

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik lansia mayoritas berada pada kategori sedang (76%), sedangkan tingkat stres mayoritas berada pada kategori rendah (36%). Fungsi kognitif lansia sebagian besar berada pada kategori gangguan fungsi kognitif berat (46%). Analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif ($r = 0,126$; $p = 0,384$), namun terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara tingkat stres dengan fungsi kognitif ($r = 0,882$; $p = 0,000$).

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia

Lansia diharapkan tetap menjaga dan meningkatkan aktivitas fisik secara rutin sesuai dengan kemampuan serta kondisi kesehatannya, seperti melakukan jalan kaki, mengikuti senam lansia, berkebun, maupun menjalankan aktivitas rumah tangga sehari-hari. Selain itu, lansia juga perlu mengelola stres secara efektif melalui keterlibatan dalam kegiatan sosial, aktivitas keagamaan, rekreasi, serta menjalin interaksi yang baik dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Upaya-upaya tersebut dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta menunjang kualitas hidup lansia agar tetap optimal.

7.2.2 Bagi Keluarga Lansia

Keluarga disarankan agar dapat memberikan dukungan emosional, sosial, dan instrumental kepada lansia dengan melibatkan mereka dalam aktivitas keluarga, memberikan kesempatan untuk berinteraksi sosial, serta memotivasi

lansia untuk tetap aktif secara fisik. Keluarga juga perlu memperhatikan kondisi psikologis lansia dan membantu mengurangi sumber-sumber stres yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fungsi kognitif lansia.

7.2.3 Bagi Perawat Komunitas

Perawat diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pengelolaan stres pada lansia. Selain itu, perawat perlu melakukan skrining secara berkala terhadap fungsi kognitif, tingkat stres, dan aktivitas fisik lansia sehingga gangguan yang muncul dapat dideteksi lebih dini.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Disarankan untuk mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi fungsi kognitif, seperti mengidentifikasi status nutrisi dan aktivitas sosial sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Angga I. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2025;6(2):5082–91. doi:10.31004/jkt.v6i2.43202
2. Luhung M, Anugrahati WW. Analisis Manajemen Aging Process Problem Dengan Pendekatan Model Preceed Procede Analysis of Aging Process Problem Management With Preceed Procede Model Approach. *Jurnal Keperawatan Malang*. 2020;5(1):31–7.
3. Rahmadani Z, Putri IY, Yarni L. Perkembangan Usia Lanjut. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*. 2024;2(4):39–50.
4. Sakdia J, Hastuti AP. Hubungan Fungsi Kognitif Lansia Dengan Tingkat Kemandirian Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2025;6(4):18247–55.
5. Noor CA, Merijanti LT. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. 2020;3(1):8–14.
6. Marinda L. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kajian Perempuan dan Keislaman*. 2020;13(1):116–52.
7. Rahmawati R, Fadhilah MN. Faktor Yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia Rahmawati. *Window of Nursing Journal*. 2020;1(1):23–32.
8. Yusmaida, Zulkarnaini. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Kesehatan Jompa*. 2024;3(2):86–92.
9. Firmawati, Ali L. Penurunan Fungsi Fisik dan Dukungan Keluarga Dengan Gangguan Psikososial Pada Lanjut Usia (Lansia) di Kelurahan Pilolodaa Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2021;8(1):1–9.
10. Yaslina. Aspek Fisik dan Psikososial Terhadap Status Fungsional Pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*. 2021;4(2):68–73.
11. Rema R. Aktivitas fisik dapat memelihara fungsi kognitif lansia. *JKIFN*. 2023;3(2):36–8. doi:10.34011/jkifn.v3i2.1783
12. Amelia S. Pengaruh Stres Terhadap Fungsi kognitif pada Lansia: Studi pada dua Panti Werda di Jabodetabek. *Jurnal Riset Kesehatan*. 2025;31(2):220–5.
13. Badan Pusat Statistik. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*. Jakarta; 2025.
14. Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Jakarta; 2024.

