Jurnal Zaitun
Jurusan Keperawatan

ISSN 2301– 5691

Artikel Penelitian

HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA LKS BERINGIN

THE RELATIONSHIP BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND COGNITIVE FUNCTION IN THE ELDERLY IN THE WORK AREA OF THE BERINGIN LKS

Riska Yusuf[1], Rona Febriyona[2], Andin Nur Aina Sudirman [3]
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail : riskayusuf960@gmail.com

ABSTRAK

Meningkatnya angka harapan hidupbberkaitan dengan perubahan yang terjadi pada fungsi kognitif dan mental lansia. Fungsi kognitif di kemudian hari sangat ditentukan oleh gaya hidup seseorang. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan fungsi kognitif pada lansia. Jenis penelitian ini *deskriptif analisis* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional.* Populasi sebanyak 140 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 58 responden. Hasil penelitian ada hubungan *sedentary lifestyle* dengan fungsi kognitif pada lansia dengan nilai *p-value* = 0,000. Maka dapat disimpulkan ada hubungan *sedentary lifestyle* dengan fungsi kognitif pada lansia di LKS Beringin. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman dalam menjalankan tugas memberikan pelayanan asuhan keperawatan kepada masyarakat.

Kata kunci: Fungsi kognitif, Lansia, *Sedentary lifestyle*

ABSTRACT

The increase in life expectancy is related to changes that occur in the cognitive and mental functions of the elderly. Cognitive function in later life is largely determined by a person's lifestyle. The purpose of research was to determine the relationship between a sedentary lifestyle and cognitive function in the elderly. This type of research is descriptive analysis using a cross sectional approach. The population is 140 respondents. The sampling technique used purposive sampling technique so that the number of samples was 58 respondents. The results of the study showed that there was a relationship between sedentary lifestyle and cognitive function in the elderly with p-value = 0.000. So it can be concluded that there is a relationship between sedentary lifestyle and cognitive function in the elderly at LKS Beringin. This research is expected to provide knowledge and experience in carrying out the task of providing nursing care services to the community.

Keywords: Cognitive function, Elderly, Sedentary lifestyle

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lansia sebagai konsekuensi dari peningkatan usia harapan hidup. Peningkatan usia harapan hidup merupakan indikasi berhasilnya pembangunan jangka panjang, salah satunya bertambah baik keadaan ekonomi dan taraf hidup masyarakat. Meningkatnya angka harapan hidup ini berkaitan dengan perubahan yang terjadi pada fungsi kognitif dan mental lansia. Fungsi kognitif di kemudian hari sangat ditentukan oleh pengalaman hidup, status kesehatan dan gaya hidup seseorang. Populasi penduduk lanjut usia (lansia) meningkat secara cepat diseluruh dunia. Tren yang cenderung meningkat dari jumlah penduduk lansia ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain penurunan angka fertilitas dan mortalitas serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*) yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan (Alysia et al., 2019).

Penurunan fungsi kognitif pada lansia di dunia tiap tahun meningkat sebanyak 68 juta kasus baru (*World Health Organisation*, 2020). Penduduk usia lanjut atau lansia di Indonesia pada 2020 diperkirakan mencapai 28,8 juta jiwa atau 11,34 persen dari total jumlah penduduk di Tanah Air, angka ini menjadi tantangan agar tercipta lansia sehat dan produktif. Berdasarkan data proyeksi diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Kementerian Kesehatan RI (2019) melaporkan proporsi penduduk usia mencapai 60 tahun di Indonesia dari tahun 2015-2019 mengalami peningkatan dimana pada tahun 2015 sebesar 22 juta jiwa (8,5%) ditahun 2019 mencapai 27,5 juta jiwa (10,3%). Angka kesakitan pada lansia mencapai 26,85% dengan proporsi 28,62% berada dipedesaan dan 24,77% berada di perkotaan serta 52,03% lansia mengalami keluhan kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Gangguan fungsi kognitif pada lansia merupakan salah satu masalah yang ditemukan di Indonesia dimana pada tahun 2015 lebih dari 556.000 lansia mengalami gangguan fungsi kognitif. Presentase penurunan fungsi kognitif di Provinsi Gorontalo sebanyak 67% mengalami kerusakan intelektual.

