

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

SKRIPSI



**OLEH :
Ignasia Yunesti
NRP: 9103022051**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH
Ignasia Yunesti
NRP: 9103022051

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Ignasia Yunesti

NRP : 9103022051

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari di temukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah di peroleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak terkait.

Dengan surat pernyataan ini di buat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 6 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Ignasia Yunesti

NRP. 9103022051

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Ignasia Yunesti

NRP : 9103022051

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya :

Judul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 05 Agustus 2026

Yang menyatakan



Ignasia Yunesti

NRP. 9103022051

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES DENGAN FUNGSI KOGNITIF
PADA LANSIA**

OLEH:

**IGNASIA YUNESTI
NRP. 9103022051**

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Pembimbing Pendamping : Agustina Ch. Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Surabaya, 6 Juli 2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

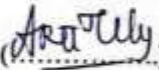
Skripsi yang ditulis oleh Ignasia Yunesti NRP. 9103022051 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 16 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Made Indra Ayu Astarini, S.Kep., Ns., M.Kep.

()

2. Sekretaris : Maria Th. Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.M.B.

()

3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep., Ns., M.Kep.

()

4. Anggota : Agustina Ch. Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep.

()



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Kepada Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria yang menuntun, memberi kekuatan dan pertolongan hikmat dan pengetahuan kepada peneliti sehingga boleh ada ditahap ini, dengan memulai dalam nama Tuhan Yesus Sang Juru Selamat peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan mengucapkan Puji Tuhan, semua baik adanya. Kepada kedua orang tua saya tercinta, yang tanpa henti memberikan kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan dorongan di setiap langkah perjalanan saya. Kepada kakak, adik serta keluarga besar saya, yang selalu memberikan motivasi, perhatian, dan doa untuk saya. Kepada dosen pembimbing yang dengan kesabaran, ketulusan, dan dedikasi yang besar memberikan arahan, bimbingan, dan umpan balik yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Para penguji, atas kritik, saran, dan masukan konstruktif mereka yang membantu meningkatkan kualitas skripsi ini. Semua dosen di Fakultas Keperawatan, yang telah berbagi pengetahuan, pengalaman, nilai-nilai kehidupan, dan inspirasi selama studi saya. Kepada teman-teman yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu: terima kasih atas doa, dukungan yang memberikan peran penting dalam menyelesaikan skripsi ini.

HALAMAN MOTTO

“In The Name of Jesus Christ”

“Direndahkan Dimata Manusia, Ditinggikan Dimata Tuhan, *Prove Team Wrong*”

“Aku Ditolak Dengan Hebat Sampai Jatuh, Tetapi Tuhan Menolong Aku”

(Mazmur 118:13)

“Tetapi Kamu Ini, Kuatkanlah Hatimu, Jangan Lemah Semangatmu Karena Ada

Upah Bagi Usaha Mu!”

(2 Tawarikh 15:7)

“Karena Masa Depan Sungguh Ada, Dan Harapanmu Tidak Akan Hilang”

(Amsal 23:18)

“Aku Memulai Dalam Nama Tuhan Yesus Kristus Dengan Penuh Keyakinan Aku

Mengakhirinya Dengan Kata Amin”

“Perfectio Solius Dei Est”

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Fungsi Kognitif pada Lansia”. Skripsi penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat dalam penyusunan skripsi pada Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi penelitian ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya bimbingan, arahan, masukan, saran, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan dan Pembimbing Akademik Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas dukungan, motivasi, serta ilmu selama perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Pembimbing Utama, atas kesabarannya dalam memberikan bimbingannya, waktu, arahan, masukan, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Pembimbing Pendamping, atas kesabarannya dalam memberikan bimbingannya, waktu, arahan, masukan, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Made Indra Ayu Astarini, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, kritik, saran serta

bimbingan selama pelaksanaan ujian dan proses penyusunan skripsi ini. Bimbingan dan arahan yang Ibu berikan menjadi pedoman dan motivasi yang penting dalam melakukan perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

5. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp.Kep.M.B. selaku sekretaris penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini. Berbagai arahan yang diberikan sangat membantu peneliti dalam menyempurnakan skripsi ini.
6. Kepada seluruh responden penelitian, yaitu para lansia di Posyandu Delima 2 Bulak Kenjeran yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu dalam pelaksanaan penelitian ini. Kesiadaan responden untuk berbagi waktu serta mengikuti penelitian merupakan kontribusi yang sangat berarti bagi terselesaikannya skripsi ini. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan dan kesejahteraan lansia di masa mendatang.
7. Kepada Puskesmas Kenjeran Surabaya yang telah memberikan izin, dukungan, serta membantu kelancaran proses penelitian ini. Terima kasih atas kerja sama, arahan, dan kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menjadi salah satu kontribusi dalam pengembangan pelayanan kesehatan, khususnya di Puskesmas Kenjeran Surabaya.
8. Kepada seluruh kader kesehatan yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menyampaikan terima kasih atas segala bantuan, kerja sama, waktu, dan tenaga yang telah diberikan selama proses pengumpulan data serta koordinasi dengan para responden. Dukungan dan partisipasi yang

diberikan menjadi bagian penting dalam kelancaran pelaksanaan penelitian hingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

