KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA DEMENSIA

(*LITERATURE REVIEW*)

DWI PUTRA EDY PRIBADI

P17230201031

KEMENTRIAN KESEHATAN RI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

JURUSAN KEPERAWATAN

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN BLITAR

2023

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA PENDERITA DEMENSIA

Karya Tulis Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Pendidikan Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

DWI PUTRA EDY PRIBADI
P17230201031

KEMENTRIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN BLITAR
2023

LEMBAR PERNYATAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Dwi Putra Edy Pribadi

NIM : P17230201031

Program Studi : D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan ataupun pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan ini hasil pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 15 Juni 2023
Yang Membuat Pernyataan

Dwi Putra Edy Pribadi
NIM. P17230201031

Mengetahui,
Pembimbing Utama,

Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes
NIP. 19670506 198903 1 003

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita Demensia" oleh Dwi Putra Edy Pribadi, NIM P17230201031, telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Blitar, 15 Juni 2023
Pembimbing Utama

Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes
NIP. 19670506 198903 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Literature Review dengan judul "Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Demensia" oleh Dwi Putra Edy Pribadi , NIM P17230201031 telah diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 15 Juni 2023

Dewan Penguji,

Ketua Penguji

Dr. Imam Sunarno, Drs, SST. M.Kes
NIP.19590107 198112 1001

Anggota Penguji

Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes
NIP. 19670506 198903 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep. Ns., M.Kep
NIP.19760810 200112 12 2 001

ABSTRAK

Pribadi Edy Putra, Dwi. (2023). *Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Penderita Demensia*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keparawatan Blitar, Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Malang. Pembimbing Utama Dr. Suprajitno, S,Kp.,M.Kes.

Demensia merupakan penyakit pada usia lanjut yang bermanifestasi sebagai penurunan kecerdasan. Di Indonesia, demensia pada usia 65 tahun adalah 5% dari populasi lansia. Pada orang dewasa yang lebih tua 85, prevalensi meningkat menjadi 20%. Penduduk lansia berusia 65 tahun ke atas di Indonesia pada tahun 2003 adalah 11.280.000 jiwa Jenis desain yang dipakai peneliti adalah menggunakan Tradisional review. Tradisional Review merupakan metode tinjauan pustaka yang hasilnya banyak ditemukan pada survey paper yang ada dengan paper ilmiah yang direview dipilih oleh peneliti pada satu topik penelitian, berdasarkan pengetahuan dan pengalaman dimiliki oleh seorang peneliti. Berdasarkan hasil literature review pada 5 artikel didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik pada lansia penderita demensia banyak yang kurang melakukan aktivitas fisik. Faktor penyebab dari kurangnya aktivitas fisik diantaranya usia, masa otot, kekuatan dan daya tahan fisik yang menyebabkan lansia demensia mengalami penurunan aktivitas fisik. Pada lansia dengan status gizi yang baik dapat meningkatkan aktivitas fisik sehingga mengurangi demensia.Berdasarkan hasil penelitian literature review, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik pada lansia penderita demensia mengalami penurunan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan kebugaran fisik, seperti penurunan kekuatan otot, kehilangan fleksibilitas, dan penurunan keseimbangan. Hal ini dapat meningkatkan risiko jatuh dan cedera pada lansia penderita demensia.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Demensia, Lansia

ABSTRACT

Pribadi Edy Putra, Dwi. (2023). Overview of Physical Activity in Elderly People with Dementia. Case Study Scientific Paper, DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of Malang. Main Supervisor Dr. Suprajitno, S.Kp., M.Kes

Dementia is a disease of old age that manifests as a decline in intelligence. In Indonesia, dementia at age 65 years is 5% of the elderly population. In adults older than 85, the prevalence increases to 20%. The elderly population aged 65 years and over in Indonesia in 2003 was 11,280,000. The type of design used by researchers is using Traditional review. Traditional Review is a literature review method whose results are found in many existing survey papers with scientific papers reviewed selected by researchers on one research topic, based on the knowledge and experience possessed by a researcher. Based on the results of the literature review on 5 articles, it was found that physical activity in elderly people with dementia was lacking in physical activity. Factors causing the lack of physical activity include age, muscle mass, strength and physical endurance which cause elderly dementia to experience a decrease in physical activity. Based on the results of the literature review research, it can be concluded that physical activity in elderly people with dementia has decreased physical activity. Lack of physical activity can lead to decreased physical fitness, such as decreased muscle strength, loss of flexibility, and decreased balance. This can increase the risk of falls and injuries in the elderly with dementia.