Persentase penduduk yang hampir mencapai 10%, maka Indonesia harus mempersiapkan diri memasuki aging population (penuaan penduduk), sebagaimana yang terjadi di negara-negara maju. Namun, jika dilihat pada tingkat provinsi, beberapa provinsi sudah memasuki era penuaan penduduk yang ditandai dengan persentase penduduk lansia di atas 10% antara lain DI Yogyakarta sebesar 13,9%, Jawa Tengah sebesar 12,5%, Jawa Timur sebesar 12,2%, Bali sebesar 10,8% dan Sulawesi Barat sebesar 10,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Presentase penurunan fungsi kognitif di provinsi Gorontalo sebanyak 67% mengalami keluhan kesehatan. Tahun 2019 keluhan kesehatan di Kabupaten Gorontalo pada populasi lanjut usia terus meningkat, persentase lanjut usia yang mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir meningkat dari 49,5% di tahun 2017 menjadi 51,36% di tahun 2018 dan menjadi 55,42% di tahun 2019. Selain kemunduran fisik, para lanjut usia juga sering mengalami kemunduran fungsi intelektual termasuk fungsi kognitif yaitu fungsi utama untuk memelihara peran dan interaksi yang adekuat dalam lingkungan sosial (Riskesdas Gorontalo, 2018).

Umumnya lansia memiliki banyak waktu luang dan mayoritas digunakan untuk *sedentary lifestyle*, sehingga waktu untuk beraktivitas fisik berkurang. *Sedentary lifestyle* dapat menghambat terproduksinya neurotropin sehingga transmisi sinaps pada otak terganggu. Lansia yang memiliki banyak waktu luang dimungkinkan mengalami penurunan fungsi kognitif yang salah satu penyebabnya dapat ditunjang dengan adanya penggunaan *sedentary lifestyle*. Lanjut usia di Eropa menghabiskan 65-80% waktu mereka untuk *sedentary lifestyle* (Setyowati et al., 2019). Saat seseorang terbiasa dengan *sedentary lifestyle*, otak tidak distimulasi untuk memproduksi protein yang disebut *Brain*

Derived Neutrophic Factor (BDNF). Protein tersebut berfungsi untuk menjaga sel saraf pada otak tetap sehat. Oleh karena itu, apabila kadar BDNF rendah, maka fungsinya sebagai transmisi sinaps terhambat. Untuk itu, dibutuhkan perhatian khusus tentang *sedentary lifestyle* lanjut usia dan kaitannya dengan penurunan fungsi kognitif lanjut usia (Khotimah et al., 2021).

Gangguan pada fungsi kognitif dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan timbulnya permasalahan baru yaitu kesulitan pemenuhan aktivitas sehari-hari pada lanjut usia akibat penurunan kemampuan mengingat dan proses informasi. Skala data diatas menunjukkan tingginya tingkat penurunan fungsi kognitif pada lansia.Lansia yang memiliki banyak waktu luang dimungkinkan mengalami penurunan fungsi kognitif yang salah satu penyebabnya dapat ditunjang dengan adanya penggunaan *sedentary lifestyle* (Trinita et al., 2014). Selain itu *North American Nursing Diagnosis Association* (2018) menyebutkan bahwa *sedentary lifestyle* merupakan kebiasaan hidup dengan karakteristik aktifitas rendah dimana batasan karakteristik tingkat aktivitas fisik yang dilakukan kurang dari rekomendasi menurut jenis kelamin dan usia, kapasitas fisik yang mengalami penurunan fungsi dan pilihan aktivitas sangat rendah untuk melakukan aktifitas fisik.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Noor & Merijanti, 2020) dengan judul hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia menunjukkan bahwa aktivitas fisik lansia di Kelurahan Mekarwangi Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor tergolong sedang. Hasil dari penelitian tersebut hanya merupakan gambaran tingkat aktivitas fisik yang dilakukan disana. Namun, belum dikaitkan dengan fungsi kognitif lansia. Meningkatnya populasi lansia akan berdampak pada masalah kesehatan. Hal ini disebabkan oleh usia lansia 60 tahun ke atas mengalami perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Secara fisik, ada perubahan dan pengurangan fungsi dan struktur tubuh yang sering membuat orang lanjut usia rentan terhadap berbagai penyakit dan kondisi ini sering diperburuk oleh gaya hidup yang kurang sehat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di LKS Beringin, didapatkan jumlah lansia yang terdaftar di LKS Beringin sebanyak 140 orang. Setelah dilakukan wawancara dengan salah satu petugas di LKS Beringin, dikatakan bahwa kegiatan yang sering dilakukan lansia di LKS Beringin untuk mengisi waktu senggang diantaranya yaitu berkumpul bersama teman, menonton TV, membaca Al-Qur'an dan surat kabar. Petugas LKS Beringin menyediakan fasilitas bagi lansia diantaranya 9 TV, surat kabar, gazebo dan aula tempat lansia berkumpul. Dengan adanya fasilitas yang menunjang, maka *sedentary lifestyle* semakin mudah dilakukan. Perawat sebagai fasilitator perlu melakukan penelitian mengenai *sedentary lifestyle* terhadap fungsi kognitif lanjut usia, kemudian membuat inovasi kegiatan lansia yang dapat dilakukan di panti yang dapat direkomendasikan kepada petugas LKS Beringin sehingga mampu mengurangi *sedentary lifestyle* lansia dan waktu luang lansia dapat dipergunakan untuk melakukan aktivitas yang menunjang kesehatan.

