

## PENERAPAN *RESISTANCE TRAINING* UNTUK MENCEGAH *SARCOPENIA* PADA LANSIA

Alifvia Zalsabila Suci, Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M

[alifviazalsabilasuci91@gmail.com](mailto:alifviazalsabilasuci91@gmail.com)

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

### INTISARI

**Latar Belakang:** *Sarcopenia* adalah gangguan muskuloskeletal yang mempengaruhi lansia masalah hilang massa dan fungsi kekuatan otot yang rendah. Angka prevalensi di Bandung, Indonesia bahwa 9,1%. Penelitian di kawasan Asia menemukan rata-rata prevalensi *Sarcopenia* pada lansia sekitar 0,1% hingga 56,7%. Besarnya prevalensi *Sarcopenia* tingkat usia di Pedawa, Bali penduduk lansia terisolasi dari pengaruh lingkungan luar. *Resistance training* direkomendasikan untuk remaja, dewasa, lansia, dan populasi klinis karena bermanfaat meningkatkan massa dan kekuatan otot lansia. *Resistance training* meningkatkan sintesis protein otot dan efek sinergis. Program latihan menggunakan alat seperti botol air berisi pasir, kettlebell, atau elastic band, dan terdiri dari gerakan lunge, squat, bicep curls. Latihan resistensi menggunakan *elastic band* adalah latihan intensitas yang mudah, ekonomis murah, dan aman bagi lansia. **Tujuan:** meningkatkan pengetahuan terutama bagi fisioterapis dan lansia penerapan *resistance training* untuk mencegah *sarcopenia* pada lansia. **Metode:** media KIE yang dipilih yaitu buku saku, sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. **Hasil:** media KIE buku saku yang berjudul “Penerapan *Resistance Training* untuk mencegah *Sarcopenia* pada Lansia”. **Kesimpulan:** buku saku yang berjudul “Penerapan *Resistance Training* untuk mencegah *Sarcopenia* pada Lansia” sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran fisioterapis, mahasiswa fisioterapi, dan lansia.

**Kata Kunci :** *Resistance Training, Sarcopenia, Elastic band, Lansia*