

## Physical exercises with music for older adults with cognitive impairment = Latihan fisik dengan musik untuk orang tua dengan gangguan kognitif

Angel Tirta, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20516663&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Musik memiliki banyak memiliki kegunaan, mulai dari mengekspresikan diri, terapi dan medium pembelajaran, dan memperbaiki emosi. Salah satunya adalah sarana latihan bagi para lansia untuk memperbaiki kemampuan kognitifnya yang berkurang karena usia. Dengan bertambahnya usia, kemampuan untuk mengingat, mempelajari, bersosialisasi, dan mengikuti gerakan akan semakin berkurang. Laporan ini akan membahas beberapa penelitian yang telah berhasil menggunakan musik dan olahraga sebagai alat untuk memperbaiki lansia yang telah mengalami penurunan kognitif.

.....Music has many benefits, starting from self-expression, therapy and learning medium, and altering mood. One of them is a medium for older adults to exercise in order to improve their cognitive abilities which decrease with age. With increasing age, the ability to remember, learn, socialize, and follow movement diminishes. This report will discuss several studies that have successfully used music and exercise as tools to improve older people who have experienced cognitive decline.