Berdasarkan data-data serta permasalahan seperti yang telah diuraikan diatas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang "hubungan *sedentary lifestyle* dengan fungsi kognitif pada lansia di LKS Beringin".

METODE PENELITIAN.

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja LKS Beringin Kabupaten Gorontalo. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini mengunakan metode kuantitatif dengan mengunakan rancangan *cross sectional observasi analitic.* Populasi pada panelitian ini adalah seluruh lansia di wilayah kerja LKS Beringin yang berjumlah 140 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, dengan

berdasarkan kriteria pengambilan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia di wilayah kerja LKS Beringin berjumlah 58 orang. Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner, kuesioner *sedentary lifestyle* telah dinyatakan valid dan reliabel berdasarkan hasil uji yang dilakukan dengan hasil uji reliabilitas nilai *kappa* = 0,78 dan uji validitas dengan nilai *spearman* 0,83. Kuesioner untuk fungsi kognitif yaitu kuesioner MMSE yang telah diuji validitas dengan nilai sensitivitas 100% dan spesifisitas 90,0% dan nilai uji reliabilitas dengan bobot kappa skor MMSE yaitu 1,00 (p=0,000). Analisis bivariat yang dilakukan untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan uji *chi square* untuk melihat hubungan antara variabel independen *sedentary lifestyle* dengan variabel dependen yaitu fungsi kognitif pada lansia.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	29,30%
Perempuan	41	70,70%
Umur		
60-74tahun	46	79,30%
74-90 tahun	11	19%
>90 tahun	1	1,70%
Pendidikan		
SD	48	82,80%
SMP	4	6,90%
SMA	5	8,60%
Diploma / S1	1	1,70%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	45	77,60%
Buruh	12	20,70%
Pegawai Swasta	0	0
Pensiunan PNS / ABRI	0	0
Wiraswasta	1	1,70%
Total	58	**100%**

Sumber: Data primer (2021)

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui dari 58 responden, jumlah responden mayoritas jenis kelamin perempuan yaitu 41 responden (70,7%), kelompok umur 60-74 tahun yaitu 46 responden (79,3%), kelompok pendidikan sebagian besar yang berpendidikan SD yaitu sebanyak 48 responden (82,8%), dan kelompok yang tidak bekerja yaitu sebanyak 45 responden (77,6%).

Analisis *Univariat*

1. *Sedentary Lifestyle*

Tabel 2. Frekuensi *Sedentary Lifestyle*

Sedentary Lifestyle	n	%
Rendah	27	46,6%
Tinggi	31	53,4%
Total	**58**	**100%**

Sumber: Data primer (2021)

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui dari jumlah 58 responden, jumlah responden yang melakukan *sedentary lifestyle* rendah sebanyak 27 responden (46,6%), dan *sedentary lifestyle* tinggi sebanyak 31 responden (53,4%).

2. Fungsi Kognitif

Tabel 3. Frekuensi Fungsi Kognitif

Fungsi Kognitif	n	%
Normal	27	46,6%
Ringan	14	24,1%
Tinggi	17	29,3%
Total	**58**	**100%**

Sumber: Data primer (2021)

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui dari jumlah 58 responden, jumlah responden yang fungsi kognitifnya normal sebanyak 27 responden (46,6%), fungsi kofgnitifnya ringan sebanyak 14 responden (24,1%), dan fungsi kognitif tinggi berjumlah 17 responden (29,3%).

Analisis *Bivariat*

Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Fungsi Kognitif pada Lansia

Tabel 4. Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Fungsi Kognitif pada Lansia

Sedentary Lifestyle	Fungsi Kognitif						*p-value*
	Normal		Ringan		Tinggi		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	15	25,9 %	12	20,7 %	0	-	0,000
Tinggi	12	20,7 %	2	3,4%	17	29,3 %	

Sumber: Data primer (2021)

