**HUBUNGAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL)* DENGAN
KEMAMPUAN KOGNITIF PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KE
MBANG RAMBAI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI BILU
TAHUN 2017**

Jians Fauji¹, Theresia Ivana², Dwi Martha Agustina³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin

jiansfauji@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Secara umum seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami perubahan fisiologis, perubahan fungsional sehingga lansia memerlukan beberapa bantuan untuk melakukan aktivitas sehari-harinya, dan perubahan mental dapat mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi kerja otak. Tujuan Penelitian ini Untuk mengetahui hubungan *Activity of Daily Living (ADL)* dengan kemampuan Kognitif pada lansia di Posyandu Lansia Kembang Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bilu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah lansia di Posyandu Lansia Kembang Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bilu. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sebanyak 30 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisis data menggunakan analisis uji *Spearman Rho*. Dari 30 responden yang mandiri dalam melakukan *Activity of Daily Living*, terdapat 20 responden (66,7%), ketergantungan terdapat 10 responden (33,3%). Tingkat kemampuan kognitif lansia dari 30 responden yang menunjukkan *probable* gangguan kognitif sebanyak 9 responden (30%) Dari 30 responden Koefisien korelasi *Spearman Rho* menunjukkan signifikansi $0,926 < (\alpha) = 0,05$. Ada hubungan antara *Activity of Daily Living (ADL)* dengan Kemampuan Kognitif Pada Lansia

Kata Kunci : Lansia, *Activity of Daily Living (ADL)*, dan Kemampuan Kognitif

**THE CORRELATION BETWEEN ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL)
WITH COGNITIVE ABILITY IN ELDERLY AT POSYANDU LANSIA
KEMBANG RAMBAI WORKING AREA PUSKESMAS SUNGAI BILU
YEARS 2017**

Jians Fauji¹, Theresia Ivana², Dwi Martha Agustina³

Suaka Insan School of Health Sciences Higher Education
jiansfauji@gmail.com

ABSTRACT

In general a person who has entered a period of physiological aging changes, functional changes so that elderly's need some help to perform daily activities, and mental changes may result in a decrease in the work fuction of the brain. Objective : To know the correlation between Activity of Daily Living (ADL) with cognitive Ability in elderly at Posyandu Lansia Kembang Rambai working area Puskesmas Sungai Bilu. This research is the quantitative research with cross sectional design. The population of the research is elderly at Posyandu Lansia Kembang Rambai working area Puskesmas Sungai Bilu. The sample which taken by using purposive sampling technique, are 30 respondents. Collecting data used questionnaire and observation sheet. Data analysis done by descriptively and correlation used analysis test spearman rho. Result : Of the 30 respondents who self-sufficient in conducting the Activity of Daily Living there were 20 respondents (66,7%), there is a dependence of 10 respondents (33,3%). Elderly cognitive ability level of 30 respondents indicate *probable* cognitive impairment by 9 respondents (30%) of the 30 respondents *Rho Spearman* correlation coefficient indicates the significance $0.926 < (a) = 0.05$. Conclusion : There is a correlation between the Activity of Daily Living (ADL) with Cognitive Ability
Keyword : Elderly, Activity of Daily Living (ADL), and Cognitive Ability

PENDAHULUAN

Usia lanjut selalu nilai sebagai kelompok rentang yang selalu ketergantungan dan menjadi beban baik oleh keluarga, masyarakat dan negara. Melihat kenyataan bahwa angka harapan hidup penduduk Indonesia yang dari tahun ketahun semakin baik, maka muncullah sebuah pernyataan bahwa adanya ledakan jumlah lansia di Indonesia semakin meningkat pada tahunnya. Bahkan data biro sensus Amerika memperkirakan bahwa Indonesia akan mengalami penambahan warga lanjut usia terbesar diseluruh dunia pada tahun 1999-2025. Menurut Dinas Kesehatan kota Banjarmasin pada tahun 2016 angka pertumbuhan lansia di Provinsi Kalimantan Selatan sebanyak 57.272 orang.

