

## HUBUNGAN ANTARA *LIFESTYLE* DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

Sambodo Sriadi Pinilih<sup>1</sup>, Retna Tri Astuti<sup>2</sup>, Desi Risaditia Rini<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

Email: [pinilih@ummgl.ac.id](mailto:pinilih@ummgl.ac.id)

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang

### ABSTRACT

*An increase in the elderly population as a consequence of an increase in life expectancy. Increasing life expectancy is an indication of the success of long-term development, one of which improves both the economic condition and the living standard of society. This increase in life expectancy is related to the changes that occur in the cognitive and mental function of the elderly. Cognitive function in the future is determined by someone's life experience, health status and lifestyle. This study aims to determine the relationship of lifestyle with cognitive function in elderly at Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang in 2017.*

*This research description correlation using cross-sectional approach. Research is done by measuring or observing independent and dependent variables at the same time. Independent variable in this research is life pattern, and dependent variable in this research is cognitive function.*

*Spearman-rank test result shows that there is a significant relationship between lifestyle to elderly cognitive function at Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang p value 0,000 (p value < 0,05) so it result in the rejection of H<sub>0</sub> and acceptance of H<sub>a</sub>. So it can be concluded that there is a relationship between lifestyle with cognitive function in elderly at Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang in 2017 that the better the elderly lifestyle, the better their cognitive function became.*

*Keywords: lifestyle, cognitive function, elderly*

### ABSTRAK

Peningkatan jumlah penduduk lansia sebagai konsekuensi dari peningkatan usia harapan hidup. Peningkatan usia harapan hidup merupakan indikasi berhasilnya pembangunan jangka panjang, salah satunya bertambah baik keadaan ekonomi dan taraf hidup masyarakat. Meningkatnya angka harapan hidup ini berkaitan dengan perubahan yang terjadi pada fungsi kognitif dan mental lansia. Fungsi kognitif di kemudian hari sangat ditentukan oleh pengalaman hidup, status kesehatan dan gaya hidup seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Rahayu kelurahan Gelangan Kota Magelang Tahun 2017.

Penelitian *description correlation* ini menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan dengan mengukur atau mengamati variabel independen dan variabel dependen pada saat bersamaan. Variabel independen pada penelitian ini adalah pola hidup, dan variabel dependen pada penelitian ini adalah fungsi kognitif.

Hasil uji *spearman-rank* menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang nilai p 0,000 (p value < 0,05) sehingga didapatkan hasil bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di posyandu lansia Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 yaitu semakin baik gaya hidup lansia semakin baik pula fungsi kognitif pada lansia.

**Kata kunci :** gaya hidup, fungsi kognitif, lansia

### PENDAHULUAN

Proses menua pada manusia merupakan suatu peristiwa alamiah, yang berarti seseorang telah melalui 3 tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik

secara biologis maupun psikologis (Mubarak, Nurul & Bambang, 2010). Depkes RI (2013) menyebutkan bahwa proses penuaan akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan

mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Perubahan-perubahan sebagai akibat proses menua (*aging process*), meliputi perubahan fisik, mental, spiritual dan psikososial (Azizah, 2011). Lansia (Lanjut Usia) Menurut WHO adalah orang yang berusia 60-74 tahun. Pernyataan ini sesuai dengan UU Nomor 13 tahun 1998, tentang kesejahteraan lanjut usia di Indonesia yang menyatakan bahwa lansia adalah orang yang berusia 60 tahun keatas.

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) sekarang ini semakin meningkat. Hal ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, tetapi di Indonesia pun terjadi hal yang serupa. Saat ini di Indonesia terdapat sekitar 10 juta orang yang berusia di atas 65 tahun (4,6% dari seluruh jumlah penduduk). Bahkan, Indonesia termasuk salah satu negara yang jumlah penduduk lansianya bertambah paling cepat di Asia Tenggara (Versayanti, 2008). Pola perkembangan penduduk lansia yang ada di Indonesia cukup unik, dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat. Kantor Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (KESRA) melaporkan, jika tahun 1980 Usia Harapan Hidup (UHH) 52,2 tahun dan jumlah lansia 7.998.543 orang (5,45%) maka pada tahun 2006 menjadi 19 juta orang (8,90%) dan UHH sekitar 67,4 tahun. Sepuluh tahun kemudian atau pada 2020 perkiraan penduduk lansia di Indonesia mencapai 28,8 juta atau 11,34% dengan UHH sekitar 71,1 tahun (Muhammad, 2010). Fakta menunjukkan bahwa tahun 2010 Usia Harapan Hidup di Indonesia semakin tinggi sekitar 71,4 tahun. Populasi lansia di Indonesia meningkat 414% dari tahun 1990 s.d. 2025. Untuk itu diperlukan upaya agar proses menjadi tua pada lansia tetap berjalan namun menjadi tua yang tetap sehat, berguna, produktif dan tidak menjadi beban di masyarakat. Pelayanan kesehatan usia lanjut merupakan salah satu upaya tersebut.

