Jurnal Zaitun
Jurusan Keperawatan

ISSN 2301– 5691

Artikel Penelitian

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DEMENSIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BERINGIN HUTUO

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF DEMENTIA IN THE ELDERLY AT TRESNA WERDHA BERINGIN HUTUO SOCIAL HOME

Bahrudin Sigit Zain[1], **Andi Nuraina Sudirman**[1], **Rona Febriyona**[1]
[1]Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
(bahrudinsigitzain@gmail.com)

ABSTRAK

Proses penuaan pada lansia disertai dengan penurunan kondisi fisik yang dapat menghambat lansia dalam melakukan aktivitas fisik, akibatnya lansia berisiko mengalami demensia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo. Desain penelitian *cross sectional study*, populasi semua lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo sebanyak 43 lansia. Sampel berjumlah 43 lansia dengan menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrument yang digunakan adalah kuesioner GPAQ untuk mengukur aktivitas fisik dan kuesioner MMSE untuk mengukur kejadian demensia dan menggunakan uji statistik *chi-square.* Hasil yang diperoleh ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo dengan nilai *p-value* 0.006. Sehingga, dapat mengsosialisasikan pada lansia untuk melakukan aktivitas fisik dan merencanakan serta mengimplementasikan program aktivitas fisik untuk lansia di Panti.

Kata kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, Demensi

ABSTRACT

The aging process in the elderly is accompanied by a decrease in physical conditions that can inhibit the elderly from carrying out physical activities, as a result, the elderly are at risk of developing dementia. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the incidence of dementia in the elderly at the Tresna Werdha Beringin Hutuo Social Home. The research design was a cross sectional study, the population of all elderly at the Tresna Werdha Beringin Hutuo Social Home was 43 elderly. The sample is 43 elderly people using the Total Sampling technique. The instruments used are the GPAQ questionnaire to measure physical activity and the MMSE questionnaire to measure the incidence of dementia and use the chi-square statistical test. The results obtained that there is a relationship between physical activity and the incidence of dementia in the elderly at the Tresna Werdha Beringin Hutuo Social Home with a p-value of 0.006. So, it can socialize the elderly to do physical activity and plan and implement physical activity programs for the elderly at the orphanage.

Keywords** : **Elderly, Physical Activity, Dementia

PENDAHULUAN

Lanjut usia tidak hanya ditandai dengan kemunduran fisik. Kondisi lanjut usia dapat pula berpengaruh terhadap kondisi menta.[1]Perubahan mental yang dialami karena perasaan kehilangan terutama pasangan hidup maupun sanak-keluarga atau teman dekat (*bereavement*), sering menyendiri, perasaan ketersendirian sampai menjadi lupa atau demensia. Demensia adalah suatu sindrom penurunan kemampuan intelektual progresif yang menyebabkan deteriorasi kognitif dan fungsional, sehingga mengakibatkan gangguan fungsi sosial, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari.[2]

Proses penuaan pada lansia disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial akan berinteraksi satu sama lain, salah satunya yaitu penurunan fungsi kognitif atau demensia berkaitan dengan aktivitas fisik karena fungsi kognitif meliputi perhatian, memori dan kecerdasan yang mengalami masalah dapat mengganggu dalam berpikir logis dan menghambat kemandirian dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. [2]

Data *World health Organization* (WHO) tahun 2017 sekitar 47 juta orang di seluruh dunia menderita demensia dan hampir 10 juta kasus baru ditemukan setiap tahun. Jumlah tersebut diprediksi akan terus meningkat menjadi 115 juta pada tahun 2050. Menurut *Alzaimer's Disease International* (ADI) *Report* pada tahun 2016, jumlah penderita demensia di Indonesia sebanyak 1,2 juta jiwa dan Indonesia masuk dalam sepuluh negara dengan demensia tertinggi di dunia dan Asia Tenggara pada tahun 2015.[3]

