PENERAPAN LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH PADA LANSIA

ANGEL HUFADZ MABRURY
202215005

DIV Fisioterapi
Universitas 'Aisyiyah Surakarta



LANSIA MERUPAKAN FASE AKHIR DARI PERJALANAN HIDUP MANUSIA YANG DITANDAI DENGAN TERJADINYA PROSES MENUA SEHINGGA MENYEBABKAN BERBAGAI PERUBAHAN DAN PENURUNAN FUNGSI ORGAN TUBUH.
MENURUT WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) KELOMPOK LANJUT USIA DIKLASIFIKASIKAN KEDALAM EMPAT TAHAPAN, YAITU USIA PERTENGAHAN ANTARA 45 - 59 TAHUN, LANJUT USIA PADA RENTANG 60 - 70 TAHUN, LANJUT USIA TUA PADA USIA 70 - 90 TAHUN, SERTA LANJUT USIA SANGAT TUA BAGI INDIVIDU YANG BERUSIA DIATAS 90 TAHUN

LANSIA SERING MENGALAMI PENURUNAN KEKUATAN OTOT EKSTREMITAS BAWAH ATAU TUNGKAI. HAL INI DAPAT MENINGKATKAN RISIKO JATUH PADA LANSIA. VIDEO INI BERTUJUAN UNTUK MENGENALKAN PERAN FISIOTERAPI DENGAN LATIHAN RESISTANCE BAND UNTUK MEMPERKUAT OTOT TUNGKAI/ EKSTREMITAS BAWAH

PROSES PENUAAN ADALAH PROSES ALAMI DALAM KEHIDUPAN YANG TIDAK DAPAT DIHINDARI. PROSES PENUAAN BERLANGSUNG DALAM DUA DIMENSI YAITU KRONOLOGIS DAN BIOLOGIS. SECARA KRONOLOGIS PENUAAN BERKAITAN DENGAN BERTAMBAHNYA USIA SESEORANG SEDANGKAN SECARA BIOLOGIS PENUAAN BERHUBUNGAN DENGAN PERUBAHAN FISIK DAN PENURUNAN FUNGSI KERJA ORGAN TUBUH

RESISTANCE BAND MERUPAKAN ALAT LATIHAN ELASTIS BERBAHAN KARET YANG DIGUNAKAN SEBAGAI MEDIA LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN DAN DAYA TAHAN OTOT.
RESISTANCE BAND MEMILIKI VARIASI TINGKAT TAHANAN YANG BERBEDA SEHINGGA MEMUNGKINKAN VARIASI LATIHAN YANG BERAGAM.
PENGGUNAAN RESISTANCE BAND MAMPU MEMBERIKAN BEBAN PROGRESIF SELAMA GERAKAN BERLANGSUNG SEHINGGA OTOT BEKERJA SECARA OPTIMAL DALAM SETIAP FASE KONTRAKSI

INDIKASI
- Penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah
- Penurunan kemampuan keseimbangan
- Penurunan risiko jatuh
- Penurunan aktivitas fungsional

KONTRA INDIKASI
- Fraktur fase akut
- Vertigo berat
- Gagal jantung
- Sesak napas

























DAFTAR PUSTAKA

1. Barajas-Galindo, D. E., González Arnáiz, E., Ferrero Vicente, P., & Ballesteros-Pomar, M. D. (2021). Effects Of Physical Exercise In Sarcopenia. A Systematic Review. Endocrinología, Diabetes Y Nutrición (English Ed.), 68(3), 159–169. Https://Doi.Org/10.1016/J.Endien.2020.02.007
2. Meng, Y., Hu, Y., Yang, W., Xue, Y., & Yang, S. (2025). Effects Of Elastic Band Resistance Training On Lower Limb Strength And Balance Function In Older Adults: A Systematic Review And Meta-Analysis. Frontiers In Sports And Active Living, 7. Https://Doi.Org/10.3389/Fspor.2025.1649305
3. Nindrahayu, O., Ariyandy, A., Idris, I., Abadullah, M. M., Rizky, A., & Hasyar, A. (2023a). Kekuatan Otot Tungkai Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa. Https://Binapatria.Id/Index.Php/Mbi
4. Prabasari, N. A., Juwita, L., & Marcello, S. A. (2025). Mekanisme Koping Family Caregiver Merawat Lansia Yang Mengalami Proses Penuaan. Malahayati Nursing Journal, 7(7), 2978–2988. Https://Doi.Org/10.33024/Mnj.V7i7.18755
5. Siregar, R. R. (2023). Edukasi Proses Penuaan Dan Perubahan Pada Lansia. Health Community Service, 1(1), 18–21. Https://Doi.Org/10.47709/Hcs.V1i1.3137
6. Susilawati, I., Suprawesta, L., & Mulyajaya, M. S. (2024). Pengaruh Model Terapi Latihan Beban Progresif Untuk Mencegah Sarkopenia Pada Lanjut Usia.
7. Wijaya Gati, N., Dewi, S., Prorenata, P., & Kunci, K. (2023). Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing Asjn Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari Artikel Info Abstrak. 4(1). Https://Journal.Aiska-University.Ac.Id/Index.Php/Asjn





Link Gdrive Video KIE:
https://drive.google.com/drive/folders/1yFvno45ptNAazQS8zgMkP_fBiCEZEpuF