ISBN: 978-602-50605-8-8

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI DUSUN GUNUNG DESA BATU BELAH BARAT KECAMATAN DASUK KABUPATEN SUMENEP

Deviaroh[1)], Syaifurrahman Hidayat[2)]*, Elyk Dwi Mumpuningtias[3)]

[1)] Mahasiswa Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Unija,
email: anantadiah.18@gmail.com
[2)] Dosen Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Unija,
email: dayat.fik@wiraraja.ac.id
[3)] Dosen Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Unija,
email: elykdwi@wiraraja.ac.id

ABSTRAK

Semakin bertambahnya usia semakin berkurang fungsi organ tubuh yang menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biologis sehingga akan mempengaruhi fungsi kognitif dan kemampuan tubuh secara menyeluruh. Salah satu faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia yaitu gaya hidup. Gaya hidup yang sehat dengan cara melakukan aktivitas/olah raga yang rutin tidak mengkonsumsi rokok dan alkohol serta pemenuhan nutrusi dan pola pikir yang baik dan istirahat yang cukup. Peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di Dusun Gunung.

Desain penelitian *analitik* dengan menggunakan rancang bangun *crossectional*, dengan teknik *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah 114 lansia, sampel sebanyak 52 lansia. Analisa data menggunakan uji *spearman*.

Hasil uji analisis statistik korelasi spearman's menunjukkan bahwa nilai significancy ρ value = 0,01 (ρ < α 0,05), artinya H0 ditolak dan H1 diterima, maka terdapat hubungan antara gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia.

Fungsi kognitif merupakan kemampuan lansia seperti daya ingat, kemampuan belajar, sedangkan kebiasaan atau perilaku individu yang dilakukan secara terus menerus merupakan gaya hidup dimana jika seseorang memiliki gaya hidup kurang baik maka seseorang itu akan mengalami kelainan fungsi kognitif.

Ada hubungan antara gaya hidup dengan fungsi kognitif di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Fungsi Kognitif, Lansia.

ISBN: 978-602-50605-8-8

PENDAHULUAN

Bertambahnya usia seseorang pasti akan mengalami perubahan-perubahan karna semakin tua usia seseorang maka semakin berkurang fungsi organ pada tubuh, baik secara biologis maupun fisiologis itulah yang dinamakan proses menua (Suryono, 2015). Proses menua (*aging*) merupakan proses terus-menerus (berlanjut secara alamiah) yang dimulai sejak lahir dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup (Hidayat, S. 2014)

Suatu proses yang alami jika manusia melewati beberapa tahapan kehidupan yang pertama masa kanak-kanan, dewasa dan terakhir usia lanjut. Secara biologis dan psikologis tahapan tersebut terdapat perbedaan yang sangat signifikan (Pinilih, Astutik, & Rini, 2017). Batas usia orang lanjut usia di Indonesia adalah 60 tahun tahun ke atas. Proses penuaan atau penuaan adalah proses alami, di mana penuaan bukanlah penyakit tetapi proses menurunnya kekebalan manusia (Hidayat, Syaifurrahman, Mujib Hannan, L. H. dan U. R. 2018).

Setiap individu pasti mempunyai perbedaan dalam memaknai proses menjadi tua, sikap yang pertama seseorang akan menerima dan menyadari bahwa itu proses yang alami. Tetapi ada pula orang yang tidak bisa menerima kenyataan dan terus melakukan penolakan terhadap proses tersebut (Maryam dkk, 2008).

Didunia saat ini lansia di perkirakan berjumlah kurang lebih dari 629 juta jiwa (1 dari 10 orang berusia >60 tahun), dan pada enam tahun kemudian diperkirakan jumlah lanjut usia akan meningkat menjadi 1,2 milyar (Nugroho, 2008). *World Population Data Sheet yang dilansir Population Reference Bureau* (PRB) mengatakan pada tahun 2012 penduduk yang berusia 65 tahun ke atas berjumlah 8% dari 7 milyar penduduk dunia atau setara dengan 564 juta jiwa. penduduk lansia yang berada di Asia Sebanyak 53%. Penduduk di 11 negara anggota *World Health Organization* (WHO) kawasan Asia Tenggara lansia yang berusia di atas 60 tahun terdapat 142 juta orang dan di tahun 2050 perkirakan akan terus melonjak sampai 3 kali lipat disetiap tahunnya (WHO, 2012).

