PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING PROGRAM* UNTUK MENDORONG PEMULIHAN KOGNITIF LANSIA

Hafizatul Athalia, Asita Rohmah Mutnawasitoh

hafizatulsue@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Fungsi kognitif akan menurun seiring bertambahnya usia karena secara alami terjadi perubahan pada kecepatan pemrosesan informasi dan daya ingat. Penurunan fungsi kognitif akan berdampak ke emosional, kesehatan fisik, dan aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan kemandirian lansia menurun. Studi ini mengembangkan media edukasi berupa *booklet* mengenai *Resistance Training Program* sebagai intervensi fisioterapi yang aman dan efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia. **Tujuan:** Memberikan edukasi kepada lansia mengenai pentingnya meningkatkan fungsi kognitif pada usia lanjut. Edukasi ini difokuskan pada penerapan metode *Resistance Training Program*. **Metode:** Metode yang digunakan dalam pengembangan karya tulis ini adalah pendekatan edukatif melalui media *booklet* sebagai alat Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) kesehatan. *Booklet* dengan judul “Penerapan *Resistance Training Program* Untuk Mendorong Pemulihan Kognitif Lansia”, yang disusun dengan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media cetak berupa *booklet* yang dapat didistribusikan langsung kepada lansia. **Kesimpulan:** Sebagai media promosi, informasi dan edukasi terhadap lansia mengenai “Penerapan *Resistance Training Program* Untuk Mendorong Pemulihan Kognitif Lansia”.

Kata kunci: *Kognitif, Resistance Training Program, Lansia*