Peningkatan dalam tingkatan harapan hidup manusia memang patut untuk disyukuri, namun disisi lain kondisi ini menimbulkan polemik baru dalam kehidupan bermasyarakat maupun berkeluarga. Ketika seseorang sudah mencapai usia tua dimana fungsi-fungsi tubuhnya tidak dapat lagi berfungsi dengan baik, maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalankan aktivitas-aktivitas kehidupannya. Aktivitas kehidupan sehari-hari (*Activity Of Daily Living*) adalah suatu pengukuran kemampuan seseorang untuk melakukan ADL secara mandiri, yang meliputi mandi, makan, *toileting*, kontinen, berpakaian, dan berpindah (M. Maftuchul Huda, dkk, 2011).

Penuaan juga menyebabkan penurunan persepsi sensori dan respon motorik pada susunan syaraf pusat dan penurunan respon *proprioseptif*. Perubahan tersebut mengakibatkan penurunan fungsi kognitif (Maryam, 2008). Penurunan fungsi kognitif akan membawa dampak pada melambatnya

proses sentral dan waktu reaksi sehingga fungsi sosial dan okupasional akan mengalami penurunan yang signifikan pada kemampuan sebelumnya. Hal inilah yang membuat lansia menjadi kehilangan minat pada aktivitas hidup sehari-hari mereka (Suardiman, 2011).

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan *Activity Of Daily Living* dengan fungsi kognitif pada lansia Di Posyandu Lansia Kembang Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bilu.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, merupakan metode penelitian yang menjelaskan dan menerangkan situasi masalah. Menggunakan rancangan *study correlational* yang mengkaji hubungan antar variabel, dengan desain *cross sectional* yang merupakan rancangan penelitian dengan penelaahan hubungan antar dua variabel pada suatu situasi atau sekelompok subjek. Hal ini dilakukan untuk melihat hubungan antar gejala satu dan gejala lain, atau variabel satu dengan variabel lain.

Variabel Penelitian

Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah *Activity of Daily Living (ADL)*.

Variabel *dependent* dalam penelitian adalah kemampuan kognitif.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Posyandu Lansia Kembang Rambai dengan populasi 98 orang yang terdaftar dan hadir 50 orang.

Sampel Penelitian

Sample dalam penelitian ini adalah 30 sampel yang sudah memenuhi sudah

No	Tingkat kemandirian ADL	F	%
1	Mandiri	20	66,7
2	Ketergantungan	10	33,3
Total		30	100

memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Kembang Rambai Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Bilu. Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada hari Selasa, 21 Maret 2017 di Posyandu Lansia Kembang Rambai.

Alat Pengumpul Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket/kuesioner Modifikasi indeks Katz dan *Mini Mental State Exam* (MMSE), dimana kedua koesioner tersebut sudah valid, sehingga tidak dilakukan uji Valid dan reabilitas.

Teknik Analisa Data

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari variabel independen yaitu *Activity of Daily Living* (ADL) dan variabel dependen yaitu Kemampuan Kognitif.

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan atau untuk membuktikan hipotesis hubungan antara *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kemampuan Kognitif pada Lansia dilakukan dengan uji korelasi *spearman rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

- a. Mengidentifikasi tingkat kemandirian *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia.

Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kemandirian *Activity Daily of Living* (ADL) lansia di Posyandu Lansia Kembang Rambai wilayah kerja Puskesmas Sungai Bilu.

Dari analisa yang dilakukan peneliti dibuktikan dengan nilai tertinggi yang diperoleh dalam pada pemenuhan *Activity Daily of Living* (ADL) pada aspek berpakaian yaitu memasang kancing atau resleting, dan aspek kontinen yaitu BAK tanpa harus dipasang kateter dengan nilai 30 (100%). Karena responden mampu melakukannya tanpa harus dibantu oleh orang lain dan untuk melakukan BAK responden masih mampu mengontrol sendiri otot pada organ perkemihannya, sehingga memenuhi *Activity of Daily Living* tidak memerlukan bantuan orang lain.

