

EDUKASI BRAIN GYM SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Eka Lusia¹, Riyani Wulandari²

kaalusi65@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Kemenkes mempredikasikan tahun 2025 jumlah lansia meningkat sebanyak 33,7 juta. Kota Surakarta pada tahun 2024 memiliki jumlah lansia sebanyak 28.032 juta jiwa. Perubahan fungsi kognitif menjadi permasalahan pada lansia akibat proses degenatif. Perubahan ini akan mengganggu lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu terapi *nonfarmakologi* untuk meningkatkan fungsi kognitif yaitu *brain gym* dengan latihan sederhana yang mampu merangsang otak melalui gerakan. **Tujuan:** Sebagai media informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan memotivasi lansia tentang *brain gym* sebagai upaya meningkatkan fungsi kognitif. **Metode:** Metode pembuatan media ini melalui tahap *pra* produksi, tahap produksi yaitu rembuk naskah dan pembentukan tim, serta tahap *pasca* produksi yaitu *editing* dan melakukan uji coba hingga distribusi. **Hasil:** Media KIE berupa video dengan durasi video 39.53 menit dan ukuran file 914,1 MB. Setelah dilakukan uji coba terhadap 3 responden media ini dapat didistribusikan secara langsung melalui *platform* media sosial. **Kesimpulan:** Media edukasi video ini dapat memberikan informasi dan memotivasi kepada lansia dalam melakukan *brain gym* secara mandiri.

Kata Kunci : Lansia, Fungsi Kognitif, *Brain Gym*.