

**LITERATURE REVIEW**



**PENGARUH AKTIFITAS FISIK (*PHYSICAL ACTIVITY*)  
TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANJUT USIA**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**OLEH :**

**KURNIAWATI PUSPITASARI**

**2021032062**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2022**



**PENGARUH AKTIFITAS FISIK (*PHYSICAL ACTIVITY*)  
TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANJUT USIA**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar ners**

**OLEH :**

**KURNIAWATI PUSPITASARI**

**2021032062**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2022**

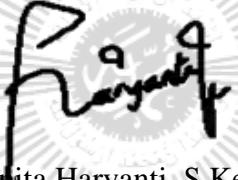
## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Kurniawati Puspitasari  
NIM : 2001032062  
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Aktifitas Fisik (*Physical Activity*) Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini  
telah disetujui Pembimbing

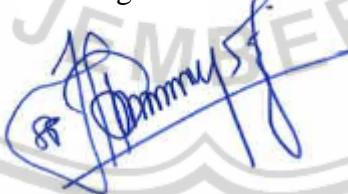
Jember, 01 Maret 2022

Pembimbing,

  
Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes.  
NPK 1982061911203699

Mengetahui,

Ketua Program Studi Profesi Ners



Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep  
NPK. 19750920 10804491

Disahkan Oleh:

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes  
NPK. 19790416 1 0305358

## Halaman Pernyataan Karya Sendiri

### PENGARUH AKTIFITAS FISIK (*PHYSICAL ACTIVITY*) TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANJUT USIA

Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Jika dikemudian hari didapatkan bukti bahwa KIA saya hasil plagiasi orang lain, saya bersedia menerima sanksi sesuai undang-undang dan peraturan yang berlaku

Jember, 10 Maret 2022

Nama

: Kurniawati Puspitasari

NIM

: 2001032062

Tandatangan

:



## **HALAMAN MOTTO**

-Sebaik baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia (HR Ahmad)¶



## **HALAMAN PERSEMPAHAN**

*Alhamdulillah hirobbil'alamin...*

Rasa syukur senantiasa penulis ucapkan kepada Allah SWT dan junjungan kita nabi Muhammad SAW yang telah memberikan kelancaran kepada penulis untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan tepat waktu dan yang sangat berkesan ini. Dengan ini penulis mempersembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua saya, Bapak, dan Ibu, serta adik saya atas doa dan dukungan yang selalu diberikan hingga saya menyelesaikan ke jenjang pendidikan Profesi Ners ini.
2. Suamiku dan anak-anakku yang selalu memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan baik dan tepat waktu.
3. Teman-teman seperjuangan Profesi Ners Reguler Sore Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Jember.
4. Saudara-saudaraku semua yang tidak dapat disebutkan satu persatu

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga karya ilmiah akhir yang berjudul Pengaruh Aktifitas Fisik (*Physical Activity*) Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya ilmiah akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners di Universitas Muhammadiyah Jember. Dalam penyusunan karya ini tidak lepas darisegala bimbingan dan bantuan berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns.Dwi Yunita Haryani,S.Kep.,M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan dan arahan kepada penulis.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut serta dalam penyelesaian karya ini. Penulis menyadari dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi perbaikan di masa mendatang.

Jember, Maret 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan.....	3
C. Manfaat.....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
A. Konsep <i>Physical Activity</i> .....	4
B. Konsep Fungsi Kognitif .....	6
<b>BAB III LITERATUR REVIEW .....</b>	<b>16</b>
A. Metodologi .....	16
B. Artikel 1.....	17
C. Artikel 2.....	29
D. Artikel 3.....	29
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>