Sedangkan nilai yang terendah yang didapatkan pada aspek berpindah yaitu melakukan aktivitas berpindah lebih dari satu tempat dengan nilai 13 (43,3%), dikarenakan keterbatasan kemampuan gerak, disebabkan oleh nyeri pada area persendian ekstremitas atas maupun bawah yang dikatakan oleh responden sendiri, mungkin ada faktor yang mempengaruhi seperti usia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti usia responden sebagian besar adalah 60-64 tahun berjumlah 20 lansia (66,7%). Hal ini sejalan dengan teori yang di ungkapkan oleh (Nugroho, 2008), ketika seseorang sudah mencapai usia 60 tahun keatas, dimana fungsi-fungsi tubuhnya tidak dapat lagi berfungsi dengan baik, maka lansia membutuhkan banyak bantuan dalam menjalankan aktivitas-aktivitas kehidupannya (*Activity Daily of Living*) seperti mandi, makan, *toileting*, kontinen, berpakaian, dan berpindah. Sehingga perlu bantuan dalam memenuhi

Activity of Daily Living karena terjadi penurunan fungsi fungsional. Misalnya dari tempat tidur ke toilet jarak yang agak lumayan jauh, sehingga harus dibantu oleh orang terdekat atau keluarganya. Hal ini sejalan dengan penelitian Ayu Martika Sari, (2012) menyatakan Dukungan keluarga memegang peranan penting dalam menentukan bagaimana mekanisme koping yang akan ditunjukkan oleh lansia. Adanya dukungan dari keluarga dapat membantu lansia menghadapi masalahnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Malida (2011) Ketergantungan lanjut usia disebabkan kondisi orang lansia banyak mengalami kemunduran fisik maupun psikis. Sedangkan bila dilihat dari tingkat kemndiriannya yang dinilai berdasarkan kemampuan untuk melakukan aktifitas sehari – hari. Kurang imobilitas fisik merupakan masalah yang sering dijumpai pada lansia akibat berbagai masalah fisik, psikologis, dan lingkungan yang di alami oleh lansia. Imobilisasi dapat menyebabkan komplikasi pada hampir semua sistem organ. Kondisi kesehatan mental lanjut usia menunjukkan bahwa pada umumnya lanjut usia tidak mampu melakukan aktifitas sehari – hari.

Dalam hal ini lansia yang ketergantungan dalam kemandiriannya untuk memenuhi *Activity Daily of Living (ADL)* hal ini sejalan dengan penelitian Ediawati (2013) Faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas sehari – hari seperti usia, imobilitas.

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti pada lansia di Posyandu lansia, ada beberapa lansia “mandiri” dalam *Activity Daily of Living (ADL)*. Didapat juga beberapa lansia yang

“ketergantungan” dalam melakukan *Activity Daily of Living (ADL)*.

b. Mengidentifikasi Kemampuan kognitif pada lansia

Distribusi frekuensi kemampuan kognitif pada lansia di Posyandu Lansia Kembang Rambai wilayah kerja Puskesmas Sungai Bilu.

No	Kemampuan Kognitif	F	%
1	Normal	21	70
2	<i>Probable</i> gangguan kognitif	9	30
3	<i>Definite</i> gangguan kognitif	-	-
Total		30	100

Dari hasil analisa peneliti pada lansia yang kemampuan kognitif nilai tertinggi pada aspek orientasi dengan nilai 139, sedangkan nilai yang terendah pada aspek bahasa untuk mengulang kalimat “tanpa kalau dan atau tetapi” lansia kesulitan untuk mengulang kata-kata ini kemungkinan lansia tidak mengerti atau memahami maksud dari peneliti.

Berdasarkan pernyataan tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Suardiman (2011), Pada umumnya setelah orang memasuki lansia maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi makin lambat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dian Prawesti (2015) yang menunjukkan bahwa pendidikan juga mempengaruhi fungsi kognitif, karena semakin tinggi tingkat pendidikannya maka peran penting dalam fungsi kognitif seseorang, lansia yang mengalami penurunan

kognitif sedang banyak yang tidak bekerja dengan pendidikan SD. Dari hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata pendidikan responden SD adalah 16 (53,3%).