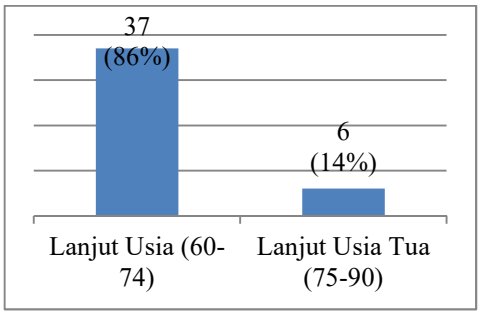
Berdasarkan wawancara dengan petugas Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo dan hasil observasi dengan menggunakan kuesioner *Mini Mental State Examination* untuk mengukur perubahan kognitif pada 5 lansia didapatkan 5 lansia mengalami gangguan kognitif ringan dengan skor antara 18-23, selain itu 5 lansia tersebut memiliki perilaku sedentari yaitu perilaku santai antara lain duduk-duduk di kursi setelah melakukan aktivitas sehari-hari seperti mandi dan makan. Selain itu, lansia juga memiliki perilaku sedentari yaitu berbaring dan menonton tv. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin hutuo.

METODE

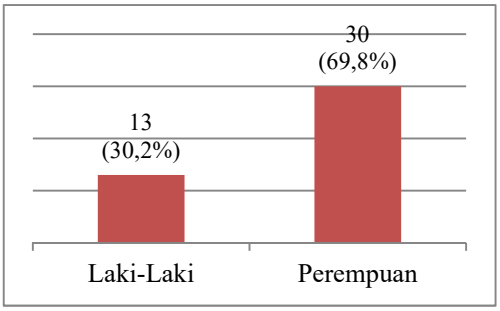
Desain penelitian *cross sectional*, penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo dan waktu penelitian 14-20 September 2021. Populasi seluruh lansia sebanyak 140 orang dan sampel lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo sebanyak 43 lansia dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Teknik pengumpulan data yang diperoleh peneliti langsung melalui kuesioner aktivitas fisik yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan kejadian demensia yaitu *Mini Mental State Examination* (MMSE). Analis data unviariat menggunakan statistik deskriptif dan bivariat

menggunakan uji statistik *chi-square.*

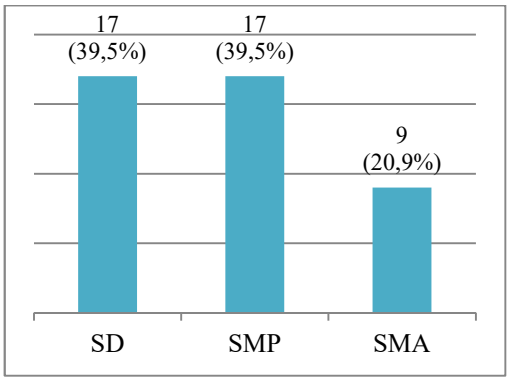
HASIL



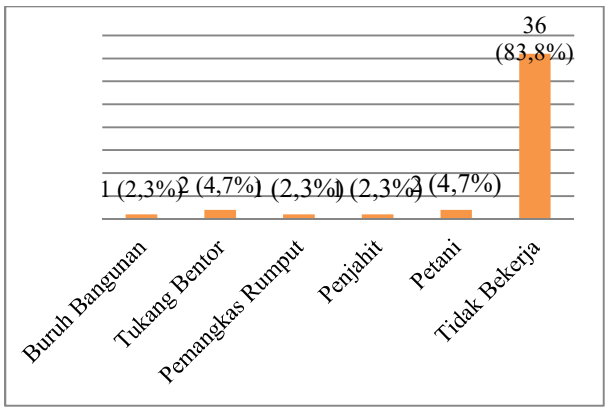
Gambar diatas menunjukkan usia lansia terbanyak adalah usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 37 responden (86%).



