



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT  
KOGNITIF PADA LANSIA DI POSBINDU PERUMAHAN  
BUKIT CENGKEH DEPOK**

**SKRIPSI**

**RENAYA ALYA DWINTASARI**

**221.0715.002**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA  
2026**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT  
KOGNITIF PADA LANSIA DI POSBINDU PERUMAHAN  
BUKIT CENGKEH DEPOK**

**SKRIPSI**

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

**RENAYA ALYA DWINTASARI**

**2210715002**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI 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 : Renaya Alya Dwintasari

NIM : 2210715002

Tanggal : 15 Januari 2026

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

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Renaya Alya Dwintasari)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Renaya Alya Dwintasari  
NIM : 2210715002  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Dengan 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 Tingkat Stres dengan Tingkat Kognitif pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok”***

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan “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: 15 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Renaya Alya Dwintasari)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Renaya Alya Dwintasari  
NIM : 2210715002  
Program Studi : S1 Fisioterapi  
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Kognitif Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok

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

Jakarta, 15 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



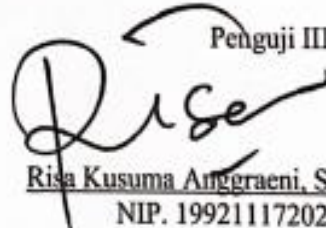
Heri Wibisono, AMd. FT., S.Pd., M.Si  
NIP. 197604232021211003

Penguji II



Pidyatul Nazhara, S.Fis, Ftr, M.Fis  
NIP. 199501102025062008

Penguji III



Risa Kusuma Anggraeni, SST., M.Biomed  
NIP. 199211172024062001

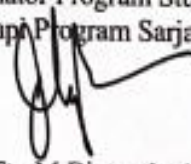
Mengetahui

PI/Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.  
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi Fisioterapi Program Sarjana



Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO  
NIP. 199308202022032011

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT KOGNITIF PADA LANSIA DI POSBINDU PERUMAHAN BUKIT CENGKEH DEPOK

Renaya Alya Dwintasari

## Abstrak

**Latar Belakang:** Stres kronis melalui aktivasi sumbu HPA mengakibatkan pelepasan kortisol neurotoksik yang merusak hipokampus dan prefrontal cortex, mempercepat penurunan kognitif pada lansia. Penelitian ini menguji hubungan tingkat stres dengan fungsi kognitif pada lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan tingkat kognitif pada lansia di posbindu perumahan bukit cengkeh depok. **Metode:** Studi cross-sectional pada 88 lansia (usia  $\geq 60$  tahun) menggunakan kuesioner PSS-10 untuk tingkat stres (ringan/sedang/berat) dan MMSE untuk fungsi kognitif (normal/ringan/berat). Analisis bivariat Fisher Exact Test menguji hubungan kedua variabel ( $p < 0,05$ ), dengan karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pendidikan) dianalisis deskriptif. **Hasil:** Prevalensi stres sedang dominan (60%), gangguan kognitif berat tertinggi pada usia 60-74 tahun (41%). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan tingkat kognitif ( $p < 0,05$ ); lansia stres sedang-berat berisiko 3,2 kali mengalami gangguan kognitif ringan-berat (MMSE  $< 24$ ). Usia dan pendidikan berpengaruh signifikan ( $p < 0,05$ ), jenis kelamin tidak ( $p = 1,000$ ). **Kesimpulan:** Stres berperan sebagai faktor risiko utama gangguan fungsi kognitif pada lansia melalui mekanisme kerusakan neuronal akibat kortisol berlebihan. Intervensi manajemen stres di Posbindu direkomendasikan untuk pencegahan dini demensia.

Kata Kunci: Lansia, Stres Kronis, Fungsi Kognitif, Posbindu

# THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND COGNITIVE LEVELS IN THE ELDERLY AT THE POSBINDU, BUKIT CENGKEH HOUSING CENTER, DEPOK

Renaya Alya Dwintasari

## Abstract

**Background:** Chronic stress through HPA axis activation causes excessive cortisol release, which is neurotoxic to the hippocampus and prefrontal cortex, accelerating cognitive decline in older adults. This study examined the relationship between stress levels and cognitive function among older adults at Posbindu, Bukit Cengkeh Housing, Depok. **Objective:** To determine the relationship between stress levels and cognitive function among older adults at Posbindu, Bukit Cengkeh Housing, Depok. **Methods:** A cross-sectional study involving 88 older adults (age  $\geq 60$  years) used the PSS-10 questionnaire to measure stress levels (mild/moderate/severe) and MMSE to assess cognitive function (normal/mild/severe). Bivariate analysis using Fisher Exact Test examined the relationship between the two variables ( $p < 0.05$ ), while respondent characteristics (age, gender, education) were analyzed descriptively. **Results:** Moderate stress prevalence was dominant (60%), with severe cognitive impairment highest in the 60-74 age group (41%). A significant relationship was found between stress levels and cognitive function ( $p < 0.05$ ); older adults with moderate-severe stress had 3.2 times higher risk of mild-severe cognitive impairment ( $MMSE < 24$ ). Age and education showed significant effects ( $p < 0.05$ ), while gender did not ( $p = 1.000$ ). **Conclusion:** Stress serves as a major risk factor for cognitive impairment in older adults through neuronal damage mechanisms due to excess cortisol. Stress management interventions at Posbindu are recommended for early dementia prevention.