Pelayanan kesehatan usia lanjut adalah pelayanan kesehatan sesuai standar yang ada pada pedoman pada usia lanjut (60 tahun ke atas) oleh tenaga kesehatan, baik di puskesmas maupun di posyandu lansia. Berdasarkan profil kesehatan kota Magelang tahun 2014, cakupan pelayanan kesehatan usila di kota Magelang tahun 2014 sebesar 64,06%, lebih rendah dari cakupan tahun

2013 yang sebesar 66,88%, akan tetapi masih lebih tinggi dari cakupan tahun 2012 yang sebesar 52,29%. Jumlah puskesmas di kota Magelang tahun 2014 sebanyak 5 unit dan merupakan puskesmas non perawatan, dengan rasio puskesmas sebesar 1,24 per 30.000 penduduk. Jumlah Pustu di kota Magelang pada tahun 2014 sebanyak 12 unit. Jumlah Pusling di kota Magelang tahun 2014 sebanyak 34 unit dengan rasio Pusling terhadap Puskesmas sebesar 6,8. Jumlah rumah sakit di kota Magelang tahun 2014 sebanyak 8 unit, terdiri dari RSU sebanyak 5 unit dan RSK sebanyak 3 unit. Kemudian berdasarkan kepemilikannya terdiri dari RSU milik pemerintah sebanyak 2 unit, RSU milik swasta sebanyak 3 unit dan RSK milik pemerintah sebanyak 1 unit serta RSK milik swasta sebanyak 2 unit. Jumlah kelurahan siaga di kota Magelang pada tahun 2014 sebanyak 17 kelurahan (100 %), Posbindu sebanyak 7 buah dan jumlah Usaha Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang terbanyak adalah posyandu dengan jumlah 196 posyandu. Jumlah posyandu di kota Magelang tahun 2014 sebanyak 196 posyandu, dengan posyandu strata pratama tidak ada (0), strata madya sebanyak 20 posyandu, strata purnama sebanyak 82 posyandu dan posyandu dengan strata mandiri sebanyak 94 posyandu.

Salah satu kelurahan yang terdapat posyandu lansia yang masih aktif adalah kelurahan Gelangan. Di kelurahan tersebut terdapat 10 posyandu lansia yang masih aktif, dengan jumlah lansia sebanyak 666 orang. Lansia terbanyak berada di RW 8, sebanyak 95 orang. Kelurahan Gelangan merupakan daerah dengan masyarakat rata-rata berpenghasilan rendah, bahkan beberapa sudah tidak produktif. Namun masyarakat Gelangan khususnya lansia justru aktif dalam kegiatan Bina Keluarga Lansia dan kegiatan tersebut bisa berjalan secara rutin bahkan bisa menempati peringkat nasional. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian di posyandu Ngudi Rahayu RW 8 kelurahan Gelangan kota Magelang. Berbagai upaya telah dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah dalam meningkatkan pelayanan kesehatan lansia. Bila dibandingkan dengan target pelayanan kesehatan lansia sebesar 60%, maka selama

lima tahun terakhir target tersebut belum pernah tercapai.

Seiring bertambahnya usia, tubuh akan mengalami proses penuaan, termasuk otak. Otak akan mengalami perubahan fungsi, termasuk fungsi kognitif berupa sulit mengingat kembali, berkurangnya kemampuan dalam mengambil keputusan dan bertindak (lebih lamban). Fungsi memori merupakan salah satu komponen intelektual yang paling utama, karena sangat berkaitan dengan kualitas hidup. Banyak lansia mengeluh kemunduran daya ingat yang disebut sebagai mudah lupa (Sitanggang, 2002). Pada usia lanjut terjadi penurunan fungsi sel otak, yang menyebabkan penurunan daya ingat jangka pendek, sulit berkonsentrasi, melambatnya proses informasi sehingga dapat mengakibatkan kesulitan berkomunikasi (Mubarak, Nurul & Bambang, 2010).