Faktor usia dapat berhubungan dengan fungsi kognitif, sesuai dengan penelitian Lumbantobing (2006) dalam Nur Nafidah, 2014 yang menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada otak akibat bertambahnya usia antara lain fungsi penyimpanan informasi hanya mengalami sedikit perubahan, Suatu penelitian yang mengukur kognitif pada lanjut usia menunjukkan skor di bawah skrining adalah sebesar 10% pada kelompok usia 50 tahun, 21%, 30% pada kelompok usia 60-79 tahun dan 44% pada usia di atas 80 tahun.

Analisa Bivariat

Menganalisis hubungan Activity of Daily Living (ADL) dengan Kemampuan Kognitif pada lansia Di Posyandu Lansia Kembang Rambai wilayah kerja Puskesmas Sungai Bilu

ADL	MMSE				Jumlah	
	Normal		Probable		F	%
	F	%	F	%		
Mandiri	20	66,7	0	0	20	66,7
Ketergantungan	1	3,3	9	30	10	33,3
Total	21	70	9	30	30	100
Signifikasi : $p = 0,926 < \alpha = 0,05$						
Coefficient correlation = 0,926						

Berdasarkan tabel silang di atas dapat dilihat lansia yang mandiri dalam *Activity Daily of Living (ADL)* berjumlah 20 orang lansia (66,7%) dengan kemampuan kognitif yang baik, sedangkan lansia yang ketergantungan berjumlah 10 orang lansia (33,3%) dalam memenuhi *Activity Daily of Living (ADL)* 1 orang lansia (3,3%) dengan kemampuan kognitif baik, dan berjumlah 9 orang lansia (30%) yang ketergantungan mengalami *probable* gangguan kognitif. Dengan demikian mungkin ada faktor lain yang mempengaruhi pada 1 orang lansia

(3,3%) ketergantungan dengan kemampuan kognitif baik selain *Activity of Daily Living*, adapun faktor-faktor lain yang sangat mempengaruhinya.

Hal ini terdapat dalam penelitian I Gusti Ayu Harry Sundariyati, dkk (2014) adalah Usia, jenis kelamin, pendidikan.

Berdasarkan hasil penelitian usia sebagian besar 60-64 tahun berjumlah 20 lansia (66,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Lumbantobing (2006) dalam Nur Nafidah, 2014 yang menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada otak akibat bertambahnya usia antara lain fungsi penyimpanan informasi hanya mengalami sedikit perubahan, Suatu penelitian yang mengukur kognitif pada lanjut usia menunjukkan skor di bawah skrining adalah sebesar 10% pada kelompok usia 50 tahun, 30% pada kelompok usia 60-79 tahun dan 44% pada usia di atas 80 tahun.

Dari hasil penelitian ini jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan dengan jumlah 22 lansia (73,3%), dimana dalam penelitian ini yang banyak mengalami penurunan kemampuan kognitif adalah perempuan dari pada laki-laki. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Nugroho (2008), perempuan lebih beresiko mengalami penurunan kognitif, hal ini disebabkan adanya peranan hormone seks endogen dalam fungsi kognitif reseptor estrogen telah ditemukan dalam area otak yang berperan dalam fungsi belajar dan memori. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Fadhia (2012) bahwa penurunan kemampuan kognitif dimana perempuan lebih banyak dari laki-laki.

