

# SENAM GERAK LATIH OTAK (GLO) DAN ART THERAPHY UNTUK MENJAGA FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

Clara Anasya Rumagit, Ari Sapti Mei Leni

[clararumagit843@gmail.com](mailto:clararumagit843@gmail.com)

Universitas 'Aisyah Surakarta

## INTISARI

**Latar belakang :** Semakin bertambahnya usia lansia akan semakin bertambah keluhan yang dirasakan. Semua sistem yang bekerja didalam tubuh cenderung menurun termasuk otak. Fungsi kognitif adalah Terapi yang dapat diberikan untuk menjaga fungsi kognitif pada lansia yaitu Senam Gerak Latih Otak (GLO) dan *Art Therapy*, dimana senam GLO dapat mengaktifkan dan merangsang otak kiri dan kanan secara optimal, meringankan atau mengeksekusi bagian belakang otak dan bagian depan otak, merangsang emosional tanpa waktu khusus. Sementara *art therapy* dapat mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, serta menjaga fungsi kognitif sehingga diperlukan suatu project luaran media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai senam geram latih otak (GLO) dan *Art Therapy*. **Tujuan :** Sebagai media edukasi fisioterapi pada lansia dengan menjaga fungsi kognitif dengan baik. **Metode :** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* yang diprediksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi. **Hasil :** media KIE berupa *booklet* yang berisikan tentang senam GLO dan *art therapy* untuk menjaga fungsi kognitif 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.

**Kata kunci :** senam gerak latih otak (GLO), *art therapy*, lansia, fungsi kognitif