

BAB I

PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia (lansia) adalah penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Lansia adalah mereka yang mengalami proses penuaan biologis yang mengakibatkan penurunan fungsi organ, termasuk tulang dan otot. Indonesia merupakan salah satu negara dengan populasi lansia tertinggi di dunia, yaitu 18,1 juta jiwa pada tahun 2010 dan diperkirakan akan meningkat dua kali lipat menjadi 36 juta jiwa pada tahun 2025. Meningkatnya populasi lansia sejalan dengan peningkatan permasalahan kesehatan yang disebabkan oleh berkurangnya fungsi organ tubuh, khususnya otot rangka, suatu kondisi yang disebut *sarkopenia* (Rosma *et al.*, 2022).

Orang lanjut usia, yang kadang disebut lanjut usia, adalah orang yang telah melampaui umur 60 tahun dan mempunyai hak yang sama dengan anggota masyarakat, bangsa, dan negara lainnya, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kategorisasi lansia adalah sebagai berikut: a) individu yang berusia 45-60 tahun disebut sebagai usia paruh baya (*middle age* atau A-teda madya); b) orang yang berumur 60-75 tahun disebut lanjut usia (usia tua atau wreda utama); c) orang yang berumur 75-90 tahun disebut tua (tua atau prawasana); d) individu yang berusia di atas 90 tahun disebut sangat tua (*very old* atau wreda wasana) (Andarmayo, 2018).

Frekuensi *sarkopenia* pada lansia bervariasi, dengan angka berkisar antara 1-29% pada lansia yang tinggal di komunitas, 14-33% pada mereka yang tinggal di institusi jangka panjang seperti panti jompo, dan 10% pada lansia yang dirawat di rumah sakit. *Sarkopenia* menjadi lebih umum seiring bertambahnya usia. Aspek etnis juga memengaruhi kejadian *sarcopenia*, yaitu etnis Asia mempunyai prevalensi *sarcopenia* lebih tinggi jika dibandingkan dengan etnis lain. Selain itu, prevalensi rendahnya massa otot di Asia juga dipengaruhi oleh jenis kelamin yaitu 6,7-56,7% pada laki-laki dan 0,1%-33,6% pada perempuan. Studi di sebuah rumah sakit pusat rujukan

di Indonesia menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan dan aktivitas menurun (kebiasaan hidup sedenter-aktivitas kurang) berhubungan dengan kejadian *sarkopenia*. Studi populasi di Bali menunjukkan bahwa kadar irisin yang rendah juga berhubungan dengan *sarcopenia* (Njoto, 2023).

European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP) mendefinisikan *sarkopenia* sebagai sebuah sindrom sebagaimana terjadi kehilangan massa dan kekuatan otot yang progresif dan menyeluruh dan terdapat risiko komplikasi yaitu disabilitas fisik, kualitas hidup yang buruk, dan kematian (Njoto, 2023). *Sarkopenia* didefinisikan berdasarkan definisi yang diusulkan oleh AWGS-2019, yang mencakup penurunan otot rangka dan kekuatan otot yang berkaitan dengan usia dan/atau kinerja fisik yang rendah. *Sarkopenia* didefinisikan sebagai memiliki massa otot rangka apendikular (ASM) yang rendah dengan kekuatan otot yang rendah atau kinerja fisik yang rendah. *Sarkopenia* berat didefinisikan sebagai memiliki ASM rendah dengan kekuatan otot rendah dan kinerja fisik rendah (Sri-on *et al.*, 2022).

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. *Sarkopenia* adalah suatu kondisi yang ditandai dengan penurunan massa otot dan kekuatan otot secara bertahap. *Sarkopenia* biasanya dikaitkan dengan kurangnya aktivitas fisik, berkurangnya mobilitas, berjalan lamban, dan berkurangnya stamina fisik (Budiartha *et al.*, 2019).