

***Pengaruh Senam A-PIK (Anti Pikun) Terhadap Kualitas Hidup Pada Orang  
Dengan Demensia***

***The Effect of A-PIK (Anti Senile) Gymnastics on the Quality of Life in People  
with Dementia***

**Charish Rachmatullah<sup>1</sup>, Mustika Fitri<sup>1</sup>, Nia Sri Ramania<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Keolahragaan, Institut Teknologi Bandung*

<sup>2</sup>*Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Indonesia*

*Diterima: tanggal bulan tahun; Diperbaiki: tanggal bulan tahun; Diterima terbit: tanggal bulan tahun*

**Abstrak**

Pengertian standar kualitas hidup dilihat secara global sehingga kualitas hidup dikaji untuk semakin berkembang termasuk pada lansia. Kualitas hidup dijadikan suatu konsep penting untuk sebuah kriteria yang mengevaluasi permasalahan dalam pelayanan kesehatan. Lansia sering kali memiliki beberapa masalah fungsional tubuh yang tidak bisa dihindari, dalam hal ini lansia yang masih sering melakukan aktivitas fisik mampu mempertahankan fungsi tubuh untuk lebih sehat dibandingkan dengan lansia yang tidak sering melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sebenarnya sebuah kegiatan yang tidak boleh ditinggalkan dari kehidupan sehari-hari. Salah satu tanda pada kesehatan seseorang yaitu dengan mempunyai menjalankan aktivitas fisik. Seseorang yang menjalankan aktivitas fisik dan memiliki level aktivitas tinggi dapat mempunyai kesehatan dan kualitas hidup yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh senam A-Pik terhadap kualitas hidup pada orang dengan demensia. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dalam bentuk pre experiment design. Partisipan yang dilibatkan pada penelitian ini adalah pada orang dengan demensia yang berasal dari kecamatan Cibeunying Kidul, Kelurahan Padasuka dan dikelola oleh POSBINDU (Pos Binaan Terpadu) bernama Tanjung. Populasi pada penelitian ini berjumlah 69 orang dengan sampel berjumlah 22 orang. Berdasarkan penelitian ini telah didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kualitas hidup pada orang dengan demensia setelah diberikan treatment senam A-Pik.

**Kata kunci:** Kualitas Hidup, Aktivitas Fisik, Lansia

**Abstract**

*Understanding the standard of quality of life is seen globally so that the quality of life is studied to grow including in the elderly. The quality of life is made an important concept for a criterion that evaluates problems in health services. The elderly often have some body functional problems that cannot be avoided, in this case the elderly who still often do physical activity can maintain the body's function to be healthier compared to the elderly who do not often do physical activity. Physical activity is actually an activity that should not be left behind from everyday life. One sign of a person's health is that by carrying out physical activity. Someone who runs physical activity and has a high level of activity can have good health and quality of life. The purpose of this study is to examine the effect of A-PIK exercise on the quality of life in people with dementia. In this study using experimental research methods in the form of pre -experiment design. Participants involved in this study were people with dementia from Cibeunying Kidul District, Padasuka Village and managed by Posbindu (Integrated Post) named Tanjung. The population in this study*

*totaled 69 people with a sample of 22 people. Based on this research, results have been obtained that indicate that there is a significant influence on the quality of life in people with dementia after being given A-PIK exercise treatment.*

***Keywords:*** *Quality of Life, Physical Activity, Elderly*



## PENDAHULUAN

Lanjut usia (*lansia*) ditandai dengan adanya kemunduran yang terlihat pada biologis diantaranya kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, dan tidak mudah menerima hal/ide baru. Selain itu ada kemunduran lain yang dialami lansia seperti kemunduran fisik diantaranya kulit yang mulai mengendur, munculnya keriput, rambut mulai beruban, beberapa gigi mulai ompong, pendengaran dan pengelihatannya berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah (Cahyono 2016). Lansia akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan salah satunya ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis, dan sosial lansia yang bisa digambarkan melalui empat tahap, yaitu kelemahan, keterbatasan fungsional, ketidakmampuan, dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat dari pada proses penuaan itu sendiri (Amalia, Ni'mal, and Mury 2014). Penduduk di seluruh dunia dengan kelompok lanjut usia mengalami pertumbuhan dengan cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Indonesia menjadi salah satu negara di Asia Tenggara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*) (Astari et al. 2015).

