

ABSTRAK

Proses menua yang dialami oleh lansia akan menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan salah satunya yaitu penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif akan mengalami penurunan secara normal seiring dengan bertambahnya usia. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif salah satunya adalah aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan rutin serta berterusan mempunyai hubungan dengan tingginya skor fungsi kognitif dan penurunan fungsi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia melalui studi literature. Jenis penelitian menggunakan *literature review*. Populasi dalam penelitian ini yaitu 1.655 jurnal yang didapatkan melalui database *google scholar* dan *sciencedirect*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 5 jurnal yang dinilai dan dilakukan uji kelayakan menggunakan Instrumen *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies*. Hasil penelitian didapatkan bahwa aktivitas fisik seperti berjalan kaki yang dilakukan secara rutin dan berterusan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit akan memiliki fungsi kognitif yang baik, karena saat melakukan aktivitas fisik dapat mempertahankan aliran darah yang baik, sehingga suplai nutrisi yang menuju otak meningkat. Sehingga dapat disimpulkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia. Hasil *Literature Review* ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi perawat dalam melakukan pengendalian masalah penurunan fungsi kognitif. Yang berperan penting sebagai edukator dan rehabilitator kemudian bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari informasi tambahan dan menggunakan referensi jurnal yang lebih banyak lagi, dan memaksimalkan dalam proses menganalisa jurnal.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Fungsi Kognitif, Lansia.

Daftar pustaka : 4 Buku (2011-2018)

14 Jurnal (2012-2020)

3 Website (2009-2019)

ABSTRACT

The aging process experienced by the elderly will cause various health problems, one of which is a decrease in cognitive function. Cognitive function will decline normally with age. There are several factors that affect cognitive function, one of which is physical activity. High levels of physical activity and routine and continuous have a relationship with high scores of cognitive function and decreased cognitive function. This study aims to determine the relationship between physical activity and cognitive function in the elderly through literature studies. This type of research uses a literature review. The population in this study were 1,655 journals obtained through the google scholar database and sciencedirect. The sample in this study consisted of 5 journals which were assessed and conducted due diligence using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies. The results showed that physical activity such as walking which is done regularly and continuously 3 times a week with a duration of 30 minutes will have good cognitive function, because when doing physical activity it can maintain good blood flow, so that the supply of nutrients to the brain increases. So it can be concluded that there is a relationship between physical activity and cognitive function in the elderly. The results of this Literature Review are expected to be used as input for nurses in controlling cognitive decline problems. Those who play an important role as educators and rehabilitators are then suggested for further researchers to seek additional information and use more journal references, and maximize the process of analyzing journals.

Keywords: Physical Activity, Cognitive Function, Elderly.

Bibliography: 4 Books (2011-2018)14

Journals (2012-2020)

3 Website (20092019)