9. Kepada Cinta pertama dalam hidup peneliti Bapak Marselinus Mag, seorang ayah yang menjadi alasan peneliti masih bertahan sampai saat ini. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau menjadi alasan peneliti berada di Fakultas Keperawatan ini. Puji Tuhan sudah berada ditahap ini. Terima kasih karena telah mendukung setiap langkah perjalanan peneliti. Terima kasih engkau selalu memberikan kasih sayang yang sangat luar biasa, nasihat, motivasi, semangat, dan doa yang terbaik untuk putri kecilmu ini. Semoga Bapak sehat selalu dan panjang umur, karena Bapak harus ada di setiap perjalanan hidup peneliti.
10. Kepada Pintu Surgaku Ema Falentina Estivin, perempuan hebat yang sudah membesarkan dan mendidik anaknya hingga bisa merasakan bangku perkuliahan serta selalu menjadi penyemangat bagi peneliti. Beliau memang bukan seorang sarjana, tetapi beliau berhasil menjadikan anaknya seorang sarjana dari keluarga yang sederhana ini. Terima kasih untuk doa seorang Ibu yang sangat luar biasa, kasih sayang, nasihat, motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang sederhana ini. Semoga Ema sehat selalu dan panjang umur, karena Ema harus ada di setiap perjalanan hidup peneliti.
11. Kakak saya, Inosensius Viyance dan Yarni, buah hati mereka Fransiskus Moses Sandro dan Marselino Sances, serta adik Firmina Ayudia yang selalu memberikan keceriaan, semangat, dukungan, dan doa selama proses penyusunan skripsi ini. Juga sebagai persembahan khusus bagi almarhum Kakak Ana Maria Novianti, yang senantiasa menjadi pelindung dan pendoa dalam keluarga serta tetap hidup dalam doa dan kenangan kami.

12. Serda Alexsander, yang selalu memberikan dukungan, baik secara materi maupun doa dan semangat, dalam setiap langkah peneliti selama penyusunan skripsi ini.
13. Teman-teman Fakultas Keperawatan angkatan 2022, khususnya Auliya Anandita yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, semangat, serta menjadi bagian dari perjalanan berharga peneliti selama penyusunan skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sepenuhnya sempurna dan masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti dengan rendah hati mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan serta penyempurnaan karya ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik dan praktik klinis yang mendukung aktivitas fisik, fungsi kognitif serta pengelolaan stres pada lansia.

Surabaya, 6 Juli 2026

Ignasia Yunesti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Aktivitas Fisik	9

2.1.1	Definisi Aktivitas Fisik	9
2.1.2	Jenis-jenis Aktivitas Fisik	9
2.1.3	Kategori Aktivitas Fisik	10
2.1.4	Sifat Aktivitas Fisik.....	11
2.1.5	Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	12
2.1.6	Manfaat Aktivitas Fisik.....	14
2.1.7	Dampak Kurangnya Aktivitas Fisik.....	14
2.1.8	Alat Ukur Aktivitas Fisik	15
2.2	Konsep Stres.....	17
2.2.1	Definisi Stres	17
2.2.2	Jenis-jenis Stres	17
2.2.3	Faktor Penyebab Stres	19
2.2.4	Tanda dan Gejala Stres.....	19
2.2.5	Tingkat Stres	20
2.2.6	Dampak Stres pada Lansia	21
2.2.7	Dampak Stres Terhadap Kognitif.....	22
2.2.8	Pencegahan Stres.....	22
2.2.9	Alat Ukur Stres.....	23
2.3	Konsep Fungsi Kognitif	24
2.3.1	Definisi Fungsi Kognitif	24
2.3.2	Komponen Fungsi Kognitif.....	24
2.3.3	Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif.....	26
2.3.4	Tingkat Kemampuan Fungsi Kognitif	27
2.3.5	Alat Ukur Fungsi Kognitif	28
2.4	Konsep Lansia	29
2.4.1	Definisi Lansia	29
2.4.2	Klasifikasi Lansia	29
2.4.3	Proses Menua	29
2.4.4	Aspek-aspek Perubahan pada Lansia	30
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		33
3.1	Kerangka Konsep	33
3.2	Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres dengan Fungsi Kognitif pada Lansia.....	34
3.3	Hipotesis Penelitian.....	36
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		37
4.1	Desain Penelitian.....	37
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
4.2.1	Variabel Independen	37
4.2.2	Variabel Dependen.....	37
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
4.4	Populasi, Sampel Dan Teknik Pengambilan Sampel	39
4.4.1	Populasi	39
4.4.2	Sampel.....	39
4.4.3	Teknik <i>Sampling</i>	40
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	41
4.6	Metode Pengumpulan Data	42
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data	42

