

# **PENERAPAN *DUAL TASK TRAINING* UNTUK PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA**

Amelia Ababil, Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

[ameliaababil1@gmail.com](mailto:ameliaababil1@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

**Latar Belakang:** Lansia mengalami penurunan fungsi kognitif akibat proses penuaan, yang dapat menyebabkan kesulitan dalam mengingat, berpikir, dan menjalani aktivitas sehari-hari. Salah satu pendekatan fisioterapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif adalah latihan *Dual Task Training*. **Tujuan:** Memberikan edukasi melalui media video mengenai cara meningkatkan fungsi kognitif lansia menggunakan latihan *Dual Task Training*, serta memperkenalkan intervensi ini sebagai media komunikasi informasi edukasi (KIE) bagi masyarakat dan tenaga kesehatan. **Metode:** Media KIE berupa video edukasi dibuat berdasarkan tinjauan pustaka dan jurnal ilmiah. Video menampilkan gerakan latihan motorik dan kognitif secara bersamaan. video diuji coba kepada 3 responden lansia dan 1 responden keluarga lansia di Desa Kragilan, Sragen. **Kesimpulan:** Media video *Dual Task Training* mudah dipahami dan dinilai bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan serta menjadi panduan latihan bagi lansia. Video ini efektif sebagai media KIE dalam promosi kesehatan dan edukasi fisioterapi.

**Kata Kunci:** Lansia, fungsi kognitif, *Dual Task Training*, fisioterapi, video edukasi