

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DEMENSIA PADA LANSIA DI DESA PAOK MOTONG KECAMATAN MASBAGIK

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mencapai Derajat Sarjana S-I
Jurusan Keperawatan



Disusun Oleh :

JUMASIH
NIM. 113124180

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN (STIKes) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2025**

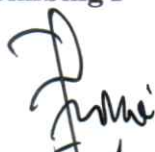
PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Atas Nama Jumasih, NIM. 113124180 dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Desa Paok Motong Kecamatan Masbagik.

Telah memenuhi syarat dan disetujui:

Pembimbing I

Tanggal: 4 Juli 2025



Ns. Hikmah Lia Basuni, M. Kep
NUPTK. 0536759660230153

Pembimbing II

Tanggal: 4 Juli 2025



Ns. Muh. Jumaidi Sapwal, M. Kep
NUPTK. 5851757668130302

Mengetahui
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Ketua,



Ns. Dina Alfiana Ikhwani, M. Kep
NIDN: 0808038801

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DEMENSIA PADA LANSIA DI DESA PAOK MOTONG KECAMATAN MASBAGIK

Jumasih¹, Hikmah Lia Basuni², Muh. Jumaidi Sapwal³

Abstrak

Latar Belakang: Demensia merupakan gangguan kognitif yang umum dialami oleh lansia, ditandai dengan penurunan daya ingat, orientasi, dan kemampuan fungsi eksekutif. Salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik berperan dalam menjaga kesehatan otak dan menurunkan risiko gangguan neurodegeneratif.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Desa Paok Motong, Kecamatan Masbagik.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 133 lansia dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), sedangkan status kognitif dinilai menggunakan *Mini-Mental State Examination* (MMSE). Analisis data menggunakan uji Spearman Rho.

Hasil: Sebagian besar lansia memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (48,9%) dan mengalami demensia ringan (42,1%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia ($p = 0,000$; $r = -0,537$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia. Aktivitas fisik yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat demensia yang lebih rendah. Penelitian ini mendukung pentingnya promosi aktivitas fisik untuk mencegah penurunan kognitif pada lansia.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, demensia, lansia

¹ Mahasiswa Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

² Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

³ Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF DEMENTIA AMONG THE ELDERLY IN PAOK MOTONG VILLAGE, MASBAGIK DISTRICT

Jumasih¹, Hikmah Lia Basuni², Muh. Jumaidi Sapwal³

Abstract

Background: Dementia is a common cognitive disorder experienced by the elderly, characterized by a decline in memory, orientation, and executive function abilities. One of the modifiable risk factors is a lack of physical activity. Physical activity plays a role in maintaining brain health and reducing the risk of neurodegenerative disorders.

Objective: This study aimed to determine the relationship between physical activity and the incidence of dementia among the elderly in Paok Motong Village, Masbagik District.

Methods: This research employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. A total of 133 elderly individuals were selected using purposive sampling. Physical activity levels were assessed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), while cognitive status was measured using the Mini-Mental State Examination (MMSE). Data were analyzed using the Spearman Rho correlation test.

Results: Most elderly participants had a moderate level of physical activity (48.9%) and experienced mild dementia (42.1%). Statistical analysis showed a significant relationship between physical activity and the incidence of dementia ($p = 0.000$; $r = -0.537$).

Conclusion: There is a significant and negative relationship between physical activity level and the incidence of dementia in the elderly. Higher physical activity is associated with lower levels of dementia. This study supports the importance of promoting physical activity to prevent cognitive decline in the elderly.

Keywords : Physical activity, dementia, elderly

¹**Nursing Student of Hamzar Health Science Collage**

²**Lecture of Hamzar Health Science Collage**

³**Lecture of Hamzar Health Science Collage**

PENDAHULUAN

Demensia adalah sindrom yang ditandai dengan penurunan daya ingat, berpikir, perilaku, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan ini biasanya bersifat progresif dan menjadi salah satu penyebab utama ketergantungan pada lansia. Seiring meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia, prevalensi demensia juga menunjukkan peningkatan secara global dan nasional.

Menurut World Health Organization (2021), lebih dari 55 juta orang hidup dengan demensia secara global, dan setiap tahunnya terdapat hampir 10 juta kasus baru. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas dan Kementerian Kesehatan, prevalensi gangguan fungsi kognitif dan demensia juga mengalami peningkatan, terutama di wilayah dengan tingkat pendidikan dan aktivitas fisik rendah.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor protektif terhadap penurunan fungsi kognitif. Kegiatan fisik teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah ke otak, memperbaiki metabolisme saraf, dan menurunkan risiko penyakit vaskular yang menjadi komorbid demensia. Oleh karena itu, aktivitas fisik diyakini memiliki peran penting dalam mencegah atau memperlambat progresivitas demensia pada lansia.