Pada tahun 2016 lansia di Kabupaten Sumenep yaitu dari umur 60-64 tahun sebanyak 53.670 jiwa, 65-69 tahun sebanyak 35.637 jiwa, 70-74 tahun sebanyak 23.608 jiwa, 75 tahun ke atas sebanyak 23.526 jiwa dan jika di total jumlah lansia di Kabupaten Sumenep yang berumur 60 ke atas sebanyak 136.441 jiwa.

Berdasarkan data lansia yang didapat pada tahun 2017 di di Dusun Gunong Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk terdapat 114 jiwa. Lansia yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 50 jiwa sedangkan lansia dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 64 jiwa. Pada usia lanjut (*elderly*) berjumlah 92 jiwa sedangkan usia tua (*old*) berjumlah 21 jiwa dan usia sangat tua (*very old*) berjumlah 1 jiwa.

Penurunan daya ingat jangka pendek, sulit dalam berkonsentrasi, dan melambatnya proses menerima informasi yang bisa mengakibatkan seseorang sulit melakukan komunikasi merupakan dampak dari penurunan fungsi sel otak yang

ISBN: 978-602-50605-8-8

berhubungan dengan proses usia lanjut. Penurunan fungsi kognitif merupakan sala satu masalah kesehatan yang sering kali muncul pada lansia karna tingkat kemandirian seseorang bisa dilihat atau ditentukan dari kemampuan fungsi kognitifnya (Sauliyusta & Rekawati, 2016).

Perubahan-perubahan daya ingat yang terjadi pada seseorang disebabkan oleh perubahan biologis berhubungan dengan proses penuaan yang terjadi akan menyebabkan gangguan pada fungsi sosial, pekerjaan, dan aktivitas sehari-hari (Coresa & Ngestiningsih, 2017).

Penelitian sebelumnya mengenai gambaran tingkat kerusakan kognitif dan penurunan fungsi intelektual pada lansia yang telah dilakukan oleh Rosdianah (2009), menunjukkan bahwa hasil survei terbanyak yang didapat adalah (59%) yaitu kerusakan fungsi kognitif sedang, dan kerusakan kognitif berat sekitar (28,9%), jumlah penurunan fungsi intelektual sedang didapatkan (53%), dan (1,2%) penurunan fungsi intelektual berat serta penurunan fungsi intelektual ringan berjumlah (13,25%).

Studi pendahuluan dilakukan dengan teknik wawancara menggunakan kuisioner *MMSE* pada bulan Oktober 2018 di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk kepada 10 orang lansia . Didapatkan hasil bahwa 3 (30%) lansia tidak bisa menjawab orientasi tanggal dan orientasi provinsi, 5 (50%) lansia tidak bisa mengingat objek kursi dan jendela dan 2 (20%) lansia tidak bisa mengulang bahasa tetapi, atau, mereka. Pada 10 orang lansia juga dilakukan teknik wawancara tentang gaya hidup dan di dapat 3 (30%) lansia yang merokok sudah lebih dari satu tahun dan dalam sehari bisa menghabiskan 24 batang rokok atau 2 bungkus, dan lansia yang sudah merokok sejak masih duduk dibangku sekolah menengah atas (SMA) terdapat 3 (30%) dimana dalam waktu 24 jam bisa menghabiskan 3-4 bungkus rokok, sedangkan lansia yang merokok disaat setelah makan saja berjumlah 2 (20%) dan 2 (20%) lansia yang tidak merokok.

Gaya hidup, usia, status depresi lansia, status gizi lansia dan dukungan sosial lansia, serta yang terakhir adalah penyakit tertentu seperti alzhaimer merupakan faktor yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia.

Kebiasaan atau perilaku setiap individu yang dilakukan terus menerus disebut dengan gaya hidup (KBBI, 2008). Gaya hidup juga dikatakan sebagai identitas seseorang. Gaya hidup seseorang akan berbeda dimana pasti mempunyai kekhususan tersendiri. Jika gaya hidup seseorang mengalami perubahan maka dampaknya akan meluas ke berbagai aspek kehidupan (Soegeng, 2004).
Melakukan aktivitas/olahraga yang rutin dan benar tidak mengkonsumsi rokok dan alkohol serta pemenuhan nutrusi yang baik, pola pikir yang baik dan istirahat yang cukup merupakan gaya hidup yang sehat. Peneliti memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk, agar supaya

ISBN: 978-602-50605-8-8

ada tindak lanjut dari keluarga atau tenaga kesehatan mengenai gaya hidup yang kurang baik sehingga bisa meminimalkan jumlah lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif adalah metode penelitian analitik dengan rancang bangun *cross sectional*. Metode analitik (menggali bagaimana dan mengapa masalah itu terjadi) dengan menggunakan rancang bangun cross sectional (potong lintang) suatu penelitian untuk mempelajari dinamika kolerasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmojo, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

- **Data Umum**

Tabel 5.1 Karakteristik lansia berdasarkan umur di dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep tahun 2019.