Berdasarkan tabel 4 diketahui jumlah responden sebanyak 58 responden, dari 58 responden tersebut yang memiliki *sedentary lifestyle* rendah dengan fungsi kognitif normal ada 15 responden (25,9%), yang memiliki

sedentary lifestyle rendah dengan fungsi kognitif ringan ada 12 responden (20,7%), yang memiliki *sedentary lifestyle* tinggi dengan fungsi kognitif normal ada 12 responden (20,7%), yang memiliki *sedentary lifestyle* tinggi dengan fungsi kognitif ringan ada 2 responden (3,4%) dan yang memiliki *sedentary lifestyle* tinggi dengan fungsi kognitif tinggi ada 17 responden (29,3%). Berdasarkan hasil uji analisis *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 < dari nilai α 0,05 yang artinya ada hubungan *sedentary lifestyle* dengan fungsi kognitif pada lansia.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

Hasil penelitian pada diagram 1 menunjukkan bahwa jumlah responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 41 responden (70,7%) dibandingkan dengan laki-laki hanya 17 responden (29,3%). Lansia yang mayoritas perempuan dalam penelitian ini lebih sering menghabiskan waktunya didalam rumah seperti melakukan aktivitas ibu rumah tangga yang membutuhkan waktu duduk/berbaring lebih lama, sehingga perempuan lebih memungkinkan untuk melakukan *sedentary lifestyle*. Penelitian lain yang mendukung yaitu penelitian oleh (Susilawati et al., 2020) yang mengatakan bahwa hal ini disebabkan adanya peranan level hormon seks endogen dalam perubahan fungsi kognitif. Reseptor estrogen telah ditemukan dalam area otak yang berperan dalam fungsi belajar dan memori, seperti hipokampus. Rendahnya level estradiol dalam tubuh telah dikaitkan dengan penurunan fungsi kognitif umum dan memori verbal. Estradiol diperkirakan bersifat neuroprotektif dan dapat membatasi kerusakan akibat stress oksidatif serta terlihat sebagai protektor sel saraf dari toksisitas amiloid pada pasien alzheimer

Umur

Hasil penelitian pada diagram 1 menunjukkan bahwa pada kelompok umur, mayoritas responden berumur 60-74 tahun yaitu 46 responden (79,3%), hal ini dikarenakan lansia yang berumur lebih dari 75 tahun atau termasuk dalam umur lanjut usia akhir banyak yang tidak bersedia menjadi responden dengan alasan sakit. Umur lansia yang semakin bertambah akan berdampak pada ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik atau bergerak sehingga akan mengalami ketergantungan kepada keluarga. Namun tidak menutup kemungkinan lansia yang berumur 60-74 tahun juga bisa mengalami ketergantungan yang sama sehingga menyebabkan lansia melakukan *sedentary lifestyle*. Hal ini didukung dengan penelitian (Agustina et al., 2014) yang mengukur kognitif pada lansia menunjukkan skor di bawah *cut off* skrining adalah sebesar 16% pada kelompok umur 65-69, 21% pada 70-74, 30% pada 75-79, dan 44% pada 80+. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara usia dan penurunan fungsi kognitif. Hal ini sangat sesuai dengan kepustakaan, bahwa umur yang semakin meningkat mengakibatkan perubahan anatomi, seperti semakin menyusutnya otak dan perubahan biokimiawi sehingga dengan sendirinya bisa menyebabkan terjadinya penurunan fungsi kognitif.

Pendidikan

Hasil penelitian pada diagram 1 menunjukkan bahwa pada kelompok pendidikan sebagian besar didapatkan lansia yang berpendidikan SD yaitu sebanyak 48 responden (82,8%), hal ini dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki lansia maka semakin tinggi juga pengetahuan lansia tentang hidup sehat sehingga mendorong lansia untuk memenuhi aktivitas fisik lansia yang lebih baik dibandingkan *sedentary lifestyle*. Pada penelitian ini ditemukan bahwa lansia yang berpendidikan SD lebih dominan, sehingga pengetahuan yang diperoleh lebih banyak dari non formal, seperti pengalaman serta informasi yang diperoleh dari media dan orang-orang terdekat yang mayoritas juga belum mengetahui pentingnya untuk tidak melakukan *sedentary lifestyle* karena akan mempengaruhi penurunan fungsi kognitif pada

lansia tersebut. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pendidikan lansia masih tergolong rendah. Menurut Shadlen menyatakan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah mempunyai resiko terjadinya gangguan fungsi kognitif dua kali lebih besar dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pendidikan tinggi. Jika semakin rendah pendidikan seseorang, maka seseorang kurang mampu untuk berpikir dan berkreasi hal ini disebabkan karena rendahnya ilmu yang dimilikinya membuat lansia jarang mampu mengasah otaknya untuk menemukan hal-hal baru yang dapat mengakibatkan peluang terjadinya penurunan fungsi kognitif berat pada lansia semakin besar (Lidwina, 2020).

