



## JURU RAWAT

Jurnal Update Keperawatan

e- ISSN 2809-5197

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK>

email: jururawattegal@gmail.com



### PENGARUH KEBIASAAN AKTIFITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN DEMENSIA PADA LANJUT USIA

#### *EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY HABITS ON THE INCIDENCE OF DEMENTIA IN THE ELDERLY*

Sri Hidayati<sup>1)</sup>, Ahmad Baequny<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Poltekkes Kemenkes Semarang

Email: srihidayati.ida@gmail.com

#### Abstrak

Demensia merupakan salah satu perubahan struktur dan fungsi fisik pada lansia. Demensia bukan merupakan penyakit namun qodrat alam yang dapat dialami manusia terutama orang yang sudah lanjut usia. Demensia pada lansia memiliki banyak faktor resiko, seperti umur, tingkat pendidikan, tekanan darah, asupan nutrisi, genetik, jenis kelamin dan kurangnya aktivitas fisik. Meskipun menua adalah suatu keadaan yang tidak bisa dihindari atau ditolak, namun demensia dapat dikelola sehingga dapat menurunkan kemungkinan demensia. Usia menjadi faktor resiko yang paling penting dalam perjalanan demensia. Suatu penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa satu dari 12 orang yang berusia lebih dari 65 tahun dan satu dari 3 orang yang berusia diatas 90 tahun akan mengalami demensia. Selain usia, berbagai faktor lain juga mempengaruhi angka kejadian serta prevalensi demensia. Studi tentang pengaruh aktifitas secara spesifik dalam mempengaruhi demensia belum banyak dilakukan. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh kebiasaan aktifitas fisik terhadap kejadian demensia pada lanjut usia di Kota Pekalongan. Penelitian menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian yaitu seluruh lansia yang terdaftar di wilayah Puskesmas Tirto Kota Pekalongan sejumlah 165 orang. Sampel penelitian dihitung berdasarkan rumus Rao sejumlah 65 responden dan sistem pemilihan sampel dengan *Simple Random Sampling*. Analisa data dilakukan dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan aktifitas fisik berpengaruh terhadap kejadian demensia pada lansia (*OR* sebesar 0,684). Aktivitas dan latihan fisik yang teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit demensia karena dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lanjut usia. Seseorang yang melakukan aktifitas fisik juga cenderung memiliki memori yang lebih tinggi daripada yang jarang beraktifitas. Disarankan kepada lansia untuk membiasakan melakukan aktifitas fisik secara rutin untuk menurunkan resiko terjadinya demensia.

**Kata Kunci:** Aktifitas fisik, Demensia, lansia

#### Abstract

*Dementia is one of the changes in physical structure and function in the elderly. Dementia is not a disease but a natural destiny that can be experienced by humans, especially the elderly. Dementia in the elderly has many risk factors, such as age, education level, blood pressure, nutritional intake, genetics, gender and lack of physical activity. Although aging is a condition that cannot be avoided or rejected, dementia can be managed so that it can reduce the possibility of dementia. Age is the most important risk factor in the course of dementia. An epidemiological study shows that one in 12 people over the age of 65 and one in 3 people over the age of 90 will experience dementia. In addition to age, various other factors also affect the incidence and prevalence of dementia. Studies on the influence of specific activities in influencing dementia have not been widely conducted. The purpose of the study was to analyze the influence of physical activity habits on the incidence of dementia in the elderly in Pekalongan City. The study used a descriptive analytical method with a Cross Sectional approach. The population of the study was all elderly people registered in the Tirto Health Center area of Pekalongan City, totaling 165 people. The research sample was calculated*

*based on the Rao formula of 65 respondents and the sample selection system with Simple Random Sampling. Data analysis was carried out using the Chi Square test. The results of the study showed that physical activity habits had an effect on the incidence of dementia in the elderly (OR of 0.684). Regular physical activity and exercise can reduce the risk of dementia because it can improve cognitive function in the elderly. Someone who does physical activity also tends to have a higher memory than those who rarely do activities. It is recommended for the elderly to get used to doing physical activity regularly to reduce the risk of dementia.*

**Keywords :** *Physical activity, Dementia, elderly*

## **PENDAHULUAN**

Keberhasilan pembangunan diberbagai bidang terutama bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan usia harapan hidup penduduk dunia termasuk Indonesia. Usia harapan hidup (UHH) menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan terutama di bidang kesehatan. Bangsa yang baik ditandai dengan semakin panjangnya usia harapan hidup penduduknya. Dengan semakin meningkatnya jumlah lansia, dibutuhkan perhatian dari semua pihak dalam mengantisipasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan lansia (Kemenkes, 2010).

