



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

**SKRIPSI**

**SYAHLA MEIDINA ZHAFIRA SAFIANO**

**2210711044**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**2026**



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

**SKRIPSI**

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

**SYAHLA MEIDINA ZHAFIRA SAFIANO**

**2210711044**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Syahla Meidina Zhafira Safiano

NIM : 2210711044

Tanggal : 7 Januari 2026

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

Jakarta, 7 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Syahla Meidina Zhafira Safiano)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Syahla Meidina Zhafira Safiano  
NIM : 2210711044  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “ Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: *Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta*

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.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal: 7 Januari 2026

Yang menyatakan,



Syahla Meidina Zhafira Safiano

# LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Syahla Meidina Zhafira Safiano  
NIM : 2210711044  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul : Hubungan Pola Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Demensia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I Jakarta

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

Jakarta, 7 Januari 2026

Penguji I



Dr. Ns. Diah Ratnawati, M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIP. 198306162021212007

Penguji II



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp. Kep. Kom.  
NIP.198603092025212031

Penguji III



Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep  
NIP. 198707102021211001

Mengetahui,

  
Pfl. Dekan  
FIKES URN "Veteran" Jakarta  
Dr. Ir. Herly Bintang Hudoandigan Sitortus, S.T., M.T.  
NIP. 197212101909030002  


Koordinator Program Studi  
Keperawatan Program Sarjana

  
Ns. Gamyra Tri Utami, S.Kep., M.Kep  
NIP. 198105202008122003

# 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*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang diangkat dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Agustus 2025 ini adalah “Hubungan Pola Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Demensia di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Dr. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T selaku Pejabat Pelaksana Tugas Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, dan Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan arahan dalam penelitian dan penulisan skripsi ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta yang telah memfasilitasi penelitian ini.

Selanjutnya ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mame sebagai sumber dari segala sumber kekuatan penulis yang telah memberikan dukungan dan doa yang luar biasa kepada penulis dalam menyusun skripsi ini. Juga Terimakasih kepada Papa, Uti, Adik–adik dan Kungkung di surga yang menjadi alasan utama penulis mengangkat topik Demensia dalam penelitian ini serta Rizqi Amalia dan Jalabies yang membersamai penulis. Akhir kata, penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan, serta penulis juga sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun.

Jakarta, 7 Januari 2026

Penulis



(Syahla Meidina Zhafira Safiano)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang Masalah.....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	6
I.3 Tujuan Penelitian .....	6
I.4 Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.2 Konsep Demensia.....	13
II.3 Konsep Fungsi Kognitif.....	17
II.4 Konsep Pola Tidur .....	18
II.5 Konsep Aktivitas Fisik.....	20
II.6 Kerangka Teori.....	23
II.7 Penelitian Terdahulu .....	25
BAB III METODE PENELITIAN .....	29
III.1 Kerangka Konsep .....	29
III.2 Hipotesis Penelitian.....	30
III.3 Definisi Operasional .....	31
III.4 Desain Penelitian.....	33
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	34
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
III.7 Metode Pengumpulan Data .....	36
III.8 Instrumen Penelitian .....	38
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	43
III.10 Analisis Data .....	47
III.11 Etika Penelitian .....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	53
IV.1 Gambaran Umum .....	53
IV.2 Hasil dan Pembahasan .....	54

IV.3	Pembahasan.....	58
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V PENUTUP.....		79
V.1	Kesimpulan .....	79
V.2	Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA .....		82
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu .....	25
Tabel 2	Definisi Operasional.....	31
Tabel 3	Kisi – Kisi Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	39
Tabel 4	Kisi-Kisi Kuisisioner International Physical Activity .....	41
Tabel 5	Kisi-Kisi Kuisisioner Mini-Mental State Examination (MMSE).....	42
Tabel 6	Hasil Uji Validitas.....	44
Tabel 7	Hasil Uji Validitas.....	44
Tabel 8	Hasil Uji Validitas.....	44
Tabel 9	Hasil Uji Reabilitas Kuisisioner .....	46
Tabel 10	Distribusi Analisis Univariat.....	49
Tabel 11	Distribusi Analisis Bivariat.....	50
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Lansia di PSTW Budi Mulia 1 Jakarta.....	54
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti Pada Lansia di PSTW Budi Mulia 1 Jakarta.....	55
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Fungsi Kognitif Pada Lansia di PSTW Budi Mulia 1 Jakarta.....	55
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Tidur Pada Lansia di PSTW Budi Mulia 1 Jakarta .....	56
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Lansia di PSTW Budi Mulia 1 Jakarta.....	56
Tabel 17	Hubungan Pola Tidur dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di PSTW Budi Mulia 1 Jakarta .....	57
Tabel 18	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di PSTW Budi Mulia 1 Jakarta .....	57

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	24
Skema 2	Kerangka Konsep .....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Validitas dan Reabilitas
- Lampiran 4 Surat Izin Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Izin Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Monitoring Bimbingan
- Lampiran 7 Persetujuan Pendaftaran Sidang Proposal
- Lampiran 8 Formulir Pendaftaran Ujian Sidang Proposal
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Sidang Seminar Hasil Skripsi
- Lampiran 10 Lembar Pendaftaran Sidang Seminar Hasil Skripsi
- Lampiran 11 Surat Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 12 Surat Persetujuan Ethical Clearance
- Lampiran 13 Izin Penggunaan Instrumen
- Lampiran 14 Lembar Persetujuan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 15 Lembar Informed Consent (IC)
- Lampiran 16 Kuisisioner Demografi
- Lampiran 17 Kuisisioner Pola Tidur
- Lampiran 18 Kuisisioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 19 Kuisisioner Fungsi Kognitif
- Lampiran 20 Timeline Penelitian
- Lampiran 21 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 22 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 23 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 24 Dokumentasi Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 25 Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 26 Hasil Uji Bebas Plagiarisme