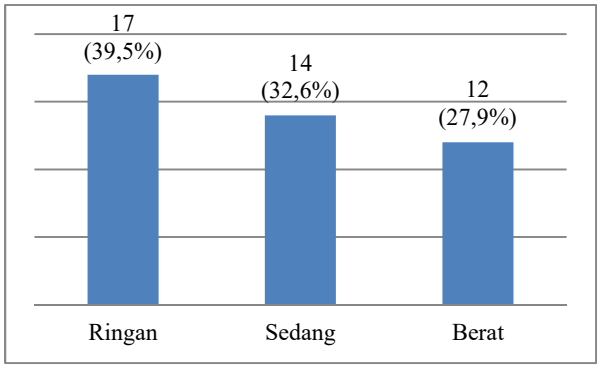
Gambar diatas menunjukkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 30 responden (86%)



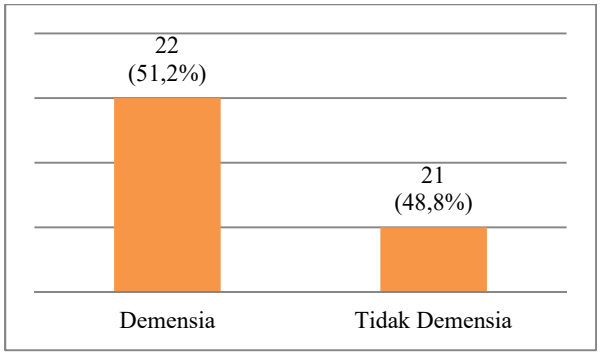
Gambar diatas menunjukkan pendidikan terakhir terbanyak adalah SD dan SMP dengan masing-masing sebanyak 17 responden (39,5%)



Gambar diatas menunjukkan mayoritas pekerjaan lansia sebelumnya adalah tidak bekerja yaitu sebanyak 36 responden (83,8%).



Gambar di atas menunjukkan mayoritas lansia melakukan aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 17 responden (39,5%) dan yang terendah adalah aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 12 responden (27,9%).



Gambar diatas menunjukkan mayoritas lansia mengalami demensia yaitu sebanyak 22 responden (51.2%) dan lansia yang tidak

mengalami demensia sebanyak 21 responden (48.8%).

Tabel 1. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hututo

Variabel		Kejadian Demensia		Total	*p-Value*
		Tidak Demensia	Demensia		
Aktivitas Fisik	Ringan	4	13	17	0.006
	Sedang	7	7	14	
	Berat	10	2	12	
Total		21	22	43	

Sumber: Olahan Data Primer (2021)

Tabel diatas menunjukkan lebih banyak lansia yang memiliki aktivitas ringan mengalami demensia yaitu sebanyak 13 responden. Dibandingkan dengan lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang, mengalami demensia dan tidak demensia masing-masing sebanyak 7 responden. Sementara, lansia dengan aktivitas fisik berat sebagian besar tidak demensia yaitu sebanyak 5 responden. Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p-value* yaitu 0.006 <0.05, artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo.

PEMBAHASAN

1. Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia lansia dalam penelitian ini mayoritas adalah 60-74 tahun. Peneliti berpendapat banyak lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo berusia 60-74 tahun dikarenakan pada usia tersebut lansia banyak yang tidak tinggal bersama keluarganya dan lama di Panti kurang lebih 5 tahun, dibandingkan dengan lansia yang berusia 75-90 tahun tinggal di Panti sudah lebih dari >10 tahun dan lansia lainnya yang seusia dengan responden berusia 75-90 tahun sebagian telah tiada.

