

PENCEGAHAN DAN PENANGANAN SARCOPENIA PADA LANSIA

Bielsa Agla Az-zahra, Dea Linia Romadhoni, S. Fis., M.K.M

bielsaaglaazzahra@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: *Sarkopenia* pada lansia ditandai dengan penurunan massa otot seiring dengan penurunan kekuatan otot atau kinerja fisik, sehingga massa otot merupakan prediktor yang dapat diandalkan untuk kondisi ini. Orang lanjut usia yang mengalami penurunan massa otot secara signifikan menghadapi masalah kritis yang dapat mengurangi kemampuan fisik dan aktivitas fungsional mereka, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan bagi lansia dan mahasiswa fisioterapi tentang pencegahan dan penanganan *sarcopenia* pada lansia. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *Booklet*. *Booklet* dipilih sebagai media KIE dikarenakan memiliki beberapa keunggulan. Pembuatan *Booklet* memperhatikan pedoman dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Hasil:** Media cetak KIE berupa *Booklet* dapat didistribusikan secara langsung kepada lansia maupun secara *online* kepada masyarakat luas dan mahasiswa. **Kesimpulan:** *Booklet* dapat digunakan secara efektif sebagai media promosi, informasi, dan edukasi kepada lansia dan mahasiswa Fisioterapi mengenai pencegahan dan penanganan *sarcopenia* pada lansia.

Kata Kunci: Buku Panduan, KIE, *Sarkopenia*