

## Kelenturan Tubuh Menandakan Kesehatan

Oleh: dr. J. Nugrahaningtyas W. Utami, M. Kes \*)

**K**ELENTURAN tubuh merupakan bagian dari kebugaran tubuh. Kelenturan yang diketahui masyarakat pada umumnya adalah apabila seseorang ingin mengetahui seberapa bugar tubuhnya maka melakukan kelenturan kardio, ketahanan tubuh, dan kekuatan otot. Tentunya anggapan ini belumlah lengkap. Hal ini dikarenakan untuk melihat kebugaran tubuh, juga tidak lepas dari komposisi tubuh dan kelenturan tubuh.

Kemampuan gerak maksimal persendian untuk mengurangi resiko cedera, disebut daya lentur atau fleksibilitas. Dengan kata lain kelenturan tubuh (fleksibilitas) adalah upaya tubuh agar bagian tubuh tetap bugar dan berfungsi secara optimal. Tubuh kita pada hakekatnya mempunyai elastisitas atau kelenturan, dimana bagian-bagian dari tubuh kita dapat ditekuk atau dilipat.

Dengan tubuh yang lentur maka dapat dikatakan bahwa tubuh memiliki tingkat kebugaran yang maksimal, mencegah cedera dan bahkan berperan dalam melindungi tubuh dari berbagai kondisi seperti nyeri sendi dan penyakit tulang dan otot yang lain.

Selain itu kelenturan mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Terdapat dua macam kelenturan, yaitu (1) kelenturan statis, dan (2) kelenturan dinamis. Pada kelenturan statis ditentukan oleh ukuran dari luas gerak (range of motion) satu persendian atau beberapa persendian. Kelenturan statis juga menunjukkan kemampuan seseorang untuk bergerak luas secara perlahan. Manfaat dan tujuan memiliki kelenturan yang luas yaitu, membuat otot dan sendi menjadi lebih sehat, mengurangi able pada otot dan melepaskan ketegangan otot saat berolahraga, membuat postur lebih seimbang, sedangkan kelenturan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam bergerak luas dengan kecepatan yang tinggi.

Faktor-faktor yang berpengaruh

terhadap tingkat kemampuan kelenturan seseorang antara lain adalah elastisitas otot, tendon dan ligament, susunan tulang, bentuk

pengukuran untuk mengukur fleksibilitas dari otot hamstring (otot pada paha bagian belakang) dan punggung belakang yang menggunakan media berupa boks terbuat dari papan atau metal yang tingginya 35 cm, lalu di atas boks tersebut diletakkan penggaris ukur yang panjangnya 21 cm keluar dari boks dan 39 cm sampai ke ujung boks tersebut.

Namun apabila tidak memiliki alat, maka dapat melakukan sendiri dengan cara

- Buatlah garis batas kaki di lantai dengan menggunakan selotip atau lakban putih.
- Kemudian, dukuklah dengan kaki lurus dan pastikan kaki tepat berada di batas garis selotip.
- Pelan-pelan, bungkukkan badan dengan posisi tangan lurus ke depan.

• Lalu tempatkan ujung jari dari kedua tangan pada batas garis selotip atau sejauh yang bisa selama minimal satu detik.

- Perhatikan jarak yang berhasil dicapai.
- Ulangi tes dua kali lagi dan catat jarak terbaik yang berhasil dicapai dari ketiga tes yang sudah dilakukan.
- Kemudian, bandingkan jarak yang dicapai.

### Hasil Pengukuran

1. Yang diukur adalah tanda bekas sentuhan terjauh dari jangkauan tangan pada mistar selama tiga detik.
2. Cocokkan hasil dengan able berikut:
  - Baik sekali apabila jangkauan tangan lebih dari 19 centimeter
  - Baik apabila jangkauan tangan 11,5 sampai 19 centimeter
  - Sedang apabila jangkauan tangan 1,5 sampai kurang dari 11,5
  - Kurang apabila jangkauan tangan -6,5 sampai 1,5
  - Kurang Sekali apabila jangkauan tangan kurang dari -6,5

\*) Dosen Prodi Fisioterapi FIKES Universitas Respati Yogyakarta  
Sumber : dari berbagai sumber



Kemampuan gerak maksimal persendian bisa kurangi risiko cedera.

persendian, suhu atau kelenturan tubuh, umur, maupun jenis kelamin.

Pada waktu anak-anak gampang sekali melakukan gerak yang membutuhkan kelenturan tubuh seperti sikap gerak; cium lutut, melakukan sikap kayang, bersimpuh dan sebagainya namun setelah kita dewasa dan semakin bertambah usia rasanya kita sulit melakukan gerakan tersebut.