Beberapa pencapaian suatu negara adalah keberhasilan dalam mencapai dan membangun peningkatan usia harapan hidup. Meningkatnya usia harapan hidup berbanding lurus dengan meningkatnya jumlah lansia. Pada tahun 2010, lansia di Indonesia berjumlah 18.043.712 jiwa atau 7,59% dari total jumlah penduduk (Badan Pusat Statistik 2010). Sedangkan pada tahun 2014, lansia di Indonesia berjumlah 20,24 juta jiwa atau 8,03% dari total jumlah penduduk Indonesia yang diperkirakan angkanya akan terus meningkat setiap tahun (Badan Pusat Statistik 2015). Bertambahnya penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2014 dan peningkatan jumlahnya yang secara signifikan membuat Indonesia masuk dalam 5 besar negara yang memiliki populasi lansia terbanyak di Dunia (WHO 2014).

Dengan meningkatnya populasi lansia ada beberapa hal yang perlu diwaspadai karena lansia rentan mengalami gangguan fungsi fisik yang mengakibatkan banyaknya insiden masalah pada kesehatan kronis dan memiliki beberapa masalah yang tidak bisa dihindari. Hal ini menunjukkan lansia yang sering melakukan

aktivitas fisik mampu mempertahankan fungsi tubuh yang sehat lebih lama dibanding dengan lansia yang berdiam (Landi et al. 2007). Kegiatan aktivitas fisik lansia di Indonesia sendiri sebagian besar hanya melakukan kegiatan ringan dalam rumah seperti menonton TV, tidur, dan bersantai dengan keluarga. Sebagian lain lansia masih melakukan aktivitas yang bersifat sedang seperti membersihkan rumah serta kegiatan diluar rumah seperti pergi ke pasar dan mengikuti perkumpulan lansia. Hanya ada sekitar 10% dari total lansia di Indonesia yang aktif dan rutin melakukan olahraga untuk tetap menjaga kebugaran tubuh (Pratiwi, Marliyati, and Latifah 2014). Aktivitas fisik sebenarnya salah satu yang tidak dapat dilepas dari kehidupan sehari-hari. Salah satu tanda kesehatan yaitu dengan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik seperti berdiri, berjalan dan bekerja. (Muzamil, Afriwardi, and Martini 2014). Peningkatan populasi lansia berdampak pada berbagai aspek kehidupan baik sosial, ekonomi dan terutama kesehatan. Pada masa lanjut usia terjadi berbagai perubahan fisik, kognitif maupun psikologis. Harapan hidup dan kualitas hidup merupakan hal yang sangat penting bagi lansia. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Indrayani and Ronoatmojo 2018).

Kualitas hidup menjadi konsep penting untuk dijadikan sebuah kriteria yang mengevaluasi penetrasi dalam pelayanan kesehatan (Post 2014). Persepsi ukuran kualitas hidup dipandang secara global sehingga kualitas hidup dikaji untuk semakin berkembang termasuk pada lansia (Dewi 2018). Kualitas Hidup merupakan hal penting agar diperhatikan karena menurut konstitusi WHO tahun 1948, kesehatan melibatkan kesehatan fisik, mental, serta sosial secara menyeluruh. Level kesehatan serta pemeriksaan kesehatan tidak hanya ditunjukkan dengan perubahan frekuensi dan keparahan sakit, tetapi harus meliputi kenyamanan hidup yang dapat diukur oleh peningkatan kualitas hidup (Rohmatul Azizah 2016). World Health Organization mengatakan kualitas hidup merupakan respon individu tentang kesehatan fisik, status psikologis, level kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan interaksi dengan lingkungan sekitar (WHO QOL 1998).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup secara fisik dan mental seseorang (Setiawan and Wungouw n.d.). Peningkatan kualitas hidup secara fisik diantaranya meningkatkan metabolisme

glukosa, penguatan tulang dan otot, serta mengurangi kadar kolesterol dalam darah (Haskell et al. 2007). Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik diantaranya mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Sallis and Needle 1985). Pada hasil penelitian Kusumaratna 2008, menjelaskan bahwa lansia yang melakukan aktivitas fisik yang tinggi maka memiliki kualitas hidup yang juga tinggi (Kusumaratna 2008).