Jumlah populasi Lansia di dunia hampir mencapai 2 juta orang pada tahun 2005 dan diproyeksikan menjadi 2 milyar pada tahun 2050. Jumlah lansia di Indonesia pada kurun waktu 1990-2025 diperkirakan meningkat sebesar 414%, dari 11.275.557 jiwa meningkat menjadi 46.680.806 jiwa (Darmono & Martono, 2010).

Semakin tingginya jumlah lansia bukan tanpa masalah, karena semakin bertambahnya usia maka akan disertai dengan penurunan fungsi fisiologis dan psikologis seseorang, biasanya reaksi terhadap kejadian di sekitarnya lambat, daya kreatif dan inisiatif perlahan menurun, penurunan memori, dan penurunan fungsi kognitif dapat mengganggu rutinitas sehari-hari. Bentuk paling ringan terkait usia adalah gangguan memori ditandai dengan pengakuan tentang dirinya sendiri telah kehilangan memori dan pada tes memori menunjukkan penurunan objektif dibanding dengan dewasa muda (Small GW, 2002).

Demensia merupakan salah satu perubahan struktur dan fungsi fisik pada lansia. Angka kejadian dan prevalensi kasus demensia mengikuti meningkatnya usia seseorang. Meningkatnya usia seseorang dapat dikatakan dengan meningkatnya usia harapan hidup suatu populasi sehingga diperkirakan akan meningkat pula prevalensi demensia. Di seluruh dunia terdapat 35,6 juta orang memiliki demensia dengan lebih dari setengah (58%) yang tinggal di negara-negara

berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2012).

Terjadi penurunan daya ingat yang masih wajar pada beberapa lansia disebut sebagai sifat pelupa keadaan ini tidak menyebabkan gangguan pada aktifitas hidup sehari-hari, biasanya dikenali oleh keluarga atau teman karena sering mengulang pertanyaan yang sama atau lupa kejadian yang baru terjadi. Perlu observasi beberapa bulan untuk membedakannya dengan demensia yang sebenarnya. Bila gangguan daya ingat bertambah progresif disertai gangguan intelektual yang lain maka kemungkinan besar diagnosis demensia dapat ditegakkan (Sulianti, 2010 dalam Hermiana, 2012).

Demensia pada lansia memiliki banyak faktor resiko, seperti umur, tingkat pendidikan, tekanan darah, asupan nutrisi, genetik, jenis kelamin dan kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas untuk mengisi waktu senggang pada lansia dapat menurunkan resiko demensia (Hermiana, 2012). Dari beberapa faktor resiko yang ada, kajian terkait pengaruh aktifitas fisik secara spesifik dalam mempengaruhi kejadian demensia pada lansia belum banyak dilakukan.

Usia menjadi faktor resiko yang dianggap paling penting dalam perjalanan demensia. Suatu penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa satu dari duabelas orang yang berusia lebih dari 65 tahun dan satu dari 3 orang yang berusia diatas 90 tahun, mengalami demensia. Selain usia, berbagai faktor lain juga mempengaruhi angka kejadian serta prevalensi demensia. Faktor-faktor tersebut antara lain: genetik, riwayat trauma kepala, kurangnya tingkat pendidikan, lingkungan (seperti keracunan aluminium), penyakit vaskular dan gangguan imunitas (Setiawan, 2014).

Jumlah lansia di Indonesia tahun 2014 mencapai 18 juta jiwa dan diperkirakan akan meningkat menjadi 41 juta jiwa di tahun 2035 serta lebih dari 80 juta jiwa di tahun 2050. Tahun 2050, satu dari empat penduduk Indonesia adalah penduduk lansia dan lebih mudah menemukan penduduk lansia dibandingkan bayi atau balita.

Jumlah lansia dengan usia diatas 60 tahun di wilayah Kota Pekalongan tahun 2016 sebanyak 299.142 lansia dari jumlah penduduk 24.766 ribu penduduk di Kota Pekalongan yang tersebar di 14 Puskesmas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Tirto Pekalongan, ditemukan bahwa jumlah lansia yang berkunjung ke tempat pelayanan kesehatan adalah berjumlah 2171, dimana target sasaran pencapaian masih 70%, cakupan pelayanan kesehatan usia lanjut yang datang ke posyandu lansia tahun 2016 belum mencapai target. Beberapa lansia yang ditemui pada saat kegiatan posyandu lansia juga mengindikasikan bahwa mereka mengalami demensia dan masih banyak yang kurang dalam melakukan aktifitas fisik karena mengeluh adanya beberapa keterbatasan.

