BAB 1

PENDAHULUAN

Lansia adalah kelompok usia diatas 60 tahun yang melalui proses menua serta mengalami perubahan dan penurunan fungsi tubuh (Aprilia *et al.,* 2023). Manula atau manusia lanjut yang secara fisik terlihat berbeda dengan kelompok umur yang lainya banyak perubahan dan masalah yang terjadi pada manula seiring dengan proses penuaan seperti penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, ataupun ekonomi. Kesejahteraan hidup lansia yang meningkat akan meningkatkan kualitas hidup manula karena proses penuaan, penyakit, dan berbagai fungsi yang dialami lansia mengurangi kualitas hidup manula secara progresif (Nasution *et al.,* 2025).

Banyaknya usia lanjut di Indonesia sejak tahun 2021 telah bergerak menuju struktur penduduk yang menua,yang terlihat dari peningkatan persentase penduduk lanjut usia menjadi 12% dalam kurun waktu 9 tahun dari tahun 2015 s.d 2024. Pada tahun 2024 diperkirakan akan terjadi ledakan penduduk lanjut usia mencapai 65,82 juta orang atau 20,31% dari total penduduk, sehingga 1 dari 5 orang penduduk adalah lanjut usia (Badan Pusat Stastistik , 2023).

Indonesia sejak tahun 2021 telah bergerak menuju struktur penduduk yang menua yang terlihat dari peningkatan persentase penduduk lanjut usia menjadi 12% dalam kurun waktu 9 tahun (BPS, 2023). Pada tahun 2024 diperkirakan akan terjadi ledakan penduduk lanjut usia mencapai 65,82 juta orang atau 20,31% dari total penduduk, sehingga 1 dari 5 orang penduduk adalah lanjut usia (BPS, 2023). Peningkatan angka harapan hidup di satu sisi merupakan keberhasilan pembangunan khususnya di sector kesehatan dan lanjut usia yang produktif berpotensi menjadi bonus demografi kedua yaitu proporsi lanjut usia produktif yang dominan dan mampu berkontribusi terhadap perekonomian nasional. Namun demikian, di sisi lain peningkatan populasi lanjut usia menjadi tantangan pembangunan karena bertambahnya usia umumnya disertai dengan penurunan kemampuan fisik dan penurunan status kesehatan yang berakibat pada penurunan

kemampuan bekerja, sehingga lanjut usia akan menjadi bagian dari kelompok rentan (R. P. Sari, 2025).

Prevalensi jumlah penduduk lansia menurut WHO menyatakan bahwa di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Di Indonesia menurut Badan Pusat tatistik (BPS) jumlah lansia di Indonesia mencapai 26,2 juta jiwa atau 9,92% dari jumlah populasi. Prevalensi lansia Jawa Tengah mencapai 15,46% menurut (Badan Pusat Statistik, 2024). Terdapat prediksi peningkatan jumlah lansia di dunia sebesar dua kali lipat pada tahun 2050 (World Health Organization, 2024).

Seiring bertambahnya usia proses degenerasi anatomis dan fisiologis dalam tubuh meningkat. Degenerasi sistem muskuloskeletal yang terjadi pada lansia diantaranya penurunan kekuatan otot serta keseimbangan tubuh yang berdampak pada pemenuhan kebutuh aktivitas sehari-hari serta resiko jatuh (Pramithasari *et al.*, n.d.). Akibat gangguan keseimbangan tidak hanya menimbulkan resiko jatuh akan tetapi juga meningkatkan angka kematian pada lansia yang membuat angka kualitas hidup dari lansia menurun (Manado *et al.,* 2024).

Prevalensi kejadian jatuh pada lansia menurut WHO 2023 mencapai 30% hingga 50% sementara itu, prevalensi lansia yang sudah pernah mengalami jatuh dan terulang kembali mencapai 40%. Di Indonesia kejadian jatuh pada lansia cukup umum terjadi menurut temuan laporan 67,1% dari mereka yang berumur 65-74 tahun mengalami kondisi ini. Manurut supendi 2024 di Indonesia prevalensi lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot sebanyak 11,9% dan 33% lainnya mengalami masalah otot. Dampak penurunan kekuatan otot pada ekstremitas bawah yaitu bergerak lambat dan kaku, langkah pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat, mudah goyah, serta berdiri menjadi tidak stabil.

Meskipun memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan lansia fasilitas dan program yang ada masih terbatas pada pemeriksaan fisik dan pengobatan tanpa penekanan pada program pencegahan / peningkatan fungsi fisik lansia. Perkembangan populasi lansia yang cukup pesat dapat juga meningkatkan masalah kesehatan pada lansia. Salah satu masalah kesehatan yang dialami oleh lansia adalah riwayat jatuh akibat penurunan kekuatan eksktermitas bawah.