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	60 – 74 tahun	46	88.4
2	75 – 90 tahun	6	11.5
Total		52	100.0

Sumber : Data primer , 2019

Tabel 5.2 Karakteristik lansia berdasarkan tingkat pendidikan di dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep tahun 2019.

No.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Sekolah	0	0
2	Belum Tamat SD	26	50.0
3	Tamat SD	23	44.2
4	Tamat SMP	3	5.8
5	Tamat SMA	0	0
Total		52	100.0

Sumber : Data primer , 2019

Tabel 5.3 Karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin di dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep tahun 2019.

No.	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	32	61.5
2	Perempuan	20	38.5
Total		52	100.0

Sumber : Data primer , 2019

ISBN: 978-602-50605-8-8

Tabel 5.4 Karakteristik lansia berdasarkan pekerjaan di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep tahun 2019.

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Petani	21	40.4
2	Wirausaha	15	28.8
3	Tidak bekerja	16	30.8
Total		52	100.0

Sumber : Data primer , 2019

- **Data Khusus**

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi lansia berdasarkan gaya hidup pada lansia di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep tahun 2019.

No.	Gaya hidup	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	16	30.8
2	Cukup	12	23.1
3	Baik	24	46.2
Total		52	100.0

Sumber : Data primer , 2019

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi lansia berdasarkan fungsi kognitif pada lansia di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep tahun 2019.

No.	Fungsi kognitif	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Ada Kelainan Kognitif	1	1.9
2	Kelainan Kognitif Ringan	17	32.7
3	Kelainan Kognitif Berat	34	65.4
Total		52	100.0

Sumber : Data primer , 2019

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi lansia berdasarkan hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep tahun 2019.

Gaya hidup	Fungsi kognitif						Total	
	Tidak Ada Kelainan Kognitif		Kelainan Kognitif Ringan		Kelainan Kognitif Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baik	1	4.2	12	50	11	45.8	24	100.0
Cukup	0	0	3	25	9	75	12	100.0
Kurang	0	0	2	12.5	14	87.5	16	100.0
Total	1	1.9	17	32.7	34	65.3	52	100.0
Uji Spearmens: sig : 0,01(<0,05)								

ISBN: 978-602-50605-8-8

Setelah dilakukan analisis penelitian mengenai hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia dengan menggunakan uji analisi statistik kolerasi spearman's didapatkan hasil yang significan yaitu *p value* = 0.01 ($p < a = 0.05$) maka dapat disimpulakan dari hasil di atas bahwa Ho ditolak karena nilai dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan dan memiliki kolerasi yang sangat kuat antara gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia.

- **Gambaran Gaya Hidup lansia**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup responden hampir setengahnya mempunyai gaya hidup yang baik dengan jumlah persentase 24 (46.2%) responden sedangkan responden yang termasuk dalam kategori gaya hidup cukup berjumlah 12 (23.1%) dan responden yang termasuk dalam kategori gaya hidup yang kurang terdapat 16 (30.8%).

Menurut Soegeng, (2009) gaya hidup seseorang akan berbeda dimana pasti mempunyai kekhususan tersendiri. Jika gaya hidup seseorang mengalami perubahan maka dampaknya akan meluas ke berbagai aspek kehidupan.

Gaya hidup merupakan perilaku atau kebiasaan seseorang mengatur hidupnya baik di depan umum maupun masyarakat serta memiliki karakter khusus dan cara dalam hidup di masyarakat tertentu . Melakukan aktivitas/olahraga yang rutin dan benar tidak mengkonsumsi rokok dan alkohol serta pemenuhan nutrusi yang baik, pola pikir yang baik dan istirahat yang cukup merupakan gaya hidup sehat. Gaya hidup merupakan kebiasaan seseorang untuk mengatur hidupnya baik di depan umum maupun masyarakat serta memiliki karakter khusus dan cara dalam hidup di masyarakat (Basar, 2009).

Meminum alkohol secara berlebihan tidak akan bisa menghilangkan stres maka lebih baik belajar bagaimana mengendalikan pikiran dan mencari solusi yang terbaik (Nugroho,2008 dalam Ekawati, 2016).

