PENERAPAN KOMBINASI LATIHAN KOGNITIF DAN FISIK UNTUK MENINGKATKAN KOGNITIF DAN KAPASITAS FUNGSIONAL LANSIA DENGAN GANGGUAN KOGNITIF RINGAN

Salma Agustia Pramesti, Alinda Nur Ramadhani

Salmaagstia16@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang : Lanjut usia merupakan seorang individu yang memasuki usia 60 tahun ke atas, pada proses ini menyebabkan perubahan organ tubuh, termasuk pada perubahan fisik dan psikologis dan penurunan fungsi kognitif. Penurunan fungsi fisik yang terjadi yaitu kecepatan berjalan yang lambat, daya tahan yang buruk, dan kelemahan otot dan penurunan fungsi kognitif seperti daya ingat dan kemampuan berpikir. Gangguan Kognitif Ringan paling sering terjadi pada memori episodik yang berdampak pada kesulitan mengingat kejadian baru dan informasi baru. Fungsi kognitif dan kapasitas fungsional merupakan metrik kunci pada orang dewasa lanjut usia. **Tujuan:** Pembuatan Media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai "Penerapan Kombinasi Latihan Kognitif dan Fisik untuk Meningkatkan Kognitif dan Kapasitas Fungsional Lansia dengan Gangguan Kognitif Ringan". **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu Video sebagai alat untuk media promosi dan informasi pada masyarakat. **Hasil:** Media KIE berupa Video tersebut disebarluaskan di youtube untuk lansia dengan gangguan kognitif ringan atau wali dari lansia dengan gangguan kognitif ringan. **Kesimpulan:** Media KIE digunakan untuk media komunikasi, informasi dan edukasi terhadap lansia mengenai Kombinasi Latihan Kognitif dan Fisik

Kata Kunci : kognitif, fisik, lansia, gangguan kognitif ringan

Dipindai dengan CamScanner