

## Aktivitas fisik memengaruhi fungsi kognitif lansia / Mersiliya Sauliyusta, Ety Rekawati

Mersiliya Sauliyusta, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20488558&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

**ABSTRAK**

Penurunan fungsi kognitif merupakan keadaan normal yang dialami oleh lansia. Keadaan ini dapat dikurangi atau dihambat dengan cara meningkatkan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia. Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan metode cluster sampling dengan jumlah sampel sebanyak 104 responden lansia. Sampel penelitian ini rata-rata didominasi lansia perempuan yang berusia 60-74 tahun, tidak lulus SD/tidak sekolah, masih berstatus menikah, dan memiliki penyakit kronis. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia ( $p=0,000$ ;  $\eta^2=0,05$ ). Perawat diharapkan dapat mencegah penurunan fungsi kognitif dengan cara meningkatkan aktivitas fisik lansia berupa latihan fisik. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan studi mengenai intensitas, durasi, frekuensi, dan jenis latihan fisik yang paling baik untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.