

PEMBERIAN BRAIN GYM UNTUK MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

Dwi Putri R, Cahyo Setiawan, S.Ftr.,M.K.M

dwiputrirezky955@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah surakarta

INTISARI

Latar belakang : Setiap Lansia akan mengalami masa tumbuh kembang yang pasti akan terjadi pada setiap orang, Saat fase ini lansia akan mengalami gangguan penurunan fungsi pada memori jangka pendek dan jangka panjang. Gangguan tersebut dinamakan gangguan kognitif. Dari faktor-faktor tersebut masalah yang sering dihadapi lansia yang mengalami perubahan mental (gangguan kognitif) diantaranya gangguan orientasi waktu, ruang, tempat dan tidak mudah menerima hal/ide baru. Dengan melakukan latihan ringan seperti latihan brain gym menggerakkan tangan, menggerakkan kaki, mengikuti latihan dengan cepat dapat melatih kinerja otak pada lansia tersebut dan menghambat peningkatan gangguan kognitif pada lansia tersebut. **Tujuan :** Pembuatan Media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE) mengenai pemberian brain gym untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. **Metode :** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu Video sebagai alat untuk media promosi dan informasi pada masyarakat. **Hasil :** Media KIE berupa Video tersebut akan disebarluaskan di youtube untuk lansia atau untuk anak yang orang tuanya mengalami gangguan kognitif. **Kesimpulan :** Media KIE digunakan untuk media promosi, komunikasi informasi edukasi terhadap lansia mengenai pemberian brain gym untuk meningkatkan kognitif pada lansia.

Kata Kunci : *Brain gym, Kognitif, Lansia*