

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RISIKO TERJADINYA *SARCOPENIA* PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGRAU DESA TANJUNGSARI

Hidayu Adi Prana¹, Asita Rohmah Mutnawasitoh², Alinda Nur Ramadhani³, Dita
Mirawati⁴

hidayuadiprana@gmail.com

^{1,2,3,4} D4 Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses penuaan menyebabkan berkurangnya massa dan kekuatan otot, yang berkontribusi pada meningkatnya risiko *sarcopenia* pada lanjut usia. Kondisi ini berdampak pada penurunan kemampuan fisik, mobilitas, serta kualitas hidup. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kekuatan dan stabilitas otot, sementara kurangnya aktivitas dapat mempercepat hilangnya massa otot dan memperparah *sarcopenia*. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko terjadinya *sarcopenia* pada lansia. **Metode:** Penelitian observasional dengan desain *cross sectional* dilakukan di Posyandu Lansia Ngrau, Desa Tanjungsari, dengan jumlah responden 51 orang. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner PASE (*Physical Activity Scale for Elderly*), sedangkan risiko *sarcopenia* dinilai dengan kuesioner SARC-F (*Strength, Assistance in walking, Rise from a chair, Climb stairs, and Falls*). **Hasil:** Analisis menggunakan uji *Spearman rank* menunjukkan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Uji *chi square* untuk mengetahui *odds ratio* juga menghasilkan nilai 0,002 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan risiko terjadinya *sarcopenia* pada lansia.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, *Sarcopenia*, PASE (*Physical Activity Scale for Elderly*), SARC-F.