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh aktifitas fisik terhadap kejadian demensia pada lanjut usia di Kota Pekalongan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode *Deskriptif Analitik* yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menggambarkan dan menganalisis variabel tertentu, dengan pendekatan *Cross Sectional*.

Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di wilayah Puskesmas Tirto Kota Pekalongan sebanyak 165 penduduk lansia (berusia diatas 60 tahun). Sampel penelitian dihitung berdasarkan rumus Rao, dengan hasil sejumlah 65 responden dan tehnik pemilihan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*.

Analisis data dilakukan dengan Analisa univariat dengan cara membuat tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji *Chi Square*.

## HASIL

Karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	f	%
1.	Umur		
	a. <i>Old</i>	28	43,1
	b. <i>Verry Old</i>	37	56,9
2.	Jenis Kelamin		
	a. Laki – laki	15	23,1
	b. Perempuan	50	76,9
3.	Pendidikan		

a.	Dasar	54	83,1
b.	Menengah	11	16,9
4.	Pekerjaan		
	a. Bekerja	28	43,1
	b. Tidak bekerja	37	56,9
5.	Status		
	a. Kawin	34	52,3
	b. Janda / Duda	31	47,7
6.	Penyakit Kronis		
	a. Tidak ada	64	98,5
	b. Ada	1	1,5
7.	Aktifitas		
	a. Baik	41	63,1
	b. Kurang	24	36,9
	Jumlah	65	100

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa lansia yang menjadi responden penelitian di Puskesmas Tirto Kota Pekalongan sebagian (56,9%) adalah lansia dengan kategori umur *Verry Old* ( $\geq 67$  tahun) dan sebagian kecil (43,1%) lanjut usia dengan kategori *Old* ( $<67$  tahun).

Berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan (76,9%), variabel pendidikan mayoritas mempunyai pendidikan dasar SD/SMP (83,1%), variable pekerjaan adalah sebagian besar tidak bekerja (56,9%).

Berdasarkan status perkawinan didapatkan sebagian mempunyai status kawin yaitu sebesar (52,3%), dari riwayat menderita penyakit kronis, mayoritas tidak mempunyai penyakit kronis yaitu sebesar (98,5%) sedangkan menurut kebiasaan beraktifitas adalah sebagian besar mempunyai aktifitas yang baik yaitu sebesar (63,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kejadian Demensia Lansia

No	Demensia	f	%
1.	Tidak Demensia	19	29,3
2.	Demensia Ringan	24	36,9
3.	Demensia Sedang	22	33,8
	Jumlah	65	100

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami demensia dengan pembagian, demensia ringan yaitu sebanyak 24 responden (36,8%), demensia sedang sebanyak 22 responden (33,8%) dan sebagian lainnya tidak mengalami demensia yaitu sebanyak 19 responden (29,3%).

Tabel 3. Tabulasi silang aktifitas fisik terhadap kejadian demensia pada lansia

Aktifitas	Demensia	Total	P
-----------	----------	-------	---

	Demensia Sedang	Demensia Ringan	Baik/Normal		<i>value</i>
Kurang	15	6	3	24	0,001
Baik	7	18	16	41	
Total	22	24	19	65	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar mempunyai aktifitas baik yaitu sebesar 41 responden dan sebagian kecil mempunyai aktifitas kurang yaitu sebanyak 24 responden. Dari 24 responden yang mempunyai aktifitas baik, yang tidak mengalami demensia ada 16 responden dan yang demensia ringan ada 18 responden serta demensia sedang ada 7 responden. Dan dari 24 responden yang mempunyai aktifitas kurang, ada 15 responden yang mengalami demensia sedang, 6 responden mengalami demensia ringan dan hanya 3 responden yang tidak mengalami demensia.

Hasil uji statistik dengan  $\chi^2$  (*Chi Square*) diperoleh nilai *p value* sebesar 0,001. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aktifitas fisik terhadap kejadian demensia pada lansia di wilayah Puskesmas Tirto Kota Pekalongan.

