

## **ABSTRACT**

**Background:** *Indonesia will enter era of aging population, because of the population those aged  $\geq 60$  years exceeds 7%. As the elderly population increases, it will be accompanied by an increase in the prevalence of dementia sufferers in Indonesia, which will increase greatly. Elderly people who engage in physical activity can significantly reduce their risk of dementia. Some types of physical activity include endurance and walking exercises, can improve cognitive function in the elderly, including those who have been diagnosed with mild cognitive impairment. Some studies suggest elderly people to adopt physical activity and exercise as their lifestyle to reduce negative effects on the body and mind.*

**Objective:** *The objective of the research is to know the correlation of the physical activity toward the dementia level in the elderly*

**Research Method:** *This study was an observational study with a cross section design. The population in this research were 53 samples. The sample is elderly aged  $\geq 60$  years in the elderly guidance center Bojonggedang Village, Rancah District, Ciamis Regency. This research instrument used GPPAQ (General Practice Physical Activity Questionnaire) and MMSE (Mini Mental State Examination). The collected data will be analyzed statistically using the Chi Square test.*

**Result:** *The result in this research was there was had correlation of the physical activity toward the dementia level in the elderly with p value is 0,003. The p value is significant because it is smaller than the significant limit 0.05, so the  $H_1$  hypothesis is accepted or in other words there is a meaningful relationship between the two variables tested.*

**Conclusion:** *The conclusion in this research was the more active someone in doing physical activity, the risk for dementia will be lower, and otherwise the less active someone in soing physical activity, the risk for dementia will be higher.*

**Keywords:** *Elderly, Dementia, Physical Activity, MMSE, GPPAQ*

## INTISARI

**Latar Belakang:** Indonesia akan memasuki era penduduk menua karena jumlah penduduk yang berusia  $\geq 60$  tahun melebihi angka 7%. Seiring meningkatnya populasi lansia, maka akan disertai peningkatan prevalensi penderita demensia di Indonesia yang semakin lama akan semakin meningkat. Lansia yang melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko menderita demensia dengan signifikan. Beberapa jenis aktivitas fisik termasuk latihan ketahanan dan berjalan, dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, termasuk mereka yang telah didiagnosis dengan gangguan kognitif ringan. Beberapa studi menyarankan lansia untuk mengadopsi aktivitas fisik dan olahraga sebagai gaya hidup mereka agar mengurangi dampak negatif pada tubuh dan pikiran.

**Tujuan:** Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat demensia pada lansia.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 53 responden. Sampel merupakan lansia yang berusia  $\geq 60$  tahun di pusat bimbingan lansia Desa Bojonggedang, Kecamatan Rancah, Kabupaten Ciamis. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan GPPAQ (General Practice Physical Activity Questionnaire) dan MMSE (Mini Mental State Examination). Data yang telah terkumpul akan dianalisa secara statistik menggunakan uji *Chi Square*.

**Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna terhadap tingkat demensia pada lansia dengan nilai  $p$  (0,003). Nilai  $p$  tersebut bermakna karena lebih kecil dari batas signifikan (0,05), sehingga hipotesis  $H_1$  diterima atau dengan kata lain terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji.

**Kesimpulan:** Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka risiko untuk terjadinya demensia akan semakin rendah begitupun sebaliknya, semakin kurang aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka risiko untuk terjadinya demensia semakin tinggi.

**Kata Kunci:** Lansia, Demensia, Aktivitas Fisik, MMSE, GPPAQ