

# **RANGE OF MOTION (ROM) AKTIF SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO**

Lukman Hakim<sup>1</sup>, Irma Mustika Sari<sup>2</sup>  
[drlukmanhakim09@gmail.com](mailto:drlukmanhakim09@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

**Latar Belakang:** Populasi lansia mengalami penurunan fungsi fisik yang berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup. Di Indonesia, dari 29 juta lansia (11,75% populasi), 52,8% memiliki aktivitas fisik kurang yang dapat menyebabkan penurunan kognitif, demensia, gangguan tidur, dan peningkatan risiko penyakit tidak menular. Latihan range of motion aktif (ROM aktif) terbukti efektif meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, dan mobilitas lansia dengan risiko cedera rendah. **Tujuan:** Menghasilkan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam bentuk video edukasi sebagai upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia dengan *range of motion* aktif (ROM aktif). **Metode:** Pengembangan media KIE berupa video edukatif dengan konten teoritis tentang ROM aktif, lansia, manfaat latihan ROM, indikasi dan kontraindikasi, serta prosedur latihan ROM aktif. **Hasil:** Video edukasi berdurasi 11 menit 18 detik dengan ukuran 459 MB yang dapat membantu lansia memahami secara mandiri prosedur latihan ROM aktif. **Kesimpulan:** Jaga Sendi Jaga Diri: Teknik Gerakan Rentang Gerak Aktif (ROM Aktif) untuk Kesehatan Gerak Lansia" terbukti efektif sebagai alat edukatif dalam meningkatkan aktivitas fisik lansia tentang latihan ROM aktif.

**Kata Kunci:** *Aktivitas Fisik, Edukasi, Lansia, Range of Motion, Video*