## PEMBAHASAN

Menurut Prabowo (2014) Demensia biasanya dimulai secara perlahan dan makin lama makin parah, sehingga keadaan ini pada mulanya tidak disadari. Terjadinya penurunan dalam ingatan, kemampuan untuk mengenali orang, tempat dan benda. Penderita memiliki kesulitan dalam menemukan dan menggunakan kata yang tepat dan dalam pemikiran abstrak dan sering terjadi perubahan kepribadian. Terdapat beberapa hal dapat mendorong timbulnya demensia.

Demensia merupakan salah satu perubahan struktur dan fungsi fisik pada lansia. Angka kejadian dan prevalensi kasus demensia mengikuti meningkatnya usia seseorang. Meningkatnya usia seseorang dapat dikatakan dengan meningkatnya usia harapan hidup suatu populasi sehingga diperkirakan akan meningkat pula prevalensi demensia (WHO, 2012).

Terjadi penurunan daya ingat yang masih wajar pada beberapa lansia disebut sebagai sifat pelupa keadaan ini tidak menyebabkan gangguan pada aktifitas hidup sehari-hari, biasanya dikenali oleh keluarga atau teman karena sering mengulang pertanyaan yang sama atau lupa kejadian yang baru terjadi. Perlu observasi beberapa bulan untuk membedakannya dengan demensia yang sebenarnya. Bila gangguan daya ingat bertambah progresif disertai gangguan intelektual yang lain maka kemungkinan besar diagnosis demensia dapat ditegakkan (Sulianti, 2010 dalam Hermiana, 2012).

Demensia pada lansia memiliki banyak faktor resiko, seperti umur, tingkat pendidikan, tekanan darah, asupan nutrisi, genetik, jenis kelamin dan kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas untuk mengisi waktu senggang pada lansia dapat menurunkan resiko demensia (Hermiana, 2012).

Menurut Larasati (2013) seiring bertambahnya usia maka sel-sel dalam tubuh manusia juga mengalami proses penuaan, dimana proses penuaan tersebut mengurangi kemampuan memperbaiki sel-sel itu sendiri yang juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan kognitif termasuk didalamnya adalah demensia.

Usia menjadi faktor resiko yang paling penting dalam perjalanan demensia. Penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa satu dari 12 orang yang berusia lebih dari 65 tahun dan satu dari 3 orang yang berusia diatas 90 tahun, mengalami demensia (Stanley, 2006).

Faktor lain yang mempengaruhi demensia adalah aktifitas fisik. Aktivitas dan latihan fisik yang teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit demensia dan meningkatkan fungsi kognitif pada lanjut usia (Wahyuni A, 2016). Gaya hidup seseorang mungkin melibatkan kontak dengan faktor-faktor yang dapat menyebabkan demensia, misalnya penyalahgunaan substansi yang dapat mengakibatkan demensia seperti merokok dan konsumsi minuman beralkohol. Gaya hidup diet, olahraga dan stres mempengaruhi penyakit kardiovaskuler dan dapat menjadi penyebab demensia (Hermiana, 2012).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Effendi (2014) bahwa seseorang yang banyak melakukan aktifitas fisik termasuk berolahraga cenderung memiliki memori yang lebih tinggi daripada yang jarang beraktifitas. misalnya bermain tenis, bersepeda, senam, berjalan kaki atau mengerjakan pekerjaan rumah.

Beberapa aktifitas fisik yang dianjurkan untuk dilakukan oleh lansia adalah yang minim resiko cedera dan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Aktifitas atau olahraga yang bisa dilakukan lansia antara lain: berjalan, jogging, lari kecil, bersepeda, senam ringan, berkebun, dan aktifitas ringan lainnya yang ada di sekitar rumah.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lansia yang menjadi responden penelitian di Puskesmas Tirto Kota Pekalongan sebagian besar (56,9%) adalah lansia dengan kategori *Verry Old* ( $\geq 67$  tahun), mayoritas berjenis kelamin perempuan (76,9%), mayoritas mempunyai pendidikan dasar SD/SMP

(83,1%) sebagian besar mempunyai status kawin yaitu sebesar (52,3%), sebagian besar tidak bekerja (56,9%), mayoritas tidak mempunyai penyakit kronis dan sebagian besar mempunyai aktifitas yang baik (olahraga rutin) yaitu sebesar (63,1%).