4.6.2	Instrumen Penelitian.....	44
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	47
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	47
4.7.1	Uji Validitas	47
4.7.2	Uji Reliabilitas	49
4.8	Teknik Analisa Data.....	49
4.8.1	<i>Editing</i>	50
4.8.2	<i>Entry Data</i>	50
4.8.3	<i>Skoring</i>	50
4.8.4	<i>Koding</i>	53
4.8.5	<i>Tabulating</i>	54
4.8.6	Uji Statistik.....	54
4.9	Etika Penelitian	55
4.9.1	Privasi.....	55
4.9.2	Keadilan	56
4.9.3	Kejujuran.....	56
BAB 5	HASIL PENELITIAN	57
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	57
5.2	Hasil Penelitian	59
5.2.1	Data Umum	59
5.2.2	Data Khusus	64
BAB 6	PEMBAHASAN	70
6.1	Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia	70
6.2	Tingkat Stres Pada Lansia	76
6.3	Fungsi Kognitif Pada Lansia	82
6.4	Hubungan Aktivitas Fisik dan Fungsi Kognitif pada Lansia	87
6.5	Hubungan Stres dan Fungsi Kognitif pada Lansia.....	91
6.6	Keterbatasan Penelitian	95
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	96
7.1	Kesimpulan	96
7.2	Saran.....	96
7.2.1	Bagi Lansia.....	96
7.2.2	Bagi Keluarga Lansia	96
7.2.3	Bagi Perawat Komunitas	97
7.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya	97
DAFTAR PUSTAKA.....		98
LAMPIRAN.....		114
ARTIKEL PENELITIAN		163

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Aktivitas Fisik, Stres, dan Fungsi Kognitif	37
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Physical Activity Scale for the Elderly</i> (PASE) ...	44
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Perceived Stress Scale</i> -10 (PSS).....	46
Tabel 4.4 Kisi-Kisi Instrumen <i>Mini Mental State Examination</i> (MMSE).....	47
Tabel 4.5 Bobot Nilai Kuesioner PASE.....	51
Tabel 4.6 Konversi Waktu Aktivitas	51
Tabel 5.1 Tabulasi Silang Antara Aktivitas Fisik dan Fungsi Kognitif.....	66
Tabel 5.2 Tabulasi Silang Antara Tingkat Stres dan Fungsi Kognitif.....	67
Tabel 5.3 Hasil Uji Korelasi Aktivitas Fisik dan Fungsi Kognitif Menggunakan <i>Rank Spearman</i>	68
Tabel 5.4 Hasil Uji Korelasi Tingkat Stres dan Fungsi Kognitif Menggunakan <i>Rank Spearman</i>	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	33
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian.....	41
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 25 Mei 2026.....	59
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 25 Mei 2026.....	60
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 25 Mei 2026.....	60
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 25 Mei 2026.....	61
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 25 Mei 2026.....	61
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Perbulan di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 25 Mei 2026.....	62
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 25 Mei 2026.....	62
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 25 Mei 2026.....	63
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Keturunan di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 25 Mei 2026.....	63
Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Obat di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya Tanggal 25 Mei 2026.....	64

Gambar 5.11 Distribusi Berdasarkan Aktivitas Fisik di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya	65
Gambar 5.12 Distribusi Berdasarkan Tingkat Stres di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenejeran Surabaya	65
Gambar 5.13 Distribusi Berdasarkan Fungsi Kognitif di Posyandu Delima 2 Bulak, Wilayah Kerja Puskesmas Kenejeran.	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden	114
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	115
Lampiran 3. Lembar Data Demografi	116
Lampiran 4. Lembar Kuesioner <i>Physical Activites Scale for the Elderly</i>	117
Lampiran 5. Komponen Pertanyaan Kuesioner PASE.....	121
Lampiran 6. Lembar Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10).....	127
Lampiran 7. Komponen Pertanyaan Kuesioner PSS-10.....	130
Lampiran 8. Lembar Kuesioner <i>Mini Mental State Examination</i> (MMSE).....	133
Lampiran 9. Komponen Pertanyaan Kuesioner MMSE.....	136
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas Kuesioner PASE	139
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas Kuesioner PSS-10	141
Lampiran 12. Hasil Uji Validitas Kuesioner MMSE	143
Lampiran 13. Hasil Uji Reliabilitas.....	151
Lampiran 14. Hasil Uji Statistik <i>Rank Spearman</i> Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia	152
Lampiran 15. Hasil Uji Statistik <i>Rank Spearman</i> Hubungan Stres dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia.....	152
Lampiran 16. Lampiran Rekapitulasi Data Responden.....	153
Lampiran 17. Surat Pemberian Izin Penelitian dari Fakultas ke Dinas Kesehatan Kota Surabaya	156
Lampiran 18. Surat Keterangan Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya ke Puskesmas Kenjeran.....	157
Lampiran 21. Surat Perizinan Penelitian dari Fakultas Keperawatan ke Puskesmas Kenjeran Surabaya.....	159
Lampiran 22. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Puskesmas.	160
Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian	161

DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
ARTIKEL PENELITIAN	163
HALAMAN PERSETUJUAN.....	164
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	165
ABSTRAK.....	166
ABSTRACT.....	167
PENDAHULUAN	168
METODE PENELITIAN.....	168
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	169
SIMPULAN DAN SARAN	173
KEPUSTAKAAN	174
BIODATA PENELITI	176

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN STRES DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

oleh: Ignasia Yunesti

Penurunan fungsi kognitif adalah salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia akibat proses penuaan. Aktivitas fisik dan stres merupakan faktor yang dapat berperan dalam perubahan fungsi kognitif. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik dan stres dengan fungsi kognitif pada lansia. Metode penelitian kuantitatif *cross sectional* dengan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian yaitu semua lansia di Posyandu Delima 2 Bulak, di wilayah kerja Puskesmas Kenjeran Surabaya. Besar sampel penelitian yaitu 50 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres, dan *Mini Mental State Examination* (MMSE) untuk mengukur fungsi kognitif. Hasil penelitian mayoritas lansia memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 38 orang (76%), tingkat stres rendah sebanyak 18 orang (36%), dan berat sebanyak 23 orang (46%). Hasil uji *Rank Spearman* variabel aktivitas fisik dengan fungsi kognitif menunjukkan hasil $p = 0,384$, menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif, sedangkan uji pada variabel stres dengan fungsi kognitif menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan $r = 0,882$, kesimpulannya ada hubungan antara tingkat stres dengan fungsi kognitif dengan kekuatan hubungan antar variabel tersebut sangat kuat. Aktivitas fisik tidak berhubungan dengan fungsi kognitif karena diduga aktivitas fisik yang dilakukan responden sebagian besar berupa aktivitas sehari-hari, bukan aktivitas fisik yang terstruktur, sehingga belum memberikan stimulasi yang optimal. Sebaliknya, tingkat stres memiliki hubungan yang signifikan dengan fungsi kognitif, sehingga pengelolaan stres perlu menjadi perhatian untuk menjaga fungsi kognitif lansia.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Fungsi Kognitif, Lansia, Stres.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS WITH COGNITIVE FUNCTION IN THE ELDERLY

by: Ignasia Yunesti

Cognitive decline is a common health issue among the elderly resulting from the aging process. Physical activity and stress are factors that can influence changes in cognitive function. This study aimed to analyze the relationship between physical activity, stress, and cognitive function in the elderly. A quantitative, cross-sectional research design was employed using a purposive sampling technique. The study population consisted of all elderly individuals at the Delima 2 Integrated Health Post (Posyandu) in Bulak, within the working area of the Kenjeran Community Health Center (Puskesmas) in Surabaya. The sample comprised 50 elderly individuals who met the inclusion and exclusion criteria. Research instruments included the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) to measure physical activity levels, the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) to measure stress levels, and the Mini-Mental State Examination (MMSE) to assess cognitive function. The results showed that the majority of the elderly engaged in moderate physical activity (n=38; 76%); regarding stress levels, 18 individuals (36%) reported low stress, while 23 (46%) reported severe stress. Spearman's Rank test for the relationship between physical activity and cognitive function yielded a p-value of 0.384, indicating no significant relationship. Conversely, the test for the relationship between stress levels and cognitive function showed a p-value of 0.000 and an r-value of 0.882, leading to the conclusion that there is a very strong relationship between stress levels and cognitive function. Physical activity was not associated with cognitive function, likely because the activity performed by respondents consisted primarily of daily living activities rather than structured physical exercise, thus failing to provide optimal stimulation. In contrast, stress levels showed a significant relationship with cognitive function; therefore, stress management requires attention to preserve cognitive function in the elderly.

Keywords: *Cognitive Function, Elderly, Physical Activity, Stress.*