Pada artikel penelitian (Vagetti et al. 2014) membahas tentang aktivitas fisik pada lansia diseluruh dunia tahun 2000-2012 memperlihatkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan konsisten akan berhubungan pada kapasitas fungsional, kualitas hidup keseluruhan, otonomi, aktivitas masa lampau, saat ini, masa yang akan datang, kematian, keintiman hubungan, kesehatan mental, vitalitas, dan kondisi psikologis. Berdasarkan rujukan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam A-pik (Anti Pikun) Terhadap Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia”, dimana senam A-Pik ini menggabungkan 6 test kebugaran jasmani yang sudah divalidasi gerakannya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest design yang melibatkan 69 lansia sebagai responden dari total populasi. Partisipan penelitian dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Partisipan yang dilibatkan pada penelitian ini adalah pada orang dengan demensia yang berasal dari Kelurahan Padasuka, Kecamatan Cibeunying Kidul, Kota Bandung dan dikelola oleh POSBINDU (Pos Binaan Terpadu) bernama Tanjung. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebanyak 22 orang lansia dengan jenis kelamin 19 perempuan dan 3 laki-laki dari jumlah populasi sebanyak 69 orang. Adapun karakteristik partisipan yang diambil yaitu lansia demensia. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *SF-36*. Short Form 36 atau *SF-36* merupakan kuesioner berisi 36 item yang yang didesain sebagai alat ukur kualitas hidup secara generik yang digunakan untuk survei populasi dan studi evaluasi kebijakan kesehatan (Brazier et al. 1992).

Para peserta mengikuti senam selama periode dari Juli hingga September 2020. Instruktur mendampingi peserta dalam melakukan program Senam A-Pik (sebagai treatment) selama 36 kali pertemuan dalam tiga bulan, tiga kali dalam seminggu. Latihan ini berlangsung selama 2x16 menit. Senam ini diiringi oleh musik tradisional Indonesia dengan ketukan berkisar antara 100 hingga 120 BPM, membuat para lansia bergembira dan bersenang-senang (Fitri et al. 2021). Prosedur penelitian dalam penelitian ini disesuaikan dengan kondisi pada masa pandemi penyakit virus corona (Covid-19), sehingga kegiatan senam dilakukan di rumah dengan pendampingan 1 peserta oleh 1 instruktur. Instrukturnya adalah tim peneliti yang telah mengikuti pelatihan Senam A-Pik selama satu bulan, sebelum ditugaskan untuk mendampingi peserta terpilih.

Sebelum diberikan treatment sampel akan diberikan Pre-Test dengan mengisi Instrument *SF-36* yang merupakan kuesioner sebagai alat ukur kualitas hidup. Kemudian setelah diberikan treatment sampel akan diberikan Post-Test untuk kembali mengisi kuesioner kualitas hidup yaitu *SF-36*.

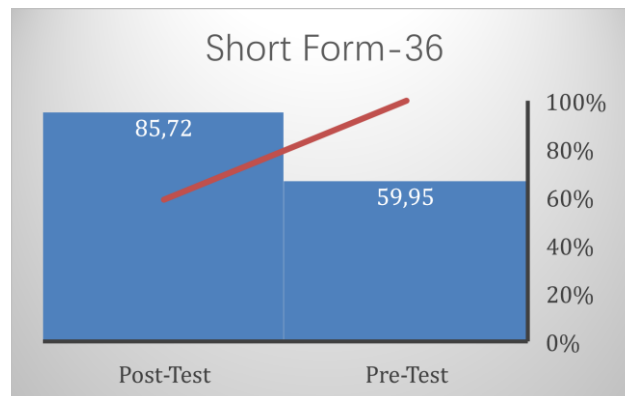
## HASIL

Berdasarkan Gambar 1, rata-rata data pretest menunjukkan  $59.95 \pm 3.5$ . Kemudian meningkat pada hasil data posttest dengan skor rata-rata  $85.72 \pm 1.2$ . Setelah data pretest dan posttest seluruh responden diperoleh, data dianalisis dengan uji t berpasangan. P-value menghasilkan 0.000, dengan tingkat kepercayaan 99% ( $\text{Sig } 0.000 < 0.05$ ). Hasil dapat dilihat pada Tabel.1.

**Tabel 1.** Uji T test

Variabel	Sig. (2 tailed)	Keterangan
Pretest- posttest	0.000	H <sub>1</sub> Diterima

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Senam A-Pik memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap peningkatan Kualitas Hidup responden.