Permasalahan yang sering dihadapi lansia seiring dengan berjalannya waktu, akan terjadi penurunan berbagai fungsi organ tubuh. Penurunan fungsi ini disebabkan karena berkurangnya jumlah sel secara anatomis serta berkurangnya aktivitas, asupan nutrisi yang kurang, polusi dan radikal bebas, hal tersebut mengakibatkan semua organ pada proses menua akan mengalami perubahan struktural dan fisiologis, begitu juga otak (Bandiyah, 2009). Perubahan tersebut menyebabkan lansia mengalami perubahan fungsi kerja otak/ perubahan fungsi kognitif. Perubahan fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa (*forgetfulness*) yang merupakan bentuk gangguan kognitif yang paling ringan. Gejala mudah lupa diperkirakan dikeluhkan oleh 39% lanjut usia yang berusia 50-59 tahun, meningkat menjadi lebih dari 85% pada usia lebih dari 80 tahun (Mongisidi, 2012). Pada fase ini seseorang masih bisa berfungsi normal walaupun mulai sulit mengingat kembali informasi yang telah dipelajari. Jika penduduk berusia lebih dari 60 tahun di Indonesia berjumlah 7% dari seluruh penduduk, maka keluhan mudah lupa tersebut diderita oleh setidaknya 3% populasi di Indonesia. Mudah lupa ini bisa berlanjut menjadi gangguan kognitif ringan (*Mild Cognitive Impairment-MCI*) sampai ke demensia sebagai bentuk klinis yang paling berat (Wreksoatmodjo, 2012).

Demensia merupakan kemunduran progresif kapasitas intelektual yang disebabkan oleh gangguan pada otak (Sitanggang, 2002). Saat ini 35,6 juta orang hidup dengan demensia di seluruh dunia. Angka ini akan mencapai dua kali lipat setiap 20 tahun. Diperkirakan pada tahun 2050, penderita demensia di seluruh dunia mencapai 115,4 juta orang (WHO, 2013). Di Indonesia, prevalensi kejadian demensia (per 1000 orang) pada tahun 2005 yaitu 191,4 insiden, tahun 2020 diperkirakan akan ada 314,1 insiden dan akan meningkat pada tahun 2050 yaitu sekitar 932 insiden. Prevalensi dan insiden demensia maupun depresi di dunia tergolong cukup besar dengan pengeluaran biaya perawatan yang tidak sedikit. Terdapat 35 juta jiwa lansia di dunia mengalami demensia dan 14 juta jiwa lansia mengalami depresi (Haris, 2014). Pada tahun 2005, di Indonesia terdapat 606.100 orang mengalami demensia dengan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah tersebut meningkat menjadi 1.016.800 orang dan biaya perawatan yang mencapai US\$ 2.128.000 dalam 1 tahun.

Penurunan fungsi kognitif dengan gejala sindroma demensia, akan berimplikasi pada pemenuhan kebutuhan dasar sehari-hari lansia yang bersangkutan. Lansia dengan demensia sering lupa makan dan minum, atau makan dan minum di luar jam makan, serta kurang memperhatikan kualitas makanannya (misalnya makanan yang sudah berjamur). Kebutuhan dasar lain seperti kebutuhan eliminasi, keamanan dan keselamatan, komunikasi dan sebagainya juga akan mengalami hal yang serupa (Steven, 2002). Menurut Eliopoulus (2005), fungsi kognitif di kemudian hari sangat ditentukan oleh pengalaman hidup, status kesehatan dan gaya hidup seseorang. Gaya hidup merupakan kegiatan-kegiatan dan rutinitas yang biasa dilakukan seseorang sehari-hari (DeLaune & Ladner, 2002). Gaya hidup yang sehat bagi lansia adalah pemenuhan kebutuhan nutrisi yang baik, latihan dan olahraga, istirahat dan tidur yang cukup serta tidak merokok (Wallace, 2008). Akan tetapi, gaya hidup yang dimiliki lansia ketika di masa muda sangat beragam. Gaya hidup yang tidak sehat di masa muda dapat mempengaruhi fungsi kognitif di kemudian hari.

Berdasarkan penelitian Haris (2014), tentang kualitas hidup pada lansia dengan gangguan kognitif dan mental, menunjukkan demensia dan depresi berdampak pada kualitas hidup. Namun penelitian tentang gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia masih sangat sedikit, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Gaya Hidup dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di kota Magelang tahun 2017”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi yang artinya survey atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena hal yang akan diteliti itu terjadi. Pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross-sectional dimana penelitian ini dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan antara variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini dilakukan di posyandu Ngudi Rahayu rw 8 kelurahan Gelangan kota Magelang. Alat penelitian menggunakan kuesioner, terdiri dari dua kuesioner yaitu kuesioner gaya hidup dan kuisisioner fungsi kognitif. Jumlah lansia dalam penelitian ini adalah 49 lansia, menggunakan kuisisioner dengan teknik pengambilan secara *simple random sampling*. Hasil penelitian akan dijelaskan analisis data yang dilakukan secara analisis univariat dan analisis bivariat. Alat analisis yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kedua variabel tersebut dilakukan dengan uji *Korelasi Spearman Rank*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Distribusi Karakteristik Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang Tahun 2017

Distribusi karakteristik lansia di Posyandu Ngudi Rahayu kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 meliputi karakteristik

umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan lansia.

