

BAB I

PENDAHULUAN

Pada usia lanjut, individu mengalami berbagai perubahan fisiologis yang memengaruhi kesehatan fisik dan kualitas hidup mereka. Salah satu perubahan utama adalah penurunan fungsi fisik, yang disebabkan oleh penuaan seperti penurunan fungsi paru-paru, peningkatan risiko hipertensi dan gagal jantung, masalah pencernaan, serta penurunan fungsi otak dan ginjal (Preston & Biddell, 2021). WHO (2022) menyebutkan bahwa tidak melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Sekitar 5,5% kematian di dunia disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, dan angka ini meningkat menjadi 7,7% di negara-negara dengan pendapatan tinggi. Orang yang kurang aktif secara fisik memiliki risiko kematian 20% hingga 30% lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang rutin melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama setidaknya 30 menit setiap hari.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2023, diasumsikan jumlah penduduk lanjut usia (60 tahun ke atas) di Indonesia mencapai kurang lebih 29 juta orang, yang merupakan sekitar 11,75% dari total populasi. Menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, masih terdata 52,8% lansia yang memiliki aktivitas fisik yang kurang. Selain itu, di Indonesia sendiri, dari total jumlah penduduk, 19,5% mengatakan alasan tidak melakukan aktivitas fisik adalah karena sudah merasa lansia. Tentunya, peningkatan jumlah lansia membawa tantangan tersendiri, termasuk kebutuhan akan layanan kesehatan yang lebih baik, dukungan sosial, dan program-program yang mendukung kesejahteraan lansia.

Peningkatan prevalensi penurunan aktivitas fisik pada lansia memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mereka. Penurunan aktivitas fisik pada populasi lansia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan kognitif, demensia, gangguan tidur, dan masalah keseimbangan (Ariesty et al., 2022, Prianthara et al., 2021, Yanti et al., 2023). Selain itu, menurut Kemenkes RI (2024), aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan

risiko terkena penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, hipertensi, depresi, stress, hingga beberapa jenis kanker. Risiko ini semakin meningkat pada lansia karena kesehatan fisik menjadi faktor kunci yang menentukan kualitas hidup mereka, di mana penurunan kesehatan dan peningkatan angka kejadian sakit umumnya terjadi seiring bertambahnya usia. Adapun faktor risiko secara berurutan dari tertinggi hingga terendah ialah status gizi (indeks massa tubuh), status nutrisi (antropometri), kualitas tidur, *self-care*, kemampuan kognitif, status fungsional, dan aktivitas fisik (Lumowa & Rayanti, 2024).

Menghadapi berbagai risiko kesehatan tersebut, terdapat beberapa solusi yang dapat diterapkan seperti jalan kaki, senam aerobik rendah dampak, senam lansia, bersepeda, berenang, dan latihan *range of motion* (ROM) (Kementerian Kesehatan 2024, Pratiwi & Hidayat, 2020). Dari berbagai solusi tersebut, latihan *range of motion* aktif (ROM aktif) menjadi pilihan yang efektif karena dapat dilakukan secara mandiri dan memiliki tingkat risiko cedera yang rendah. Penelitian Nindawi et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan fisik, khususnya *range of motion* aktif (ROM aktif), berkontribusi pada kenaikan kekuatan otot dan fleksibilitas, sehingga sangat penting untuk membantu lansia dalam bergerak dan menjalani aktivitas sehari-hari. Penelitian Detiana et al. (2023) serta Luhung et al. (2023) menunjukkan bahwa *range of motion* aktif (ROM aktif) adalah metode efektif dalam program kebugaran lansia, meningkatkan kesehatan otot dan fungsi sendi, mobilitas, serta kualitas hidup. Studi-studi ini membuktikan adanya pengaruh signifikan pada keaktifan fisik lansia, menjadikan ROM aktif sebagai intervensi tepat untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia

Memaksimalkan manfaat latihan *range of motion* aktif (ROM aktif) bagi lansia memerlukan metode edukasi yang efektif. Meskipun penelitian telah membuktikan manfaat ROM aktif dan efektivitas media video sebagai sarana edukasi kesehatan, masih terdapat kesenjangan dalam implementasinya. Sebagian besar edukasi ROM aktif masih bergantung pada kehadiran tenaga kesehatan, sehingga akses bagi lansia yang tinggal di daerah dengan fasilitas

kesehatan terbatas menjadi sulit. Panduan ROM aktif yang tersedia saat ini sebagian besar dalam bentuk leaflet atau poster yang kurang interaktif dan sulit dipahami oleh lansia.

Media edukasi berbentuk video terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang (Sari et al., 2021). Video memiliki keunggulan dibandingkan metode edukasi kesehatan tradisional, seperti mengurangi interaksi fisik, menarik perhatian melalui format audiovisual, dan memberikan kesempatan untuk menonton kembali jika diperlukan. Pengembangan media edukasi dalam bentuk video yang komprehensif, mudah diakses, dan dapat diulang-ulang menjadi penting untuk menjembatani kesenjangan ini, terutama dengan meningkatnya jumlah lansia dan kebutuhan akan metode edukasi kesehatan yang lebih efektif dan mandiri.

Tujuan penulis menggunakan media pembelajaran video tentang penerapan *range of motion* aktif (ROM aktif) untuk memelihara aktivitas fisik pada lansia, dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat lansia dalam penerapan *range of motion* aktif (ROM aktif) sehingga masyarakat mempunyai bekal wawasan yang lebih luas dan dapat menerapkannya secara mandiri.

Pengembangan media video edukasi *range of motion* aktif (ROM aktif) ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, meliputi tambahnya wawasan dan pengetahuan bagi penulis agar dapat diterapkan kepada masyarakat, terutama kepada lansia. Manfaat bagi masyarakat yaitu dapat memahami dan menerapkan *range of motion* aktif (ROM) untuk meningkatkan aktivitas fisik pada lansia secara mandiri. Dengan adanya media video ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi tenaga kesehatan untuk digunakan sebagai media pendidikan kesehatan kepada masyarakat lansia. Selain itu, adapun manfaat bagi IPTEK (ilmu pengetahuan dan teknologi) yaitu menambah media edukasi berupa video untuk memberikan pemikiran pembaharuan kurikulum di instansi pendidikan kesehatan yang terus berkembang.