15. Sholikhah DU, Sasmito NB, Vidhiastutik Y, Wadid MohTW. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedunglosari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health*. 2022;3(2):1–10.
16. Ningsih SR, Fauzan MR. Analisis Unmodifiable dan Modifiable Risk Factors Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Tungoi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2023;99–106.
17. Zaliavani. Hubungan Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia di Posyandu Lansia Ikur Koto Wilayah Kerja Puskesmas Ikur Koto Kota Padang. *Health and Medical Journal*. 2019;1(1):34.
18. Yosua P, Latifah, Palimbo A, Rahman S. Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 2025;7(3):143–50.
19. Yulisetyaningrum, Hartinahb D, Suwartoc T, Rahmawati HJ. Pengaruh Brain Gym Terhadap Fungsi Kognitif Lansia. *Indonesia Jurnal Perawat*. 2023;8(1):1–6.
20. Patungo V. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Panti Bina Usia Lanjut Provinsi Papua. *Jurnal SBY Proceedings*. 2022;1(1):115–24.
21. Zhou B, Wang Z, Zhu L, Huang G, Li B, Chen C, et al. Effects Of Different Physical Activities On Brain-Derived Neurotrophic Factor: A Systematic Review and Bayesian Network Meta-Analysis Bojun. *Frontiers (Boulder)*. 2022;1–21.
22. Ivanali K, Amir TL, Munawwarah M, Pertiwi AD. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*. 2021;21(1):51–7.
23. Kulshreshtha A, Alonso A, McClure LA, Hajjar I, Manly JJ, Judd S. Association Of Stress With Cognitive Function Among Older Black and White US Adults. *JAMA Netw Open*. 2023;6(3):1–11.
24. Pandu G. *Dongkrak Kinerja Otak Berpikir Lebih Cepat*. Yogyakarta: DIVA Press; 2016. 33–34 p.
25. Henny YP, Rosdewi. Stress dan Fungsi Kognitif Terhadap Kemandirian Melakukan ADL Pasien Setelah Stroke. *Watson Journal of Nursing*. 2022;1(1):9–16.
26. Garavito AR, Martínez VD, Cortés EJ, Díaz JVN, Rodríguez LMM. Impact Of Physical Exercise On The Regulation Of Brain-Derived Neurotrophic Factor In People With Neurodegenerative Diseases. *Front Neurol*. 2024;15:1–16.

27. Zakirullah, Zuliani, Helmi A. Hubungan Aktivitas Fisik Lansia Elderly (60-74 Tahun) Dengan Fungsi Kognitif. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*. 2022;3(2):124–9.
28. Hastuti TA, Listyarini AE, AM AN, Muktiani NR, Suryatama P. Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh di SMA Negeri 3 Salatiga Jawa Tengah. *MAJORA*. 2023;29(1):8–14.
29. Harni SY. *Aktivitas Fisik Dan Fungsi Kognitif Lansia*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara; 2021. 24 p.
30. Marscylya G. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kognitif Lansia di Kecamatan Solear Tangerang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*. 2025;13(1):18–24.
31. Kusumo MP. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing; 2020. 8–11 p.
32. Erna I. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Untuk Mahasiswa Diploma III Keperawatan*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara; 2025. 287 p.
33. Putriningtyas DN, Cahyati WH, Rengga WDP. *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, Dan Kualitas Tidur*. Semarang: LPPM Universitas Negeri Semarang; 2023. 2–6 p.
34. Fatimah. *Buku Referensi Pentingnya Kebugaran Fisik Pada Lansia*. Jakarta Barat: PT. Optimal Untuk Negeri; 2025. 25 p.
35. U.S. Department of Health and Human Services (HHS). *Physical Activity Guidelines For Americans*. 2nd Editio. Washington, DC, USA: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. 69–70 p.
36. Anisa SR, Debora O, Sulartri AS. Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Regulasi Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kota X. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2025;13(2):265–71.
37. Sari ADK, Wirjatmadi B. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Konstipasi Pada Lansia Di Kota Madiun. *Media Gizi Indonesia*. 2016;11(1):40–7.
38. Utami DC, Nurhidayati I, Pramono C, Winarti A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. *Conference Of Health and Social Humaniora*. 2019;1(1):97–107.
39. Sari LA, Putri TH, Fradianto I. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Aktifitas Fisik Pada Lansia: Literature Review. *Tanjungpura Journal Of Nursing Practice and Education*. 2024;6(2):22–7.

40. Nada PAV, Widianoro FX, Septiawan SP. Peningkatan Self-Efficacy Dapat Meningkatkan Aktivitas Fisik Pada Orang Dengan Hipertensi. *Jurnal kesehatan*. 2025;13(2):19–26.
41. Ramdini EH, Ma'rufa SA. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Resiko Terjadi Demensia Pada Lansia di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Dinoyo. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*. 2023;1(4):185–96.
42. Marpaung O. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Ners*. 2023;7(2):1852–6.
43. Raudhoh S, Pramudiani D. Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*. 2021;4(1):126–30.
44. Sabri R, Yurniati, Maisa EA. Prevalence Of Risk For Dementia And It's Relationship To Physical Activity. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2023;9(1):40–51.
45. Michael Wiseman. Memotivasi Diri Untuk Olahraga: Tips dan Trik Yang Efektif. Yogyakarta: Cahaya Harapan; 2024. 6–7 p.
46. Dhani SRA, Silleshu ES, Hanifah MY, Pratama ADS. Tingkat Stres Fisik dan Psikologis Pada Lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2025;16(1):1–4.
47. Napitupulu RM. The Benefits Of Physical Activity On The Cognitive Function Of The Elderly: A Study. *Health and Financial Journal*. 2024;1(2):128–38.
48. Fatimah. Buku Referensi Pentingnya Kebugaran Fisik Pada Lansia. Jakarta Barat: PT. Optimal Untuk Negeri; 2025. 90 p.
49. Palamba A, Allo LB, Mudjito I. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII di ITRI Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*. 2024;9(1):1–9.
50. Veranita A, Alamsyah PR, Wardana AA, Nuraelah A, Widhi AS, Yudhayanti D, et al. Gizi Lansia. Banten: PT.Sada Kurnia Pustaka; 2024. 40 p.
51. New England Research Institutes Inc. Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): Administration and Scoring Instruction Manual. Watertown, MA; 1991.
52. Banjongrewadee M, Wongpakaran N, Wongpakaran T, Pipanmekaporn T, Punjasawadwong Y, Mueankwan S. The Role Of Perceived Stress and Cognitive Function On The Relationship Between Neuroticism and Depression Among The Elderly: A Structural Equation Model Approach. *BMC Psychiatry*. 2020;20(1):1–8.