### Karakteristik Lansia Berdasarkan Umur

Karakteristik umur merupakan data numerik yang dianalisis guna mendapatkan nilai mean, standar deviasi, nilai minimal dan maksimal yang akan dijelaskan dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.1**  
**Analisis Karakteristik Umur Lansia**

Variabel	n	Mean	Median	SD	Min-Maks
Usia	49	67,20	66	5,683	60-83

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa rata-rata umur lansia di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 adalah 67,20 tahun dengan usia termuda 60 tahun dan paling tua 83 tahun.

### Distribusi Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

Jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan merupakan data kategoriksehingga dianalisis menggunakan distribusi frekuensi yang dalam penyajiannya digabungkan kedalam tabel yang sama.

Hasil analisis karakteristik jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaanlansia di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut

Berdasarkan tabel 4.2 di bawah dapat diketahui karakteristik jenis kelamin, lansia di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang didominasi oleh perempuan dengan jumlah 29 orang (59,2%), karakteristik pendidikan lansia didominasi oleh pendidikan sekolah dasar (SD) dengan jumlah 40 lansia (81,6%) dan karakteristik pekerjaan lansia didominasi oleh buruh dengan jumlah 23 orang (46,9%).

**Tabel 4.2**

### Distribusi Karaktersitik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan Lansia di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang Tahun 2017

No.	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase (100%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	20	40,8 %

		Perempuan	29	59,2 %
2	Pendidikan	SD	40	81,6 %
		SMP	5	10,2 %
		SMA	3	6,1 %
		S1	1	2,0 %
3	Pekerjaan	Ibu rumah tangga	17	34,7 %
		Buruh	23	46,9 %
		Wiraswasta	5	10,2 %
		PNS	3	6,1 %
		Swasta	1	2,0 %
Total (N)			49	100 %

### Analisis Univariat

Pada analisis univariat ini peneliti akan membahas tentang analisis gaya hiduplansia di posyandu lansia Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 dan analisis fungsi kognitiflansia di posyandu Ngudi Rahayu kelurahan Gelangan kota Magelang tahun 2017

### Analisis Gaya Hidup Lansia di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang Tahun 2014

Analisis univariat memberikan gambaran tentang gaya hidup yang mencakup aktivitas fisik, pola makan,kebiasaan istirahat-tidur, serta paparan asap rokok dan obat-obatan yang telah diisi oleh 49 lansia.

**Tabel 4.3**

### Distribusi Gaya HidupLansia di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang Tahun 2017

Karakteristik	Kategori	Frek.	Presentase(%)
Gaya Hidup	Sehat	35	71,4%
	Tidak sehat	14	28,6%
Total		49	100 %

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan informasi mengenai gaya hidup yang dinilai oleh lansia didapatkan hasil terbanyak dengan kategori sehat dengan jumlah 35 lansia atau 71,8%.

### Analisis Fungsi KognitifLansia Di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang Tahun 2017

Analisis univariat memberikan gambaran tentang fungsi kognitif yang mencakup orientasi, registrasi, perhatian dan kalkulasi,serta ingatan dan bahasa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan informasi mengenai fungsi kognitif yang diisi oleh peneliti untuk menilai kemampuan lansia didapatkan hasil terbanyak dengan kategori normal atau penuaan yang normal dengan jumlah 37 lansia atau 75,5%.

### Analisis Bivariat

Karakteristik	Kategori	Frek.	Presentase (%)
Fungsi Kognitif	Normal	37	75,5 %
	Kemungkinan defisit kognitif tinggi	12	25,5 %
Total		49	100 %

Pada penelitian ini peneliti meneliti analisa bivariat yang dilakukan untuk mengetahui hubungan signifikan antara dua variabel.

### Hubungan Gaya Hidup dengan Fungsi Kognitif Lansia di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang Tahun 2017

Pada penelitian ini variabel independen adalah gaya hidup dan variabel dependennya adalah fungsi kognitiflansia di posyandu Ngudi Rahayu kelurahan Gelangan kota Magelang tahun 2017. Berikut adalah tabel hasil hubungan antara gaya hidup dan variabel dependennya adalah fungsi kognitif lansia di posyandu Ngudi Rahayu kelurahan Gelangan kota Magelang tahun 2017.