Namun, hingga saat ini masih banyak lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik secara teratur, khususnya di wilayah pedesaan seperti Desa Paok Motong. Rendahnya kesadaran terhadap manfaat aktivitas fisik serta keterbatasan fasilitas menjadi faktor penghambat utama. Berdasarkan

pengamatan awal, sejumlah lansia di wilayah tersebut menunjukkan gejala penurunan daya ingat meski belum mendapat diagnosis klinis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Desa Paok Motong, Kecamatan Masbagik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian demensia pada lansia. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025 di Desa Paok Motong, Kecamatan Masbagik, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. Lokasi ini dipilih karena memiliki jumlah populasi lansia yang tinggi dan belum banyak dilakukan kajian terkait demensia dan aktivitas fisik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berdomisili di tiga dusun di Desa Paok Motong, yaitu Dusun Paok Motong Utara, Dusun Nenggung Barat, dan Dusun Nenggung Timur, dengan jumlah populasi sebanyak 200 orang. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 133 orang. Kriteria inklusi mencakup lansia berusia ≥ 60 tahun, mampu berkomunikasi, dapat melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang, dan bersedia menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi adalah lansia dengan gangguan

kognitif berat, penyakit kronis yang membatasi aktivitas fisik, serta gangguan komunikasi berat seperti gangguan pendengaran atau afasia.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua alat ukur. Aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF), yang telah divalidasi dan digunakan luas pada populasi lansia. Kuesioner ini mengevaluasi durasi, frekuensi, dan intensitas aktivitas dalam 7 hari terakhir, kemudian dikonversi ke skor METs (*Metabolic Equivalent Tasks*). Skor total dikategorikan menjadi aktivitas rendah (<600 METs), sedang (600–3000 METs), dan tinggi (>3000 METs) sesuai klasifikasi dari Sember et al. (2020).

Status kognitif diukur menggunakan Mini-Mental State Examination (MMSE), sebuah instrumen yang terdiri dari 11 item pertanyaan yang mengukur lima domain fungsi kognitif: orientasi, registrasi, perhatian dan kalkulasi, recall, serta bahasa. Skor MMSE dikategorikan menjadi normal (≥ 24), demensia ringan (18–23), demensia sedang (10–17), dan demensia berat (<10), berdasarkan klasifikasi dari Kim, M & Park, J, (2021).

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat aktivitas fisik, dan kejadian demensia. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Spearman Rho* untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik dan demensia. Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS versi 25, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran karakteristik responden
Karakteristik umum responden dapat dilihat pada table dibawah:

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia di Desa Paok Motong

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	78	58,6%
	Laki-laki	55	41,4%
Usia	60–69 tahun	60	45,1%
	70–79 tahun	47	35,3%
	≥ 80 tahun	26	19,6%
Pendidikan	Tidak sekolah	52	39,1%
	SD/Sederajat	60	45,1%
	SMP/Sederajat	14	10,5%
	SMA/Sederajat	7	5,3%
Status Perkawinan	Menikah	80	60,2%
	Duda/Janda	53	39,8%

Dari tabel 1 diatas menunjukkan, sebanyak 133 lansia berpartisipasi dalam penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (58,6%), sedangkan laki-laki berjumlah 41,4%.

Dari aspek usia, sebagian besar lansia berada dalam kelompok usia 60–69 tahun (45,1%), yang tergolong lansia awal dengan risiko demensia yang relatif lebih rendah dibandingkan kelompok usia lebih tua. Sementara itu, lansia usia 70–79 tahun sebanyak 35,3%, dan ≥ 80 tahun sebesar 19,6%.

Pendidikan responden didominasi oleh lulusan SD atau sederajat (45,1%) dan yang tidak menyenam pendidikan formal (39,1%).

Dari sisi status perkawinan, sebanyak 60,2% lansia masih menikah, sedangkan 39,8% merupakan duda atau janda.