Pekerjaan

Hasil penelitian pada diagram 1 menunjukkan bahwa pada kelompok pekerjaan, mayoritas lansia tidak bekerja yaitu sebanyak 45 responden (77,6%). Karakteristik pekerjaan pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia sudah tidak bekerja. Lansia yang tidak bekerja dan tidak memiliki aktivitas lain diluar rumah lebih rentan melakukan *sedentary lifestyle* dirumah dibandingkan dengan lansia yang masih bekerja seperti petani atau buruh. Hal ini didukung oleh Nofitri pekerjaan berhubungan dengan aktualisasi diri seseorang dan berpengaruh terhadap kesejahteraan hidupnya. Seseorang yang bekerja cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak bekerja, karena dengan bekerja maka kemampuan seseorang menjalankan peran dirinya akan meningkat pula. Hal ini akan berdampak pada peningkatan harga diri dan kualitas hidupnya dimana dengan bekerja seseorang tetap memiliki sumber penghasilan, memiliki dukungan yang lebih baik dari lingkungan kerjanya dan akan meminimalkan konflik peran yang terjadi akibat perubahan kondisi fisik. Menurut Mongisidi dalam (Pitriani, 2018), keterlibatan sosial atau aktifitas fisik yang adekuat dapat mempengaruhi *synaptogenesis neural* sehingga dapat merangsang percabangan saraf pada *hippocampus* sehingga dapat mengurangi penurunan kemampuan kognitif.

2. *Sedentary Lifestyle* pada Lansia

Hasil penelitian pada diagram 2 diatas menunjukkan bahwa dari jumlah 58 responden, jumlah responden yang melakukan *sedentary lifestyle* rendah sebanyak 27 responden (46,6%) dan *sedentary lifestyle* tinggi sebanyak 31 responden (53,4%). Istilah "*Sedentary*" digunakan untuk menggambarkan perilaku yang dianggap sebagai keadaan tidak memenuhi tingkat pengeluaran energi yang setara dengan aktivitas fisik intensitas sedang. Selain itu, perhatian difokuskan pada perilaku menetap yang terjadi selama waktu senggang, seperti menonton televisi dan membaca. Perilaku *sedentary* menjadi lebih jelas dimana didefinisikan sebagai perilaku menetap yang ditandai dengan gerakan minimal dan tingkat pengeluaran energi yang sangat rendah <1,5 unit *Metabolic Equivalents* (MET) atau seperti duduk bersantai. Dengan demikian, aktivitas sedentary pada dasarnya adalah perilaku duduk bersantai yang terjadi dalam berbagai variasi (Irfan Permana et al., 2019).

Sedentary lifestyle rendah dalam penelitian ini sebanyak 27 responden (46,6%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan menunjukkan lansia dalam kategori ini tidak pernah melakukan aktivitas-aktivitas menetap pada waktu senggang seperti berbaring dan duduk menonton televisi. Lansia dalam kategori ini lebih sering memnfaatkan waktu senggangnya untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan di LKS Beringin dan mengisi waktu luang mereka untuk berolahraga atau melakukan pekerjaan lain diluar rumah. Lansia dalam kategori ini mengaku tidak tahan untuk duduk berlama-lama dalam kegiatan tersebut sehingga mereka hanya kadang-kadang melakukannya. Lansia dalam kategori ini juga kadang-kadang melakukan olahraga pagi atau senam pagi dan terkadang bersepeda di sore hari untuk mengisi waktu luangnya (Dewi & Afridah,

2018).

Sedentary lifestyle tinggi dalam penelitian ini sebanyak 31 responden (53,4%). Sesuai dengan hasil kuesioner dan wawancara yang didapatkan menunjukkan lansia dalam kategori ini sering melakukan aktivitas-aktivitas menetap atau *sedentary*. Lansia dalam kategori ini lebih sering berdiam diri didalam kamar untuk tidur atau membaca buku saja, mereka juga lebih memilih sering duduk/berbaring menonton televisi untuk mengisi waktu luangnya. Lansia dalam kategori ini lebih sering melakukan aktivitas-aktivitas yang hanya duduk diam mendengarkan materi seperti dalam kegiatan bimbingan sosial yang rutin diadakan. Mereka juga mengaku tidak suka untuk melakukan aktivitas-aktivitas diluar ruangan seperti senam lansia dan lebih memilih melakukan aktivitas lain didalam ruangan seperti mencuci piring, mencuci baju atau membuat kerajinan tangan (Izzah, 2017).

