

HUBUNGAN POLA TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DEMENSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 JAKARTA

Syahla Meidina Zhafira Safiano

Abstrak

Penurunan fungsi kognitif pada lansia yang disebabkan oleh demensia menjadi permasalahan penting karena berdampak pada kemandirian dan kualitas hidup. Gangguan pola tidur serta rendahnya aktivitas fisik diduga berkontribusi terhadap penurunan fungsi kognitif pada lansia, khususnya yang tinggal di lingkungan panti sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi mulia 1 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Sampel penelitian berjumlah 67 lansia yang diambil menggunakan teknik *Total Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, dan *Mini Mental State Examination (MMSE)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki kualitas tidur buruk dan aktivitas fisik rendah. Gangguan fungsi kognitif terbanyak berada pada kategori gangguan sedang. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola tidur dan fungsi kognitif ($p=0,233$), namun terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif ($p=0,001$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan fungsi kognitif lansia, sedangkan pola tidur tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Demensia, Fungsi Kognitif, Lansia, Pola Tidur

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP PATTERNS
AND PHYSICAL ACTIVITY WITH COGNITIVE FUNCTION IN
ELDERLY PEOPLE WITH DEMENTIA AT THE TRESNA
WERDHA BUDI MULIA 1 SOCIAL ASSOCIATION IN
JAKARTA**

Syahla Meidina Zhafira Safiano

Abstract

Cognitive decline in older adults caused by Dementia is an important issue as it affects independence and quality of life. Sleep pattern disturbances and low levels of physical activity are suspected to contribute to cognitive decline in older adults, particularly those living in social care institutions. This study aimed to examine the relationship between sleep patterns and physical activity with cognitive function among older adults at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 67 older adults selected using a total sampling technique. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and the Mini Mental State Examination (MMSE). Data analysis included univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test. The results showed that a proportion of respondents had poor sleep quality and low levels of physical activity. Most respondents experienced moderate cognitive impairment. The Chi-Square test indicated no significant relationship between sleep patterns and cognitive function ($p=0.233$); however, a significant relationship was found between physical activity and cognitive function ($p=0.001$). In conclusion, physical activity was significantly associated with cognitive function in older adults, whereas sleep patterns were not significantly related.

Keywords: *Cognitive Function, Dementia, Older Adults, Physical Activity, Sleep Patterns*