Keywords: Older Adults, Chronic Stress, Cognitive Function, Posbindu

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Kognitif pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok”, yang dilaksanakan sejak Agustus 2025 dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana fisioterapi. Proses penyusunan proposal ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rabia, S.Ft., M.Biomed, AIFO, selaku Ketua Program Studi Fisioterapi yang telah memberikan kesempatan selama proses penelitian ini.
2. Risa Kusuma Anggraeni, S.ST., M,Biomed., selaku dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan proposal ini.
3. Orang tua penulis atas doa, dukungan, serta semangat yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis.
4. Teman-teman penulis atas dukungan emosional dan bantuan dalam proses penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari proposal ini masih memiliki kekurangan dan berharap saran serta kritik yang membangun untuk menyempurnakannya, sehingga dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu Fisioterapi.

Jakarta, 20 Oktober 2025

(Penulis)

Renaya Alya Dwintasari

## DAFTAR ISI

|                                                |        |
|------------------------------------------------|--------|
| HALAMAN JUDUL .....                            | i      |
| PERNYATAAN ORISINALITAS.....                   | ii     |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI ..... | iii    |
| PENGESAHAN.....                                | iv     |
| ABSTRAK .....                                  | v      |
| ABSTRACT .....                                 | vi     |
| KATA PENGANTAR .....                           | vii    |
| DAFTAR ISI .....                               | viii   |
| DAFTAR TABEL .....                             | x      |
| DAFTAR SKEMA .....                             | xi     |
| DAFTAR GAMBAR.....                             | xii    |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                           | xiii   |
| <br>BAB I PENDAHULUAN .....                    | <br>1  |
| I.1 Latar Belakang .....                       | 1      |
| I.2 Rumusan Masalah .....                      | 3      |
| I.3 Tujuan Penelitian.....                     | 3      |
| I.4 Manfaat Penelitian.....                    | 3      |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....              | <br>5  |
| II.1 Landasan Teori.....                       | 5      |
| II.2 Kerangka Teori.....                       | 20     |
| II.3 Penelitian Terdahulu.....                 | 21     |
| <br>BAB III METODE PENELITIAN .....            | <br>27 |
| III.1 Kerangka Konsep .....                    | 27     |
| III.2 Hipotesis Penelitian.....                | 27     |
| III.3 Definisi Operasional.....                | 27     |
| III.4 Desain Penelitian.....                   | 28     |
| III.5 Populasi dan Sampel .....                | 29     |
| III.7 Lokasi dan Waktu Penelitian .....        | 30     |
| III.8 Metode Pengumpulan Data.....             | 30     |
| III.9 Metode Penelitian.....                   | 31     |
| III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas .....    | 31     |
| III.11 Analisis Data.....                      | 32     |
| III.12 Etika Penelitian .....                  | 32     |
| III.13 Keterbatasan Penelitian.....            | 33     |
| <br>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....          | <br>34 |
| IV.1 Hasil .....                               | 34     |
| IV.2 Pembahasan .....                          | 42     |
| <br>BAB V PENUTUP .....                        | <br>53 |
| V.1 Kesimpulan .....                           | 53     |

|                      |            |    |
|----------------------|------------|----|
| V.2                  | Saran..... | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA ..... |            | 55 |
| RIWAYAT HIDUP        |            |    |
| LAMPIRAN             |            |    |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                                  |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.  | Nilai Skala Jawaban .....                                                                                        | 13 |
| Tabel 2.  | Penelitian Terdahulu .....                                                                                       | 21 |
| Tabel 3.  | Definisi Operasional .....                                                                                       | 27 |
| Tabel 4.  | Distribusi Frekuensi Usia Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok .....                            | 34 |
| Tabel 5.  | Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh .....                         | 35 |
| Tabel 6.  | Distribusi Frekuensi Status Pendidikan Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh.....                      | 35 |
| Tabel 7.  | Distribusi Frekuensi Keluarga Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok .....                        | 36 |
| Tabel 8.  | Distribusi Kesehatan Fisik Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok .....                           | 36 |
| Tabel 9.  | Distribusi Lingkungan Pada Lansia di Posbindu Perumahan BukitCengkeh Depok.....                                  | 37 |
| Tabel 10. | Distribusi Tingkat Stres Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok .....                             | 37 |
| Tabel 11. | Distribusi Tingkat Kognitif Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok .....                          | 38 |
| Tabel 12. | Distribusi Kesehatan Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok .....      | 38 |
| Tabel 13. | Distribusi Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok.....              | 39 |
| Tabel 14. | Distribusi Lingkungan Dengan Tingkat Stres Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok.....            | 39 |
| Tabel 15. | Distribusi Usia Dengan Tingkat Kognitif Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok.....               | 40 |
| Tabel 16. | Distribusi Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kognitif Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok .....     | 40 |
| Tabel 17. | Distribusi Status Pendidikan Dengan Tingkat Kognitif Pada Lansia di Posbindu Perumahan Bukit Cengkeh Depok ..... | 41 |
| Tabel 18. | Uji Hipotesis .....                                                                                              | 41 |

## DAFTAR SKEMA

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Skema 1. Kerangka Teori.....   | 20 |
| Skema 2. Kerangka Konsep ..... | 27 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Gambar 1. Anatomi Otak ..... | 18 |
|------------------------------|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Keterangan Komite Etik
- Lampiran 2 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Sidang
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*)
- Lampiran 6 Kuesioner MMSE (*Mini-Mental State Examination*)
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Monitoring
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Uji Turnitin