**Tabel 4.5**

### Distribusi Frekuensi Gaya Hidup dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di

Gaya Hidup	Fungsi Kognitif			p*
	Normal	Kemungkinan Defisit Kognitif	Total	
	N	N	N	
Sehat	35	-	35	0,000
Tidak Sehat	2	12	14	
		Total	49	

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa secara garis besar, lansia di posyandu Ngudi Rahayu kelurahan Gelangankota Magelang memiliki gaya hidup kategori sehat dan memiliki fungsi kognitif dengan kategori normal yaitu sebanyak 35 remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Nilai ini berarti ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan fungsi kognitif.

### Pembahasan

Bab pembahasan ini diuraikan tentang interpretasi hasil penelitian seperti yang telah diuraikan sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan penjelasan dari hubungan antara gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017.

### Hubungan Gaya Hidup dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang Tahun 2017

Hasil penelitian yang dilakukan di posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 dengan sebanyak 49 lansia, menunjukkan bahwa secara garis besar lansia yang memiliki gaya hidup dalam kategori sehat dan memiliki fungsi kognitif dengan kategori normal yaitu sebanyak 35 lansia. Lansia yang memiliki gaya hidup sehat maka lansia mempunyai fungsi kognitif yang normal, sedangkan lansia yang memiliki gaya hidup yang tidak sehat maka lansia memiliki kemungkinan tinggi defisit kognitif.

Menua adalah proses yang mengubah seorang dewasa sehat menjadi seorang yang *frail* dengan berkurangnya sebagian besar cadangan sistem fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit dan kematian (Setiati, Harimurti & Roosheroe, 2006). Permasalahan yang sering dihadapi lansia seiring dengan berjalannya waktu, akan terjadi penurunan berbagai fungsi organ tubuh.

Penurunan fungsi ini disebabkan karena berkurangnya jumlah sel secara anatomis serta berkurangnya aktivitas, asupan nutrisi yang kurang, polusi dan radikal bebas, hal tersebut mengakibatkan semua organ pada proses menua akan mengalami perubahan struktural dan fisiologis, begitu juga otak (Bandiyah, 2009). Perubahan tersebut menyebabkan lansia mengalami perubahan fungsi kerja otak/ perubahan fungsi kognitif. Perubahan fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa (*forgetfulness*) yang merupakan bentuk gangguan kognitif yang paling ringan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 49 responden lansia di posyandu Ngudi Rahayu, karakteristik berdasarkan umur, rata-rata lansia berumur 67,2 tahun. Hal ini didukung dengan penelitian Scanlan et al (2007) yang mengukur kognitif pada lansia menunjukkan skor di bawah *cut off* skrining adalah sebesar 16% pada kelompok umur 65-69, 21% pada 70-74, 30% pada 75-79, dan 44% pada 80+. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara usia dan penurunan fungsi kognitif. Hal ini sangat sesuai dengan kepustakaan, bahwa umur yang semakin meningkat mengakibatkan perubahan anatomi, seperti semakin menyusutnya otak dan perubahan biokimiawi di SSP sehingga dengan sendirinya bisa menyebabkan terjadinya penurunan fungsi kognitif.

Berdasarkan penelitian diketahui karakteristik jenis kelamin lansia Posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang didominasi oleh perempuan dengan jumlah 29 orang (59,2%). Hasil menunjukkan sebanyak 12 orang memiliki kemungkinan defisit kognitif dimana lansia terbanyak dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 10 orang, karena dalam penelitian ini jumlah antara lansia laki-laki dan perempuan selisihnya sedikit hanya 9 orang dari 49 lansia (18,4 %), sehingga wanita tampaknya lebih beresiko mengalami penurunan kognitif. Hal ini disebabkan adanya peranan level hormon seks endogen dalam perubahan fungsi kognitif. Reseptor estrogen telah ditemukan dalam area otak yang berperan dalam fungsi belajar dan memori, seperti hipokampus. Rendahnya level estradiol dalam tubuh telah dikaitkan dengan

penurunan fungsi kognitif umum dan memori verbal. Estradiol diperkirakan bersifat neuroprotektif dan dapat membatasi kerusakan akibat stress oksidatif serta terlihat sebagai protektor sel saraf dari toksisitas amiloid pada pasien alzheimer (Yaffe dkk, 2007 dalam Myers, 2008).

