

BAB I PENDAHULUAN

Lansia merupakan proses alamiah yang merupakan tahapan lanjut dari kehidupan seseorang yang terjadi secara berkesinambungan. Proses ini ditandai dengan beberapa perubahan yang mempengaruhi fungsi dan kemampuan anggota tubuh yang biasa disebut dengan proses penuaan. Proses penuaan pada akhirnya akan menyebabkan perubahan baik anatomi, fisiologi dan biokimia pada tubuh seseorang sehingga mempengaruhi fungsional dan kemampuan tubuh (Marliani, 2021). Lanjut usia atau yang biasa disebut lansia menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 adalah seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun ke atas. Pada individu yang tergolong sebagai lanjut usia pasti akan mengalami tahapan menua (Marliani, 2021).

Menua itu sendiri merupakan proses dari daya tahan tubuh individu yang menurun dalam menanggapi rangsang dari luar maupun dari dalam tubuh, selain itu kemampuan dari jaringan dalam memperbaiki diri dan mengendalikan fungsi normalnya perlahan akan menurun juga menghilang. Namun, menua bukanlah termasuk dari suatu penyakit, karena orang dengan lanjut usia pasti akan mengalami proses penuaan. Lansia akan mengalami penurunan dalam berbagai fungsi seperti pada fungsi *muskuloskeletal* tubuh dan perubahan-perubahan fisiologis yang ada kaitannya dengan usia (Aliyah et al., 2024).

Fungsi *muskuloskeletal* merupakan salah satu fungsi yang mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Berkurangnya kekuatan otot, kontraksi otot, elastisitas otot dan kelenturan otot merupakan ciri-ciri perubahan *muskuloskeletal* (Vitalistyawati et al., 2022). Fungsi *muskuloskeletal* dapat berdampak pada postur tubuh lansia yang dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari seperti membungkuk, meraih sesuatu, berjalan lebih lambat dan kehilangan keseimbangan. Orang lanjut usia dengan masalah postur tubuh akan mengalami banyak kesulitan dalam menjaga permasalahan yang berhubungan dengan *forward head posture* dan keseimbangan tubuh (Issue et al., 2023).

Gambaran umum *Forward Head Posture* adalah posisi kepala condong ke depan melebihi bahu dimana posisi kepala normal adalah berada sejajar dengan

bahu (Titcomb *et al.*, 2023). Prevalensi *Forward head posture* pada anak dan remaja di beberapa sekolah di Australia didapatkan bahwa pada kelompok usia 5-10 tahun, 115 dari 448 anak mengalami FHP (Titcomb *et al.*, 2023). Penelitian telah melaporkan prevalensi *Forward Head Posture* (PHP) berkisar antara 52% hingga 68% pada remaja usia 12-18 tahun (Titcomb *et al.*, 2023). Pada kelompok usia 20-30 tahun adalah 60% (Budi *et al.*, 2021). Sedangkan pada kelompok usia lansia 60 keatas menurut penelitian ditemukan 60 dari 100 lansia mengalami *Forward Head Posture* (Fatmawati *et al.*, 2022). Sudut *kraniovertebral* pada laki-laki dengan FHP adalah sekitar 48,8° dengan rata-rata kelompok umur 22-44 tahun, sudut *kraniovertebral* pada wanita dengan FHP adalah sekitar 47,6° dengan rata-rata kelompok umur 23-66 tahun. Sudut *kraniovertebral* normal adalah sekitar 49,9-50° (Worlikar *et al.*, 2020).

Usia merupakan faktor risiko terjadinya *forward head posture* karena menyebabkan berbagai perubahan pada tubuh, termasuk perubahan *degeneratif* pada sistem *muskuloskeletal* yang berdampak besar pada postur seseorang. Dalam kasus *forward head posture*, ditemukan korelasi antara usia dan seberapa parah kondisi tersebut. *Forward head posture* memiliki pengaruh yang buruk bagi lansia, dimana dengan adanya *forward head posture* dapat menurunkan keseimbangan pada lansia karena terjadinya perubahan pusat gravitasi pada tubuh lansia (Wijianto *et al.*, 2020).

Forward head posture (FHP) pada lansia dapat menyebabkan penurunan keseimbangan dan meningkatkan risiko jatuh. Hal ini disebabkan oleh perubahan anatomi leher dan penurunan kinerja otot, yang memperburuk kondisi postur dan keseimbangan tubuh. FHP dapat mengurangi kemampuan lansia untuk menjaga keseimbangan, yang berpotensi meningkatkan risiko jatuh. Selain itu, lansia dengan FHP sering mengalami masalah postur tulang belakang, seperti *kifosis* dan *skoliosis*, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa semakin parah FHP, semakin tinggi risiko jatuh pada lansia, yang dapat menyebabkan cedera serius. Dampak FHP juga dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari lansia, mengurangi mobilitas dan kualitas hidup mereka. Untuk pencegahan dan penanganan, program fisioterapi dapat membantu lansia dengan FHP melalui latihan penguatan otot leher dan koreksi postur. Edukasi tentang

pentingnya postur yang baik dan cara mencegah FHP juga dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan lansia. Selain itu, melakukan latihan yang fokus pada penguatan otot leher dan punggung dapat membantu memperbaiki postur dan keseimbangan (Ameer Ali et al., 2021). Fisioterapi penting dilakukan untuk meredakan *tightness*, menguatkan otot, memaksimalkan fleksibilitas otot leher, menurunkan spasme otot *cervical*, memperluas keterbatasan LGS dan mengembalikan postur leher pada pasien FHP (Winaya et al., 2020).

Program latihan yang bertujuan untuk memperbaiki ketidaksejajaran FHP menuju postur tubuh yang ideal dengan menggunakan *Stretching Neck Exercise* merupakan hal yang umum untuk intervensi fisik yang diberikan untuk memperbaiki FHP. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa latihan *korektif* dapat memperbaiki FHP dan gejala-gejala yang mungkin terkait. Sebagai contoh, protokol latihan olahraga telah menghasilkan perbaikan pada sudut *craniovertebral* (CVA), kemiringan kepala, rentang *kranial* atau *serviks* rentang gerak, kecacatan leher, dan nyeri (Suwaidi et al., 2023). *Stretching Neck Exercise* adalah peregangan otot yang diperlukan dan digunakan baik untuk orang sehat atau sakit untuk mengulur, melenturkan atau menambah fleksibilitas otot-otot yang dianggap bermasalah. Tujuan pemberian latihan peregangan otot yaitu untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan ketika terjadi keluhan dan meningkatkan gerak sendi (Salsabila & Amelia, 2020).

Maka dari itu penulis tertarik untuk membuat media *video* dengan judul “Pemberian *Stretching Neck Exercise* untuk Mengatasi *Forward Head Posture* pada Lansia”. *Video* diharapkan dapat membantu untuk memahami latihan yang dapat dilakukan untuk memperbaiki postur pada lansia.

Video adalah media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan, mudah dipelajari dan disampaikan ke masyarakat. **Tujuan** produk KIE dengan media video “Pemberian *Stretching Neck Exercise* untuk Mengatasi *Forward Head Posture* pada Lansia” diharapkan dapat memperbaiki postur pada lansia yang mengalami *forward head posture*. **Manfaat** sarana promosi kesehatan yang menyampaikan informasi penting kepada masyarakat, terutama bagi kelompok lansia, terkait peran penting fisioterapis dalam memperbaiki postur dengan latihan peregangan, karena di dalam *video* disediakan informasi beserta dengan ilustrasinya.