2. Gambaran tingkat aktivitas fisik lansia di Desa Paok Motong

Table 2. Distribusi Frekuensi tingkat aktivitas fisik Lansia di Desa Paok Motong

Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	39	29,3%
Sedang	65	48,9%
Tinggi	29	21,8%
Total	133	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 133 responden lansia, sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 65 orang (48,9%). Responden dengan aktivitas fisik rendah berjumlah 39 orang (29,3%), sedangkan yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 29 orang (21,8%).

3. Gambaran tingkat kejadian demensia pada lansia di Desa Paok Motong

Table 3. Distribusi Frekuensi kejadian demensia pada Lansia di Desa Paok Motong

Demensia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	42	31,6%
Demensia Ringan	56	42,1%
Demensia Sedang	28	21,1%
Demensia Berat	7	5,2%
Total	133	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari total 133 responden lansia, sebanyak 56 orang (42,1%) mengalami demensia ringan, yang merupakan kategori terbanyak. Responden dengan fungsi kognitif normal berjumlah 42 orang (31,6%). Sementara itu, 28 orang (21,1%) mengalami demensia sedang, dan 7 orang (5,2%) mengalami demensia berat.

4. Analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia.

Table 4. analisis Aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada Lansia di Desa Paok Motong

Aktivitas Fisik	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Total
Rendah	2 (5,1%)	14 (35,9%)	18 (46,2%)	5 (12,8%)	39 (100%)
Sedang	23 (35,4%)	30 (46,2%)	10 (15,4%)	2 (3,1%)	65 (100%)
Tinggi	17 (58,6%)	12 (41,4%)	0 (0%)	0 (0%)	29 (100%)
Total	42 (31,6%)	56 (42,1%)	28 (21,1%)	7 (5,3%)	133 (100%)

Hasil uji Spearman Rho:

ρ (*p-value*) = 0,000

Koefisien korelasi (*r*) = -0,537

Tabel 4 menunjukkan distribusi responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik dan kategori demensia. Responden dengan aktivitas fisik rendah paling banyak mengalami demensia sedang (46,2%) dan ringan (35,9%). Pada kelompok dengan aktivitas sedang, mayoritas mengalami demensia ringan (46,2%) dan sebagian memiliki

fungsi kognitif normal (35,4%). Sementara itu, pada kelompok dengan aktivitas fisik tinggi, sebagian besar responden memiliki fungsi kognitif normal (58,6%) dan sisanya mengalami demensia ringan (41,4%).

Hasil analisis uji *Spearman Rho* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ dengan koefisien korelasi $r = -0,537$. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia.

PEMBAHASAN

1. Tingkat aktivitas fisik lansia di Desa Paok Motong

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar lansia di Desa Paok Motong memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 65 orang (48,9%), diikuti oleh kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 39 orang (29,3%), dan kategori tinggi sebanyak 29 orang (21,8%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih terlibat dalam aktivitas harian dengan intensitas ringan hingga sedang, seperti berjalan kaki, berkebun, atau melakukan pekerjaan rumah tangga.

Hasil ini sejalan dengan kondisi lansia di wilayah pedesaan, di mana aktivitas fisik umumnya diperoleh dari kegiatan sehari-hari yang bersifat fungsional dan tidak terstruktur. Studi oleh Setyowati et al. (2019) menunjukkan bahwa lansia di

pedesaan cenderung tetap aktif secara fisik meskipun tidak mengikuti program olahraga formal. Aktivitas seperti menyapu halaman, memasak, atau berinteraksi sosial dalam komunitas turut menyumbang pada total aktivitas fisik mingguan.

Namun demikian, proporsi lansia dengan tingkat aktivitas fisik rendah yang mencapai hampir sepertiga (29,3%) menunjukkan adanya kelompok yang mulai mengalami penurunan partisipasi fisik. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor usia lanjut, keterbatasan fisik, penyakit penyerta, atau kurangnya dukungan lingkungan. Studi Fatmah (2018) menyebutkan bahwa menurunnya aktivitas fisik pada lansia berhubungan erat dengan mobilitas yang terbatas, ketergantungan pada orang lain, serta persepsi negatif terhadap aktivitas gerak.

Sementara itu, hanya 21,8% lansia yang tercatat memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi. Ini menunjukkan bahwa lansia dengan aktivitas tinggi menjadi kelompok yang lebih kecil, namun berpotensi memiliki kualitas hidup dan fungsi kognitif yang lebih baik. Penelitian oleh Erickson et al. (2019) menegaskan bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik tinggi menunjukkan ukuran hipokampus yang lebih besar dan performa memori yang lebih baik.