Teori Marwick & Birrell (2018) menyebutkan demensia merupakan suatu sindrom yang disebabkan oleh berbagai penyakit, yang tersering adalah neurodegenerasi atau kerusakan vaskular, seiring bertambahnya usia, kejadian demensia terus meningkat, pada orang berusia 65 tahun ke atas mengalami demensia sekitar 7%, usia di atas 80 tahun meningkat 20% dan usia 90 tahun mencapai 30%.[4]

Diperkuat penelitian Silalahi, *et al*., (2017), yang menyebutkan bahwa usia berhubungan dengan perubahan fungsi kognitif pada lansia, dimana responden yang berusia 60-69 tahun cenderung mengalami gangguan fungsi kogntif dibandingkan responden lansia yang berusia 70 tahun yaitu sejumlah 63,6%.[5]

Asumsi peneliti seiring bertambahnya usia seseorang maka akan terjadi perubahan-perubahan pada sistem tubuh, umumnya ini terjadi pada lansia. Pada lansia sistem saraf pusat mengalami penyakit akibat proses penuaan yaitu demensia. Demensia ini mulai banyak terjadi pada usia 60-69 tahun yang ditandai dengan perubahan fungsi kognitif, apabila hal ini diabaikan perubahan ini akan terus meningkat jika usia lansia terus bertambah, dan semakin bertambahnya usia maka kejadian demensia meningkat hingga 30%. Lansia juga mengalami perubahan sistem muskuloskeletal yang menyebabkan lansia tidak mampu lagi melakukan

aktivitas fisik. Tetapi, telah banyak studi yang membuktikan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik, lansia berisiko mengalami demensia. Namun, karena banyak responden usia 60-69 tahun yang tinggal di Panti dan sudah tidak tinggal serumah dengan keluarganya, menyebabkan lansia kurang memperoleh motivasi dalam meningkatkan kualitas hidupnya baik dari segi fisik maupun psikis, sehingga responden tersebut tidak melakukan aktivitas fisik dan fungsi kognitifnya terus mengalami perubahan.

2. Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak Data tersebut dapat disimpulkan, bahwa lansia terbanyak di Panti Sosial Tresna Werdha adalah perempuan dan kejadian demensia lebih banyak dialami oleh perempuan, hal ini dikarenakan angka harapan hidup tertinggi sebagian besar perempuan yang dapat mempengaruhi menurunnya produksi hormon estrogen pada saat perempuan memasuki masa menopause sehingga lebih berisiko mengalami demensia.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori menurut Turana (2020), menyebutkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami demensia terutam demensia alzheimer, yang disebabkan oleh angka harapan hidup perempuan lebih lama dibandingkan laki-laki sehingga kejadian demensia pada perempuan lebih tinggi. Selain itu, dihubungkan juga dengan hormon estrogen, hormon ini sangat besar perannya terhadap berbagai organ, salah satunya otak. Reseptor estrogen perempuan banyak ditemukan di otak yaitu di hipokampus dan otak bagian depan, sehingga estrogen berperan penting dalam proses belajar dan memori serta mempunyai efek protektif terhadap efek toksik beta amiloid (pencetus demensia alzheimer). Tetapi, hormon estrogen berkurang pada saat menopause, pada lansia perempuan menurun lebih cepat dibandingkan hormon testosterone menurun perlahan pada lansia laki-laki. Oleh karena itu, lansia perempuan lebih sering mengalami demensia.[6]

Teori tersebut didukung oleh penelitian Silalahi, *et al*., (2017), diperoleh bahwa jenis kelamin berkaitan dengan fungsi kognitif, jenis kelamin perempuan mayoritas mengalami gangguan fungsi kognitif dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih berisiko karena adanya peranan dari hormon seks pada saat *post* menopause, menyebabkan hormon estrogen berkurang sehingga lansia perempuan lebih berisiko mengalami masalah fungsi kognitif.[5]

Asumsi peneliti jenis kelamin dapat mempengaruhi terjadinya demensia pada lansia, lansia perempuan angka harapan hidupnya lebih tinggi dan fungsi hormon estrogen berperan penting dalam proses berpikir, tetapi hormon ini cepat berkurang pada saat perempuan memasuki masa menopause, sehingga perempuan yang lebih banyak dan cepat menderita demensia, proses ini dapat diperlambat dengan meningkatkan aktivitas fisik pada usia lanjut.

3. Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir dalam penelitian ini

mayoritas yaitu tingkat pendidikan SD dan SMP dengan masing-masing sebanyak 17 responden (39.5%) dan tingkat pendidikan menengah yaitu SMA sebanyak 9 responden (20.9%).

Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin rendah derajat kejadian demensia pada lansia. Sebaliknnya, semakin rendah tingkat pendidikannya maka lansia semakin berisiko mengalami demensia. Hal ini disebabkan seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi sering melatih dan menggunakan otaknya, tetapi hanya menunda atau memperlambat manifestasi klinis dari menurunnya fungsi kognitif.[7]

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Mardiyanto, *et* al., (2017)yang diperoleh bahwa ada hubungan pendidikan dengan kejadian demensia pada lansia terutama demensia alzheimer, hal ini berhubungan dengan tingkat pendidikan yang rendah menyebabkan fungsi kognitif menurun lebih cepat dibandingkan dengan lansia yang pendidikannya lebih tinggi. Karena berkaitan dengan *reserve hypothesis*, yaitu orang yang pendidikannya tinggi mempunyai banyak sinaps di otak dibandingkan dengan orang yang pendidikannya rendah. Apabila sinaps ada yang rusak karena penyakit seperti demensia alzheimer, maka akan digantikan dengan sinaps yang lainnya.[7]

Asumsi peneliti semakin tinggi pendidikan seseorang makan kemampuan intelektualnya yang berkaitan dengan fungsi kognitif dapat mengurangi kejadian demensia dan memiliki kebiasaan beraktivitas dalam keseharian, sementara lansia dengan tingkat pendidikan rendah lebih berisiko mengalami demensia karena kurangnya stimulus terhadap proses berpikir untuk meningkatkan fungsi kognitif yang dapat mencegah demensia.

4. Pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yaitu mayoritas sebelumnya lansia tidak bekerja atau ibu rumah tangga sebanyak 36 responden (83,8%) dan hanya sedikit lansia sebelum tinggal di Panti bekerja sebagai buruh bangunan, tukang bentor, pemangkas rumput, penjahit dan petani.

Pekerjaan sangat mempengaruhi keadaan diri lansia karena setiap kali lansia bekerja melakukan aktivitas maka lansia memasuki situasi lingkungan tempat yang dikerjakan, tempat yang nyaman akan membawa lansia termotivasi untuk melakukan pekerjaan dengan senang dan giat.[2]

Penelitian Polan, *et al*., (2018) diperoleh berdasarkan status pekerjaan responden yang fungsi kognitifnya terganggu mayoritas tidak bekerja, menurut peneliti bekerja memungkinkan lansia untuk dapat lebih banyak menggerakkan tubuhnya yang akan berdampak positif pada fungsi kognitif di otak.[8]

Asumsi peneliti lansia yang memiliki pekerjaan sebelum tinggal di Panti mempunyai kebiasaan melakukan aktivitas fisik sehari-hari sehingga masih melakukan aktivitas fisik di lingkungan tempat tinggal yang sekarang. Oleh karena itu, walaupun sudah berusia lanjut terdapat beberapa lansia yang fungsi kognitifnya normal.

5. Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas lansia melakukan aktivitas fisik ringan, aktivitas lansia ini hanya duduk-duduk di kursi sembari menonton televisi dan berbaring dalam sehari. Aktivitas fisik sedang diantaranya jalan pagi disekitar Panti dan berjalan kaki saat menuju suatu tempat dengan lama aktivitas 30 menit sampai jam yang dilakukan 3 sampai 7 hari dalam seminggu. Lansia di Panti juga ada yang melakukan aktivitas berat diantaranya berkebun di dalam Panti dan mengangkat karung yang dilakukan selama 3 hari dalam seminggu.