**Gambar 1** Peningkatan Kualitas Hidup

## PEMBAHASAN

Proses menua akan terjadi dalam kehidupan manusia, menua merupakan proses menghilangnya kemampuan jaringan tubuh dalam mempertahankan struktur dan fungsi tubuh (Manangkot, Sukawana, and Witarsa 2016). Diantaranya penurunan penglihatan, kemunduran muskuloskeletal yang mengakibatkan penurunan massa otot dan kemunduran sel saraf dengan berkurangnya neurotransmitter sehingga menyebabkan gangguan pada susunan saraf (Sofyan, Nugroho, and Astuti 2011). Lansia sering kali mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. (Astari et al. 2015). Penurunan pada semua kondisi fisiologis tubuh akan berdampak pada kebugaran fisik tubuh lansia. Lansia yang dapat menjaga kebugaran fisik yang baik maka akan memperlambat proses penuaan, tetapi fakta dilapangan banyak ditemukan lansia yang mengalami kemunduran fisik akibat tidak menjaga kebugaran fisiknya (Wijaya 2019). Penurunan kondisi fisiologis ini bukan hanya dialami pada lansia dengan kondisi sakit saja melainkan pada lansia yang kondisinya sehat sekalipun (Effendi, Mardijana, and Dewi 2014). Kondisi kebugaran jasmani akan memberikan dampak yang positif untuk kesehatan lansia, dengan meningkatnya kebugaran fisik pada lansia akan menurunkan angka kesakitan, resiko kematian dan meningkatnya usia harapan hidup pada lansia (Rosmalina et al. 2003).

Senam A-Pik sebagai salah satu aktivitas fisik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas ini sesuai untuk lansia, karena komponen-komponen gerakan di



dalamnya relevan untuk dilakukan oleh lansia. Senam A-Pik memberikan peningkatan hasil kognitif dan juga memberikan peningkatan tingkat kedisiplinan lansia dalam melakukan aktivitas fisik. Senam A-Pik ditemukan oleh Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. dengan menggunakan musik yang ceria dan penuh semangat. Senam ini tercipta untuk menurunkan demensia dengan menggabungkan 6 test kebugaran jasmani yang sudah divalidasi gerakannya (Fitri et al. 2021). Dalam penelitian ini juga senam A-Pik terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya dan sistem nilai yang ada yang terkait dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian. Kualitas hidup merupakan suatu konsep yang sangat luas yang dipengaruhi kondisi fisik individu, psikologis, tingkat kemandirian, serta hubungan individu dengan lingkungan (WHO QOL 1998). Kualitas hidup adalah kondisi fungsional lansia yang meliputi beberapa aspek diantaranya (1) Kesehatan Fisik, yaitu aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada bantuan medis, kebutuhan istirahat, kegelisahan tidur, penyakit, energi dan kelelahan, mobilitas, aktivitas sehari-hari, kapasitas pekerjaan. (2) Kesehatan Psikologis, yaitu perasaan positif, penampilan dan gambaran jasmani, perasaan negatif, berfikir, belajar, konsentrasi, mengingat, self esteem dan kepercayaan individu. (3) Hubungan Sosial, yaitu dukungan sosial, hubungan pribadi, serta aktivitas seksual. (4) Kondisi Lingkungan, yaitu lingkungan rumah, kebebasan, keselamatan fisik, aktivitas di lingkungan, kendaraan, keamanan, sumber keuangan, kesehatan dan kepedulian sosial (WHOQOL 1997). Kualitas Hidup merupakan hal penting agar diperhatikan karena menurut WHO kesehatan melibatkan kesehatan fisik, mental, serta sosial secara menyeluruh. Yang mana kesehatan dapat diukur oleh tingkat kualitas hidup seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian (Setiawan and Wungouw n.d.) mengenai pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi yang diukur dengan kuesioner SF-36, didapatkan bahwa nilai rata-rata skor kuesioner sebelum diberi perlakuan senam sebesar  $66,38 \pm 11,97$  dan setelah diberi perlakuan senam selama 3 minggu menurun menjadi  $75,65 \pm 8,14$ . Maka Hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa terjadi peningkatan skor kualitas hidup rata-rata sebesar 9,27. Nilai signifikansi ( $p$ ) dari hasil uji statistik yaitu 0,00 lebih kecil dari nilai alpha ( $\alpha = 0,05$ ), sehingga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan senam bugar lansia terhadap kualitas hidup penderita hipertensi. Penelitian ini meneliti tentang senam bugar lansia yang mana merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mengukur kualitas hidup dan mengurangi peningkatan tekanan darah yang terjadi pada penderita hipertensi. Maka dari itu peneliti berinisiatif untuk membuat sebuah penelitian tentang senam A-Pik yang mana merupakan salah satu aktivitas fisik untuk mengukur kualitas hidup dan mengurangi peningkatan demensia pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Acree dan Longfors dimana mereka melakukan pengukuran kualitas hidup dengan SF-36 pada kelompok yang melakukan aktivitas tinggi dan kelompok yang melakukan aktivitas rendah, hasilnya kelompok yang melakukan aktivitas tinggi memiliki skor kuesioner lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang melakukan aktivitas rendah (Acree et al. 2006). Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kinerja tonus otot abdomen, pelvis, dan diafragma sehingga dapat membantu kelancaran proses defekasi. Dengan meningkatnya kinerja otot-otot diatas, gerak peristaltik pada usus besar akan meningkat juga dan memudahkan untuk membantu kelancaran proses defekasi. Selain itu, jika otot-otot tubuh terbiasa digunakan untuk melakukan aktivitas, maka otot akan cenderung mengalami perlambatan penurunan fungsi, tidak terkecuali otot polos pada usus besar. Oleh karena itu, penting untuk membiasakan diri melakukan aktivitas fisik, terutama bagi lansia, karena ketika otot sudah mengalami penurunan fungsi, maka fungsi otot akan sulit dikembalikan seperti semula (Chu et al. 2014). Aktivitas fisik secara umum berarti serangkaian gerakan anggota tubuh akibat kontraksi dan relaksasi oleh otot yang memerlukan energi (Ranggadwipa 2014). Maka dari itu peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian tentang senam A-Pik sebagai salah satu alat untuk dijadikan kegiatan aktivitas fisik bagi lansia. Yang mana nantinya senam A-Pik ini bisa dijadikan sarana untuk kelompok lansia dalam menjalankan aktivitas fisiknya. Karena pada senam A-Pik ini juga melatih daya tahan paru dan jantung, fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan, koordinasi, dan juga kelincahan, dengan diiringi irama musik yang ceria.