Secara keseluruhan, distribusi ini memberikan gambaran awal yang penting mengenai kondisi aktivitas fisik lansia di wilayah pedesaan. Hasil

ini dapat dijadikan dasar dalam merancang intervensi kesehatan masyarakat berbasis komunitas yang bertujuan meningkatkan aktivitas fisik lansia secara rutin dan berkelanjutan, dengan memperhatikan karakteristik budaya dan kemampuan fisik masing-masing individu.

2. Tingkat kejadian demensia pada lansia di Desa Paok Motong

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Paok Motong mengalami demensia ringan, yaitu sebanyak 56 orang (42,1%). Sementara itu, responden dengan fungsi kognitif normal berjumlah 42 orang (31,6%), kemudian sebanyak 28 orang (21,1%) mengalami demensia sedang, dan 7 orang (5,2%) mengalami demensia berat.

Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (68,4%) telah mengalami berbagai tingkat gangguan kognitif, baik ringan, sedang, maupun berat. Proporsi tertinggi pada kategori demensia ringan sejalan dengan proses penuaan normal yang menyebabkan penurunan bertahap pada fungsi kognitif seperti daya ingat, perhatian, dan orientasi, namun belum sampai pada tahap yang mengganggu fungsi sosial atau aktivitas harian secara signifikan.

Menurut Alzheimer's Disease International (2021), demensia ringan merupakan tahap awal dari spektrum gangguan kognitif yang dapat berlangsung lama sebelum berkembang menjadi demensia sedang atau berat. Lansia pada tahap ini masih dapat menjalani aktivitas harian

dengan bantuan minimal, tetapi sering kali mengalami kelupaan atau kesulitan konsentrasi yang konsisten.

Penelitian ini juga mencerminkan hasil studi yang dilakukan oleh Fatmah (2020) yang melaporkan bahwa lansia di wilayah dengan pendidikan rendah, status sosial ekonomi menengah ke bawah, serta keterbatasan akses informasi kesehatan lebih rentan mengalami demensia ringan hingga sedang. Hal ini sesuai dengan karakteristik mayoritas responden dalam penelitian ini yang memiliki tingkat pendidikan dasar atau tidak sekolah.

Jumlah responden yang berada dalam kategori demensia sedang (21,1%) dan berat (5,2%) mengindikasikan adanya kelompok yang telah mengalami penurunan fungsi kognitif lebih lanjut, yang dapat memengaruhi aktivitas harian dan kualitas hidup secara signifikan. Studi oleh Livingston et al. (2020) menunjukkan bahwa progresivitas demensia dapat diperlambat dengan deteksi dini dan intervensi gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik dan stimulasi kognitif.

Secara umum, distribusi tingkat demensia pada lansia dalam penelitian ini memperkuat pentingnya program skrining kognitif secara berkala, pendidikan kesehatan untuk keluarga, dan pembentukan komunitas peduli lansia untuk mencegah dan menangani kasus demensia sejak dini, terutama di wilayah pedesaan.

3. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia

Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian demensia pada lansia di Desa Paok Motong menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Berdasarkan uji Spearman Rho, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,000$ dengan koefisien korelasi $r = -0,537$. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dan bersifat negatif antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah tingkat keparahan demensia yang dialami oleh lansia.

Data distribusi dalam Tabel 4 memperlihatkan bahwa pada kelompok lansia dengan aktivitas fisik rendah, mayoritas responden mengalami demensia sedang (46,2%) dan ringan (35,9%), serta sebagian kecil mengalami demensia berat (12,8%). Hanya 5,1% dari mereka yang memiliki fungsi kognitif normal. Sebaliknya, pada kelompok lansia dengan aktivitas fisik sedang, sebagian besar mengalami demensia ringan (46,2%), dan proporsi responden dengan fungsi kognitif normal meningkat menjadi 35,4%. Sementara itu, pada kelompok dengan aktivitas fisik tinggi, lebih dari separuh responden (58,6%) berada dalam kondisi kognitif normal, dan sisanya mengalami demensia ringan (41,4%). Tidak terdapat kasus demensia sedang maupun berat dalam kelompok ini.

Temuan ini sejalan dengan teori bahwa aktivitas fisik memiliki peran protektif terhadap fungsi otak. Aktivitas fisik diketahui mampu meningkatkan aliran darah ke otak, merangsang pertumbuhan sel-sel saraf baru, dan meningkatkan plastisitas sinaptik, khususnya di daerah hipokampus yang berperan dalam proses memori. Studi yang dilakukan oleh Sofi et al. (2017) menyebutkan bahwa aktivitas fisik secara signifikan dapat menurunkan risiko demensia dan penyakit Alzheimer. Hal ini didukung pula oleh penelitian Erickson et al. (2019) yang menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki volume otak yang lebih baik dan fungsi kognitif yang lebih stabil.