Faktor kondisi fisik, yang dimaksud dengan ini adalah orang dengan kondisi fisik normal akan lebih mudah melakukan kelenturan tubuh jika dibandingkan dengan orang yang cacat fisik seperti kelainan tulang belakang.

Artinya walaupun usia kita tidak muda lagi namun kelenturan tubuh kita masih bisa optimal kalau kita giat dan rutin berlatih. Latihan kelenturan tubuh bagi orang yang sudah dewasa akan lebih lama dibandingkan dengan anak-anak, hal ini disebabkan oleh kekakuan otot dan sendi orang dewasa apalagi tidak pernah melakukan able n.

### Cara pengukuran kelenturan

Cara sederhana mengukur kelenturan bagian kaki, pinggul, dan punggung bagian bawah dengan melakukan test sit-and-reach. Sit and Reach Test merupakan metode

RUMAH SAKIT "JIH"  
EMERGENCY CALL  
0274-4663555

JiHealth corner  
Tanya jawab kesehatan

\* Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id \*

### MENGHANTUI DI MASA TUA

## Osteoarthritis Lutut

Oleh : Qamarina Ariyantiningtyas, S.Ftr.

**S**ERING kita jumpai lansia yang mengalami keluhan nyeri pada lutut. Sebagian besar dari mereka umumnya bahkan tidak memiliki riwayat trauma ataupun cedera di persendian tersebut. Salah satu penyebab nyeri lutut yang sering dialami lansia adalah kondisi peradangan sendi atau sering kita sebut dengan osteoarthritis. Osteoarthritis adalah bentuk arthritis yang paling umum dan biasanya menyerang orang yang telah berusia lebih dari 50 tahun. Seiring bertambahnya usia, tulang rawan pelindung akan mengalami keausan sehingga mengakibatkan peradangan pada sendi.

Osteoarthritis (OA) lutut merupakan penyakit degeneratif yang ditandai dengan adanya peradangan kronis pada sendi karena kerusakan tulang rawan di bagian lutut. Pada lansia, OA bisa menimbulkan nyeri yang bisa berkembang secara bertahap seiring waktu. Gejala OA bisa diatasi, namun kerusakan pada sendi lutut umumnya bersifat progresif atau cenderung tidak dapat pulih dengan sempurna, bahkan beresiko untuk memburuk seiring bertambahnya usia.

Di Indonesia diperkirakan terdapat satu sampai dua juta jiwa lanjut usia yang menderita osteoarthritis lutut. Menurut Sumual, Danes & Lintong (2013) dalam penelitiannya, prevalensi osteoarthritis di Indonesia ditinjau dari usia yaitu pada usia 40 tahun terdapat 5%, untuk usia 40-60 tahun memiliki presentase 30%, sedangkan 65% untuk usia lebih dari 61 tahun. Sedangkan untuk prevalensi ditinjau dari jenis kelamin, osteoarthritis lebih banyak terjadi pada wanita di bandingkan pria dengan presentase 25% untuk pria dan 75% untuk wanita (Mutiwara, Najirman & Afriwardi, 2016).

Pada pasien osteoarthritis terjadi penipisan hingga meluasnya tulang rawan sendi sehingga pada saat terjadi penekanan atau gesekan pada permukaan sendi terdapat nyeri dikarenakan adanya benturan antara tulang dengan tulang yang dapat mengiritasi ujung saraf pada permukaan sendi.

Selain karena hilangnya elastisitas pada bantalan pelindung tulang bisa menyebabkan gesekan antar tulang, osteoarthritis lutut dapat disebabkan oleh faktor - faktor berikut ini:

- Obesitas yang menyebabkan tekanan

berlebih pada sendi lutut karena menahan beban tubuh

- Memiliki riwayat penyakit OA sebelumnya
- Pernah menjalani tindakan operasi pada tulang atau sendi lutut
- Memiliki penyakit autoimun seperti rheumatoid arthritis
- Melakukan kegiatan yang terus-menerus dan membebani sendi lutut

Tanda dan gejala yang di dapat paling dominan adalah adanya nyeri yang dapat berimbas pada kegiatan sehari-hari penderita, permasalahan psikologi serta gangguan kualitas hidup pada penderita, selain itu berikut gejala yang dapat dialami oleh penderita osteoarthritis lutut:

- Sendi pada lutut dan sekitarnya terasa kaku dan bengkak sehingga sulit untuk menekuk atau meluruskan lutut
- Rasa nyeri yang timbul di pagi hari atau setelah duduk ataupun tidur
- Setiap melakukan aktivitas berat nyeri lutut kambuh
- Terdengar bunyi klik atau krak (krekitus) setiap Anda melakukan gerakan tertentu
- Nyeri yang meningkat saat cuaca tertentu, seperti cuaca dingin