3. Fungsi Kognitif pada Lansia

Hasil penelitian pada diagram 3 diatas menunjukkan bahwa dari jumlah 58 responden, jumlah responden yang fungsi kognitifnya normal ada 27 responden (46,6%), yang fungsi kognitifnya ringan sebanyak 14 responden (24,1%) dan fungsi kognitif tinggi berjumlah 17 responden (29,3%). Fungsi kognitif merupakan hal yang esensial seiring dengan pertambahan usia. Kognitif diperlukan agar dapat berkomunikasi efektif, termasuk memproses dan mengintegrasikan informasi sensoris dan merespons dengan baik. Lansia yang memiliki gaya hidup sehat maka lansia mempunyai fungsi kognitif yang normal, sedangkan lansia yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat maka lansia memiliki kemungkinan tinggi defisit kognitif (Lidyana et al., 2020).

Fungsi kognitif normal dalam penelitian ini sebanyak 27 responden (46,6%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan, lansia dalam penelitian ini rata-rata mendapatkan skor antara 24-30 sehingga menunjukkan fungsi kognitif lansia masih dalam batas normal. Lansia dalam kategori ini masih dapat berkomunikasi dengan efektif, termasuk memproses dan mengintegrasikan informasi sensoris dan merespons dengan baik saat wawancara dilakukan. Hal ini dikarenakan faktor lingkungan seperti peran keluarga yang aktif untuk membantu keseharian aktivitasnya, membina hubungan saling percaya, dan bersifat terbuka dalam pengupayan pencegahan risiko terjadinya gangguan penurunan fungsi kognitif pada lansia tersebut (Susilawati et al., 2020).

Fungsi kognitif ringan dalam penelitian ini sebanyak 14 responden (24,1%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan, lansia dalam penelitian ini rata-rata mendapatkan skor antara 17-23 sehingga menunjukkan fungsi kognitif lansia masih dalam batas fungsi kognitif ringan. Lansia dalam kategori ini sudah mulai sedikit mengalami penurunan fungsi kognitif, lansia sudah mulai lambat dalam mencerna informasi baru sehingga menyebabkan mereka tidak dapat menangkap dan menyimpan informasi dengan efektif, sehingga pada akhirnya mereka tidak dapat mengingat informasi tersebut dengan tepat juga. Lansia telah mengalami kesulitan untuk menciptakan sesuatu yang baru dan cenderung lebih mengikuti atau meniru hal-hal yang sudah ada saja (Yolanda, 2020).

Fungsi kognitif tinggi dalam penelitian ini sebanyak 17 responden (29,3%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan, lansia dalam penelitian ini rata-rata mendapatkan skor antara 0-16 sehingga menunjukkan fungsi kognitif lansia tinggi. Lansia dalam kategori ini sudah mengalami penurunan fungsi kognitif yang cukup tinggi. Lansia sudah tidak mampu mencerna dan merespon informasi-informasi yang diberikan, lansia sudah lambat dalam mencerna pertanyaan-pertanyaan yang diberikan saat wawancara. Lansia dalam kategori ini juga sudah mengalami penurunan daya ingat, lansia sudah tidak mampu mengingat hal-hal umum dalam kesehariannya seperti hari, tanggal dan tahun saat ini. Penurunan fungsi kognitif tersebut dikarenakan faktor aktivitas fisik lansia yang

sedentary, faktor lingkungan peran keluarga yang kurang dalam memperhatikan kondisi kesehatan lansia tersebut dan juga dikarenakan faktor usia lansia yang sudah semakin menua (Izzah, 2017).

4. Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Fungsi Kognitif pada Lansia

Hasil uji analisis *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 < dari nilai α 0,05 yang artinya ada hubungan sedentary lifestyle dengan perubahan fungsi kognitif pada lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ega Putri (2019), tentang hubungan *sedentary lifestyle* dengan fungsi kognitif lansia di UPT PSTW Jember, dengan nilai *p-value* = 0,000. Lansia yang lebih aktif beraktivitas fisik dan menggunakan waktu *sedentary* yang lebih pendek memiliki fungsi kognitif yang lebih baik. Oleh karena itu, diperlukan perhatikan khusus mengenai penggunaan waktu dan aktivitas yang dilakukan lansia.

Responden yang *sedentary lifestyle* rendah dengan fungsi kognitif normal ada 15 orang (25,9%) dan responden yang *sedentary lifestyle* rendah dengan fungsi kognitif ringan ada 12 orang (20,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa lansia yang *sedentary lifestyle* nya rendah tidak memiliki masalah yang signifikan terhadap penurunan fungsi kognitif terbukti dengan responden yang memiliki fungsi kognitif normal dan ringan. Lansia dalam hal ini mengungkapkan masih sering melakukan aktivitas fisik lain yang bermanfaat dan rutin mengikuti olahraga lansia setiap hari yang dilaksanakan di LKS Beringin sendiri. Menurut (Agnesia et al., 2021) lansia yang memiliki aktivitas fisik baik dapat meningkatkan kualitas hidup lansia tersebut dari segi kebugaran fisik, kesehatan mental dan menjaga fungsi kognitif tetap normal.

