

Aprilya Hastuti  
Nim : E2016007  
Program Studi DIV Fisioterapi

Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or  
Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

## **BRAIN GYM UNTUK MENGATASI DEPRESI PADA LANSIA**

### **INTISARI**

**Latar Belakang :** lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6% (25 juta-an jiwa). Presentase lansia di Jawa Tengah tahun 2019, lansia muda (60-64) jumlah lansia sebanyak 1.628,1 juta jiwa dan lansia madya ( $\geq 65$  tahun) jumlah lansia sebanyak 3.051,1 juta jiwa. Pertambahan usia erat kaitannya dengan kemunduran fungsi tubuh, baik secara fisik (penurunan kekuatan otot, keseimbangan, kemampuan berjalan) maupun psikis (depresi dan demensia), depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*affective/mood disorder*), yang di tandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa. Terapi yang dapat diberikan untuk menurunkan depresi pada lansia yaitu *Brain Gym*, di mana *brain gym* dapat mengaktifkan dan merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralis) secara optimal, meringankan atau mengeksekusi bagian belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang emosional (dimensi pusat) tanpa waktu khusus. **Tujuan :** Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *Brain Gym* sebagai media promotif fisioterapi dalam mengatasi depresi pada lansia. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi. **Hasil :** Media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada lansia atau kader posyandu lansia dan organisasi sosial. **Kesimpulan :** Sebagai media promosi, informasi dan edukasi bagi masyarakat khususnya pada lansia terkait *Brain Gym* dalam mengatasi depresi pada lansia.

**Kata Kunci :** *Brain Gym*, Lansia, Depresi