53. Cut N, Rahmayanti K, Sofia M, Herawati, Asyura S, Pardi. Pengaruh Stres Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik: Tinjauan Psikologi Klinis. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2025;11(1):704.
54. Vikky A, Aulia SS. Hubungan Tingkat Stres dengan Demensia pada Pra Lansia di Kecamatan Sukomanunggal Kota Surabaya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara*. 2025;05(1):3.
55. Febri H. Stres No More : Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*. 2024;6(2):57–9.
56. Aldrin Y, Ibrahim DAF, Achmadi NK, Tania E, Wiyani C, Liza RG, et al. Kesehatan dan Keselamatan Kerja Berbasis Kesehatan Mental. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara; 2025. 97–99 p.
57. Rida Y. Psikologi Kesehatan. Sumatera Barat: Get Press Indonesia; 2025. 124–128 p.
58. Mubin MF, Hasanah U, Mawaddah N, Sulfian W, Adawiyah Q. Buku Ajar Keperawatan Jiwa I. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama; 2024. 91–92 p.
59. Gunawan AW. Keajaiban Pengobatan Pikiran dan Tubuh. Jakarta Pusat: Gramedia Pustaka Utama; 2016. 116–117 p.
60. Syarief L. Pergilah Ke Dalam Diri Sendiri Untuk Mengenal Allah. Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media; 2022. 26 p.
61. Pratiwi SD, Novita A, Daeli W. Analisis Penyebab Stres Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*. 2024;2(2):264–80.
62. Sana Loue. Ensiklopedia Penuaan dan Kesehatan Masyarakat. Ohio: Springer; 2008. 764 p.
63. Yosua A. Kesehatan dan Keselamatan Kerja Berbasis Kesehatan Mental. Purbalingga: CV Eureka Media Aksara; 2025. 97–99 p.
64. Hamna L, Firmawati, Harun M. Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti LKS.LU Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2023;1(3):22–34.
65. Maulida N. Coping Stress Guru PAUD. Banten: PT. Sada Kurnia Pustaka; 2023. 59 p.
66. Henny K, Indah FPS, Mauludi AA, Isworo TA. Bunga Rampai Kesehatan Mental di Masyarakat. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang; 2025. 29 p.

67. Jokinen J, Andersson P, Chatzittofis A, Savard J, Rask-Andersen M, Åsberg M, et al. Accelerated Epigenetic Aging In Suicide Attempters Uninfluenced By High Intent-To-Die and Choice Of Lethal Methods. *Transl Psychiatry*. 2022;12(1):4–6.
68. Rian T. *Depresi: Pemahaman, Penanganan, dan Pencegahan*. Jawa Barat: PT. Adab Indonesia; 2024. 67 p.
69. Melinda R. *Psikologi Kesehatan*. Purbalingga: CV Eureka Media Aksara; 2023. 176–179 p.
70. Irfan A. *Alat Pemeriksaan Fisioterapi*. Jawa Tengah: Pers Universitas Muhammadiyah; 2024. 66–67 p.
71. Dwi N. Perceptions Of Stress Levels Among Mothers In Pasir Angin Village, Megamendung Subdistrict, Bogor, Based On The Perceived Stress Scale (PSS-10). *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*. 2025;4(12):1892–9.
72. Rahmat W. Pengaruh Tipe Kepribadian Dan Kualitas Persahabatan Dengan Kepercayaan Pada Remaja Akhir. *Psikoborneo*. 2014;2(1):41–7.
73. Mardiana K. Gambaran Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia Yang Tinggal di Komunitas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2022;8(4):577–83.
74. Ramadanti M, Sary CP, Suarni. Psikologi Kognitif. *Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*. 2022;8(1):46–59.
75. Babullah R. Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Penerapannya Dalam Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 2022;1(2):131–52.
76. Sumarsih G. Dukungan Keluarga dan Senam Otak Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lansia. Bantul: CV. Mitra Pendidikan Negeri; 2023. 28–31 p.
77. Budiono A, Wasino H, Cyasmoro V. *Manajemen: Memahami Perilaku Manusia dalam Organisasi*. Jawa Barat: CV. Mega Press Nusantara; 2024. 103 p.
78. Rahmi U. *Latihan Fisik dan Otak: Perspektif Neurosains Molekuler dan Neuroplastisitas*. Bandung: Indonesia Emas Group; 2025. 19 p.
79. Piustan ME, Turana Y, Handajani YS, Kristian K. Artikel Penelitian Gangguan Fungsi Bahasa Meningkatkan Risiko Kualitas Hidup Buruk Pada Lansia Impaired Language Function Increase The Risk Of Poor Quality Of Life On Elderly. *Neurona*. 2025;41(4):94–9.
80. Ghofur Abd, Ibrahim JT, In'am A, Nurjaman A. *Kritik dan Interpretasi Teks Inaugurasi Trump: Analisis Wacana Kritis Bahasa, Kekuasaan, dan Ideologi - Jejak Pustaka*. Bantul Yogyakarta: Jejak Pustaka; 2023. 15 p.

