BAB I
PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap terakhir dalam siklus kehidupan manusia yang melibatkan perubahan fisik dan mental. Proses ini dimulai dari bayi hingga dewasa, dan pada tahap menjadi tua, setiap individu mengalami penurunan kemampuan dan fungsi yang pernah dimiliki. Perubahan tersebut mencakup aspek fisik, daya tahan tubuh, kesehatan mental, dan kemampuan kognitif seiring bertambahnya usia lansia mengalami penurunan produktivitas (Kendal, 2023).

Lansia yang mengalami Perubahan fungsi dan kemampuan tubuh termasuk menurunnya kekuatan otot seiring dengan bertambahnya usia berkaitan dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh terutama fungsi fisiologis dalam system musculoskeletal dan system neurologis. Menurunnya massa otot mengakibatkan terjadinya atrofi dan fleksibilitas tubuh mempengaruhi aktifitas lansia dalam melakukan kegiatan (Fitriani *et al.*, 2024).

Menurut Badan Pusat Statistik (2022), Secara global, jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia di atas 60 tahun mengalami peningkatan, dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9,3% pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksikan terus bertambah hingga mencapai 16% pada tahun 2050, yang menunjukkan bahwa satu dari enam orang di dunia akan berusia 65 tahun ke atas. Menurut BPS Indonesia (2024), Pada tahun 2023, proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia tercatat sebesar 11,75% dari total populasi, mengalami kenaikan 1,27% dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Dari jumlah tersebut, 63,59% termasuk kategori lansia muda (60 69 tahun), 26,76% merupakan lansia madya (70–79 tahun), dan 8,65% sisanya tergolong lansia tua berusia 80 tahun ke atas. Di Jawa Tengah, jumlah lansia mencapai 15,05% atau sekitar 5,6 juta jiwa, sementara di Kabupaten Sukoharjo tercatat sebesar 14,58% atau sekitar 137.295 jiwa (Handayani *et al.*, 2025).

Lansia mengalami perubahan fisiologis dan morfologis salah satunya pada sistem muskuloskeletal khususnya otot. Pada perubahan fisiologis yang terjadi adalah penurunan kekuatan otot dan penurunan massa otot.

Penurunan kekuatan otot merupakan kondisi yang cukup umum terjadi pada lansia dengan prevalensi sekitar 23,8% pada individu berusia ≥60 tahun dan meningkat menjadi 28,2% pada individu berusia ≥65 tahun. Prevalensi tersebut menunjukkan bahwa penurunan kekuatan otot cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Borges, Lima-Costa and de Andrade, 2020)

Penurunan kekuatan otot dapat menimbulkan penurunan kemampuan fungsional pada lansia karena kekuatan otot mempengaruhi hampir semua aktivitas sehari-hari. Penurunan kekuatan otot pada ektremitas atas dapat menyebabkan lansia tidak dapat memegang cangkir atau gelas dengan baik, tidak dapat memegang dan mengangkat barang yang berat sedangkan penurunan kekuatan otot pada ektremitas bawah dapat mengakibatkan gerakan menjadi lamban dan kaku, langkah menjadi pendek-pendek, kaki tidak dapat menapak dengan kuat, mudah goyah, serta berdiri menjadi tidak stabil yang dapat menimbulkan resiko mudah jatuh hal ini juga di tambah dengan meningkatnya jumlah lansia di setiap negara (Journal and Lansia, 2023).