Selain itu, hasil ini juga diperkuat oleh studi lokal seperti penelitian Sari dan Fatmah (2020) yang menemukan bahwa lansia dengan aktivitas fisik tinggi memiliki skor MMSE lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan lansia yang tidak aktif. Aktivitas fisik teratur, meskipun hanya bersifat ringan hingga sedang seperti berjalan kaki, senam lansia, atau berkebun, berperan penting dalam mempertahankan fungsi kognitif serta mencegah perkembangan demensia.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa peningkatan aktivitas fisik pada lansia merupakan strategi efektif dalam upaya promotif dan preventif terhadap demensia. Program-program intervensi berbasis komunitas yang mendorong

lansia untuk tetap aktif secara fisik perlu dikembangkan, terutama di wilayah pedesaan, dengan mempertimbangkan kondisi fisik, budaya, dan dukungan sosial yang tersedia.

SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan negatif signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Desa Paok Motong. Lansia dengan aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki tingkat demensia yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik rendah. Aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap perlindungan fungsi kognitif pada usia lanjut.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pentingnya penguatan program promosi kesehatan lansia yang menekankan peningkatan aktivitas fisik sebagai bagian dari strategi pencegahan demensia. Edukasi kesehatan untuk mendorong aktivitas fisik secara rutin perlu digalakkan di masyarakat, terutama di wilayah pedesaan. Selain itu, fasilitas dan lingkungan yang mendukung lansia untuk tetap aktif, seperti taman lansia, jalur jalan kaki, serta kelompok senam lansia, juga perlu diprioritaskan dalam perencanaan dan kebijakan kesehatan lokal yang berkelanjutan.

DAFTAR RUJUKAN

- Alzheimer's Association. (2023). Alzheimer's Disease Facts and Figures. Retrieved from www.alz.org
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Washington, DC.
- Ariestya, T. P., Lestari, A., & Irianto, G. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Sosial Yayasan Srikandi Bandar Surabaya Lampung Tengah tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 8(2), 155–164.
<https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/1024>
- Barnes, D. E., & Yaffe, K. (2021). The projected effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence. *The Lancet Neurology*, 10(9), 819–828.
- Berger, K. S. (2022). *The Developing Person Through the Life Span*. Worth Publishers.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Physical Activity and Health. Retrieved from www.cdc.gov
- Chastin, S. F. M., et al. (2021). Effects of regular physical activity on mortality and cognitive decline in older adults: A global systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 55(10), 567–574.
- Dinas Kesehatan Lombok Timur. (2023). Data Jumlah Lansia di Kabupaten Lombok Timur. Lombok Timur: Dikes.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB. (2022). Laporan Tahunan Status Kesehatan Lansia Provinsi NTB. Mataram: Dinkes NTB.
- Erickson, K. I., et al. (2019). Exercise training increases size of hippocampus and improves

- memory. Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).
- Etikan, I. (2020). Sampling methods and sample size calculation. *International Journal of Clinical Research*, 6(1), 1–5.
- Kim, M., & Park, J. (2021). *Physical activity and cognitive function in older adults. Journal of Aging Research*, 2021, 1-10.
- Sari, D. N., & Fatmah, F. (2020). Aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia di Jakarta Timur. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 15(1), 1–9.
- Sember et al. (2020). Validity and reliability of international physical activity questionnaires for adults across EU countries: Systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7161. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/19/7161>
- Sofi, F., Valecchi, D., Bacci, D., et al. (2017). *Physical activity and risk of cognitive decline: A meta-analysis of prospective studies. Journal of Internal Medicine*, 269(1), 107–117.
- Setyowati, L. Handayani, L., & Prabandari, Y S. (2019). Aktivitas fisik lansia dipedesaan. Studi Kualitatif terhadap pola harian dan persepsi lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15 (2), 123-117
- Smith, P. J., Blumenthal, J. A., Hoffman, B. M., et al. (2020). Aerobic exercise and neurocognitive performance: a meta-analytic review of randomized controlled trials. *Psychosomatic Medicine*, 82(5), 420–432.
- World Health Organization. (2021). Dementia. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>