81. Martina SE, Gultom R, Siregar R, Satya A. Membantu Mencegah Kejadian Demensia Pada Lansia. Yogyakarta: Zahir Publishing; 2022. 2 p.
82. Zainurridha YA, Sakina NA, Azari AA. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Kognitif Lansia Yuly. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. 2021;12(3):287–9.
83. Bahriah. Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021). Purbalingga: CV Eureka Media Aksara; 2024. 249 p.
84. Farida I. Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Group Investigation (GI) dan Kemampuan Analisis Fungsi Trigonometri. Bekasi: Mikro Media Teknologi; 2022. 39–41 p.
85. Virny Dwiya. Buku Ajar Fisioterapi Neurologi Sistem Saraf Pusat. Makassar: PT. Nas Media Pustaka; 2025. 29–31 p.
86. BPS Provinsi Jawa Timur. Profil Penduduk Lansia Provinsi Jawa Timur. Surabaya: Badan Pusat Statistik; 2025. 25,26,59.
87. Sumarsih G. Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Risiko Defisit Nutrisi. Bantul: CV. Mitra Edukasi Negeri; 2023. 6 p.
88. Triwibowo H, Kausar LIE, Metri D, P DM, Istianti DW, Syahbana A, et al. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta Barat: Optimal Untuk Negeri; 2025. 4–5 p.
89. Putri DE. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. Jurnal Inovasi Penelitian. 2021;2(4):1147–52.
90. Länsitie M, Kangas M, Jokelainen J, Venojärvi M, Timonen M. Cardiovascular Disease Risk And All Cause Mortality Associated With Accelerometer Measured Physical Activity and Sedentary Time – A Prospective Population Based Study In Older Adults. BMC Geriatr. 2022;22:1–9.
91. Panglipurningsih NAP. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2026. 30 p.
92. Suwarsi. Fisiologi Usia Lanjut. Purbalingga: CV Eureka Media Aksara; 2025. 78 p.
93. Irianti TT, Pramono S, Sugiyanto. Penuaan dan Pencegahannya Proses Faali, Biokimiawi, dan Molekuler. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press; 2021. 6–7 p.
94. Ariyanti S, Adi GS, Afrianti N, Wahyuni Tri, Dewiyuliana, Darmini AAAY, et al. Keperawatan Holistik: Penerapan Pendekatan Komprehensif Dalam

- Praktik Keperawatan. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2023. 73 p.
95. Ariyanti S, Adi GS, Afrianti N, Wahyuni Tri, Dewiyuliana, Darmini AAAY, et al. Keperawatan Holistik: Penerapan Pendekatan Komprehensif Dalam Praktik Keperawatan. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2023. 74 p.
 96. Irwina A. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2023. 11 p.
 97. Nada PAV, Widianoro F, Septiawan SP. Peningkatan Self-Efficacy Dapat Meningkatkan Aktivitas Fisik Pada Orang Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. 2025;13(2):23–5.
 98. Rakhmat H. Metode Penelitian Bisnis. Bekasi: PT Dewangga Energi Internasional; 2025. 55 p.
 99. Dian K. Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif, dan Asosiatif). Jombang: LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah; 2020. 15–16 p.
 100. Dhonna A. Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto; 2022. 6–90 p.
 101. Triansyah FA. Memahami metodologi penelitian. Batam: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri; 2023. 39–40 p.
 102. Candra V. Pengantar metodologi penelitian. Indonesia: Yayasan Kita Menulis; 2021. 31 p.
 103. Kadang Y. Metodologi Penelitian Dalam Keperawatan. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara; 2025. 96–132 p.
 104. Dani N. Buku Ajar Metodologi Penelitian. Indonesia: CV. Feniks Muda Sejahtera; 2022. 30 p.
 105. Anang S. Riset Keperawatan. Jawa Barat: Penerbitan LovRinz; 2021. 54 p.
 106. Abdul R. Metode Penelitian Ilmu Sosial. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung; 2022. 146 p.
 107. Giandari M. Metode Penelitian. Batam: CV Rey Media Grafika; 2024. 156 p.
 108. Iba Z. Metode Penelitian. Jawa Tengah: CV Eureka Media Aksara; 2023. 241 p.
 109. Evi R. Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024. 1 p.