Penurunan sistem muskuloskeletal pada lansia menyebabkan penurunan fleksibilitas, kekuatan otot dan sendi, penurunan fungsi kartilago, serta kepadatan tulang yang mengakibatkan kemampuan fisik akan semakin menurun sehingga lansia dapat mengakibatkan timbulnya penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan kualitas fisik lansia menjadi menurun sehingga menimbulkan kejadian penyakit kronis yang menjadi salah satu penyebab terganggunya kesehatan lansia.[9]

Lansia dianjurkan untuk tetap bergerak aktif dan rutin melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu atau minimal 30 menit setiap harinya. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia diantaranya berjalan atau jalan santai didalam rumah atau sekitar halaman, bersepeda, melakukan gerakan dansa yang diiringi musik, berenang, pilates, yoga, *tai chi* dan latihan keseimbangan.[10]

Penelitian Nisa & Jadmiko (2019) menyebutkan mayoritas lansia di Desa Pucangan tingkat aktivitas fisik termasuk dalam kategori tidak aktif, terutama pada kelompok usia 75-90 tahun, hal ini disebabkan karena proses menua. Semakin lanjut usia maka kemampuan fisiknya menurun yang mengakibatkan lansia terganggu dalam beraktivitas.[11]

Asumsi peneliti aktivitas fisik berkurang karena proses menua yang menyebabkan lansia menjadi malas dan hanya duduk-duduk seharian serta menonton tv, padahal lansia diharapkan melakukan aktivitas fisik dengan durasi minimal 30 menit dalam sehari seperti jalan kaki disekitar Panti dan jalan kaki saat berpindah dari satu tempat ke tempat lain atau mengunjungi lansia di lingkungan sekitar.

6. Kejadian Demensia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hututo

Hasil penelitian ini menunjukkan lansia di Panti tidak mengalami demensia tetapi banyak lansia yang tidak dapat mengikuti instruksi peneliti pada domain kognitif bahasa dan praktik sehingga hanya memperoleh skor enam sampai tujuh. Lansia dengan demensia dengan domain kognitif yang tidak dapat diikuti oleh lansia adalah penilaian registrasi, atensi dan kalkulasi, ingatan serta bahasa dan praktik yang memperoleh total skor MMSE 0-23.

Demensia merupakan suatu sindrom penurunan kemampuan intelektual progresif yang menyebabkan kemunduran fungsi kognitif,

sehingga fungsi sosial, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari terganggu. Demensia juga merupakan penyakit degeneratif karena proses penuaan, sehingga banyak ditemukan pada lanjut usia. Pada saat proses penuaan, tidak hanya sistem muskuloskeletal maupun sistem penglihatan yang berubah, tetapi sistem persyarafan juga terganggu terutama otak, otak akan mengerut mengakibatkan fungsi-fungsi otak menurun sehingga terjadi demensia. Demensia bersifat *reversible*, tetapi sebagian besar menetap, namun proses ini dapat diperlambat dengan menjalani pola hidup yang sehat.[6]

Penelitian Sopyanti, *et al*., (2019) menyebutkan bahwa mayoritas lansia mengalami demensia normal dan hanya sedikit yang mengalami demensia berat. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini dikarenakan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo sebagian besar mengalami demensia normal.[12]

Asumsi peneliti demensia dikategorikan atas 3 berdasarkan MMSE untuk mengidentifikasi adanya perubahan kognitif yaitu kategori normal, ringan dan berat. Lansia di Panti banyak yang mengalami perubahan fungsi kogntif dalam kategori normal, namun ada beberapa aspek pada pengukuran tidak mencapai nilai maksimal dikarenakan lansia lupa atau tidak mengingat objek yang telah diberitahukan peneliti sebelumnya sehingga hal ini dapat terus mempengaruhi proses berpikir lansia jika dibiarkan, karena kejadian demensia akan terus meningkat prevalesinya sering bertambahnya usia lansia.

7. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mayoritas lansia yang melakukan aktivitas fisik ringan mengalami demensia sebanyak 13 responden. Dibandingkan lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang mengalami demensia dan tidak demensia dengan masing-masing sebanyak 7 responden dan lansia yang melakukan aktivitas fisik berat mayoritas tidak mengalami sebanyak 10 responden. Hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p*-value= 0.006 < α 0.05. Sehingga, ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo.

Kemampuan kognitif pada lansia dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik Aktivitas fisik dapat menunda penyakit degeneratif yang berkaitan dengan penuaan untuk mencegah penurunan fungsional pada lansia.[13]

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan berkala dapat membuat fungsi kognitif menjadi lebih baik. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik dapat mempertahankan aliran darah yang optimal dan mengantarkan nutrisi ke otak. Lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin maka aliran darah ke otak akan menurun dan akan menyebabkan otak kekurangan oksigen. Aktivitas fisik juga dapat menstimulasi pertumbuhan saraf yang menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Saat melakukan aktivitas fisik juga, otak

akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang disebut *brain derived neutrophic factor* (BDNF). Protein ini berperan dalam menjaga sel saraf agar tetap sehat. Tetapi, apabila kadar BDNF rendah, maka akan menyebabkan penyakit demensia.[14]

Penelitian Yudhanti (2016) didapatkan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia dengan nilai signifikan 0.000 < 0.05, peneliti menyebutkan bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik yang kurang, lebih berisiko terjadinya demensia, sementara lansia dengan aktivitas fisik yang baik, kurang berisiko mengalami demensia.[15]

Penelitian Fatimah & Lubis (2018) juga menyebutkan lansia dengan aktivitas fisik rendah menyebabkan demensia, sementara aktivitas fisik tinggi yang dilakukan lansia mayoritas tidak mengalami demensia, diperoleh nilai *p-value* 0.015 < 0.05 sehingga ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia.[16]

Sedangkan, lansia dengan aktivitas berat mengalami demensia yang terjadi pada sebagian kecil lansia yang dapat dipengaruhi faktor lainnya selain aktivitas fisik, karena mulai kehilangan memori jangka panjang dan pendek, kehilangan informasi yang diperoleh, tidak dapat mengingat item atau angka, mulai mengalami kemunduran dalam bahasa. Kedua lansia juga tidak melatih memorinya, dengan semakin lansia menggunakan atau melatih memorinya maka fungsi sinaps atar neuron akan semakin banyak terbentuk sehingga kapasitas memorinya bertambah. Kedua lansia juga telah berusia 70 tahun, dimana semakin tua usia seseorang maka secara alamiah akan terjadi apoptosis pada sel neuron yang berakibat terjadinya atropi, yang mengakibatkan penurunan fungsi kognitif. Tingkat pendidikan kedua responden juga tergolong rendah, pada orang dengan pendidikan yang tinggi maka akan memiliki fungsi kognitif yang lebih baik, dibandingkan dengan orang dengan pendidikan yang rendah, karena apabila semakin kompleks stimulus yang didapat selama pendidikan maka akan semakin berkembang kemampuan otak seseorang dalam fungsi kognitif.[2]

Menurut peneliti lansia berisiko mengalami demensia akibat mulai menurunnya kemampuan daya ingat, akibat lansia tidak melakukan aktivitas fisik. Lansia dengan aktivitas fisik yang baik dapat mengurangi risiko demensia, sebaliknya lansia dengan aktivitas fisik ringan dapat mudah mengalami demensia yang dimulai dengan tahap mudah lupa. Aktivitas fisik yang dilakukan tidak harus olahraga yang berat, dapat juga melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki minimal 10 menit yang dilakukan secara teratur setiap hari dalam satu minggu. Aktivitas fisik yang teratur inilah yang menyebabkan lansia tidak mengalami demensia karena adanya rangsangan pada pusat berpikir atau memori di otak yang mengalami penebalan, dibandingkan dengan lansia yang kurang beraktivitas fisik. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dan berkala dapat menutrisi otak lansia dengan mempertahankan aliran darah sehingga merangsang pertumbuhan saraf di otak yang dapat menghambat kejadian demensia. Tetapi,