Dari hasil penelitian ini sebagian besar berpendidikan SD berjumlah 16 (53,3%), dimana pendidikan sangat berpengaruh dalam kemampuan kognitif. Hal ini sejalan dengan penelitian Dian Prawesti (2015) yang menunjukkan bahwa pendidikan juga

mempengaruhi fungsi kognitif, karena semakin tinggi tingkat pendidikannya maka peran penting dalam fungsi kognitif seseorang, lansia yang mengalami penurunan kognitif sedang banyak yang tidak bekerja dengan pendidikan SD.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank diperoleh nilai r hitung sebesar 0,926 dengan $p = 0,000$. Dimana $p(0,000) < 0,5$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara *Activity Daily of Living (ADL)* dengan kemampuan kognitif pada lansia. Dengan nilai hitung sebesar 0,926, dapat diketahui bahwa kekuatan hubungan antar variabel, masuk dalam rentang (0,800-1,000) yaitu berarti dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan sangat tinggi (Hidayat, 2008).

Melihat dari hubungan antara *Activity Daily of Living (ADL)* dengan kemampuan kognitif, dapat dikatakan bahwa jika lansia mandiri dalam *Activity Daily of Living (ADL)* maka akan mempengaruhi kemampuan kognitif. Hal ini terjadi karena *Activity Daily of Living (ADL)* yang tinggi seperti mandi, makan, berpakaian, berpindah, kontenin, dll. Sehingga berpengaruh pada kemampuan kognitif pada lansia.

Hal ini sesuai teori diungkapkan oleh Weuve dkk. 2004, dalam Nur Nafidah, (2014) Aktivitas fisik dan aktifitas sehari-hari dapat mempertahankan kesehatan vaskular otak dengan menurunkan tekanan darah, menurunkan profil meningkatkan lipoprotein mendukung produksi endotel nitrat oksidasi dan memastikan perfusi otak cukup, sehingga dapat mencegah atau menunda penurunan fungsi kognitif.

Penelitian ini sejalan dengan teori baru dari (Efendi & Makhfudli, 2009) dalam penelitian Dian Prawesti mengatakan kemampuan intelegensi manusia bukan ditentukan oleh sel neuron, melainkan jaringan antar sel yang dapat dirangsang

oleh faktor-faktor lingkungan sehingga pada lansia yang aktif, fungsi kognitif tetap baik.

Hal ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Nugroho (2008), usia lanjut yang mengalami kesulitan melakukan pergerakan fisik atau gangguan gerak, akan terjadi perbedaan dalam jumlah skor fungsi kognitifnya, sehingga apabila terdapat gangguan gerak dapat mengakibatkan penurunan gangguan fungsi kognitif yang lebih besar dibandingkan dengan yang tidak mengalami gangguan, penurunan fungsi kognitif berkaitan erat dengan penurunan kemandirian lansia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik fungsi kognitifnya, semakin mandiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap “Hubungan Activity of Daily Living dengan Kemampuan Kognitif pada lansia di Posyandu Lansia Kembang Rambai wilayah kerja Puskesmas Sungai Bilu”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kemandirian *Activity Daily of Living (ADL)* lansia di Posyandu Lansia Kembang Rambai wilayah kerja Puskesmas Sungai Bilu yang “mandiri” 20 orang lansia (66,7%), sedangkan “ketergantungan” berjumlah 10 orang lansia (33,3%) dalam melakukan *Activity Daily of Living (ADL)*.
2. Kemampuan kognitif pada lansia di Posyandu Lansia Kembang Rambai wilayah kerja Puskesmas Sungai Bilu, sebagian besar kemampuan kognitif nya normal berjumlah 21 orang lansia (70%), *probable* gangguan kognitif berjumlah 9 orang lansia (30%).
3. Ada hubungan antara *Activity Daily of Living (ADL)* dengan kemampuan kognitif pada lansia. Dengan nilai hitung sebesar 0,926, dapat diketahui bahwa kekuatan hubungan antar

variabel, masuk dalam rentang (0,926-1,000) yaitu berarti dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang sangat kuat/tinggi.

Saran:

1. Teoritis

Dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dalam bidang keperawatan terutama dalam memahami salah satu informasi tentang hubungan *Activity Of Daily Living* dengan kemampuan kognitif pada lansia.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evaluasi atau kebijakan oleh Puskesmas untuk menambah program yang ada untuk pemenuhan *Activity of Daily Living* dan kemampuan kognitif pada lansia misalnya melakukan kegiatan senam lansia 1 minggu sekali.