110. Rifan E. Panduan Praktis Mengelola Stres. Indonesia: Whitecoathunter; 2023. 16–18 p.
111. Sri S. Serba-Serbi Pelayanan Day Care Untuk Lanjut Usia. Malang: Universitas Brawijaya Press; 2022. 79–83 p.
112. Mardiani M. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*. 2021;11(1):432–8.
113. Gati N. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *Journal Of Nursing*. 2023;4(1):22–7.
114. Rahmawati NA, Purwanti OS. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Penyakit Jantung Pada Pasien Diabetes Melitus. *Malahayati Nursing Journal*. 2023;5(10):3325–37.
115. Yoana A. Buku Ajar Metode Penelitian Kesehatan. Jawa Tengah: CV Nasya Expanding Management; 2023. 67–68 p.
116. Pribanus W. Riset Pemasaran (Teori, Metodologi, dan Aplikasi Praktis). Jawa Tengah: CV Eureka Media Aksara; 2025. 84 p.
117. Rendhy P. Studi Kelayakan Relokasi TPA Mrican Ponorogo. Jawa Timur: CV Detak Pustaka; 2025. 37 p.
118. Muh J. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jawa Tengah: CV Eureka Media Aksara; 2023. 70 p.
119. Ahmad A. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori dan Praktik. Sumatera Barat: Get Press Indonesia; 2023. 227–228 p.
120. Ramadhani S, Nababan SA, Azzahra Y, Amalia SN. Hubungan Antara Tingkat Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Produktivitas Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akademik. *Interdisciplinary Explorations in Research Journal*. 2024;2(3):1788–92.
121. Hironymus G. Metodologi Penelitian Kuantitatif (Konsep Dasar dan Aplikasi Analisis Regresi dan Jalur dengan SPSS). Medan: PT. Penerbit Mitra Grup; 2020. 72 p.
122. Feri S. Teknik Lengkap Membuat Kuesioner dan Analisis Data. Indonesia: Feri Sulianta; 2021. 203 p.
123. Suci R. Etika dan Hukum Kesehatan. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management; 2026. 142–143 p.
124. Elvie M. Rahasia Menulis Makalah Jurnal Yang Siap Tembus Scopus: Panduan Lengkap Dari Naskah Hingga Publikasi. Yogyakarta: CV. Budi Utama; 2025. 42–43 p.

125. Livia Cahyaning Ayu B, Kurniawati D. Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia. Vol. 3. 2025;3(3).
126. Catur Utami D. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Usia 60-69 Tahun di Desa Sudimoro Kecamatan Tulung Kabupaten Klaten. The First Conference of Health and Social Humaniora. 2023.
127. Sihotang FAM, Surya A. Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Berhubungan Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Desa Dalu Sepuluh B. Jurnal Pandu Husada. 2025 Jul.
128. Homepage J, Gumilang R, Program P. Aktivitas Fisik Terstruktur Dan Fungsi Kognitif Pada Lansia. Journal of Innovative and Creativity. 2026.
129. Cahyaningrum ED. Gambaran Kekuatan Otot pada Lansia di Rojinhom Yoichi Kokuba Yonabaru Okinawa Jepang. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan. 2021 Jun 28;17(1):77.
130. Putri Y, Maulidia A, Yuliadarwati NM, Lubis ZI. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Komunitas Lansia di Kota Malang. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan. 2023.
131. Ogonowska-Slodownik A, Morgulec-Adamowicz N, Geigle PR, Kalbarczyk M, Kosmol A. Objective and Self-reported Assessment of Physical Activity of Women over 60 Years Old. Ageing Int. 2022 Jun 1;47(2):307–20. doi:10.1007/s12126-021-09423-z
132. Došić A, Živković D, Milanović Z, Živković M, Bjelaković L, Bratić M, et al. The Association Between Level of Physical Activity and Body Mass Index, and Quality of Life Among Elderly Women. Front Psychol. 2021 Dec 23;12. doi:10.3389/FPSYG.2021.804449/PDF
133. Mattioli AV. Physical Activity and Diet in Older Women: A Narrative Review. Journal of Clinical Medicine. MDPI; 2023. doi:10.3390/jcm12010081
134. Warburton D, Jamnik V, Bredin SSD, Shephard RJ, Gledhill N. The 2023 Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+) and electronic Physical Activity Readiness Medical Examination (ePARmed-X+). The Health & Fitness Journal of Canada [Internet]. 2023 [cited 2026 Jun 25]. 46–49 p. Available from: <https://hfjc.library.ubc.ca/index.php/HFJC/article/view/839>
135. Afifah W, Pakki I, Asrianti T. Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggara Kabupaten Kutai Kartanegara. Wal'afial Hospita Journal. 2022.
136. Oppezzo M, Wegner L. What moves you? Physical Activity Strategies in Older Women. J Health Psychol. 2022.