2. Aktifitas fisik terbukti berpengaruh terhadap kejadian demensia Lansia, dengan nilai (*p-value* 0,001).

## SARAN

Petugas kesehatan khususnya perawat diharapkan dapat melakukan pendidikan kesehatan tentang pentingnya melakukan aktifitas fisik atau olahraga bagi lansia sebagai bagian dalam penanganan demensia dan dapat dimasukkan sebagai bagian dari rencana asuhan keperawatan pada lansia. Sehingga diharapkan keluarga dan lansia mengerti dan memahami agar senantiasa memberikan dukungan dan dapat mendorong lansia untuk beraktifitas (olahraga) secara rutin guna meminimalkan kejadian demensia.

Memasukkan aktifitas fisik atau olahraga sebagai bagian dalam setiap kegiatan lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Direktur Poltekkes Kemenkes Semarang
2. Bapak Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang
3. Bapak Kepala Dinas Kesehatan Kota Pekalongan
4. Kepala Puskesmas Tirto Kota Pekalongan beserta staf-staf nya yang telah membantu dan memberikan data kepada penulis sehingga laporan penelitian ini dapat terselesaikan seperti yang diharapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

Alzheimer's Association 2007. Alzheimer's fact and Figures 2007. diakses dari [www.dementia-in-europe](http://www.dementia-in-europe)

Darmojo, R.H., Martono, H. H. 2010. Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Effendi, A. D., Mardijana, A., & Dewi, R. (2014). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Demensia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. e-Jurnal Pustaka Kesehatan Vol. 2 , 332-336

Feldman HH, Jacova C, Robillard A, et al. Diagnosis and Treatment of Dementia. Review CMAJ 2008; 178 ( 7 ) : 825 – 36.

Hermiana, 2012. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Demensia Pada Lansia Di Balai

Pelayanan Dan Penyantunan Pagar Dewa Bengkulu.

Skripsi.[www.scribd.com/doc/127469182](http://www.scribd.com/doc/127469182)

- Kemenkes RI. 2010. Buku Pedoman pengelolaan kegiatan kesehatan di Kelompok lanjut usia, Jakarta. Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan : Kementerian Kesehatan RI, 2013 : 2 - 5, 9, 12.
- Larasati, T. L. (2013). Prevalensi Demensia di RSUD Raden Mattaher Jambi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. <http://studylibid.com/doc/209771/prevalensi-demensia-di-rsud-raden-mattaher-jambi>
- Nugroho, W. 2008. Perawatan Usia lanjut. Jakarta: EGC
- Prabowo. 2014. Buku ajar Keperawatan jiwa, Yogyakarta. Nuha Medika.
- Rahmawati & Puspitasari. 2005. Pengaruh jenis kelamin, pendidikan dan status perkawinan terhadap terjadinya Demensia pada lansia, Yogyakarta.
- Stanley, M. & Patricia G. Beare. 2006. Buku Ajar Keperawatan Gerontik ed. 2. Jakarta: EGC.
- Setiawan, DI, Hendro B dan Michael K. 2014. Hubungan tingkat pendidikan dengan kejadian demensia pada lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. Jurnal Kesehatan. FK Universitas Sam Ratulangi.
- Rahmawati dkk, 2015. Dukungan Keluarga pada Lansia yang mengalami Demensia. <https://www.google.co.id/search?q=dukungan+keluarga+pada+lansia+yang+mengalami+demensia&oeq=dukungan+keluarga+pada+lansia+yang+mengalami+demensia>. Diakses tgl 5 febuari 2018
- Small GW 2002. What we need to know about age related memory loss. BMJ. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1123445/>
- Sugiono. 2011. Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta
- Wahyuni A, 2016. Pengaruh aktivitas dan latihan fisik terhadap fungsi kognitif pada penderita Demensia. Diakses tgl 9 November 2018 <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/873/784>
- World Helath Organization. The ICD – 10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. Diagnostic Criteria for

Research. Geneva : WHO, 1993, <  
www.who.int/classifications/icd/en/GRNB  
OOK.pdf icd 10

WHO 2012. Dementia of publik health priority.  
[http://www.who.int/  
mental\\_health/neurology/dementia/dement  
ia\\_thematicbrief\\_executive\\_summary.pdf](http://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/dementia_thematicbrief_executive_summary.pdf).  
Diakses 6 Febuari 2018.

Yuli Aspiani R. 2014. Buku Ajar Asuhan  
Keperawatan Gerontik. Trans Info Media.  
Jakarta.