Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Vol. 4, No. 5, Oktober 2026
E-ISSN 2985-3346

PEMBERIAN EDUKASI FISIOTERAPI PADA KOMUNITAS SENAM LING TIEN KUNG LANSIA TERKAIT SARKOPENIA DI GANG 1 RW 01 KELURAHAN SUKOHARJO, KEC. KLOJEN, KOTA MALANG

PHYSIOTHERAPY EDUCATION ON SARCOPENIA AMONG ELDERLY LING TIEN KUNG EXERCISE COMMUNITY IN GANG 1 RW 01 SUKOHARJO VILLAGE, KLOJEN DISTRICT, MALANG CITY

Subhan Akbarrullah Buswar[1*], Nikmatur rosidah[2]
Universitas Muhammadiyah Malang, Malang
subhanalbuswary@gmail.com

Article History:
Received: August 19th, 2026
Revised: October 10th, 2026
Published: October 15th, 2026

Abstract: *Sarcopenia is a condition characterized by decreased muscle mass and muscle strength commonly occurring in older adults, which may lead to reduced functional ability and quality of life. Lack of knowledge regarding sarcopenia contributes to low awareness among the elderly in maintaining muscle health and engaging in regular physical activity. This community service activity aimed to improve elderly knowledge regarding sarcopenia through physiotherapy education among the elderly Ling Tien Kung exercise community in Gang 1 RW 01, Sukoharjo Village, Klojen District, Malang City. The methods used were health education using leaflets and sarcopenia risk screening using the SARC-F questionnaire involving 20 elderly participants. The activities were conducted through lectures, discussions, question-and-answer sessions, and demonstrations of simple exercises to maintain muscle strength. Screening results showed that 7 participants (35%) were at risk of sarcopenia, while 13 participants (65%) were not at risk. Participants demonstrated good enthusiasm during the activity and showed increased understanding regarding the risk factors, impacts, and prevention of sarcopenia. Physiotherapy education using leaflets and SARC-F screening can serve as promotive and preventive efforts to increase elderly awareness about the importance of physical activity and sarcopenia prevention.*

Keywords: *Sarcopenia, Elderly, Physiotherapy, SARC-F, Health Education, Community*

Abstrak

Sarkopenia merupakan kondisi penurunan massa dan kekuatan otot yang umum terjadi pada lanjut usia serta dapat menyebabkan penurunan kemampuan fungsional dan kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan mengenai sarkopenia menyebabkan rendahnya kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan otot dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai sarkopenia melalui edukasi fisioterapi pada komunitas senam Ling Tien Kung lansia Gang, 1 RW, 01 kelurahan Sukoharjo, Kec. Klojen,

kota Malang. Metode yang digunakan berupa penyuluhan menggunakan media leaflet dan skrining risiko sarkopenia menggunakan kuesioner SARC-F pada 20 peserta lansia. Kegiatan dilakukan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi latihan sederhana untuk menjaga kekuatan otot. Hasil skrining menunjukkan sebanyak 7 peserta (35%) memiliki risiko sarkopenia dan 13 peserta (65%) tidak berisiko sarkopenia. Peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama kegiatan berlangsung dan mengalami peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko, dampak, dan pencegahan sarkopenia. Edukasi fisioterapi menggunakan leaflet dan skrining SARC-F dapat menjadi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas fisik dan pencegahan sarkopenia.

Kata Kunci: Sarkopenia, Lansia, Fisioterapi, SARC-F, Edukasi Kesehatan, komunitas

PENDAHULUAN

Sarkopenia merupakan kondisi penurunan massa otot, kekuatan otot, dan performa fisik yang umumnya terjadi pada lanjut usia akibat proses degeneratif. Kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering ditemukan pada populasi lansia dan dapat berdampak terhadap penurunan kemampuan fungsional, peningkatan risiko jatuh, keterbatasan aktivitas sehari-hari, hingga penurunan kualitas hidup. Peningkatan jumlah populasi lansia di Indonesia menyebabkan angka kejadian sarkopenia juga semakin meningkat sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif untuk mempertahankan kesehatan muskuloskeletal pada lansia. Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal, terutama penurunan massa dan kekuatan otot. Penurunan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rendahnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan kesehatan, pola makan yang kurang baik, serta adanya penyakit kronis. Lansia dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung lebih berisiko mengalami penurunan fungsi otot dibandingkan lansia yang aktif melakukan latihan fisik secara rutin.

Salah satu upaya pencegahan sarkopenia yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi kesehatan dan aktivitas fisik secara teratur. Edukasi fisioterapi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya menjaga kekuatan otot, aktivitas fisik, latihan keseimbangan, serta pola hidup sehat untuk mencegah terjadinya sarkopenia. Selain itu, kegiatan senam lansia juga dapat menjadi media promotif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan sosial pada kelompok lanjut usia. Komunitas senam Ling Tien Kung merupakan salah satu komunitas lansia yang aktif melakukan kegiatan senam rutin. Namun, sebagian besar lansia masih belum memahami mengenai sarkopenia, faktor risiko, dampak, dan cara pencegahannya. Kurangnya pengetahuan tersebut dapat menyebabkan rendahnya kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan otot dan fungsi gerak. Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan kegiatan pemberian edukasi fisioterapi terkait sarkopenia pada komunitas senam Ling Tien Kung lansia di Gang, 1 RW, 01 kelurahan Sukoharjo, Kec. Klojen, kota Malang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai sarkopenia serta pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan muskuloskeletal.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada komunitas senam Ling Tien Kung lansia di Gang, 1 RW, 01 kelurahan Sukoharjo, Kec. Klojen, kota Malang. Sasaran kegiatan adalah anggota komunitas lansia yang mengikuti kegiatan senam rutin dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Metode kegiatan dilakukan melalui pendekatan edukatif berupa penyuluhan kesehatan fisioterapi mengenai sarkopenia menggunakan media leaflet sebagai sarana edukasi kepada peserta. Selain itu, dilakukan skrining awal risiko sarkopenia menggunakan kuesioner SARC-F.

SKRINING SARKOPENIA – KUESIONER SARC - CalF

NAMA :
TGL LAHIR / USIA :
JENIS KELAMIN :
ALAMAT :

KOMPONEN	PERTANYAAN	SKOR
Strength	Seberapa sulit Anda dalam mengangkat dan membawa beban seberat 5 kg?	• Tidak ada kesulitan = 0 • Cukup sulit = 1 • Sangat sulit atau tidak mampu = 2
Assistance in walking	Seberapa sulit Anda berjalan melintasi / mengelilingi ruangan?	• Tidak ada kesulitan = 0 • Cukup sulit = 1 • Sangat sulit atau tidak mampu = 2
Rise from chair	Seberapa sulit anda bangkit dan berpindah dari kursi atau tempat tidur?	• Tidak ada kesulitan = 0 • Cukup sulit = 1 • Sangat sulit atau tidak mampu = 2
Climb stairs	Seberapa sulit Anda menaiki 10 anak tangga	• Tidak ada kesulitan = 0 • Cukup sulit = 1 • Sangat sulit atau tidak mampu = 2
Falls	Berapa kali Anda terjatuh dalam satu tahun terakhir?	• Tidak ada kesulitan = 0 • Cukup sulit = 1 • Sangat sulit atau tidak mampu = 2
Calf Circumference	.....cm	**Perempuan** >33 cm = 0 ≤33 cm = 10 **Laki - Laki** >34 cm = 0 ≤ 34 cm = 10

Gambar 1. Kuisioner SARC-F



Gambar 2. Leaflet

HASIL

KATEGORI	JUMLAH	PERSENTASE
Beresiko Sarkopenia	7	35%
Tidak Beresiko	13	65%
Total	20	100