137. Allya Salsabilla D, Fatmawati I, Deviyanti Puspita I, Wahyuningsih U. Hubungan Status Gizi (IMT) dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2021.
138. U.S. Department of Health and Human Services (HHS). *Physical Activity Guidelines For Americans*. 2nd Editio. Washington, DC, USA: U.S. Department of Health and Human Services; 2018. 69–70 p.
139. Schlenk EA, Sereika SM, Martire LM, Shi X. Older Adults' Social Network and Support and its Association with Physical Activity. *Geriatr Nurs (Minneap)*. 2021 Mar 1;42(2):517–23. doi:10.1016/j.gerinurse.2020.09.006 PubMed PMID: 33039202.
140. Novi Indriani A, Kanita MW. Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo. 2023.
141. Steinhoff P, Reiner A. Physical Activity and Functional Social Support in Community-Dwelling Older Adults: A. *BMC Public Health*. 2024 Dec 1;24(1). doi:10.1186/s12889-024-18863-6 PubMed PMID: 38769563.
142. Smith GSE, Moyle W, Burton NW. The Relationship between Social Support for Physical Activity and Physical Activity across Nine Years in Adults Aged 60–65 Years at Baseline. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Mar 1;20(5). doi:10.3390/ijerph20054531 PubMed PMID: 36901538.
143. Luluk Mahendra A, Mustika Sari I. Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. *Journal of Golden Generation Multidisciplinary*. 2026;(2):401–15.
144. Jasmin R, Avianty I, Prastia TN. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor*. 2023;6(1):49–52. doi:10.32832/pro
145. Pratama DA, Indrawati L, Tapal Z, Simatupang A. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik dan Asupan Makan Dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS) e-ISSN* [Internet]. 2024. Available from: <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
146. Roslaini R, Asniar A, Susanti SS. Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik Lansia dengan Hipertensi. *Quality : Jurnal Kesehatan*. 2022 Nov 29;16(2):102–8. doi:10.36082/qjk.v16i2.612
147. Esprensa A, Ekacahyaningtyas M. Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*. 2022.
148. Dwisetoyo B. Strategi Holistik Peningkatan Kualitas Hidup Lansia [Internet]. AMU press; 2024 [cited 2026 Jun 21]. Available from: <https://ejournal.amertamedia.co.id/index.php/press/article/view/250>

149. Sakal C, Li T, Li J, Li X. Associations Between Sleep Efficiency Variability and Cognition Among Older Adults: Cross-Sectional Accelerometer Study. *Journal of Medical Internet Research (JMIR)*. 2023.
150. Putri MA, Afifah AN, Savitri PA, Farsida F. Hubungan antara Tingkat Pendapatan dengan Tingkat Stres pada Lansia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*. 2023 Oct 31;4(2):110. doi:10.24853/mujg.4.2.110-116
151. Yildiz M, Varol E, Elkoca A, Yildirim MS, Sarpdagi Y. Determining The Correlation Between Old Age Adaptation, Aging in Place and Depression In Older Adults: A Descriptive Correlational Study. *Arch Psychiatr Nurs*. 2023;43.
152. Shufelt CL. Impact of Estrogen Replacement on Endothelial Dysfunction and Psychological Health in Women With Hypothalamic Amenorrhea. *J Clin Endocrinol Metab*. 2025 Jan 21. doi:10.1210/clinem/dgaf364 PubMed PMID: 40577229.
153. Yuliani IS, Sugiharto S. Tingkat Depresi Pada Lansia yang Tinggal di Komunitas Ditinjau Dari Karakteristik Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 2022 Sep 16;16(5):407–15. doi:10.33024/hjk.v16i5.7925
154. Krolick KN, Shi H. Estrogenic Action in Stress-Induced Neuroendocrine Regulation of Energy Homeostasis. *Cells* 2022, Vol 11, Page 879. 2022 Mar 3;11(5):879. doi:10.3390/CELLS11050879 PubMed PMID: 35269500.
155. Herson M, Kulkarni J. Hormonal Agents for the Treatment of Depression Associated with the Menopause. *Drugs Aging*. 2022 Aug 1;39(8):607. doi:10.1007/S40266-022-00962-X PubMed PMID: 35908135.
156. Hogervorst E, Craig J, O'Donnell E. Cognition and mental health in menopause: A review. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol*. 2022 May 1;81:69–84. doi:10.1016/j.bpobgyn.2021.10.009 PubMed PMID: 34969617.
157. Zhang Y. Socioeconomic Status on The Physical and Mental Health of The Elderly: The Mediating Effect of Social Participation. *BMC Public Health*. 2022 Dec 1;22(1). doi:10.1186/s12889-022-13062-7 PubMed PMID: 35351078.
158. Chai L. Financial Strain and Psychological Distress Among Middle-Aged and Older Adults: A Moderated Mediation Model. *J Gerontol Soc Work*. 2023;1120–32. doi:https://doi.org/10.1080/01634372.2023.2207611
159. Dhani SRA, Sillehu ES, Hanifah MY, Pratama ADS. Tingkat Stres Fisik dan Psikologis Pada Lansia Desa Pucangan Kabupaten Sukoharjo Jawa Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2025;16(1):1–4.
160. Kin Law C. Mediating Effect of Family Support on The Relationship between Acculturation and Loneliness among the Migrant Elderly Following Children in Jinan, China. *Front Public Health*. 2022