Peran fisioterapi pada pasien dengan gangguan musculoskeletal menurut Australian Physiotherapy Association (2005) yaitu dengan non-pharmacological modalities yang berupa Exercise, TENS, Ultrasound, Infra Red, manual terapi, aquatic therapy/hydrotherapy, dan edukasi pasien. Menurut National Institute for Health and Care Excellence, manajemen terapi non-pharmacological yang di anjurkan pada pasien dengan osteoarthritis lutut adalah local muscle strengthening and general aerobic fitness.

Jenis exercise yang dapat dilakukan yaitu home exercise, range of motion exercise (ROM), strengthening exercise yang berarti latihan penguatan, serta aerobik exercise seperti berjalan (forward walking or backward walking), bersepeda dan berenang. Tujuan exercise ini adalah untuk memperbaiki fungsi sendi, meningkatkan lingkup gerak sendi, meningkatkan kekuatan otot, proteksi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi, mencegah kecacatan dan meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan kualitas hidup penderita.\*\*\*

# KELUARGA

## Kesenjangan Gender Pengaruhi Reproduksi

**P**emerintah menargetkan Angka Kematian Ibu (AKI) adalah 183 kasus per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2024 dan Angka Kematian Bayi (AKB) adalah 16 per 1.000 kelahiran hidup di 2024. Jika melihat data BPS tahun 2020 dimana AKI di Indonesia tercatat 189 per 100.000 kelahiran dan AKB sebesar 16,85 per 1000 kelahiran hidup, maka angka ini masih jauh dari target.

Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) Bintang Puspayoga di depan peserta Musyawarah Nasional XVII Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI) di Denpasar, Bali, belum lama ini menegaskan dibutuhkan komitmen besar dan kerja keras antar stake holder yang mengampu isu perempuan dan anak untuk mencapai target tahun 2024.

Menurut Menteri PPPA, faktor kesenjangan gender turut berkontribusi pada beberapa masalah sosial yang berdampak negatif pada perempuan dan anak. "Kesenjangan gender berkontribusi pada lahirnya berbagai masalah sosial, termasuk isu reproduksi dalam keluarga yang berdampak pada masih tingginya prevalensi AKI dan AKB di Indonesia. Selain itu, dampak kematian ibu yang lebih berat adalah pengaruh terhadap kelangsungan hidup anak yang ditinggalkan, tumbuh kembang anak yang dilahirkan sebelumnya, ketahanan keluarga dan dampak terhadap sumber daya

manusia. Lebih dari 50% bayi yang ditinggalkan karena kematian ibunya, meninggal sebelum usia satu tahun, dengan kata lain kematian ibu karena melahirkan akan meningkatkan kematian bayi," ujar Menteri PPPA.

### Peran Laki-laki

Menteri PPPA menambahkan bahwa peran laki-laki memiliki dampak besar bagi penurunan AKI dan AKB di Indonesia. "Kita memang masih dalam pengaruh patriarki yang kuat namun hal ini optimis kita bisa perbaiki bersama. Pengasuhan dan pendidikan anak bukanlah tugas ibu semata, tetapi perlu dibagi secara setara antara ibu dan ayah. Selain dukungan dan kesadaran akan tanggung jawab bersama, laki-laki juga dapat berperan/berpartisipasi dalam penurunan AKI dan AKB melalui partisipasi dalam KB (kontrasepsi)," tegas Menteri PPPA.

Dalam hal upaya penurunan AKI dan AKB, Menteri PPPA memberikan apresiasi kepada PKBI, yang terus berkomitmen mewujudkan

keluarga terus berkomitmen untuk mendukung keluarga berencana dan keluarga yang bertanggung jawab melalui berbagai program, advokasi, pemberian informasi, edukasi dan layanan yang berkaitan dengan kesehatan seksual dan reproduksi di Indonesia.

Menteri PPPA juga mengajak seluruh peserta Munas untuk bersama-sama menghentikan praktik perkawinan pada usia anak. Masalah perkawinan anak, masih menjadi pekerjaan rumah yang harus segera diselesaikan.

"Pentingnya dukungan dari berbagai pihak, tidak hanya dari Pemerintah Pusat dan Daerah, tetapi juga dari tokoh masyarakat, tokoh agama, dan tokoh adat. Kita perlu bersatu dan bergerak bersama dalam menghadapi permasalahan perkawinan anak," tegas Menteri PPPA.

