

BAB I PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Lansia cenderung mengalami kondisi kemunduran fisik yang ditandai dengan pendengaran berkurang, penglihatan memburuk, penurunan kekuatan otot, gerakan tubuh yang semakin hari – semakin tidak proporsional. Akibat dari perubahan fisik tersebut, mengakibatkan gangguan mobilisasi fisik yang akan mempengaruhi dari fungsional keseharian lansia (Agustian, 2021). Lansia adalah tahapan terakhir dalam kehidupan, yang ditandai dengan peralihan dari masa produktif yang lebih aktif. Saat ini, lansia sering dianggap memiliki nilai yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang berada di masa produktif (Akbar et al., 2021). Seiring bertambahnya usia, penurunan kekuatan dan daya tahan otot berdampak pada fungsi tubuh, termasuk elastisitas, dan fleksibilitas yang dapat mengganggu mobilisasi lansia (Rismayanthi et al., 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, seseorang dikategorikan sebagai lanjut usia jika telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia terus mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Dalam hampir lima dekade terakhir, proporsi lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat, yaitu dari tahun 1971 hingga 2020. Pada tahun 2020, lansia mencakup 9,92% dari total penduduk, setara dengan 26 juta jiwa, dengan jumlah lansia Perempuan sekitar sepertiga lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki (10,3% banding 9,2%)(Mampa et al. 2022). Di Jawa Tengah, presentase lansia terus meningkat, mencapai 12,71% pada tahun 2021 dan 13,07% pada tahun 2022. Jumlah penduduk lansia diperkirakan mencapai 3,98 juta jiwa pada tahun 2016, dengan rasio ketergantungan lansia yang juga meningkat setiap tahunnya (Wahyuningsih et al. 2024). Di Surakarta, prevalensi lansia 13% dari total populasi pada tahun 2020, dengan jumlah penduduk lansia sekitar 50.747 jiwa (Pratomo, 2023).

Penurunan fisik pada lansia merupakan masalah yang umum terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Proses penuaan alami dapat menyebabkan

penurunan massa otot, kekuatan serta daya tahan, sekitar 30% orang dewasa yang berusia diatas 60 tahun mengalami penurunan kekuatan otot yang signifikan, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari – hari. Penurunan fleksibilitas ini pun mempengaruhi mobilitas, juga meningkatkan risiko jatuh, yang dapat menyebabkan cedera serius dan memperburuk kualitas hidup lansia (Morley, 2021).

Kurangnya fleksibilitas mengakibatkan permasalahan fungsional, fleksibilitas menurun seiring dengan bertambahnya usia sebanyak 20-30%. Hal ini sejalan dengan perubahan komponen kecepatan berjalan yang terjadi pada lansia (Bintang et al., 2020). Kelemahan suatu otot pada lansia akan berdampak buruk pada keseimbangan yang berimplikasi terhadap timbulnya gangguan dalam menjalankan mobilitas fungsional secara normal, sehingga meningkatkan risiko terjadinya jatuh yang menyebabkan ketergantungan terhadap orang lain dalam menjalankan aktivitas sehari – hari. Sebesar 28 – 35 % lansia di atas 66 tahun setidaknya jatuh satu kali dalam satu tahun dan meningkat pada usia diatas 75 tahun sebesar 32 – 42%. Jadi, sangat penting bagi lansia untuk menjaga dan memelihara kekuatan otot serta fleksibilitas otot (Pinheiro et al., 2022).

Terapi pengobatan baik farmakologis dan non farmakologis mulai dikembangkan untuk mengurangi risiko cedera pada lansia. Metode nonfarmakologi yang dikembangkan untuk mengurangi risiko akan cedera pada lansia adalah dengan memberikan terapi latihan (Muladi., 2022).

Latihan aktif atau dikenal juga sebagai *active exercise*, mengacu pada aktivitas fisik yang dirancang secara terencana, memiliki struktur tertentu, dan melibatkan gerakan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga fleksibilitas tubuh. Salah satu aktivitas yang sangat bermanfaat bagi lansia adalah olahraga (Hasanah et al., 2023). *Active exercise* sudah dianjurkan oleh WHO bagi lansia, bentuk latihan fleksibilitas serta kekuatan pun direkomendasikan rutin dilaksanakan seminggu dua kali (Rismayanthi et al., 2023).

Aktivitas fungsional mencakup setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Kapasitas fisik yang

dimiliki seseorang berperan penting dalam menjalankan kewajiban hidupnya, sekaligus berinteraksi atau beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Siregar, 2020). ditambah dengan latihan fungsional untuk dijadikan variasi latihan yang dilakukan oleh tubuh dengan memperhatikan beberapa otot dan sendi untuk mengasikkan gerakan tubuh dengan memperhatikan postur dan performa pada aktivitas sehari – hari. Beberapa studi membuktikan bahwa bentuk latihan ini pun bermanfaat untuk membantu meningkatkan fleksibilitas lansia (Rismayanthi, *et al.* 2023).

Menindak lanjuti uraian diatas maka penulis tertarik untuk membuat Video yang berjudul “**Penerapan *Active Exercise* dan *Fungsional Exercise* Untuk Meningkatkan *Fleksibilitas* Pada Lansia**”. Penulis berharap dengan adanya video ini dapat membantu pasien terutama lansia dalam mengatasi permasalahan penurunan dalam fleksibilitas dengan menggunakan latihan berupa *active exercise* dan *fungsional exercise*.

Dari hasil studi pendahuluan di posyandu lansia Melati Arum Jl. Halilintar, RW.10, Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Ditemukan dari 15 lansia ada 6 yang memiliki penurunan fleksibilitas, dengan didapatkan hasil melalui wawancara dan tes *Chain Sit & reach*, dan *Back Scratch*.

Video merupakan salah satu media untuk menyampaikan pesan – pesan kesehatan dalam bentuk teknologi berupa gambar bergerak yang lebih mudah dipahami dan praktis. **Tujuan** produk KIE dengan media video “Penerapan *Active Exercise* dan *Fungsional Exercise* Untuk Meningkatkan Fleksibilitas pada Lanjut Usia” diharapkan bisa membantu lansia dalam mengatasi gangguan permasalahan fleksibilitas. **Manfaat** video sebagai media komunikasi kesehatan yaitu membantu lansia dapat mengetahui *Active Exercise* dan *Fungsional Exercise* dalam mengatasi *fleksibilitas* yang sering dialami oleh lansia, dengan latihan yang terdapat pada video sehingga memudahkan lansia dalam menirukan dan melakukan gerakan latihan dalam video tersebut, sehingga lansia dapat dengan mudah mengingat dan mengaplikasikannya secara mandiri.