aktivitas fisik tidak dapat mengobati demensia, hanya menghambat atau memperlambat ta nda dan gejala demensia tersebut, dapat juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan atau latihan memori, usia dan pendidikan. Oleh karena itu, lansia tetap dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik karena ada hubungannya dengan kejadian demensia yang sering dijumpai pada usia lanjut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo mayoritas hanya melakukan aktivitas fisik ringan dan mayoritas mengalami demensia ringan dan berat dengan rentang skor 0-23, sehingga ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Hutuo. Saran diharapkan Instansi terkait dapat mengsosialisasikan kepada lansia untuk melakukan aktivitas fisik dan merencanakan serta mengimpelementasikan program aktivitas fisik untuk lansia dan Lansia diharapkan melakukan aktivitas fisik di Panti secara terus-menerus dan meningkatkan aktivitas fisik yang telah dilakukan serta mengajak lansia lainnya untuk dimotivasi beraktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Muhith A, Siyoto S. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi Ofset; 2016.
2. Ekasari, Mia Fatma; Riasmini, Ni Made; Hartini T. Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia. Malang: Wineka Media; 2018.
3. Siska EM. Pelatihan Bagi Caregiver Tentang Perawatan Orang dengan Demensia Di Meda Sumatera Utara. Darmabakti Cendekia J Community Serv Engag. 2020;02:1–3.
4. Marwick K, Birrell S. Crash Course Psikiatri Edisi Bahasa Indonesia. Singapura: Elsevier; 2018.
5. Silalahi SL, Hastono SP, Kridawati A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Cita Sehat Yogyakarta Tahun 2016. J Bid Ilmu Kesehat [Internet]. 2016;9(1):543–52. Available from: http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/207
6. Turana Y. Stop Pikun Di Usia Muda Edisi Baru. Jakarta: Gramedia. Jakarta; 2020.
7. Khasanah N, Ardiansyah M. Hubungan antara Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Penurunan Daya Ingat Pada Lansia. Mutiara Med. 2012;12(3):150–4.
8. Vanny T, Polan S, Asrifuddin A, Kalesaran AFC. Hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di puskesmas wori kecamatan wori kabupaten minahasa utara. J KESMAS. 2018;7(4).
9. Ivanali K, Amir TL, Munawwarah M,

Pertiwi AD. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. J Ilm Fisioter. 2021;21(1):51–7.

10. Gemini S, Yulia, Roswandi, Pakpahan, Setiowati, Hardiyati, et al. Keperawatan Gerontik. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2021.
11. Safita Nisa O, Wahyudi Jadmiko A. Hubungan Tingkat Aktifitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. J Ber Ilmu Keperawatan. 2019;12(2):59–64.
12. Sopyanti YD, Sari CWM, Sumarni N. Gambaran Status Demensia Dan Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur Kelurahan Sukamentri Garut. J Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nurs Journal). 2019;5(1):26–38.
13. Sitanggang YF, Frisca S, Sihombing RM, Koerniawan D, Tahulending PS, Febrina C, et al. Keperawatan Gerontik. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
14. Pranata L, Fari AI, Sukistini AS. Keperawatan Gerontik: Pengelolaan & Penatalaksanaan Lansia Gangguan Insomnia. Solok: Insan Cendekia Mandiri; 2021.
15. Yudhanti E. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di balai pelayanan sosial tresna werdha yogyakarta budi luhur. 2016;
16. Fatimah S, Lubis VH. Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Aktivitas Fisik, Aktivitas Kognitif Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Mandiri Di Panti Wherda Bina Bhakti Tangerang Selatan Tahun 2018. J Kesehat STIKes IMC Bintaro [Internet]. 2018;II:174–83. Available from: http://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/55