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada status pendidikan dasar, yaitu berjumlah 40 orang (81,6%). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pendidikan lansia masih tergolong rendah. Menurut Shadlen menyatakan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah mempunyai resiko terjadinya gangguan fungsi kognitif dua kali lebih besar dibandingkan dengan seseorang yang memiliki pendidikan tinggi. Jika semakin rendah pendidikan seseorang, maka seseorang kurang mampu untuk berpikir dan berkreasi hal ini disebabkan karena rendahnya ilmu yang dimilikinya membuat lansia jarang mampu mengasah otaknya untuk menemukan hal-hal baru yang dapat mengakibatkan peluang terjadinya penurunan fungsi kognitif berat pada lansia semakin besar. Namun, hal yang terjadi pada lansia di posyandu Ngudi Rahayu justru sebaliknya. Hasil penelitian menunjukkan meskipun pendidikan lansia rata-rata tergolong rendah tetapi fungsi kognitif sebagian besar lansia tergolong normal. Hal tersebut dikarenakan lansia masih aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia. Posyandu lansia merupakan pendidikan nonformal, memiliki konsep *active ageing*/menua secara aktif. *Active Ageing* adalah proses optimalisasi peluang kesehatan, partisipasi dan keamanan untuk meningkatkan kualitas hidup di masa tua. Jika seseorang sehat dan aman, maka kesempatan berpartisipasi bertambah besar. Masa tua bahagia dan berdayaguna tidak hanya fisik tetapi meliputi emosi, intelektual, sosial, vokasional dan spiritual. Menurut Notoatmodjo dalam Wawan dan Dewi (2010), menjelaskan pengetahuan merupakan hasil tahu dan hal ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh menggunakan mata dan telinga dengan melalui pendidikan formal maupun non formal.

Faktor pekerjaan juga dapat mendukung kualitas hidup pada lansia dimana pada penelitian ini sebagian besar yaitu 23 orang (46,9%) bekerja sebagai buruh. Hal ini didukung oleh Nofitri, (2009) pekerjaan berhubungan dengan aktualisasi diri seseorang dan berpengaruh terhadap kesejahteraan hidupnya. Seseorang yang bekerja cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak bekerja, karena dengan bekerja maka kemampuan seseorang menjalankan peran dirinya akan meningkat pula. Hal ini akan berdampak pada peningkatan harga diri dan kualitas hidupnya dimana dengan bekerja seseorang tetap memiliki sumber penghasilan, memiliki dukungan yang lebih baik dari lingkungan kerjanya dan akan meminimalkan konflik peran yang terjadi akibat perubahan kondisi fisik. Menurut Mongisidi dalam Setiawan (2013), keterlibatan sosial atau aktifitas fisik yang adekuat dapat mempengaruhi *synaptogenesis neural* sehingga dapat merangsang percabangan saraf pada *hippocampus* sehingga dapat mengurangkan penurunan kemampuan kognitif yang meningkatkan resiko demensia.

Penelitian ini dilakukan pada lansia yang tinggal di komunitas dan aktif mengikuti kegiatan posyandu. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki fungsi kognitif yang normal. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Masturin di Kelurahan Cacaban Kota Magelang. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa prevalensi depresi lebih banyak ditemukan pada lansia yang tinggal di panti wreda daripada lansia yang tinggal di komunitas. Perbedaan jenis tempat tinggal ini akan menimbulkan perbedaan lingkungan sosial dimana setiap lingkungan memberikan pengaruh psikososial yang berbeda terhadap lansia.

Sutikno (2011) menyatakan kualitas hidup lansia bisa diartikan sebagai kondisi fungsional lansia berada pada kondisi maksimum atau optimal, sehingga memungkinkan mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan, berguna dan berkualitas. Setidaknya ada beberapa faktor yang menyebabkan seorang lansia untuk tetap bisa berguna di masa tuanya, yakni kemampuan menyesuaikan diri dan menerima segala

perubahan dan kemunduran yang dialami, adanya penghargaan dan perlakuan yang wajar dari lingkungan lansia tersebut, lingkungan yang menghargai hak-hak lansia serta memahami kebutuhan dan kondisi psikologis lansia dan tersedianya media atau sarana bagi lansia untuk mengaktualisasikan potensi dan kemampuan yang dimiliki. Kesempatan yang diberikan akan memiliki fungsi memelihara dan mengembangkan fungsi-fungsi yang dimiliki oleh lansia.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa lansia dengan gaya hidup sehat lebih banyak yaitu sebanyak 35 orang responden (71,4%) dan gaya hidup tidak sehat 14 orang (28,6%). Dari hasil wawancara diketahui bahwa sebagian besar lansia tidak merokok, tercukupi kebutuhan nutrisi, aktivitas fisik dan istirahat tidur sudah terpenuhi. Hal ini sesuai dengan teori Situmorang (2015) yang menyatakan bahwa gaya hidup seperti olahraga, tidak merokok, pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat dan mengkonsumsi obat akan membantu lansia sehingga tidak akan mudah terserang penyakit. Dari hasil penelitian diketahui bahwa hanya ada 2 orang yang memiliki gaya hidup tidak sehat seperti merokok, sulit tidur dan pola makan kurang sehat namun fungsi kognitif tergolong normal. Hal ini kemungkinan gaya hidup yang tidak sehat tersebut hanya berdampak pada penyakit fisik, sehingga lansia tidak mengalami penurunan fungsi kognitif yang berat.