***Keywords** : Physical activity, Dementia, Elderly*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan baik. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Mata Ajar Karya Tulis Ilmiah dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir di Program Studi D3 Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen., M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pengalaman dan ilmu di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
2. Ibu Dr. Erlin Suci Astutik, M. Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD.NS selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan Blitar
4. Dr. Imam Sunarno, Drs., M.Kes,selaku Dosen Penguji Karya Tulis Ilmiah
5. Dr. Suprajitno S.Kp., M.Kes,selaku Dosen Pembimbing Proposal Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Studi Literatur ini.
6. Puskesmas Sananwetan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.

7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Kampus III Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian.
8. Orang tua serta orang terdekat selaku pemberi motivasi dan dukungan serta memberikan doa dalam menuntut ilmu di bidang keperawatan dan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Teman-teman selaku pemberi semangat dan nasihat dikala penulis putus asa dalam hal belajar dan menyelesaikan tugas akhir.

Penulis menyadari dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu diharapkan saran dan kritiknya yang bersifat membangun untuk perbaikan. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan pihak yang telah memberi kesempatan, nasihat, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal ini. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini jauh dari kata sempurna, tetapi penulis berharap karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi institusi keperawatan.

Blitar, 15 Juni 2023



Dwi Putra Edy Pribadi
NIM. P17230201031

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
LEMBAR PERNYATAN KEASLIAN TULISAN ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
ABSTRAK v
ABSTRACT vi
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.4 Manfaat 6
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktisi 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
2.1 Lansia 7
2.1.1 Definisi Lansia 7
2.1.2 Batasan-Batasan Umur Lansia 8
2.1.3 Perubahan pada Lansia 9
2.2 Demensia 10
2.2.1 Definisi Demensia 10
2.2.2 Klasifikasi Demensia 11
2.2.3 Etiologi Demensia pada Lansia 12
2.2.4 Manifestasi Demensia pada Lansia 12
2.2.5 Cara Mengukur Demensia pada Lansia 13
2.3 Aktifitas Fisik 13
2.3.1 Definisi Aktifitas Fisik 13
2.3.2 Manfaat Aktifitas Fisik 15
2.3.3 Jenis Aktifitas fisik 15
2.4 Aktifitas of Daily Living (ADL) 17
2.4.1 Definisi Aktifitas of Daily Living (ADL) 17
2.5 Jenis – jenis aktifitas of daily living 18
2.6 Perbedaan Aktivitas fisik dan Activity Of Daily Living 18

BAB III METODE PENELITIAN.....20
3.1 Desain Studi Literatur..... 20
3.2 Langkah-Langkah Penelusuran Literatur 20
3.2.1 Menentukan Topik..... 20
3.2.2 Merumuskan PEOS (Population, Exposur, Outcome, Study Design).. 20
3.2.3 Kata Kunci 20
3.2.4 Pencarian Literatur Di Database 21
3.2.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi 21
3.3 Rencana Penyajian Hasil *Literatur Review* 21

BAB IV PEMBAHASAN.....23
4.1 Hasil Studi 23
4.1.1 Hasil Literature Review 23
4.2 Hasil Pelaksanaan..... 29
4.2.1 Gambaran Tempat Pelaksanaan..... 29
4.2.2 Pelaksanaan..... 29
4.3 Pembahasan 31

BAB V KESIMPULAN & SARAN 33
5.1 Kesimpulan..... 33
5.2 Saran..... 33

DAFTAR PUSTAKA 34

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rumusan PEOS Literatur Review Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Penderita Demensia 20

Tabel 3. 2 Rencana Penyajian Hasil Literatur Review 22

Tabel 4. 1 Hasil *Literature Review* 24

Tabel 4. 2 Hasil Implementasi 30

Tabel 4. 3 Analisis Hasil Studi *Literature Review* 32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Kusioner 36

Lampiran 2 Informend Consent 38

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian 39

Lampiran 4 Lembar Konsultasi..... 40

Lampiran 5 Dokumentasi..... 43

Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup..... 44