3. Bagi Kader Posyandu Lansia

Mendorong / membawa lansia untuk datang ke posyandu lansia dan edukasi kepada keluarga tentang pentingnya dukungan keluarga kepada lansia dalam pemenuhan *Activity Daily of Living* dan pencegahan penurunan kemampuan kognitif.

4. Bagi Perguruan tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk memperdalam pengetahuan, bagi institusi dan seluruh mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin mengenai keperawatan komunitas, dan keperawatan gerontik.

5. Peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan dan melanjutkan penelitian lebih dalam lagi tentang *Activity of Daily Living* dengan observasi pada lansia, sehingga lebih lagi tahu apa saja yang mempengaruhinya dan fakto-faktor lain yang mempengaruhi kemampuan kognitif pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Badan Pusat Statistik. 2009. *Penduduk Usia Lanjut*. Diakses : <https://www.bps.go.id/Subjek/view/id/12>. Diakses Pada tanggal 14 November 2016.

Braekhus, A, Ulstein, I, Wyller, TB & Engedal, K. 2011. *The Memory Clinical-Outpatient Assessment When Dementia Is Suspected*. *Jurnal*. Diakses pada 6 Desember 2016.

Dayamaes, Rizhsky. 2013. *Gambaran Fungsi Kognitif Klien Usia Lanjut Di Posbindu Rosella Legoso Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur Tangerang Selatan*. *Skripsi*. FKIK. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. 2016. *Estimilasi Jumlah Penduduk Sasaran Program Berdasarkan Angka Proyeksi Wilayah Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin*.

Ediawati, Eka. 2013. *Gambaran Tingkat Kemandirian Dalam Activity Of Daily Living (ADL) dan Resiko Jatuh Pada Lansia Di PSTW Budi Mulia 01 Dan 03 Di Jakarta Timur*. *Skripsi*. FK.UI

Ekkers, W, Korrelboom, K, Huijbrechts, I, Smits, N, P, Gaag, MVD. 2011. *Competitive Memory Training For Treating Depression and Rumination in Depressed Older Adult : A Randomized Controlled Trial*. *Jurnal*. Diakses pada 6 Desember 2016.

Hidayat, A, A. 2008. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.

- Huda, M, M, dkk. 2011. *Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Kushariyadi. 2010. *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Lim, MHX, Liu, KPY, Cheung, GSF, Kuo, MCC, Li, KR & Tong, CY. 2012. *Effectiveness Of A Multifaceted Cognitive Training Programme For People With Mild Cognitive Impairment : One-Group Pre-And Posttest Design*. *Jurnal*. Diakses pada 5 Desember 2016.
- Ling, Jonathan, & Jonathan, Catling. 2012. *Psikologi Kognitif*. Jakarta : Erlangga.
- Maryam, R, S, dkk. 2008. *Mengenal Lanjut Usia Dan Keperawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nafidah, Nur. 2014. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kognitif Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan*. *Skripsi*. FKIK. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Najiyatul, Fadhia. 2012. *Gambaran fungsi Kognitif Pada Lansia Di UPT PSLU Pasuruan*. *Skripsi*. FK UNAIR.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Renika Cipta.
- Norkasiani & Tamher. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho, Wahyudi. 2008. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik Edisi 3*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. 2013. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis (Edisi 3)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Prawesti, Dian. 2015. *Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Bangsal Kecamatan Pesantren Kota Kediri*. *Skripsi*. STIKES RS.Baptis Kediri.
- Sari, Ayu, M. 2012. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemampuan Dasar Lansia Di Puskesmas Kedungjati Kabupaten Grobogan*. *Skripsi*. PSIK. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suardiman, Siti, P. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Wreasoatmodjo, Budi, R. 2016. *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia Di Jakarta*. *Jurnal*. Fakultas Kedokteran. Universitas Katolik Atmajaya.