Responden yang *sedentary lifestyle* tinggi dengan fungsi kognitif normal ada 12 orang (20,7%), yang *sedentary lifestyle* tinggi dengan fungsi kognitif ringan ada 2 responden (3,4%) dan responden yang *sedentary lifestyle* tinggi dengan fungsi kognitif tinggi ada 17 orang (29,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa lansia yang memiliki *sedentary lifestyle* tinggi lebih beresiko mengalami penurunan fungsi kognitif. Lansia dalam penelitian ini melakukan *sedentary lifestyle* untuk kegiatan yang tidak produktif, seperti duduk sambil mengobrol dengan teman, duduk atau berbaring di kamar, dan menonton televisi. Lansia dengan kategori fungsi kognitif tinggi juga mengaku tidak suka melakukan olahraga dan lebih sering berbaring seharian dikamar. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Setyowati et al., 2019) yang menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang tinggal di komunitas menggunakan waktunya untuk sekadar berbaring atau duduk mengobrol dan menonton televisi. Sedangkan 12 responden yang *sedentary lifestyle* tinggi namun fungsi kognitifnya normal hal ini dikarenakan faktor lain seperti faktor usia yang masih termasuk dalam lanjut usia awal, faktor makanan yang bergizi dan dukungan keluarga terutama yang memegang posisi sebagai faktor yang kuat dalam mencegah penurunan fungsi kognitif, dalam wawancara lansia mengaku keluarganya rutin mengajak lansia tersebut untuk memeriksakan kesehatannya. Menurut (Ramli & Fadhillah, 2020) umur yang semakin meningkat mengakibatkan perubahan anatomi, seperti semakin menyusutnya otak dan perubahan biokimiawi sehingga dengan sendirinya bisa menyebabkan terjadinya penurunan fungsi kognitif, sehingga apabila sedentary lifestyle tinggi namun fungsi kognitif masih normal itu bisa dikarenakan umur lansia yang masih tahap lanjut usia awal.

Menurut (Siregar et al., 2015) mengkonsumsi banyak buah, sayur-sayuran, kacang-kacangan, dan gandum serta mengurangi produk hewani seperti daging dan produk susu menurunkan risiko penurunan kognitif pada usia lanjut. Meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung antioksidan diantaranya vitamin A, vitamin E, vitamin C, zink dan selenium. Vitamin C terbukti dapat mengurangi oligomer

AB dan stres oksidatif secara in vitro dan in vivo, sedangkan vitamin E merupakan antioksidan yang melindungi sel saraf dengan menghambat stres oksidatif dan scavenger radikal bebas. Menurut peneliti keluarga sebagai umpan balik, membimbing, perhatian dan sebagai sumber validator identitas keluarga, keluarga memberikan perhatian pada lansia seperti memperhatikan konsumsi makanan yang bergizi pada lansia, menyuruh lansia istirahat pada malam hari. Hal ini sesuai dengan teori (Rustanti, 2017) bahwa dukungan penilaian merupakan keluarga bertindak sebagai sebuah bimbingan umpan balik, membimbing dan mampu memecahkan masalah, sebagai sumber validator identitas anggota keluarga diantaranya yaitu memberikan support, penghargaan dan penilaian terhadap seseorang.

Menurut asumsi peneliti, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan nilai fungsi kognitif lansia. Meskipun demikian, metode potong lintang, yang digunakan hanya mengukur variabel dalam satu waktu. Penelitian ini juga hanya dilakukan di satu tempat sehingga tidak menutup kemungkinan apabila dilakukan di tempat lain didapatkan perbedaan hasil. Karakteristik dan jumlah sampel yang berbeda juga dapat memunculkan hasil yang berbeda, atau faktor penyebab. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menggali hubungan *sedentary lifestyle* dengan fungsi kognitif lansia pada populasi umum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "hubungan *sedentary lifestyle* dengan fungsi kognitif pada lansia di LKS Beringin" dengan jumlah 58 responden didapatkan kesimpulan:

