

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF
PADA LANSIA

Di UPT PSTW Magetan



Oleh :
FITROTUL ROHMANU HAYATI
NIM 25632879

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF
PADA LANSIA

Di UPT PSTW Magetan

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Dalam Program Studi
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :
FITROTUL ROHMANU HAYATI
NIM 25632879

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

SURAT PERNYATAAN

**Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah
dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang
pendidikan di Perguruan Tinggi manapun**

Ponorogo, 23 Juli 2026

Yang Menyatakan,



Fitrotul Rohmanu Hayati

NIM: 25632879

LEMBAR PENGESAHAN

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

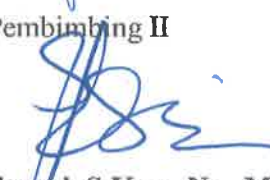
Di UPT PSTW Magetan

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 21 JULI 2026

Oleh :
Pembimbing I


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
NIDN : 0715127903

Pembimbing II


Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN : 0707017503

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M,Kep
NIDN : 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 29 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M,Kep

Anggota : 1. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D

2. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep, Ns., M,Kep

NIDN : 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di UPT PSTW Magetan". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi, kepada penulis. Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Saiful Nurhidayat, S. Kep.,Ns., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan Penguji Utama yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
3. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes.,Ph.D selaku Pembimbing I yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam proposal ini.
5. Ayah, Ibu dan saudaraku yang telah mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan
6. Teman-teman di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan proposal ini.

Dalam penulisan proposal ini, penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 23 Juli 2026

Fitrotul Rohmanu Hayati
NIM: 25632879

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI UPT PSTW MAGETAN

Fitrotul Rohmanu Hayati

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

hortif08@gmail.com

Penuaan adalah proses yang terjadi secara alami dan dapat menyebabkan kemampuan berpikir pada lansia menurun. Salah satu hal yang dapat memengaruhi kemampuan berpikir adalah aktivitas fisik. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik dapat membantu menjaga fungsi otak sehingga kualitas hidupnya tetap baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di UPT PSTW Magetan.

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada 143 lansia di UPT PSTW Magetan, dengan 60 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE), sedangkan fungsi kognitif dinilai menggunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE). Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Korelasi Spearman Rank* pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik pada kategori sedang dan fungsi kognitif dalam kategori normal. Hasil uji *Korelasi Spearman Rank* memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,913$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dan sangat kuat antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan fungsi kognitif pada lansia di UPT PSTW Magetan. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung lebih mampu menjaga fungsi kognitifnya. Oleh karena itu, aktivitas fisik dapat menjadi salah satu cara untuk membantu menjaga kemampuan berpikir dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan metode yang lebih beragam dan jumlah sampel yang lebih besar.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Fungsi Kognitif, Lansia, PASE, MMSE, *Spearman Rank*.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND COGNITIVE FUNCTION AMONG OLDER ADULTS AT UPT PSTW MAGETAN

Fitrotul Rohmanu Hayati

*Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences
Muhammadiyah University of Ponorogo*

hortif08@gmail.com

Aging is a natural process that can reduce cognitive function in older adults. One factor that may affect cognitive function is physical activity. Older adults who regularly engage in physical activity can help maintain brain function and improve their quality of life. This study aimed to determine the relationship between physical activity and cognitive function among older adults at UPT PSTW Magetan.

This study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The study involved 143 older adults, and 60 respondents were selected using purposive sampling. Physical activity was measured using the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) questionnaire, while cognitive function was assessed using the Mini Mental State Examination (MMSE). The data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Spearman Rank Correlation test at a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that most respondents had a moderate level of physical activity and normal cognitive function. The Spearman Rank Correlation test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = -0.913$. These results indicate a significant and very strong relationship between physical activity and cognitive function in older adults.

Based on the findings of this study, it can be concluded that physical activity is associated with cognitive function among older adults at UPT PSTW Magetan. Older adults who regularly engage in physical activity tend to maintain better cognitive function. Therefore, physical activity may be an effective strategy to help preserve cognitive abilities and improve the quality of life of older adults. The findings of this study are expected to serve as a reference for future researchers to develop studies using more diverse research methods and larger sample sizes.