Pada penelitian (Rahayu, Kamaluddin, and Sumarwati 2014) tentang Pengaruh program diabetes *Self Management Education* berbasis keluarga terhadap kualitas hidup penderita diabetes melitus tipe II di wilayah puskesmas II Baturraden. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh program edukasi Diabetes *Self Management Education* berbasis keluarga terhadap kualitas hidup penderita DM. Analisis penelitian dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil penelitian memperlihatkan adanya perubahan kualitas hidup yang signifikan pada penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas 2 Baturraden setelah diberikan edukasi dengan pendekatan DSME, hal ini dapat diketahui dari rata-rata kualitas hidup pada pengukuran pertama (sebelum intervensi) adalah 2.3583 dan pada pengukuran kedua (setelah intervensi) rata-rata kualitas hidup meningkat menjadi 2.7061. Dalam hal ini kualitas hidup adalah hal penting bagi kesejahteraan lansia yang mana kualitas hidup juga dapat didefinisikan sebagai perasaan seseorang terhadap kesejahteraan, tujuan dalam hidup, otonomi, kemampuan untuk menjalankan peran-peran yang berharga dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam hubungan dengan orang lain yang signifikan (Carod-Artal and Egido 2009). Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh senam A-Pik terhadap kualitas hidup pada orang dengan demensia. Yang mana kualitas hidup ini sangat penting untuk kesejahteraan lansia kedepannya. Harapannya dengan melakukan senam A-Pik dapat membantu lansia untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Pada hasil penelitian lainnya oleh (Dewi 2018) yaitu level aktivitas fisik dan kualitas hidup warga lanjut usia menunjukkan, hasil analisis hubungan antara level aktivitas fisik serta faktor lainnya dengan kualitas kesehatan mental dan kualitas kesehatan fisik. Level aktivitas fisik yang tinggi pada lansia terbukti berhubungan dengan kualitas kesehatan fisik yang baik. Aktivitas fisik terbukti secara konsisten berhubungan dengan kapasitas fungsional dan kualitas hidup secara menyeluruh. Pada skala kualitas kesehatan mental, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa level aktivitas fisik yang tinggi dan tidak adanya hipertensi merupakan faktor yang

