

ABSTRAK

Lansia selain mengalami perubahan fisik juga mengalami demensia atau kemunduran kognitif. Demensia yang berat dapat mengganggu aktivitas hidup sehari-hari serta aktivitas sosialnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan risiko terjadinya demensia adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.

Desain penelitian adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya sebesar 32 responden, sampel sebesar 30 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Variabel independen penelitian ini aktivitas fisik dan variabel dependen kejadian demensia. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner PASE (*Physical Activities Scale for the Elderly*), dan MMSE (*Mini Mental State Examination*). Data di analisis menggunakan uji *Rank Spearman* dengan kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 30 responden hampir seluruhnya (86,7%) mengalami aktivitas fisik yang kurang, dan sebagian besar (63,3%) mengalami *probable* gangguan kognitif. Hasil uji *RankSpearman* didapatkan nilai $\rho = 0,008 < \alpha = 0,05$. Oleh karena $\rho < \alpha$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.

Simpulan dari penelitian ini, ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. Oleh karena itu hendaknya lansia rutin melakukan aktivitas fisik baik ringan hingga sedang untuk mengurangi risiko terjadinya demensia.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Demensia