Penelitian yang dilakukan terhadap 49 orang responden diperoleh hasil bahwa fungsi kognitif sebagian besar responden lansia berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 37 orang responden (75,5%). Selaras dengan penelitian Zhu, Hu, J, dan Efird (2012) pada lansia di central China yang menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial yang baik mempunyai pengaruh sebesar 45,2% menurunkan risiko penurunan fungsi kognitif pada lansia. Dukungan keluarga terutama yang memegang posisi sebagai faktor yang kuat dalam mencegah penurunan fungsi kognitif.

Hasil penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di posyandu Ngudi Rahayu kelurahan Gelangan kota Magelang menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan  $p\text{ value} = 0,000$ . Gaya hidup

yang diteliti adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi, kebiasaan merokok, olahraga dan aktivitas fisik, kebutuhan istirahat dan tidur, serta mengkonsumsi obat. Hal ini sesuai dengan penelitian Permana (2013) yang menyatakan bahwa gaya hidup tidak baik akan berdampak pada kehidupan sehari-hari pada lansia. Penelitian Anwar (2006) menyatakan bahwa lansia yang melakukan kegiatan olahraga berpeluang 2,47 kali memiliki kemampuan kognitif yang baik. Hidayat (2008) menyatakan bahwa sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat beberapa faktor. Penelitian Intani (2013) menunjukkan bahwa wanita di atas 60 tahun akan mengalami penurunan kualitas tidur dari pada laki-laki di atas 60 tahun karena dipengaruhi oleh penurunan fungsi reproduksi dan hormonal yang diakibatkan oleh menopause.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia dengan nilai signifikan  $p\text{ value } 0,000 < 0,05$ . Kategorisasi subjek menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di posyandu Ngudi Rahayu kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 memiliki gaya hidup dalam kategori sehat sebesar 71,8%, sedangkan lansia yang memiliki fungsi kognitif dalam kategori normal yaitu sebesar 75,5%.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin baik gaya hidup lansia semakin baik pula fungsi kognitif pada lansia. Sebaliknya semakin tidak sehat gaya hidup seseorang semakin meningkat resiko penurunan fungsi kognitif pada lansia.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat mengambil kesimpulan dari penelitian ini antara lain:

1. Gambaran karakteristik rata-rata umur lansia di posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 adalah 67,20 tahun dengan usia termuda 60 tahun dan tertua 83 tahun.
2. Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak di posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017

adalah lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 lansia dengan presentase 59,2%.

3. Gambaran karakteristik rata-rata pendidikan lansia di posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 adalah sekolah dasardan pekerjaan lansia sebagian besar sebagai buruh.
4. Gaya hidup pada lansia di posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 sebagian besar dalam kategori sehat yaitu sebanyak jumlah 35 lansia atau 71,4%.
5. Fungsi kognitif pada lansia di posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 sebagian besar dalam kategori normal yaitu sebanyak 37 lansia atau 75,5%.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di posyandu Ngudi Rahayu Kelurahan Gelangan Kota Magelang tahun 2017 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

#### **1. Bagi Responden**

Bagi responden dan keluarga dapat memberi informasi mengenai hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia sehingga diharapkan keluarga dapat memberikan perhatian lebih dan mengontrol kebiasaan sehari-hari lansia agar terciptanya kualitas hidup yang lebih baik bagi lansia.

#### **2. Bagi Ilmu Keperawatan**

Bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik hendaknya senantiasa mengembangkan keilmuannya terkait asuhan keperawatan yang tepat pada lansia, khususnya pada lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif.

#### **3. Bagi Institusi**

Diharapkan penentu kebijakan lebih meningkatkan kualitas kurikulum melalui penambahan literatur, khususnya yang berkaitan dengan kognitif pada lansia, untuk perkembangan yang terkait dengan tindakan

keperawatan dan masalah keperawatan pada lansia.

#### **4. Bagi Puskesmas**

Bagi pihak puskesmas, diharapkan tetap meningkatkan dan mempertahankan upaya promotif dan preventif terutama melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan secara rutin di Posyandu.