Keywords: Physical Activity, Cognitive Function, Older Adults, PASE, MMSE, Spearman Rank.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR RINGKASAN.....	xiv
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB 2.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Aktivitas Fisik	11
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik	11
2.1.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	12
2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	14
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik	16
2.1.5 Komponen Aktivitas Fisik	17
2.1.6 Cara Mengukur Aktivitas Fisik	17
2.2 Fungsi Kognitif.....	19
2.2.1 Pengertian Fungsi Kognitif	19
2.2.2 Modalitas Fungsi Kognitif	20
2.2.3 Gangguan Fungsi Kognitif	23
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif	26
2.2.5 Alat Ukur Fungsi Kognitif	28
2.4.3 Proses Menua (Aging Process)	31
2.4.4 Teori Menua	32

2.4.5 Tipe Lansia	34
2.4.6 Ciri-Ciri Lansia	35
2.4.7 Perubahan Fungsional Lansia.....	36
2.4.8 Penyakit yang Sering Dijumpai pada Lansia	38
2.5 Kerangka Teori.....	39
BAB 3.....	40
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	40
3.1 Kerangka Konseptual	40
3.2 Hipotesis Penelitian.....	42
BAB 4.....	43
METODE PENELITIAN.....	43
4.1 Desain Penelitian.....	43
4.2 Kerangka Operasional	44
4.3 Populasi, Sampel, Sampling	45
4.3.1 Populasi	45
4.3.2 Sampel.....	45
4.3.3 Besar Sampel.....	45
4.3.4 Sampling.....	46
4.4 Variabel Penelitian	47
4.4.1 Variabel Independen (Bebas)	47
4.4.2 Variabel Dependen (Terikat).....	47
4.5 Definisi Operasional.....	47
4.6 Instrumen Penelitian.....	48
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	49
4.7.1 Lokasi Penelian	49
4.7.2 Waktu Penelitian	49
4.8 Prosedur pengumpulan data dan analisis data	50
4.9 Pengolahan Data dan Analisis Data	51
4.9.1 Pengolahan Data.....	51
4.9.2 Analisa Data	54
4.10 Etika Penelitian.....	56
BAB 5.....	59
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	60
5.2 Keterbatasan Penelitian	61
5.3 Hasil Penelitian.....	62
5.3.1 Data Umum	62
5.3.2Data Khusus	64
5.4 Pembahasan	66

5.4.1 Aktivitas Fisik Lansia.....	66
5.4.2 Fungsi Kognitif Lansia.....	69
5.4.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Lansia	71
BAB 6.....	74
KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
6.1 Kesimpulan.....	74
6.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	82



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kuesioner PASE (<i>Physical Activities Scale for Elderly</i>).....	17
Tabel 2. 2 Frekuensi Aktivitas Fisik dalam PASE.....	18
Tabel 2. 3 Alat Ukur MMSE (<i>Mini Mental State Exam</i>).....	28
Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di UPT PSTW Magetan Tahun 2026.....	48
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Lansia di UPT PSTW Magetan pada Bulan Mei 2026.....	62
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di UPT PSTW Magetan pada Bulan Mei 2026.....	63
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Lansia di UPT PSTW Magetan pada Bulan Mei 2026.....	63
Tabel 5.4 Distribusi Aktivitas Fisik Lansia Berdasarkan <i>Physical Activity Scale for the Elderly</i> (PASE) pada Lansia di UPT PSTW Magetan pada Bulan Mei 2026.....	64
Tabel 5.5 Distribusi Fungsi Kognitif Lansia Berdasarkan <i>Mini Mental State Examination</i> (MMSE) pada Lansia di UPT PSTW Magetan pada Bulan Mei 2026.....	65
Tabel 5. 6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Lansia di UPT PSTW Magetan pada Bulan Mei 2026.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori.....	39
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penyusunan Proposal	82
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	83
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>).....	84
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	85
Lampiran 5 Surat Izin Pengambilan Data	88
Lampiran 6 Surat Pengantar Etik	88
Lampiran 7 Surat Uji Etik	90
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian ke UPT PSTW Magetan.....	91
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian ke Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur	92
Lampiran 10 Surat Balasan Izin Penelitian Dinas Sosial Privinsi Jawa Timur	93
Lampiran 11 Surat Balasan Selesai Penelitian UPT PSTW Magetan.....	94
Lampiran 12 Tabulasi Data.....	95
Lampiran 13 Distribusi Data Umum.....	96
Lampiran 14 Distribusi Data Khusus.....	97
Lampiran 15 Hasil Uji Korelasi Spearman Rank.....	98
Lampiran 16 Hasil Similarity check	99
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	100

DAFTAR RINGKASAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
PASE	: <i>Physical Activity Scale for the Elderly</i>
MMSE	: <i>Mini Mental State Examination</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Science:</i>
CDR	: <i>Clinical Dementia Rating</i>
BDNF	: <i>Brain-Derived Neurotrophic Factor</i>