161. Novak JR. Aging together: Dyadic Profiles of Older Couples' Marital Quality, Psychological Well-being, and Physical Health. *J Soc Pers Relat.* 2023;40:1897–919.
162. Tsai TY. Loneliness and Isolated Living Status in Middle-aged and Older Adults in Taiwan: exploration on stress-related biomarkers, depressive symptoms, and disability. *BMC Psychiatry.* 2022 Dec 1;22(1). doi:10.1186/s12888-022-03824-3 PubMed PMID: 35279110.
163. Julianti F. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia.* 2025;5:128–34.
164. Sandra Putra R. Hubungan Resiliensi dengan Stres Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA.* 2025 Oct;8(3):2025. doi:10.32524/jksp.v8i3.2051
165. Tai LA. Depressive Symptoms and Daily Living Dependence in Older Adults with Type 2 Diabetes Mellitus: The Mediating Role of Positive and Negative Perceived Stress. *BMC Psychiatry.* 2024 Dec 1;24(1). doi:10.1186/s12888-023-05273-y PubMed PMID: 38166717.
166. Martina SE, Gultom R, Siregar R, Satya A. Membantu Mencegah Kejadian Demensia Pada Lansia. Yogyakarta: Zahir Publishing; 2022. 2 p.
167. Firdaus R. Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Status Anemia dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *Faletehan Health Journal [Internet].* 2020;7(1):12–7. Available from: www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
168. Diky D, Pefbrianti D. Hubungan antara Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru. *JoIN: Journal of Intan Nursing.* 2025 Mar 29;4(1):29–34. doi:10.54004/join.v4i1.290
169. Nur MP. Keperawatan Gerontik. 2024. 155–156 p.
170. Jember WP, Fitriani MO, Dewi SR, Elmaghfuroh DR. Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di UPTD . Pelayanan Sosial Tresna. Vol. 8. 2024;8(7):700–21.
171. Fisioterapi UH. The Relationship Between Physical Performance and Cognitive Function in Older Adults. *Media Fisioterapi Poltekkes Makassar.* 2025;17(2):69–81.
172. Wang X, Bakulski KM, Paulson HL, Albin RL, Park SK. Associations of healthy lifestyle and socioeconomic status with cognitive function in U.S. older adults. *Scientific Reports* 2023 13:1. 2023 May 9;13(1):7513-. doi:10.1038/s41598-023-34648-0 PubMed PMID: 37160962.

173. Shi L, Tao L, Chen N, Liang H. Relationship between socioeconomic status and cognitive ability among Chinese older adults: the moderating role of social support. *International Journal for Equity in Health* 2023 22:1. 2023 Apr 24;22(1):70-. doi:10.1186/S12939-023-01887-6 PubMed PMID: 37095501.
174. Shi L, Tao L, Chen N, Liang H. Relationship between socioeconomic status and cognitive ability among Chinese older adults: the moderating role of social support. *International Journal for Equity in Health* 2023 22:1. 2023 Apr 24;22(1):70-. doi:10.1186/S12939-023-01887-6 PubMed PMID: 37095501.
175. Seabrook JA, Avan A, O'Connor C, Prapavessis H, Nagamatsu L, Twynstra J, et al. Dietary Patterns and Brain Health in Middle-Aged and Older Adults: A Narrative Review. *Nutrients* . Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI); 2025. doi:10.3390/nu17091436 PubMed PMID: 40362745.
176. Chen X. Dietary Patterns and Cognitive Health in Older Adults: Findings from the Sydney Memory and Ageing Study. *J Nutr Health Aging*. 2021 Feb 1;25(2):255–62. doi:10.1007/S12603-020-1536-8 PubMed PMID: 33491042.
177. Guo HQ. Systematic Evaluation and Meta-analysis of the Effects of Major Dietary Patterns on Cognitive Function in Healthy Adults. *Nutr Neurosci*. 2025 Jan 2;28(1):1–17. doi:10.1080/1028415X.2024.2342164 PubMed PMID: 38689541.
178. Sesar DM, Fakhrurrazy F, Panghiyangani R. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Kalimantan Selatan. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2019;19(1). doi:10.18196/mm.190125
179. Iso-Markku P. Physical Activity and Cognitive Decline Among Older Adults A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Netw Open*. 2024 Feb 1;7(2). doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.54285 PubMed PMID: 38300618.
180. Gomes ESA. The Association of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Behavior with (Instrumental) Activities of Daily Living in Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review. *Clin Interv Aging*. 2021;16:1877. doi:10.2147/CIA.S326686 PubMed PMID: 34737555.
181. Rojer AGM. Objectively assessed physical activity and sedentary behavior and global cognitive function in older adults: a systematic review. *Mech Ageing Dev*. 2021 Sep 1;198. doi:10.1016/j.mad.2021.111524 PubMed PMID: 34181963.

