

Resti Dita Atrisa Sari

Rini Widarti, SSt,FT., M.Or

Nim : E2016036

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

Program Studi Diploma 4 Fisioterapi

SENAM VITALISASI OTAK DAN *RESISTANCE EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA

INTISARI

Latar Belakang: Lanjut usia adalah kelompok manusia yang berusia 60 tahun keatas. Seiring bertambahnya usia perlu diwaspadai ada penurunan fungsi fisiologis tubuh akibat degeneratif salah satunya gangguan fungsi kognitif. Gangguan ini menyebabkan terjadi penurunan fungsi sel otak, yang menimbulkan penurunan daya ingat jangka pendek, sulit berkonsentrasi, melambatnya proses informasi sehingga dapat mengakibatkan kesulitan berkomunikasi. Cara mengatasi hal tersebut perlu dilakukannya suatu latihan. Jenis latihan yang dapat dilakukan yaitu senam vitalisasi otak dan *resistance exercise*. **Tujuan:** Sebagai media promotif dan preventif tentang ilmu kesehatan mengenai senam vitalisasi otak dan *resistance exercise* untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia kepada masyarakat umum khususnya lansia, tenaga medis khususnya fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi. **Metode:** Metode yang digunakan dalam media KIE yaitu *booklet* sebagai media informasi sekaligus media promosi kesehatan. **Hasil:** Media KIE *booklet* ini akan disebarluaskan kepada masyarakat umum khususnya lansia, tenaga medis khususnya fisioterapi dan mahasiswa fisioterapi guna sebagai pegangan dalam memberikan latihan serta dapat dijadikan alternatif intervensi dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. **Kesimpulan:** *Booklet* dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan, informasi serta edukasi dalam mengatasi penurunan fungsi kognitif pada lansia melalui latihan senam vitalisasi otak dan *resistance exercise* yang dapat dilakukan 3x seminggu selama 6 minggu dengan durasi 30 menit pada pagi hari.

Kata Kunci: *Lansia, Senam Vitaliasi Otak dan Resistance Exercise, Kognitif, Booklet.*