### Lingkungan Aman

Ketua Pengurus Nasional PKBI, Ichsan Malik, mengungkapkan bahwa KemenPPPA merupakan salah satu mitra kerja yang penting dalam upaya PKBI untuk mewujudkan keluarga yang bertanggung jawab dan inklusif.

Ichsan Malik menyatakan komitmen PKBI untuk menjadikan lingkungan yang aman bagi anak-anak, di mana mereka dapat tumbuh dan berkembang tanpa rasa takut dari tindakan kekerasan, baik fisik maupun mental.

"Selama ini kami telah berupaya keras dalam perlindungan anak. Klinik-klinik kami menerima korban-korban pemerkosaan, pelecehan, dan berbagai bentuk kekerasan lainnya. Bahkan kami sudah membentuk safe guarding untuk melawan kekerasan berbasis gender. PKBI saat ini memiliki 100 kantor cabang PKBI di kabupaten/kota dan 14 klinik di seluruh Indonesia," ujar Ichsan.

Ichsan menambahkan, PKBI dan KemenPPPA bertekad untuk bekerja sama guna menciptakan masyarakat yang lebih aman dan inklusif, terutama bagi generasi muda yang merupakan aset berharga bagi masa depan bangsa. (Ati)-d



Menteri Bintang Puspayoga bersama peserta Munas XVII PKBI.

**LBH APIK Mengupas**  
Diasuh Lembaga Bantuan Hukum  
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta  
Alamat: Jl. Damai Ji Kaliurang Jaban RT 01RW 025 Desa Sinduharjo Ngaglik Sleman. Hp 081903763537, 8179410624

### Hak Asuh Anak

Tanya :

Saya seorang ibu dengan 2 anak, usia 5 tahun dan 13 tahun, digugat cerai suami di Pengadilan Agama. Pertanyaan saya, apakah saya bisa mengajukan hak asuh anak karena suami ingin menguasai anak-anak. Terima kasih atas penjelasannya

Tini - Karanganyar

Jawab :

Anak yang masih di bawah umur menurut peraturan perundangan akan ikut

dalam pengasuhan ibunya sedangkan anak yang sudah berusia lebih dari 12 tahun, maka anak akan dihidangkan di persidangan, agar anak bisa memilih ikut bersama bapak atau ibunya.

Yang terpenting anak tidak boleh ditutup akses bertemu dengan ibu atau ayahnya. Kenyamanan tumbuh kembang anak harus diutamakan. Demikian penjelasan kami semoga bermanfaat.

LBHAPIK Yogyakarta, Jl Asem Gede, Condongcatur, Depok, Sleman. Hp 0896.1922.5868

**KLINIK PKBI**

### Usia Remaja Masih Ngompol

Tanya :

Belum lama ini, rubrik membahas soal anak ngompol. Anak saya perempuan, kelas 6 SD kadang masih ngompol. Meski sudah pipis sebelum tidur. Apakah ada hubungannya dengan kondisi psikologis? Kami bercerai sejak anak umur 3 tahun. Terimakasih.

Andhinari, Sleman

Jawab :

Anak mengompol sering kita jumpai sampai usia 5 tahun.

Terdapat sejumlah faktor yang dapat menjadi penyebab anak ngompol meski telah melewati batas usia normal, di antaranya:

1. Kemampuan dalam menahan dan mengeluarkan urine yang belum terlatih.
2. Terdapat riwayat keluarga yang memiliki kebiasaan mengompol.
3. Mengidap penyakit tertentu, seperti infeksi saluran kemih (ISK), gangguan saraf yang berkaitan dengan pengontrolan sistem saluran kemih, dan diabetes.
4. Gangguan saraf di daerah kandung

kemih (gangguan kandung kemih neurogenik).

5. Konsumsi minuman yang mengandung kafein secara berlebihan seperti the, kopi, coklat. Perlu diketahui, kafein dapat menurunkan produksi hormon antidiuretik yang bekerja dengan menghambat produksi urine.

6. Gangguan psikologis dan perilaku, seperti autisme, gangguan cemas, dan attention deficit hyperactivity disorder. Akan menjalani ujian, pekerjaan tidak selesai.

7. Sembelit atau konstipasi yang membuat usus besar penuh sehingga turut menekan kandung kemih.

8. Mengalami kejadian traumatis yang memicu stres berlebih pada anak, seperti KDRT, bullying, perceraian orang tua, dan lain sebagainya.

Silakan berkonsultasi kepada psikolog untuk memastikan adanya trauma pada anak. Demikian penjelasan yang dapat kami berikan dan semoga bermanfaat. Salam

Diasuh oleh : dr. J. Nugrahaningtyas W. Utami, M.Kes