

PENERAPAN CORRECTIVE EXERCISE UNTUK PERBAIKAN POSTUR PADA LANSIA DENGAN POSTUR TUBUH KIFOSIS

An Nisaa Alifia Maghfirah, Dita Mirawati

annisaalifia49@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Proses penuaan secara alami menyebabkan berbagai perubahan degeneratif pada sistem muskuloskeletal, seperti penurunan kekuatan otot, fleksibilitas, dan gangguan postural, salah satunya adalah kifosis. Kifosis pada lansia ditandai dengan kelengkungan tulang belakang yang berlebihan ke arah posterior, yang dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup. Lansia dengan kifosis lebih rentan mengalami nyeri punggung, gangguan keseimbangan, keterbatasan aktivitas sehari-hari, hingga peningkatan risiko jatuh. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk mencegah progresivitas dan meminimalkan gejala yang timbul. **Tujuan:** Tujuan dari pengembangan media ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia dengan postur tubuh kifosis mengenai pentingnya melakukan latihan fisik secara teratur, khususnya latihan korektif (*corrective exercise*), yang terbukti efektif dalam memperbaiki postur tubuh dan mengurangi gejala terkait kifosis. **Metode:** Metode yang digunakan adalah pembuatan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa booklet berjudul “Penerapan Kombinasi Corrective Exercise untuk Perbaikan Postur pada Lansia dengan Postur Tubuh Kifosis”. **Kesimpulan:** Booklet ini dipilih sebagai media edukasi dan promosi kesehatan yang ditujukan kepada lansia dengan postur tubuh kifosis, dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Kata kunci: Lansia, Kifosis, Latihan Korektif.