

# **PENTINGNYA LATIHAN PEREGANGAN PEKERJA KANTOR LANSIA UNTUK MENGURANGI *SPASME* DAN NYERI OTOT SELAMA BEKERJA**

Yuli Setyaningsih, Rini Widarti, SSt.FT., M.Or.

[Setyayuli0519@gmail.com](mailto:Setyayuli0519@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

**Latar Belakang :** Populasi di Indonesia struktur penduduk dunia termasuk indonesia saat ini menuju proses penuaan yang ditandai dengan meningkatnya jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia . Proporsi penduduk lansia (usia 60 tahun keatas) di Indonesia mengalami peningkatan signifikan. Lanjut usia kelompok masyarakat yang memiliki karakteristik berbeda dengan kelompok usia lain, karena lansia umumnya ditandai dengan penurunan fungsi fisik, sosial, psikologis. lamanya waktu yang dihabiskan waktu duduk selama jam kerja kantor. Dalam kaitan ini cara *non farmakologis* dan praktis untuk mencegah dan mengobati gangguan muskuloskeletal seperti pada pekerja kantor yang menghabiskan waktunya hanya duduk dalam waktu jam kerjanya, dengan mengubah pola makan dan pola hidup seperti melakukan aktivitas fisik melakukan olahraga ringan atau melakukan senam peregangan untuk pencegahan terjadinya gangguan muskuloskeletal. **Tujuan :** Untuk membuat media promotif fisioterapi untuk mengurangi spasme dan nyeri otot selama bekerja khususnya pada lanjut usia yang dikemas dalam bentuk video. **Metode :** Metode menggunakan program KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) berupa video sebagai informasi, pengertian dan berisi panduan senam peregangan pada saat selama bekerja ntuk masyarakat khususnya lanjut usia yang masih bekerja. **Hasil :** Media KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi) video akan disebarluaskan kepada masyarakat yang bekerja dan masyarakat khususnya lanjut usia sebagai pedoman yang bisa

dipahami dalam melakukan senam peregangan. **Kesimpulan** : Sebagai media komunikasi, informasi, edukasi kepada masyarakat sekitar khususnya masyarakat lanjut usia yang masih bekerja melakukan senam peregangan selama bekerja.

**Kata kunci** : Senam Peregangan, Pekerja Kantor, Lanjut Usia, Video