#### **5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya sebaiknya lebih memperdalam kembali kuisisioner dan melakukan penelitian tidak hanya menghubungkan gaya hidup dengan fungsi kognitif saja namun dapat menghubungkan antara gaya hidup dengan fungsi kognitif dan penyakit fisik pada lansia.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anwar, S. 2006. *Analisis hubungan dukungan sosial dan olahraga terhadap kemampuan kognitif lanjut usia di Panti Sasana Tresna Werda Budi Mulia DKI Jakarta*. Universitas Indonesia
- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bandiyah, S. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika
- DeLaune, S.C & Ladner, P.K. 2002. *Fundamentals of Nursing: Standards and practice (2nd ed.)*. Clifton Park, NY: Thomson Delmar Learning
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Eliopoulus, C. 2005. *Gerontological nursing*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Haris, dkk. 2014. *Kualitas hidup pada lansia dengan Gangguan kognitif dan mental: studi cross sectional di kelurahan Kalianyar, Jakarta Barat*

- Hidayat, A. 2007. *Riset keperawatan dan tehnik penulisan ilmiah*. Jakarta: Salemba medika
- Mayers, J, S 2008, 'Factors Associated with Changing Cognitive Function in Older Adults : Implication for Nursing Rehabilitation,' *Rehabilitation Nursing*, vol. 33, no. 3, hal. 117.
- Mongisidi, dkk. 2012. *Profil penurunan fungsi kognitif pada lansia di yayasan-yayasan manula di kecamatan Kawangkoan*.
- Mubarok, W. I., Nurul, C., & Bambang, A. S. 2010. *Ilmu keperawatan komunitas: Konsep dan aplikasi*. Vol. 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Muhammad, N. 2010. *100 Tanya Jawab Kesehatan Harian untuk Lansia*. Yogyakarta. Tunas Publising.
- Permana, Chandra Aji. 2013. *Dukungan sosial keluarga dengan tingkat stres pada lansia andropause di Gebang wilayah kerja puskesmas Patrang kabupaten Jember [skripsi]*. Jember: Universitas Jember.
- Setiati S, Harimurti K, Roosheroe AG.2006. *Proses Menua dan Implikasi Kliniknya*. Dalam: Sudoyo, A.W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., dan Setiati, S., ed. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia 1335-1340.
- Sitanggang, S. 2002. *Pikun? Ingat kata lupa*. Semarang. (Diakses tanggal 20 Januari 2017, dari <http://www.suaramerdeka.com/harian/0207/06/ragam2.htm>.)
- Situmorang, A. 2015. *Hubungan karakteristik, gaya hidup, dan asupan gizi dengan status gizi pada lansia di wilayah kerja puskesmas aek habil kota Sibolga*. [skripsi]. Sibolga: Universitas Sumatera Utara.
- Steven, P. J. M. 2002. *Ilmu keperawatan*. (2<sup>nd</sup> ed). (Jocelyn Arthur Tomasowa, Penerjemah.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sutikno, E. 2011. *Hubungan antara Fungsi Keluarga dan Kualitas Hidup Lansia*. *Jurnal Kedokteran Indonesia.*, Vol. 2, No. 1.
- Versayanti. 2008. *Merawat Lansia di Rumah*. [http://www.Tanyadokteranda.com/artikel/2008/06\\_merawat\\_lansia\\_di\\_rumah](http://www.Tanyadokteranda.com/artikel/2008/06_merawat_lansia_di_rumah). (diakses pada tanggal 20 Januari 2017)
- Wawan, A dan Dewi, M. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Wallace, M. 2008. *Essentials of gerontological nursing*. New York: Springer Publishing Company.
- WHO 2013. *Prevalences of dementia and cognitive impairment among older people in sub-Saharan Africa: A systematic review*. (Diakses tanggal 6 Januari 2017 dari <http://www.who.int/bulletin/volumes/91/10/13-118422/en/>).
- Wikipedia, "Definisi Gaya Hidup" [https://id.m.wikipedia.org/wiki/gaya\\_hidup](https://id.m.wikipedia.org/wiki/gaya_hidup), diakses pada tanggal 6 Januari 2017
- Wreksoatmodjo 2012. *Penelitian Pendahuluan atas Hubungan Social Engagement dengan 112 Fungsi Kognitif*. Fakultas Kedokteran Universitas Atmajaya, Jakarta, Indonesia
- Yaffe, K, et al 2007. *Metabolic syndrome and cognitive decline in elderly latinos: findings from the sacramento area latino study of aging study*. *J Am Geriatr Soc*, vol. 55, no. 5

Yosep, Iyus. 2009. *Keperawatan Jiwa*.  
cetakan kedua (edisi revisi). Bandung:  
PT Refrika Aditama

Zhu S, Hu J, Efird JT. Role of social  
support in cognitive function among  
elders. *Journal of Clinical  
Nursing*. 2012