Aktivitas fisik dan pergerakan seseorang berkorelasi positif terhadap kecerdasannya. Usia yang semakin bertambah maka kegiatannya sehari-haripun semakin banyak. Jadi apabila dalam sehari tidak melakukan aktivitas maka akan berpengaruhi terhadap tingkat kecerdasan. Jika keadaan ini terus dibiarkan dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama maka akan menyebabkan penurunan daya ingat (Ekawati, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 16 lansia yang termasuk dalam kategori gaya hidup kurang dan 12 lansia yang termasuk kategori cukup. Hal ini bisa terjadi karna mayoritas penduduk atau lansia di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat adalah perokok aktif. Faktor lain yang menjadi penyebab bisa dilihat dari karakteristik lansia di Dusun Gunung, salah satu penyebabnya adalah lingkungan dan tingkat pekerjaannya dimana seperti yang telah dipaparkan dari hasil penelitian bahwa sebagian besar lansia bekerja sebagai petani dimana hasil panennya sedikit atau hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari sehingga lansia di Dusun Gunung ekonominya rata-rata menengah kebawah yang bisa mempengaruhi gaya hidup seseorang contohnya keterbatasan dalam

ISBN: 978-602-50605-8-8

mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

- **Gambaran Fungsi Kognitif**

Seperti yang dijelaskan dalam tabel 5.6 tentang prevalensi pada fungsi kognitif pada lansia di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat dengan jumlah sampel 52 dari 114 populasi responden lansia bahwa sebagian besar reponden lansia mempunyai kelainan fungsi kognitif berat dengan jumlah 34 (65.4%) responden sedangkan responden lansia yang termasuk dalam kategori kelainan kognitif ringan berjumlah 17 (32.7 %) dan terdapat 1 (1.9%) responden lansia yang tidak mengalami kelainan fungsi kognitif.

Kognitif lansia adalah kemampuan pada lansia yang terkait dengan kecerdasan meliputi daya ingat, kemampuan belajar, kemampuan pemahaman, pemecahan masalah dan motivasi. (Agustiana, 2014).

Trauma psikologis dan emosi yang terjadi pada masa lansia muncul akibat kesalahan karena lansia memiliki kerusakan kognitif. Akan tetapi, perubahan struktur dan fisiologi yang terjadi dalam otak selama penuaan tidak mempengaruhi kemampuan adaptif dan fungsi secara nyata, maka melakukan deteksi dini untuk gangguan fungsi kognitif semakin penting. Semakin dini dideteksi, maka kemungkinan terapi menjadi lebih efektif (Al Rasyid, Yuliarni, & Sastri, 2017).

Dalam klinik neurologi, pengamatan dari fungsi kognitif didapatkan dari pengamatan perilaku yang secara meluas. Pengamatan perilaku tersebut dilakukan dimulai dari yang sederhana hingga yang kompleks sehingga didapatkan kesimpulan dan gambaran tentang keadaan susunan saraf Sel neurofisiologis berubah bervariasi pada setiap individu. Adakalanya saat terjadi disfungsi serebral, tendensi perilaku sebelumnya ada diperberat. (Potter & Perry, 2005 dalam Agustiana 2014).

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar lansia termasuk dalam kategori kelainan kognitif berat. Hal ini terjadi karena dilihat dari karakteristik lansia di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat bahwa 50% lansia tingkat pendidikannya yaitu belum/tidak tamat SD dimana tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap kemampuan fungsi kognitif seperti daya ingat (memori), kemampuan dalam belajar, aspek intelektual dan aspek bahasa contohnya banyak lansia di Dusun Gunung tidak bisa menjawan orientasi mengenai musim, orientasi negara, provinsi dan tidak bisa menulis.

- **Hubungan Gaya Hidup dengan Fungsi Kognitif**

Setelah dilakukan analisis penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia dengan menggunakan uji analisi statistik kolerasi spearman's didapatkan hasil yang significan yaitu *p value* = 0.01 ($p < a = 0.05$) maka dapat disimpulakan dari hasil d atas bahwa Ho ditolak karena nilai dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia dan memiliki kolerasi yang sangat kuat.

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa lansia dengan kategori gaya hidup baik dan tidak ada kelainan kognitif sebanyak 1 (4.2%) dan lansia yang mengalami

ISBN: 978-602-50605-8-8

kelainan kognitif ringan berjumlah 12 (50 %) sedangkan yang mengalami kelainan kognitif berat sebanyak 11 (45.8%). Lansia yang termasuk dalam kategori gaya hidup cukup dan mempunyai kelainan kognitif ringan berjumlah 3 (25%) dan yang memiliki kelainan kognitif berat sebanyak 9 (75%). Pada kategori gaya hidup kurang lansia yang memiliki kelainan kognitif ringan terdapat 2 (12.5%) dan yang terakhir lansia dengan kelainan kognitif berat berjumlah 14 (87.5%).

