

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia adalah proses alami penuaan seiring bertambahnya usia, yang ditandai dengan penurunan fungsi berbagai organ tubuh seperti otak, jantung, hati, dan ginjal. Selain itu, terjadi pula pengurangan jaringan aktif tubuh, khususnya otot, yang menyebabkan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit berisiko mengakibatkan kematian (Wulandari *et al.*, 2023).

Proses penuaan merupakan kondisi alami yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan. Penuaan berkaitan dengan bertambahnya usia seseorang, di mana seiring berjalannya waktu, fungsi organ tubuh mengalami penurunan (Yaslina *et al.*, 2021).

Menurut WHO (2024), jumlah populasi lanjut usia di dunia diperkirakan meningkat tiga kali lipat, dari sekitar 260 juta pada tahun 1980 menjadi 761 juta pada tahun 2021. Selanjutnya, antara tahun 2021 dan 2050, proporsi lansia dalam populasi global diprediksi meningkat dari sekitar 10% menjadi 17%. Pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,34% sedangkan pada 2024 meningkat menjadi 12% (Badan Pusat Statistik, 2024). Di Jawa Tengah sendiri, persentase penduduk lansia mengalami peningkatan, yaitu dari 13,07% di tahun 2022 menjadi 13,50% di tahun 2023 (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2024).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis dan biologis, salah satunya pada sistem muskuloskeletal. Perubahan ini ditandai dengan penurunan kekuatan, kontraksi, elastisitas, dan fleksibilitas otot. Postur kifosis merupakan salah satu kelainan tulang belakang yang sebagian besar dialami oleh para lansia (Sabakodi *et al.*, 2022).

Kifosis dialami oleh sekitar 40%-65% lansia usia >65 tahun di Amerika Serikat (Katzman *et al.*, 2012, 2017 dalam Ilmanisa *et al.*, 2023). Banyak studi di Indonesia yang bersifat lokal (posyandu, panti, atau sampel kecil)—bukan survei nasional—sehingga angka prevalensi berbeda-beda tergantung lokasi, sampel dan metode pengukuran. Seperti yang ditemukan Prastiwi *et al.* (2020), terdapat 31,7% lansia dengan postur kifosis pada salah satu posyandu lansia di wilayah Semaka, kabupaten Tenggamus, Lampung. Sedangkan Mutnawasitoh *et al.* (2024) telah melakukan penelitian di posyandu lansia kecamatan Jebres, kota Surakarta,

menemukan sebanyak 44,77% lansia dengan postur kifosis dan 34,32% lansia dengan postur hiperkifosis. Meskipun cakupan data ini terbatas (masih berupa studi kecil dan lokal), mereka memberikan gambaran bahwa kifosis cukup umum terjadi di antara lansia Indonesia. Semakin tinggi tingkat kifosis, semakin terbatas pula mobilitas tulang belakang, yang dapat berdampak pada penurunan fungsi paru-paru, penurunan kemampuan fisik, gangguan dalam berjalan, serta penurunan kualitas hidup. Hal ini terjadi akibat perubahan pada tulang belakang bagian dada yang berlangsung seiring bertambahnya usia (Kumar *et al.*, 2023 dalam Dewi, 2024).

Salah satu dampak serius dari kifosis yang tidak segera ditangani adalah terganggunya keseimbangan tubuh pada lansia (Prastiwi *et al.*, 2020). Kondisi ini terjadi karena perubahan postur tubuh akibat kifosis dapat mempengaruhi pusat gravitasi dan mekanisme kontrol postural, sehingga mengganggu stabilitas tubuh. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prastiwi *et al.*, (2020), ditemukan sekitar 65% lansia dengan postur kifosis mengalami keseimbangan yang buruk. Ketidakseimbangan ini berisiko meningkatkan kejadian jatuh dan cedera pada lansia, yang tentunya berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Gangguan keseimbangan ini juga akan mempersulit lansia dalam melakukan aktivitas harian, seperti berjalan, berpindah posisi, atau bahkan sekadar berdiri dalam waktu lama, karena tubuh mereka tidak sanggup mempertahankan posisi dengan stabil. Akibatnya, terjadi penurunan aktivitas fisik yang cukup drastis, dan hal ini dapat memicu kemunduran kondisi fisik dan psikologis secara keseluruhan, seperti melemahnya kekuatan otot, menurunnya kepercayaan diri, serta meningkatnya ketergantungan pada orang lain (Prastiwi *et al.*, 2020).

Kifosis dapat ditangani dengan berbagai terapi latihan, diantaranya yaitu dengan *corrective exercise*. Menurut Eftekhari *et al.* (2024), *corrective exercise* dikombinasikan dengan latihan pernapasan yang berbasis *telerehabilitasi* dapat meningkatkan ekspansi dada, sudut kifosis toraks, kraniovertebral, tengkorak, dan bahu secara signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Serta menurut Khruakhorn *et al.* (2023), *correcting posture* dapat memperbaiki sudut thoraks, *forward head posture*, dan kekuatan otot punggung

pada lansia dengan postur kifosis pada thoraks. Namun kurangnya pengetahuan oleh lansia yang mederita kifosis tentang cara penanganan kifosis secara baik dan benar. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dapat ditawarkan sebagai tindakan promotif, preventif, hingga kuratif.

Menindak lanjuti uraian di atas, maka penulis tertarik untuk membuat *booklet* yang berjudul “Penerapan *Corrective Exercise* pada Lansia dengan Postur Tubuh Kifosis”. **Tujuan** dari penyusunan tugas akhir ini adalah untuk menghasilkan media edukasi dalam bentuk booklet yang memuat informasi mengenai penerapan kombinasi corrective exercise sebagai salah satu intervensi fisioterapi dalam memperbaiki postur tubuh pada lansia dengan kondisi kifosis. Booklet ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang mudah dipahami oleh masyarakat, khususnya lansia, dalam menerapkan latihan korektif secara mandiri dan aman di rumah. Adapun **manfaat** dari penyusunan tugas akhir ini antara lain memberikan pemahaman kepada lansia dan keluarga mengenai pentingnya perbaikan postur tubuh melalui latihan korektif guna mencegah komplikasi akibat kifosis, serta menyediakan panduan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri.