# PENERAPAN MODIFIKASI *RESISTANCE EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN MASSA DAN KEKUATAN OTOT PADA LANSIA DENGAN *SARCOPENIA*

Gita[1], Alinda Nur Ramadhani[2]
gitasugianto5@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## RINGKASAN

**Latar Belakang:** *Sarcopenia* adalah penurunan massa otot dan kekuatan otot secara progresif dan total, yang dapat menyebabkan konsekuensi kematian seperti gangguan fisik, penurunan kualitas hidup, dan bahkan kematian. prevalensi sarkopenia di Indonesia bervariasi dari 9,1% hingga 59% Pada tahun 2020, terdapat 9,92% (26,82 juta) lanjut usia di Indonesia, dan pada tahun 2024 jumlah ini diperkirakan mencapai hampir seperlima dari total penduduk Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, (2023), Persentase penduduk lanjut usia di Jawa Tengah menunjukkan peningkatan yang cukup besar. Pada tahun 2023, jumlah lansia di provinsi ini tercatat sebanyak 5,07 juta jiwa atau setara dengan 13,50% dari total populasi yang berjumlah 37,54 juta jiwa. Dampak dari prevalensi yang tinggi ini dalam jangka waktu lama dapat membuat nurunan kemampuan fungsional, peningkatan risiko jatuh, serta penurunan kualitas hidup, yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. *Resistance* exercise merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan sintesis protein otot, fungsi neuromuskular, dan kekuatan otot. Tujuan: meningkatkan pengetahuan terutama bagi fisioterapis lansia tentang penerapan penerapan modifikasi *resistance* exercise untuk meningkatkan massa dan kekuatan otot serta kualitas hidup lansia dengan *Sarcopenia*. **Metode:** media KIE yang dipilih yaitu buku saku. Buku saku dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. **Hasil:** media KIE buku saku yang berjudul "PENERAPAN MODIFIKASI *RESISTANCE EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN MASSA DAN KEKUATAN OTOT PADA LANSIA DENGAN *SARCOPENIA*" dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran fisioterapis lansia.

**Kata Kunci** : *Resistance Exercise, Sarcopenia, Lansia*