1. Dari 58 responden, jumlah responden mayoritas jenis kelamin perempuan yaitu 41 responden (70,7%), kelompok umur 60-74 tahun yaitu 46 responden (79,3%), kelompok pendidikan sebagian besar yang berpendidikan SD yaitu sebanyak 48 responden (82,8%), dan kelompok yang tidak bekerja yaitu sebanyak 45 responden (77,6%).
2. Dari 58 responden tersebut yang memiliki *sedentary lifestyle* rendah dengan fungsi kognitif normal ada 15 responden (25,9%), yang memiliki *sedentary lifestyle* rendah dengan fungsi kognitif ringan ada 12 responden (20,7%), yang memiliki *sedentary lifestyle* tinggi dengan fungsi kognitif normal ada 12 responden (20,7%), yang memiliki *sedentary lifestyle* tinggi dengan fungsi kognitif ringan ada 2 responden (3,4%) dan yang memiliki *sedentary lifestyle* tinggi dengan fungsi kognitif tinggi ada 17 responden (29,3%).
3. Hasil uji analisis *chi-square* didapatkan nilai *p-value* = 0,005 < dari nilai α 0,05 yang artinya ada hubungan *sedentary lifestyle* dengan perubahan fungsi kognitif pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA.

Agnesia, A., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, *9*(2). https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31795

Agustina, S., Sari, S. M., & Savita, R. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *2*(4). https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss4.70

Alysia, J., Handajani, Y. S., Widjaja, N. T., & Turana, Y. (2019). Pengaruh Penyakit Kronis Dan Gaya Hidup Terhadap Kinerja Verbal Fluency Kategorik Pada Lansia. *Majalah Kedokteran Neurosains Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia*, *37*(1). https://doi.org/10.52386/neurona.v37i1.97

Dewi, F. A., & Afridah, W. (2018). Pola Makan Lansia Penderita Asam Urat Di Posyandu Lansia Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Journal of Health Sciences*, *7*(1). https://doi.org/10.33086/jhs.v7i1.491

Irfan Permana, Asri Aprilia Rohman, & Tita

Rohita. (2019). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, *11*(1). https://doi.org/10.35907/jksbg.v11i1.135

Izzah, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia Pada Lansia Usia 60-69 Tahun Di Kelurahan Purwantoro Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Saintika Medika*, *10*(2). https://doi.org/10.22219/sm.v10i2.4155

Kemenkes RI. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.

Khotimah, A., Purnomo, P. S., & Amry, R. Y. (2021). Pengaruh Keturunan, Obesitas dan Gaya Hidup yang Mempengaruhi Risiko Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pandak II Bantul DIY Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *13*(1). https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.106

Lidwina, A. (2020). Jumlah Penduduk Lansia Diprediksi Capai 48 Juta Jiwa pada 2035. In *Databoks*.

Lidyana, L., Shelly, S., & Fitria, N. (2020). Pendidikan Kesehatan mengenai Deteksi Dini Depresi dan Penurunan Fungsi Kognitif pada lansia. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(1). https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i1.5130

Noor, C. A., & Merijanti, L. T. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, *3*(1). https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.8-14

Notoatmodjo. (2018). Metode Penelitian. *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, *53*(9).

Pitriani, Risa. Yanti, J. S., Afni, R. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, *9*(1).

Ramli, R., & Fadhillah, M. N. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia. *Window of Nursing Journal*. https://doi.org/10.33096/won.v1i1.21

Riskesdas Gorontalo. (2018). Laporan Provinsi Gorontalo RISKESDAS 2018. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 1–640.

Rustanti, L. (2017). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia*. 63. http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/66

Setyowati, E., Iman Santosa, N., & Kridawati, A. (2019). Hubungan Asupan Vitamin B12 dan Asam Folat dengan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Endurance*, *4*(1). https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.2256

Siregar, R. D., Lipoeto, N. I., & Syafrita, Y. (2015). Hubungan Konsumsi Antioksidan dari Makanan dengan Beta-Amyloid Plasma sebagai Penanda Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *4*(1), 94–101. https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.206

Susilawati, D. T., Untari, I., & Sarifah, S. (2020). Perbedaan Fungsi Kognitif Lansia Di Tinjau Dari Tempat Tinggal The Difference of The Elderly Cognitive Considered From Their Living Place. *PROFESI (Profesional Islam)*, *18*(1).

Trinita, C., Mahama, C. N., & Tumewah, R. (2014). Penurunan Fungsi Kognitif Pada Pasien Stroke Di Poliklinik Neurologi Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado Periode Oktober - Desember 2013. *E-CliniC*, *2*(2). https://doi.org/10.35790/ecl.2.2.2014.5025

World Health Organisation. (2020). Situation Report-78 HIGHLIGHTS. In *WHO* (Vol. 158, Issue 5).

Yolanda, M. R. A. (2020). Hubungan Status Perkawinan Dan Status Nutrisi Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Manukan Kulon Kota Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, *4*(2). https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.816