dominan berhubungan dengan kualitas kesehatan mental yang baik. Karena level aktivitas fisik menunjang kepada kualitas hidup yang baik. Level aktivitas fisik yang tinggi pada lansia terbukti berhubungan dengan kualitas kesehatan fisik yang baik. Maka dari hasil penelitian ini peneliti berinisiatif untuk menjadikan senam A-Pik sebagai level aktivitas fisik yang bisa dilakukan untuk mengukur kualitas hidup pada orang dengan demensia. Sehingga nantinya senam A-Pik bisa dijadikan sarana untuk menunjang kualitas hidup yang baik bagi lansia.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa level aktivitas fisik yang tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang baik pada lansia, baik dalam skala kualitas kesehatan fisik maupun kualitas kesehatan mental (World Health Organization 2009). Oleh karena itu, perlu disusun suatu program aktivitas fisik yang sesuai pada lansia, disertai dukungan kebijakan dari pemerintah setempat dan sosialisasinya. Oleh sebab itu peneliti sangat berinisiatif untuk menjadikan senam A-Pik sebagai aktivitas fisik yang bisa dilakukan untuk kelompok lansia agar tetap bisa menjaga kebugarannya, dan juga memiliki kualitas hidup yang baik.

## **KESIMPULAN**

Dari analisis data yang dilakukan, Pengaruh Senam A-Pik Terhadap Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada kualitas hidup yang meningkat.

## **REFERENSI**

- Acree, Luke S., Jessica Longfors, Anette S. Fjeldstad, Cecilie Fjeldstad, Bob Schank, Kevin J. Nickel, Polly S. Montgomery, and Andrew W. Gardner. 2006. "Physical Activity Is Related to Quality of Life in Older Adults." *Health and Quality of Life Outcomes* 4:1–6. doi: 10.1186/1477-7525-4-37.
- Amalia, Y., B. Ni'mal, and R. Mury. 2014. "Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Komunitas Dengan Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia." *Jurnal Pustaka Kesehatan* 2(1):87–94. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Astari, Putu, Dr Dyah, Dr, Gede Putu, M. Adiatmika, Sp Kes, Erg, and Pembimbing. 2015. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan." *Program Studi Ilmu Keperawatan* (12):1–7.
- Badan Pusat Statistik. 2010. *FERTILITAS PENDUDUK INDONESIA*. edited by D. R. W. U. S. N. D. H. Ritonga. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. 2015. *STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA*. edited by

- M. S. Dwi Susilo, M. S. Amiek Chamami, SST, and M. S. Nur Budi Handayani, SST. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Brazier, J. E., R. Harper, N. M. B. Jones, A. O’Cathain, K. J. Thomas, T. Usherwood, and L. Westlake. 1992. “Validating the SF-36 Health Survey Questionnaire: New Outcome Measure for Primary Care.” *British Medical Journal* 305(6846):160–64. doi: 10.1136/bmj.305.6846.160.
- Cahyono, Kartiko Heri. 2016. “PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA LEYANGAN KECAMATAN UNGARAN TIMUR KABUPATEN SEMARANG.” 1–11.
- Carod-Artal, Francisco Javier, and José Antonio Egido. 2009. “Quality of Life after Stroke: The Importance of a Good Recovery.” *Cerebrovascular Diseases* 27(SUPPL. 1):204–14. doi: 10.1159/000200461.
- Chu, Huikuan, Likun Zhong, Hai Li, Xiujing Zhang, Jingzhi Zhang, and Xiaohua Hou. 2014. “Epidemiology Characteristics of Constipation for General Population, Pediatric Population, and Elderly Population in China.” *Gastroenterology Research and Practice* 2014(April). doi: 10.1155/2014/532734.
- Dewi, Syamsumin Kurnia. 2018. “Level Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia.” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 14(3):241. doi: 10.30597/mkmi.v14i3.4604.
- Effendi, Adi Darma, Alif Mardijana, and Rosita Dewi. 2014. “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kejadian Demensia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember ( Relationship Between Physical Activity and Dementia Incidence in Elderly of UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember ).” *E-Jurnal Pustaka Kesehatan* 2(2).
- Fitri, Mustika, Upik Rahmi, Afianti Sulastris, Surdiniaty Ugelta, and Hana Astria Nur. 2021. “Effectiveness of Cognitive Enhancement Gymnastics Program for the Elderly With Dementia: Senam A-Pik Pre-Experiment Project.” *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* 17:135–41.
- Haskell, William L., I. Min Lee, Russell R. Pate, Kenneth E. Powell, Steven N. Blair, Barry A. Franklin, Caroline A. MacEra, Gregory W. Heath, Paul D. Thompson, and Adrian Bauman. 2007. “Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.” *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39(8):1423–34. doi: 10.1249/mss.0b013e3180616b27.
- Indrayani, and Sudarto Ronoatmojo. 2018. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017.” *Jurnal Kesehatan Reproduksi* 9(1):69–78. doi: 10.22435/kespro.v9i1.892.69-78.
- Kusumaratna, Rina K. 2008. “Impact of Physical Activity on Quality of Life in the Elderly.” 27(2):57–64.