182. Astutik ND, A Sri S F, Sakti IP. Positive correlation of Hypertension and Cognitive Function of Elderly. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*. 2022 Dec 22;9(3):311–20. doi:10.26699/jnk.v9i3.art.p311-320
183. Gavrilaki M. Association Between Ambulatory Blood Pressure Monitoring Patterns With Cognitive Function and Risk of Dementia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Aging Clinical and Experimental Research* 2023 35:4. 2023 Mar 30;35(4):745–61. doi:10.1007/S40520-023-02361-7 PubMed PMID: 36995461.
184. Nagata K. Impact of Exercising Alone and Exercising With Others on the Risk of Cognitive Impairment Among Older Japanese Adults. *Arch Gerontol Geriatr*. 2023 Apr 1;107. doi:10.1016/j.archger.2022.104908 PubMed PMID: 36565607.
185. Gerten S. Deducing the Impact of Physical Activity, Sedentary Behavior, and Physical Performance on Cognitive Function in Healthy Older Adults. *Front Aging Neurosci*. 2022 Jan 5;13:777490. doi:10.3389/FNAGI.2021.777490/TEXT
186. Ihle A. Cognitive Reserve and Social Capital Accrued in Early and Midlife Moderate the Relation of Psychological Stress to Cognitive Performance in Old Age. *Dement Geriatr Cogn Disord*. 2018 Jul 1;45(3–4):190–7. doi:10.1159/000488052 PubMed PMID: 29870984.
187. Negeri Yogyakarta U. Peranan Latihan Olahraga Terhadap Perkembangan Dtak. 2020.
188. Desai P, Ng TKS, Krueger KR, Wilson RS, Evans DA, Rajan KB. Perceived Stress, Blood Biomarkers, and Cognitive Functioning in Older Adults. *Psychosom Med*. 2024 Jul 1;86(6):507–11. doi:10.1097/PSY.0000000000001317 PubMed PMID: 38648023.
189. D’Amico D. Cumulative Stress Exposure and Cognitive Function Among Older Adults: The Moderating Role of a Healthy Lifestyle. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* . 2023;1983–91.
190. Mikneviciute. Does Older Adults’ Cognition Particularly Suffer from Stress? A Systematic Review of Acute Stress Effects on Cognition in Older Age. *Neurosci Biobehav Rev*. 2022.
191. Hamna L, Firmawati, Harun M. Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti LKS.LU Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2023;1(3):22–34.
192. Bahria CSP, Storrow A, Liu D, Jenkins CA, Miller KF, Kampe C, et al. *Buku Ajar Gerontik*. 2021. 167–186 p. PubMed PMID: 38252772.

193. Shahabi N. Perceived Stress Among Older Adults During COVID-19 Outbreak: A Cross-Sectional Study in Southern Iran. *Health Sci Rep*. 2022 Jan 1;6(1). doi:10.1002/HSR2.993 PubMed PMID: 36523448.
194. Seitz M. The Mind Under Pressure: What Roles Does Education Play in the Relationship Between Chronic Stress and Cognitive Ability? *J Intell*. 2025 Feb 1;13(2):13. doi:10.3390/JINTELLIGENCE13020013/S1
195. Novelia Laly Umbu Zasa T. The Relationship Between Stress Levels With The Incidence Of Hypertension In The Elderly At Budi Agung Social Institution, Kupang City. *Cendana Medical Journal*. 2025;13(1):77–90. doi:10.35508/CMJ.V13I1.25169
196. Inggara RA. Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality with Hypertension Incidence in Elderly Individuals. *Omni Nursing Journal*. 2024 Nov 30;1(4):122–8. doi:10.65277/ONJ.V1I4.151
197. Nurlaila. Hubungan Tingkat Pendapatan Dengan Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*. 2024 Jun 23;9(1):1–4. doi:10.51933/HEALTH.V9I1.1370
198. Liu X. Effects of Income on Subjective Well-Being in the Elderly: Complete Mediation Roles of Self-Rated Health and Psychological Capital. *Inquiry (United States)*. 2024 Jan 1;61. doi:10.1177/00469580241284967