

## Hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat fungsi kognitif = The relationships between elderly gymnastics liveliness and cognitive function level

Lupita Triani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457573&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Fungsi kognitif pada usia lanjut akan menurun sejalan dengan proses penuaan yang terjadi secara alami. Senam lansia merupakan salah satu cara untuk mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat fungsi kognitif. Desain penelitian ini adalah analitik korelatif dengan pendekatan cross sectional, menggunakan 85 responden lansia di kelurahan Depok Jaya, dipilih menggunakan teknik cluster sampling pada setiap posbindu. Keaktifan mengikuti senam lansia diukur menggunakan kuesioner untuk menilai keaktifan mengikuti senam selama tiga bulan dan tingkat fungsi kognitif diukur dengan Mini-Mental State Examination MMSE . Uji analisis bivariat menggunakan uji chi square, hasil uji statistik menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara keaktifan mengikuti senam lansia dengan tingkat fungsi kognitif.

.....

Cognitive function in the elderly will decrease along with the natural aging process. Physical exercise such as elderly gymnastic is one way to prevent cognitive decline in elderly. This study aimed to determine the relationships between elderly gymnastics liveliness and cognitive function level. The design of this research was correlative analytic with cross sectional approach, with 85 elderly as respondents in Depok Jaya village, selected using cluster sampling technique at each senior center. The liveness of elderly gymnastics was measured by using questionnaire that assessed the level of gymnastics liveness during three months and cognitive function measured by Mini Mental State Examination MMSE . The bivariate analysis test using chi square test, disclosed that there was significant correlation between the liveness of elderly gymnastics with cognitive function level.