

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Populasi lanjut usia di dunia saat ini berada pada era *aging population* dengan jumlah penduduk berusia 60 tahun keatas melebihi 7% populasi. Persentase lanjut usia di Indonesia selama kurun waktu 48 tahun meningkat empat kali lipat (1971-2019). Penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 25 juta jiwa pada tahun 2019. Berdasarkan hasil proyeksi penduduk lanjut usia di Jawa Tengah memiliki jumlah lanjut usia 3,340 juta jiwa pada tahun 2018. Berdasarkan hasil proyeksi penduduk di Kabupaten Klaten memiliki jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 188.552 jiwa pada tahun 2018 (Badan Pusat Statistik 2019:13 dan 2018:5).

Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) bulan Maret 2019 menunjukkan bahwa provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, dan Sulawesi Utara dengan persentase penduduk lanjut usia terbanyak yaitu berada di atas 10% populasi. Badan Pusat Statistik memprediksi pada tahun 2045 Indonesia akan memiliki sekitar 63,31 juta lanjut usia atau hampir mencapai 20% populasi. Bahkan, pada tahun 2050 akan lebih banyak lanjut usia 60 tahun ke atas daripada remaja dan pemuda usia 10 sampai dengan 24 tahun yaitu sekitar 2,1 miliar berbanding 2 miliar diseluruh dunia (Badan Pusat Statistik, 2019:13).

Lanjut usia sering dikatakan dengan usia yang tidak produktif, bahkan dianggap sebagai beban bagi yang berusia produktif. Lanjut usia secara fisiologis mengalami penurunan fungsi dalam tubuh yang membuat lanjut usia mudah terganggu kesehatannya. Memasuki lanjut usia mengalami penurunan secara fisik salah satunya terjadinya penurunan massa otot serta fleksibilitas, sehingga mempengaruhi kemampuan lanjut usia dalam memenuhi aktivitas fisik maupun kegiatan sehari-hari (Ibrahim *et al.*, 2015:329).

Menurut Kisner dan Cooby (2016:2), fleksibilitas sebagai kemampuan yang dimiliki oleh semua orang untuk bergerak bebas tanpa hambatan. Fleksibilitas termasuk dalam komponen fungsi fisik yang saling berkaitan dengan performa otot, keseimbangan, stabilitas, koordinasi, daya tahan. Seiring bertambahnya usia seseorang maka akan menurunkan aktivitas fisik sehingga otot mengalami penurunan fungsi fisik. Otot *hamstring* memegang peranan penting dalam mobilitas aktivitas sehari-hari. Fleksibilitas otot *hamstring* sangat ditentukan dari daya regang otot *hamstring*. Hal tersebut senada dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Oktavia (2016:5), apabila otot *hamstring* mengalami pemendekan maka fleksibilitas menurun sehingga akan mempengaruhi keseimbangan kerja otot dan dapat memunculkan gangguan aktivitas sehari-hari, seperti perubahan sikap postur dan aktivitas berjalan.

Menurut Yeun (2017:1696), penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia salah satunya berupa latihan *resisted* untuk memberikan latihan penguatan pada otot *hamstring* dapat menggunakan *elastic band* karena intensitas beban latihan dapat dikontrol, mudah dibawa, mudah digerakan ke segala arah, ekonomis, aman bagi lanjut usia. Beberapa studi melaporkan bahwa pemberian latihan fisik kepada lanjut usia dengan latihan *resisted* memberikan peningkatan signifikan pada tingkat fungsi kognitif, fungsi fisik, dan kekuatan otot.

Upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya lanjut usia dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan yang dirancang menggunakan media elektronik maupun media cetak. Media cetak yang menarik dan mudah dibawa yaitu media poster. Media poster adalah sebagai wujud kombinasi visual dari rancangan yang kuat, dengan warna dan pesan dengan maksud untuk menangkap perhatian orang yang lewat tetapi cukup lama menanamkan gagasan yang berarti di dalam ingatannya (Sitepu, 2020:7).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan data lanjut usia sejumlah 80 orang pada salah satu Posyandu di Kabupaten Klaten di dapatkan informasi keluhan pada lanjut usia selama 1 tahun terakhir yaitu penurunan aktivitas fisik sehingga lingkup gerak sendi mengalami penurunan. Hal tersebut berdampak pada penurunan fleksibilitas otot. Setelah dilakukan studi kebutuhan didapatkan informasi bahwa belum ada media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai upaya peningkatan fleksibilitas otot pada lanjut usia.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan pengembangan KIE menggunakan media cetak berupa poster mengenai latihan *resisted* menggunakan *elastic band* untuk fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat ditemukan rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana latihan *resisted* menggunakan *elastic band* untuk fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia?.”

C. Tujuan Project

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui prosedur latihan *resisted* menggunakan *elastic band* untuk fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia.

2. Tujuan Khusus

- a. Sebagai media promosi fisioterapi kepada masyarakat tentang latihan *resisted* menggunakan *elastic band* untuk fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia.
- b. Sebagai media informasi kepada lanjut usia tentang latihan *resisted* menggunakan *elastic band* untuk fleksibilitas otot *hamstring*.
- c. Sebagai media edukasi kepada lanjut usia tentang latihan *resisted* menggunakan *elastic band* untuk fleksibilitas otot *hamstring*.

D. Manfaat Project

Manfaat yang diharapkan adalah:

1 Manfaat Secara Teoritis

Menambah pengetahuan tentang ilmu fisioterapi tentang latihan *resisted* menggunakan *elastic band* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring*.

2 Manfaat Secara Praktisi

- a. Diharapkan dapat dijadikan acuan untuk promosi kesehatan bagi fisioterapi.
- b. Diharapkan kelompok lanjut usia maupun keluarga dapat menerapkan latihan *resisted* menggunakan *elastic band* untuk meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* secara mandiri.

E. Keutamaan Project

Keutamaan dari *project* ini adalah upaya untuk meningkatkan kembali fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia. Berdasarkan literatur yang didapatkan oleh penulis bahwa latihan *resisted* menggunakan *elastic band* dapat meningkatkan fleksibilitas pada lanjut usia, belum ada media KIE yang menampilkan tentang latihan fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia maka dari itu penulis memberikan inovasi melalui media KIE yang dibuat berupa poster supaya lanjut usia dapat menerapkan latihan tersebut melalui media poster yang telah dibuat oleh penulis. Media poster yang dibuat oleh penulis sangat mudah dipahami karena isinya singkat, padat, jelas dan menampilkan gambar setiap tahapan latihan.

F. Luaran yang Diharapkan

Luaran yang diharapkan dari *project* ini adalah ketepatan latihan, berguna, dan menarik sebagai media pengetahuan masyarakat dalam bentuk poster tentang latihan fleksibilitas otot *hamstring* pada lanjut usia.