



**World  
PT Day  
2025**



## MENUA DENGAN SEHAT DAN KELEMAHAN FISIK

### Apa itu kelemahan fisik (Frail)?

Kelemahan atau kerapuhan fisik dapat dialami oleh siapa pun. Hal ini dapat terjadi akibat kurangnya aktivitas fisik, penyakit, cedera, atau nyeri kronis. Namun, kondisi ini lebih umum terjadi pada usia lanjut.

Secara global, sekitar 12% orang berusia di atas 50 tahun terdiagnosa mengalami kelemahan atau kerapuhan fisik dan sekitar 46% berada pada kondisi pra-kerapuhan (pre-frail). Namun, angka prevalensi kelemahan fisik atau kerapuhan bervariasi di berbagai negara.

### Tanda-tanda mengalami kelemahan atau kerapuhan fisik:

- Mudah kelelahan
- Merasa lemah
- Bergerak dengan lambat atau tidak gesit
- Memiliki gangguan keseimbangan
- Penurunan berat badan tanpa sebab yang jelas

Kelemahan fisik bukanlah bagian yang tidak bisa dihindari dari proses penuaan - Ini adalah kondisi jangka panjang yang dapat membaik atau memburuk, tergantung pada penanganan dan pola hidup.

## ✘ MITOS



Saya terlalu tua untuk memulai latihan angkat beban



Sebaiknya saya tidak berolahraga, nanti malah terjatuh



Latihan angkat beban akan merusak persendian saya



Sudah terlambat bagi saya untuk merubah kondisi

ATAU

## ✔ FAKTA

Lansia mampu merespons latihan penguatan otot dan olahraga dengan cara yang sama seperti orang yang lebih muda

Latihan penguatan otot dapat meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko terjadinya jatuh

Latihan angkat beban dapat meningkatkan kekuatan pada otot-otot sekitar sendi. Aktivitas ini juga dapat mengurangi risiko cedera pada persendian dan meningkatkan kesehatan sendi secara keseluruhan.

Tidak pernah ada kata terlambat! Manfaat latihan penguatan otot dapat dirasakan pada usia berapa pun!

### Apa peran Fisioterapi?

Fisioterapis akan membantu Anda untuk tetap aktif - orang yang lebih aktif memiliki risiko hingga 41% lebih rendah untuk mengalami kelemahan atau kerapuhan fisik.

Fisioterapis akan menyusun program latihan untuk Anda dan mengajarkan Anda untuk meningkatkan intensitas latihan dan beban, guna mencegah risiko kelemahan fisik. Latihan ini juga akan membantu mencegah hilangnya kekuatan dan massa otot (sarkopenia), serta meningkatkan kebugaran dan kapasitas aerobik Anda. Peran Fisioterapis dalam membantu Anda :

- Bergerak lebih baik dan meningkatkan mobilitas
- Meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot
- Merekomendasikan latihan atau olahraga aerobik yang Anda sukai dan edukasi mengenai durasi latihan yang sesuai
- Kembali ke aktivitas sehari-hari Anda
- Manajemen nyeri akut maupun kronis
- Mengatasi rasa cemas atau kekhawatiran Anda terhadap olahraga

Fisioterapis juga akan berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lain, seperti dokter, terapis okupasi, ahli gizi dan konselor untuk memberikan penanganan yang menyeluruh dan sesuai dengan target Anda.



Manfaat latihan penguatan otot dapat dirasakan pada usia berapa pun. Konsultasikan dengan Fisioterapis untuk persepsan latihan penguatan otot yang aman dan efektif.



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

**8 September**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)