

BAB I

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia yang diikuti proses menua, terjadi penurunan kemampuan fisik yang disebabkan penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh seperti sistem muskuloskeletal, sistem vestibula, sistem proprioseptif, dan gangguanmata disebabkan karena proses degeneratif yang bersifat fisiologis (Salsabilla *et al.*, 2023). Menurut survei yang dilakukan oleh *United Nations International Children Found* (UNICEF) dimana jumlah orang tua di Indonesia meningkat dengan kecepatan tercepat di dunia antara tahun 1990-2025. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) jumlah orang tua di Indonesia akan mengalami peningkatan sebesar 41,4% pada tahun 2025, yang merupakan peningkatan tertinggi di dunia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sisi & Ismahmudi, (2020) menunjukkan bahwa orang dengan usia 65 tahun keatas berjumlah sekitar 20,24 juta atau 8,03% dari total penduduk Indonesia (Akbar *et al.*, 2021)

Kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan berbagai aktivitas dengan sentuhan tubuh pada berbagai sendi dikenal sebagai kelenturan atau kelenturan pada tubuh. Perubahan yang disebabkan oleh bertambahnya usia akan mempengaruhi keseimbangan, keseimbangan, dan kekuatan postur tubuh (Prabowo, 2020).

Pada orang tua, mobilitas menurun dan inaktivitas akan muncul sebagai akibat dari menurunnya pembekuan tersebut. Inaktivitas tersebut akan mempengaruhi kesehatan dan produktivitas orang tua dan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, osteoporosis, dan penyakit jantung. Patologi seperti nyeri punggung, postur tubuh yang buruk, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan lebih mungkin terjadi pada lansia yang tidak bergerak (Alivian *et al.*, 2021).

Data prevalensi di Asia Tenggara terkait dengan prevalensi lansia yang mengalami penurunan fleksibilitas lumbal menunjukkan tren yang serupa dengan temuan global. Studi populasi di Indonesia menemukan bahwa sekitar 65% lansia mengalami penurunan fleksibilitas lumbal yang signifikan (Soemantri *et al.*, 2018). Begitu juga

di Jawa Tengah, data menunjukkan angka yang mirip, dengan sekitar 60-70% lansia mengalami penurunan fleksibilitas lumbal (Purwanto *et al.*, 2020).

Penurunan fleksibilitas lumbal yang signifikan ini dapat menjadi perhatian serius dalam upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia di Indonesia, terutama di Jawa Tengah. Dengan prevalensi yang tinggi, langkah-langkah preventif dan intervensi menjadi semakin penting untuk mengatasi masalah ini. Itulah sebabnya, pendekatan edukasi dan latihan seperti *chair based exercise* menjadi relevan dan perlu dieksplorasi lebih lanjut sebagai bagian dari upaya pencegahan dan manajemen keluhan muskuloskeletal pada lansia di wilayah tersebut. Penanganan dalam mengatasi penurunan fleksibilitas lumbal pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologi, terutama melalui intervensi fisioterapi yang berfokus pada latihan-latihan untuk meningkatkan dan mengembalikan fleksibilitas otot. Salah satu pendekatan yang efektif adalah dengan memberikan serangkaian latihan fisik yang terstruktur dan terarah. Beberapa jenis latihan yang dapat digunakan termasuk pilates, yoga, stretching, dan *chair based exercise*. Latihan-latihan ini dirancang untuk memperkuat otot-otot inti, meningkatkan fleksibilitas, dan memperbaiki postur tubuh secara keseluruhan (Alivian *et al.*, 2021).

Chair based exercise dapat dipromosikan sebagai aktivitas progresif yang aman bagi mereka yang mungkin lemah atau dekontisi dalam hal ini usia lanjut. Latihan ini dapat mengurangi tekanan pada sendi, yang dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kesehatan. Latihan ini meningkatkan kekuatan genggaman, keseimbangan, dan kecepatan berjalan pada orang tua. Diharapkan bahwa perpaduan berbagai jenis latihan ini ke dalam program fisioterapi dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup orang tua yang mengalami penurunan titik lumbal (Purwanto *et al.*, 2020).

Tugas akhir ini akan menggunakan KIE sebagai pengembangan media komunikasi dan informasi serta edukasi (KIE). Komunikasi Informasi Edukasi, atau KIE adalah tindakan penting untuk mendorong kesehatan individu, kelompok, dan masyarakat (Maisyarah *et al.*, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin membuat tugas akhir dengan *booklet*

sebagai media KIE dengan judul **“Edukasi *Chair Based Exercise* untuk Meningkatkan *Fleksibilitas Lumbal* pada Lansia”**. Penulis berharap bahwa pembuatan media booklet ini akan meningkatkan pemahaman dan pengetahuan tentang kesehatan bagi lansia, meningkatkan pengetahuan fisioterapis tentang latihan yang berbasis pada kursi, dan menjadi metode alternatif intervensi bagi fisioterapis untuk menangani masalah penurunan suhu lumbal pada orang tua. Selain itu, media booklet ini juga dapat menjadi acuan bagi mahasiswa fisioterapi untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang berkontribusi pada masyarakat.