

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI PERUMAHAN VILLA BALARAJA

Cici Susanti

Abstrak

Latar belakang: Penuaan dapat menyebabkan perubahan persepsi sensorik sistem saraf pusat dan respon motorik, serta penurunan respon proprioseptif. Perubahan pada sistem saraf ini dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif di usia tua. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi dan memberikan manfaat pada fungsi kognitif di hari tua, serta dapat mencegah disfungsi kognitif. **Tujuan :** Tujuan dari penelitian yang akan di lakukan ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubunganantara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia di Perumahan Villa Balaraja. **Metode:** Dalam penelitian ini metode yang di gunakan yaitu deskriptif korelasional desain penelitian ialah *cross-Sectional*. **Alat ukur:** Aktivitas fisik akan diukur memakai pedoman International Physical Activity Questionnaire versi Short-Form (IPAQ-SF) dan Pengukuran fungsi kognitif menggunakan kuesioner Mini Mental Status Examination (MMSE) (Mini Mental State Examination (MMSE)). **Hasil data:** Data yang di dapat dalam uji *Chi-Square* adalah sebesar $p = 0,020$ lebih kecil dari standart signifikan ($\alpha: 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat Hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lansia di Perumahan Villa Balaraja.

Kata kunci: aktivitas fisik, fungsi kognitif, lanjut usia

CORRELATION PHYSICAL ACTIVITIES AND COGNITIVE FUNCTION ON EDERLY IN VILLA BALARAJA

Cici Susanti

Abstract

Background: Aging can cause changes in sensory perception of the central nervous system and motor responses, as well as a decrease in proprioceptive responses. These changes in the nervous system can lead to a decline in cognitive function in old age. Physical activity can affect and provide benefits to cognitive function in old age, and can prevent cognitive dysfunction. **Objective:** This study was to determine the relationship between physical activity and cognitive function of the elderly in Villa Balaraja Housing. **Methods:** this study used a descriptive correlational method. The research design was cross-sectional. Measuring **instruments:** Physical activity will be measured using the International Physical Activity Questionnaire version of the Short-Form (IPAQ-SF) and Cognitive function measurement using the Mini Mental Status Examination (MMSE) (Mini Mental State Examination (MMSE) questionnaire. **Data result:** The data obtained in the Chi-Square test is $p = 0.020$ which is smaller than the significant standard ($\alpha: 0.05$). **Conclusion:** there is a significant relationship between physical activity and cognitive function in the elderly at Villa Balaraja Housing.

Keywords: physical activity, cognitive function, elderly