- Landi, Francesco, Graziano Onder, Iain Carpenter, Matteo Cesari, Manuel Soldato, and Roberto Bernabei. 2007. "Physical Activity Prevented Functional Decline among Frail Community-Living Elderly Subjects in an International Observational Study." *Journal of Clinical Epidemiology* 60(5):518–24. doi: 10.1016/j.jclinepi.2006.09.010.
- Manangkot, Meril Valentine, I. Wayan Sukawana, and I. Made Surata Witarasa. 2016. "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh." *Community of Publishing in Nursing* (April):24–27.
- Muzamil, Milfa Sari, Afriwardi Afriwardi, and Rose Dinda Martini. 2014. "Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Usila Di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur." *Jurnal Kesehatan Andalas* 3(2):202–5. doi: 10.25077/jka.v3i2.87.
- Post, Marcel W. M. 2014. "Definitions of Quality of Life: What Has Happened and How to Move On." *Topics in Spinal Cord Injury Rehabilitation* 20(3):167–80. doi: 10.1310/sci2003-167.
- Pratiwi, Chairunnisa Utami, Sri Anna Marliyati, and Melly Latifah. 2014. "Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit, Riwayat Demensia Keluarga, Dan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Panti Werdha Tresna Bogor." *Jurnal Gizi Dan Pangan* 8(2):129. doi: 10.25182/jgp.2013.8.2.129-136.
- Rahayu, Eva, Ridlwan Kamaluddin, and Made Sumarwati. 2014. "Pengaruh Program Diabetes Self Management Education Berbasis Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Puskesmas II Baturraden." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 9(3):163–72.
- Ranggadwipa, Daniel D. 2014. "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi Terhadap Massa Lemak Tubuh Dan Lingkar Pinggang Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro." *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Rohmatul Azizah, Rita Dwi Hartanti. 2016. "Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan." 261–78.
- Rosmalina, Yuniar, Dewi Permaesih, Fitrah Emawati, Reviana Christiani, Dangsia Moeloek, and Susilowati Herman. 2003. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Laki-Laki Tidak Anemia." *Jurnal Penelitian Gizi Dan Makanan* 26(1):11–20.
- Sallis, James F., and Richard Needle. 1985. "The Relation of Physical Activity and Exercise to Mental Health." 100(2):195–202.
- Setiawan, Gilbert W., and Herlina I. S. Wungouw. n.d. "KUALITAS HIDUP PENDERITA HIPERTENSI." 760–64.
- Sofyan, Ariastika Irine, Heryanto Adi Nugroho, and Rahayu Astuti. 2011. "Hubungan Antara Kondisi Lingkungan Fisik Rumah Dengan Kejadian Jatuh Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Ngijo Gunung Pati Semarang." *Jurnal Keperawatan* 4(1):18–29.

Vagetti, Gislaine Cristina, Valter C. Barbosa Filho, Natália B. Moreira, Valdomiro de Oliveira, Oldemar Mazzardo, and Wagner de Campos. 2014. "Association between Physical Activity and Quality of Life in the Elderly: A Systematic Review, 2000-2012." *Revista Brasileira de Psiquiatria* 36(1):76–88. doi: 10.1590/1516-4446-2012-0895.

WHO, 2014. 2014. *Regional Strategy for Healthy Ageing 2013–2018*.

WHO QOL. 1998. "WHO Quality of Life Scale (WHOQOL)." *Psychological Medicine* 28(3):551–58. doi: 10.5.12.

WHOQOL. 1997. "MEASURING QUALITY OF LIFE." *WORLD HEALTH ORGANIZATION*.

Wijaya, Nurlita Kurnia. 2019. *Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik Dan Gaya Hidup Dengan Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lansia*.

World Health Organization. 2009. *WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*.