Penurunan fungsi tubuh seperti penurunan fleksibilitas, penurunan elastisitas otot, serta penurunan kekuatan otot. Penurunan fungsi ini diamati tidak hanya pada satu sistem tubuh, melainkan pada beberapa sistem tubuh. Hal ini berdampak pada timbulnya berbagai penyakit dan masalah kesehatan lainnya. aktivitas fisik dan latihan fisik merupakan strategiutama yang dapat berperan dalam mencegah dan memperlambat penurunan fungsi yang diakibatkan oleh penuaan *(Anindya et al., 2024).*

Salah satu program Latihan yang dapat di gunakan lansia untuk menjadi upaya meningkatkan kualitas hidup lansia yaitu *Multikomponen Exercise* ini akan meningkatkan kinerja fisik termasuk kekuatan, keseimbangan, dan daya tahan, mengurangi skor kelemahan yang dinilai dengan fenotipe kelemahan dan meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan pada lansia dengan kondisi lemah (Sadjapong *et al.,* 2023).

Multicomponent exercise juga dapat meningkatkan fungsi persepsi-kognitif dan mengurangi kondisi kerapuhan pada orang lanjut usia, karena kombinasi latihan kekuatan, aerobik, keseimbangan, dan fleksibilitas dapat meningkatkan

kekuatan otot, daya, keseimbangan, dan fleksibilitas Faktor-faktor ini penting, karena dapat meningkatkan kinerja dalam aktivitas kehidupan seharihari (Linhares *et al.,* 2022).

Kejadian penurunan kekuatan otot pada lansia cukup tinggi dan berdampak langsung terhadap menurunnya kinerja fisik, seperti keterbatasan mobilitas, keseimbangan, dan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan adanya program KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) sebagai upaya promotif dan preventif untuk menyampaikan latihan yang tepat menggunakan *Multicomponent Exercise* guna meningkatkan kekuatan otot dan kinerja fisik pada lansia. KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) dalam program kesehatan ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku lansia agar lebih aktif secara fisik. Program ini berfokus pada penyampaian informasi dan edukasi mengenai pentingnya latihan penguatan otot serta aktivitas fisik teratur dalam menjaga kemandirian dan kualitas hidup lansia. Penyampaian KIE dilakukan melalui metode komunikasi yang mudah dipahami, sesuai dengan kondisi fisik dan kognitif lansia, serta menggunakan pesan yang sederhana dan aplikatif.

Meninjau tingginya prevalensi lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot dan kinerja fisik, kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai dampak, antara lain gangguan keseimbangan, penurunan kemampuan mobilitas, peningkatan risiko jatuh, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Gangguan tersebut terjadi sebagai konsekuensi dari penurunan kekuatan otot yang berlangsung seiring dengan proses penuaan. Oleh karena itu, diperlukan media KIE berupa video penerapan yang membahas tentang **"**Penerapan Multicomponent Exercise Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Dan Meningkatkan Kinerja Fisik Pada Lansia**"** Penulis berharap dengan adanya video ini dapat membantu para lansia dan masyarakat umum lainnya dalam melakukan latihan berupa *multicomponent Exercise* .Berdasarka studi pendahuluan yang sudah di lakukan pada hari senin tanggal 26 januari 2025 di posyandu menur V di dapatkan hasil dari 10 lansia terdapat 8 lansia yang mengalami penurunan prnurunana kekuatan otot dan penurunan kinerja fisik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan maka penulis tertarik untuk melakukan video edukasi untuk menyapaikan informasi melalui pesan- pesan kesehatan yang berbentuk video yang mudah dipelajari dan disampaikan ke masyarakat terutama pada lansia. **Tujuan** produk vidio dengan media KIE "Penerapan *Multicomponent Exercise* untuk meningkatkan otot dan meningkatkan kinerja fisik pada lansia" hal ini diharapkan dapat memberikan pehaman pada lansia guna meningkatkan otot serta meningkatkan kinerja fisik pada lansia yang mengalami penurunan kekuatan otot. **Manfaat** sarana promosi kesehatan yang menyampaikan informasi penting kepada masyarakat, terutama bagi lansia, terkait peran penting fisioterapi dalam membantu meningkatkan kekuatan otot serta meningkatkan kinerja fisik pada lansia di dalam video edukasi tercantum beberapa informasi yaitu berupa penjelasan beserta gambaran ilustrasi yang lengkap dan mudah di pahami.