



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBAHAGIAAN DAN AKTIVITAS
FISIK TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI SEKOLAH
LANSIA RPTRA PINANG POLA, JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

ZEKKY RAYHANO

2110211114

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA**

2025



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBAHAGIAAN DAN AKTIVITAS
FISIK TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI SEKOLAH
LANSIA RPTRA PINANG POLA, JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

ZEKKY RAYHANO

2110211114

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA**

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Zekky Rayhano

NRP : 2110211114

Tanggal : 24 Juli 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 Juli 2025

Yang menyatakan,



Zekky Rayhano

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai *civitas* akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zekky Rayhano
NRP : 2110211114
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Antara Tingkat Kebahagiaan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola, Jakarta Selatan”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Juli 2025

Yang menyatakan,



Zekky Rayhano

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Zekky Rayhano

NIM : 2110211114

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Kebahagiaan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola, Jakarta Selatan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Dr. dr. Yanti Harjono
Hadiwardjo, MKM, Sp.KKLP
NIP. 197210162021212004
Penguji

Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ,
M.H
NIP. 197003261998022001
Pembimbing 1

Beenga NurCita, S.Si, M.Sc
NIP. 218112389
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, Mkes., M.Pd.I
NIP. 19700129200031001
Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Agneta Irma Rahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,
Subsp.FOMC
NIP. 197508222021212007
Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 25 Juni 2025

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kebahagiaan dan Aktivitas Fisik Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia di Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pol, Jakarta Selatan”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penelitian ini tidak akan dapat terlaksana tanpa dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ, MH dan Boenga NurCita, SSi, MSc, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
2. dr. Yanti Harjono H, MKM, Sp.KKLP Subsp. COPC, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu serta memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
3. Dr. dr. Taufiq Fredrik Paisak, M.Kes., M.Pd.I, yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk melaksanakan penelitian ini.
4. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked, Sp.KKLP Subsp.FOMC selaku Kaprodi Fakultas Kedokteran yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini.
5. Orang tua dan keluarga tercinta, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat tanpa henti kepada penulis.
6. Teman - teman terdekat penulis yaitu Owin, Ghiffa, Farhan, Firo, Abyan, Dondo, Khalil, Azfa dan Fasah yang selalu membantu dan memberikan semangat dalam melaksanakan skripsi penulis.
7. Teman – teman seperjuangan di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dan orang – orang baik yang

selalu memberikan dukungan dan kebersamaan selama masa studi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini di masa mendatang.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya, terutama bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya mengenai kanker serviks dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

Jakarta, 25 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
PERNYATAAN ORISINALITAS	II
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	III
LEMBAR PENGESAHAN	IV
KATA PENGANTAR.....	V
DAFTAR ISI	VII
DAFTAR TABEL	IX
DAFTAR GAMBAR.....	X
DAFTAR BAGAN.....	XI
DAFTAR LAMPIRAN	XII
ABSTRAK	XIII
<i>ABSTRACT</i>	XIV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Kebahagiaan	6
II.2 Aktivitas Fisik.....	9
II.3 Fungsi Kognitif.....	14
II.4 Lansia.....	17
II.5 Kerangka Teori	19
II.6 Kerangka Konsep.....	20
II.7 Hipotesis	20
II.8 Penelitian Terkait.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
III.1 Jenis Penelitian	22
III.2 Lokasi Penelitian	22
III.3 Subjek Penelitian.....	22
III.4 Sampel Penelitian	22
III.5 Identifikasi Variabel Penelitian	24
III.6 Definisi Operasional Variabel	24
III.7 Instrumen Penelitian.....	24
III.8 Protokol Penelitian	25
III.9 Alur penelitian.....	26
III.10 Pengolahan Data.....	27
III.11 Proses Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
IV.2 Hasil Penelitian	29
IV.3 Pembahasan Hasil Penelitian	33
IV.4 Hambatan Penelitian	42

BAB V PENUTUP	43
V.1 Kesimpulan.....	43
V.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	20
Tabel 3.2 Operasional Variabel.....	24
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	30
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Demografi Sosial.....	30
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Sampel.....	31
Tabel 4.4 Uji Korelasi Tingkat Kebahagiaan dengan Fungsi Kognitif.....	32
Tabel 4.5 Uji Korelasi Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Aktivitas Fisik	10
Gambar 2. Latihan Penguatan Otot.....	14

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	19
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	20
Bagan 3. Alur Penelitian	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Etik	48
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	49
Lampiran 3. Oxford Happiness Questionnaire	50
Lampiran 4. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).....	52
Lampiran 5. Digit Span Test.....	55
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan	58

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Tugas Akhir, Mei 2025

Zekky Rayhano No. NRP 2110211114

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KEBAHAGIAAN DAN AKTIVITAS
FISIK TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI SEKOLAH
LANSIA RPTRA PINANG POLA JAKARTA SELATAN
RINCIAN HALAMAN**

ABSTRAK

Tujuan

Lansia mengalami berbagai perubahan, termasuk penurunan fungsi kognitif. Aktivitas fisik dan kebahagiaan diduga dapat memengaruhi fungsi kognitif pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebahagiaan dan aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif pada lansia di Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola, Jakarta Selatan.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 60 lansia yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.

Hasil

Mayoritas responden memiliki tingkat kebahagiaan cukup (63,3%), tingkat aktivitas fisik sedang (60%), dan fungsi kognitif yang baik (65%). Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebahagiaan dan fungsi kognitif ($p=0,733$), serta antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif ($p=0,887$).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat kebahagiaan maupun aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif pada lansia di Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola.

Daftar Pustaka : 45 (2010-2022)

Kata Kunci : Lansia, Kebahagiaan, Aktivitas fisik, Fungsi kognitif, Sekolah lansia

FACULTY OF MEDICINE

UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Undergraduate Thesis, Mei 2025

Zekky Rayhano No. NRP 2110211114

THE CORRELATION BETWEEN HAPPINESS LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY WITH COGNITIVE FUNCTION IN ELDERLY INDIVIDUALS AT RPTRA PINANG POLA ELDERLY SCHOOL, SOUTH JAKARTA

ABSTRACT

Objective

Elderly individuals experience various changes, including a decline in cognitive function. Physical activity and happiness are suspected to influence cognitive function in older adults. This study aims to determine the relationship between the level of happiness and physical activity on cognitive function among elderly individuals at the Elderly School of RPTRA Pinang Pola, South Jakarta.

Method

This research utilized a quantitative analytic correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 60 elderly individuals selected through simple random sampling.

Result

Most respondents had a moderate level of happiness (63.3%), moderate physical activity (60%), and good cognitive function (65%). Bivariate analysis showed no significant relationship between happiness and cognitive function ($p=0.733$), as well as between physical activity and cognitive function ($p=0.887$).

Conclusion

Based on the result, there is no statistically significant relationship between the level of happiness or physical activity and cognitive function in elderly individuals at the Elderly School of RPTRA Pinang Pola

.

Reference : 45 (2010-2022)

Keywords : Elderly, Happiness, Physical activity, Cognitive function, Elderly school