(Gandhi *et al.*, 2025). Penurunan keseimabangan dan kekuatan otot eksremitas bawah dapat membuat resiko jatuh tinggi. Hal inid menjadi utama dalam mempengaruhi resiko jatuh pada lansia yaitu kehilangan keseimbangan adalah salah satu akibat dari berkurangnya kekuatan otot. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam memelihara pusat massa tubuh dengan menjaga batasan stabilitas yang ditentukan oleh pusat dasar penyangga (Norlinta, 2025).

Keseimbangan terdiri dari dua macam yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis yang dipengaruhi oleh faktor-faktor sistem *sensoris, vestibuler, propioseptif* dan musculoskeletal. Maka dari itu kekuatan otot ekstremitas bawah memiliki peran penting dalam aktivitas sehari-hari terutama untuk berdiri, berjalan, menjaga keseimbangan dan melakukan aktivitas fungsional lainnya. Kemudian lansia harus tetap menjaga kondisi fisik tubuhnya agar tetap baik dalam dalam keseimbangan dinamis dan aktivitas fungsional sehari-hari serta terhindar dari risiko jatuh yang dapat dialaminya dengan membiasakan diri untuk berlatih agar tetap sehat, bugar dan produktif dengan latihan untuk meningkatkan kemampuan kesimbangan dan meningkatkan kekuatan otot (Maulida *et al.,* 2025).

Salah satunya dengan non farmakologi dengan latihan fisik. Latihan fisik adalah serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan stabilitas tubuh, memperkuat otot anggota gerak bawah dan mengurangi risiko jatuh. Salah satu intervensi latihan fisik yang dapat diberikan adalah latihan *crossfit* dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan ekstremitas bawah pada lansia *(Putra et al.,* 2023). Latihan *Crossfit* sangat cocok untuk lansia karena latihan ini menggabungkan latihan fungsional dan gerakan multi sendi yang meniru tugas sehari-hari. Jadi lansia tidak akan bosen melakukan Gerakan yang biasa – biasa aja (Yu *et al.,* 2025).

Menurut Afandi dan Wijaya (2022) *CrossFit* merupakan olahraga yang bisa menjadikan solusi bagi mereka yang tidak mempunyai banyak waktu. Olahraga yang dikembangkan oleh Greg Glassman pada awal tahun 2000-an. Dengan pengembangan dari program HIIT (*High Intensity Interval Training*) yang dimana *CrossFit* mempunyai kombinasi latihan antara latihan aerobik dan kekuatan yang berfokus pada gerakan fungsional dan *multi-joint* (Sapta & Kusuma, 2022).

Dengan demikian penerapan program latihan fungsional adaptasi *CrossFit* menjadi salah satu pendekatan fisioterapi yang potensial dan relevan dalam upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kapasitas fungsional lansia. Sudut pandang fisiologis baik latihan kekuatan tradisional maupun *CrossFit* yang dimodifikasi menargetkan adaptasi neuromuscular meningkatkan kekuatan otot dan peningkatan kesemimbangan (Nachit *et al.,* 2025).

Meningkatnya risiko jatuh serta penurunan kekuatan otot pada lansia menjadi permasalahan kesehatan yang perlu mendapat perhatian khusus maka dari itu perlu adanya KIE (Komunikasi, Informasi & Edukasi) untuk penyampaian intervensi dan latihan fungsional adaptasi *CrossFit* kepada lansia. Hal ini lebih luas dari pengembangan materi Pendidikan Kesehatan karena meliputi proses komunikasi. KIE harus melibatkan partisipasi aktif dari target klien dan menggunakan metode maupun teknik yang familiar bagi klien. KIE merupakan media yang penting dalam promosi Kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan pengutan aksi-aksi komunitas serta berperan penting dalam perubahan perilaku (Khusnul *et al.,* 2023).

Meninjau dari banyaknya kasus peningkatan resiko jatuh pada lansia, lansia diberikan edukasi mengenai faktor risiko jatuh, manfaat latihan fungsional, serta prinsip pelaksanaan latihan *CrossFit* yang telah dimodifikasi agar sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik lansia. Maka perlu adanya buku saku yang terkait tentang "**Pemberian program latihan fungsional adaptasi *crossfit* untuk meningkatkan keseimbangan dan kekuatan ekstremitas bawah pada lansia**". produk KIE dengan Media buku saku diharapkan dapat meningkatkan kekuatan ektremitas bawah dan meningkatkan keseimbangan pada lansia yang mengalami peningkatan resiko jatuh dan yang tidak mengalami resiko jatuh. **Manfaat** sarana promosi kesehatan yang menyampaikan informasi penting kepada masyarakat terutama bagi kelompok lasia terkait peran penting fisioterapis dalam meningkatkan kekuatan ekstremitas bawah pada lansia dan menurunkan resiko jatuh dengan latihan program *crossfit*. Karena di dalam buku saku tersebut di sediakan informasi beserta dengan ilustrasinya.