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustiana (2014) bahwa terdapat hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan dengan nilai yang signifikan yaitu p value = 0,000. Gaya hidup yang diteliti adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi, kebiasaan merokok, olahraga dan aktivitas fisik serta kebutuhan istirahat dan tidur. Hal ini sesuai dengan pernyataan Eliopoulus (2005) yang menyatakan bahwa fungsi kognitif dikemudian hari sangat ditentukan oleh pengalaman hidup, status kesehatan, dan gaya hidup seseorang.

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar lansia di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat yang memiliki kriteria gaya hidup baik berjumlah 24 lansia. Sedangkan lansia yang termasuk dalam kriteria kelainan kognitif berat terdapat 34 lansia. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan hal ini terjadi yaitu lingkungan seperti yang dilihat mayoritas penduduknya perokok aktif dan sering mengkonsumsi makanan yang berminyak, yang kedua dari ekonomi rata-rata penduduk di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat termasuk ekonomi menengah kebawah, selanjutnya dari tingkat pendidikan sebagian besar belum tamat SD sehingga kurang terpapar informasi dan yang terakhir dilihat pekerjaannya mayoritas seabagai petani dimana penghasilannya hanya cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Analisis dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan gaya hidup dengan fungsi kognitif, jika seseorang memiliki gaya hidup kurang baik maka seseorang itu akan mengalami kelainan fungsi kognitif ringan maupun berat.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar gaya hidup responden lansia di Dusun Gunung termasuk dalam kategori kurang baik.
2. Sebagian besar responden lansia mengalami kelainan kognitif berat.
3. Ada hubungan antara gaya hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di Dusun Gunung Desa Batu Belah Barat Kecamatan Dasuk Kabupaten Sumenep.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiana, S., Sabrina, F., & Wofers, R. (2014). Hubungan Gaya Hidup Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *JOM PSIK VOL.1 NO.2* , 1-2.

Aini, D. N., & Puspitasari, W. (2016). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Kelurahan Barusari Kecamatan Semarang

ISBN: 978-602-50605-8-8

Selatan. *http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view* , 7-8.

Al Rasyid, I., Yuliarni, Y., & Sastri, S. (2017). Hubungan Faktor Risiko dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia Kecamatan Padang Panjang Timur Kota Padang Panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas* , 50.

Astuti, V. W. (2010). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Posyandu Sejahtera GBI SETIA BAKTI Kediri . *Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri Volume 3, No.2* , 78.

Basar, I. I. (2006). Hubungan Antara Kecenderungan Hidup Sehat Dengan Kepuasan Hidup Pada Lansia. *Jurnal Humanitas Vol. 3 No. 2* , 115-116.

Coresa, T., & Ngestiningsih, D. (2017). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang . *Jurnal Kedokteran Diponegoro* , 115.

Ekawati, D. (2016).*Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Lansia*. Sumenep:UNIJA.

Hidayat, S. (2014). Dzikir Khafi untuk Menurunkan Skala Nyeri Osteoartritis Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(1), 13–22. https://doi.org/https://doi.org/10.24929/jik.v1i1.119

Hidayat, Syaifurrahman, Mujib Hannan, L. H. dan U. R. (2018). Klenengan Music Therapy on Sleep Quality in Elderly Patients at Pratama. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, *6*(12), 107–112. https://doi.org/https://dx.doi.org/10.18535/jmscr/v6i12.16

Maryam dkk, R. S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya.* Jakarta: Salemba Medika.

Maryati, H., Bhakti, D. S., & Dwiningtias, M. (2013). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Upt Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan* , 2.

Notoatmojo. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan.* jakarta: rineka cipta.

Nursalam. (2016). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan.* jakarta: selemba medika.

Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

Pinilih, S. S., Astutik, R. T., & Rini, D. R. (2017). Hubungan Antara Lifestyle Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan* , 25-26.

Rosita, M. D. (2012). Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Kelurahan Mandan Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo . *Jurnal Naskah Publikasi* , 3.

Santoso, T. B. (2011). Gangguan Gerak Dan Fungsi Kognitif Pada Wanita Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, Vol. 4, No. 1* , 42-43.

ISBN: 978-602-50605-8-8

Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 19 No.2* , 72.

Sundariyati, G. A. (2014). Gambaranfaktor-Faktor Yang Mempengaruhistatus Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Kedokteran* , 4.

Suryono. (2015). *Asuhan Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta: CV.ANDI OFFSET.

Syarifah. (2014). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Pria.* Sumenep:UNIJA.