

Dina Faiqotul Mukaromah

E2016017

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes

Dea Linia Romadhoni, S. Fis., M.K.M

GAZE STABILITY EXERCISE DAN BRAIN GYM UNTUK PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

INTISARI

Latar Belakang: Lansia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, proses ini terjadi sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Prevalensi lansia di dunia Asia menempati urutan pertama dengan populasi terbesar, secara global ada 703 juta lansia di dunia. Lansia di Indonesia tahun 2019 mencapai 25,64 juta lansia. Risiko terkait usia pada lansia yaitu terjadinya berbagai penurunan fungsi biologi salah satunya adalah perubahan pada sistem saraf yang dapat bermanifestasi pada penurunan fungsi kognitif. Latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif adalah *Gaze Stability Exercise* dan *Brain Gym*. Berdasarkan hal tersebut penulis ingin membuat *booklet* dengan judul “*Gaze Stability Exercise dan Brain Gym untuk Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia*. **Tujuan:** Menyampaikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia tentang program latihan *gaze stability exercise* dan *brain gym* untuk meningkatkan penurunan fungsi kognitif pada lansia. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu media KIE berupa *booket* sebagai alat untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan menggunakan *gaze stabiity exercise* dan *brain gym*. **Hasil:** Media KIE berupa *booklet* akan di sebarluskan kepada kelompok lanjut usia, kader lansia dan profesi fisioterapi sebagai sumber informasi untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia. **Kesimpulan:** Setelah dilakukan pembuatan dan publikasi produk KIE berupa *booklet* dapat menambah pengetahuan, informasi dan kesadaran masyarakat khususnya lansia tentang latihan-latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fungsi kognitif dan mencegah penurunan fungsi kognitif secara signifikan.

Kata Kunci : *Gaze Stability Exercise, Brain Gym, Fungsi Kognitif, Lansia*