Tabel 1. Hasil Kuisioner SARC-F

Kegiatan edukasi fisioterapi terkait sarkopenia pada komunitas senam Ling Tien Kung lansia diikuti dengan antusias oleh para peserta. Lansia mengikuti kegiatan penyuluhan secara aktif mulai dari awal hingga akhir kegiatan. Selama pelaksanaan edukasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pengertian sarkopenia, faktor risiko, dampak terhadap

kemampuan fungsional, serta pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan otot. Peserta juga mampu memahami pentingnya latihan rutin dalam mempertahankan kekuatan dan keseimbangan tubuh. Pada sesi diskusi dan tanya jawab, beberapa peserta menyampaikan keluhan seperti mudah lelah, penurunan kekuatan tungkai, dan kesulitan melakukan aktivitas tertentu. Setelah diberikan edukasi, peserta menjadi lebih memahami bahwa kondisi tersebut dapat berkaitan dengan penurunan fungsi otot akibat proses penuaan. Demonstrasi latihan sederhana yang diberikan dapat diikuti dengan baik oleh peserta. Lansia tampak mampu melakukan latihan peregangan dan penguatan otot dasar secara mandiri dengan arahan fisioterapis. Secara umum, kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan sarkopenia.



***Gambar 3*. Dokumentasi kegiatan**

PEMBAHASAN

Edukasi fisioterapi merupakan salah satu bentuk intervensi promotif dan preventif yang penting pada populasi lansia. Pemberian edukasi mengenai sarkopenia dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan otot dan aktivitas fisik secara rutin. Pada kegiatan ini, peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama proses penyuluhan berlangsung. Hal tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan pada lansia masih sangat dibutuhkan, terutama terkait masalah muskuloskeletal yang sering terjadi akibat proses penuaan. Pengetahuan yang baik mengenai sarkopenia diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai upaya pencegahan. Aktivitas fisik dan latihan teratur memiliki peran penting dalam mempertahankan massa otot, meningkatkan kekuatan otot, menjaga keseimbangan, serta mengurangi risiko jatuh pada lansia. Latihan sederhana seperti peregangan, latihan penguatan, dan latihan keseimbangan dapat membantu mempertahankan kemampuan fungsional dan kemandirian lansia dalam aktivitas sehari-hari.

Selain itu, kegiatan edukasi berbasis komunitas memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial dan motivasi lansia dalam menjaga kesehatan. Komunitas senam dapat menjadi sarana yang efektif untuk mendukung penerapan gaya hidup aktif pada lanjut usia.

Peran fisioterapi dalam pencegahan sarkopenia tidak hanya berfokus pada rehabilitasi, tetapi juga pada aspek promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan, latihan fisik, serta peningkatan

kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, kegiatan edukasi fisioterapi seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan pada komunitas lansia.

KESIMPULAN

Kegiatan pemberian edukasi fisioterapi terkait sarkopenia pada komunitas senam Ling Tien Kung lansia di Gang, 1 RW, 01 kelurahan Sukoharjo, Kec. Klojen, kota Malang. berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta. Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia mengenai sarkopenia, faktor risiko, dampak, serta pentingnya aktivitas fisik dan latihan dalam menjaga kesehatan otot. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia untuk menerapkan gaya hidup aktif dan melakukan latihan rutin sebagai upaya pencegahan sarkopenia serta mempertahankan kemampuan fungsional dan kualitas hidup pada usia lanjut.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Pengabdi ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada kepala Gang, 1 RW, 01 kelurahan Sukoharjo, Kec. Klojen, kota Malang. yang telah mengizinkan peneliti untuk memberikan edukasi kepada komunitas lansia senam lien tien kung yang turut terlibat secara langsung dalam mensukseskan kegiatan penyuluhan.

DAFTAR REFERENSI

European Working Group on Sarcopenia in Older People. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and Ageing*. 2019;48(1):16–31.

Han P, Kang L, Guo Q, et al. Prevalence and factors associated with sarcopenia in suburb-dwelling older Chinese using the Asian Working Group for Sarcopenia definition. *The Journals of Gerontology Series A*. 2016;71(4):529–535.

Liu CJ, Latham NK. Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2009;(3):CD002759.

Marzetti E, Calvani R, Tosato M, et al. Physical activity and exercise as countermeasures to physical frailty and sarcopenia. *Aging Clinical and Experimental Research*. 2017;29(1):35–42.

Beaudart C, McCloskey E, Bruyère O, et al. Sarcopenia in daily practice: assessment and management. *BMC Geriatrics*. 2016;16(1):170.

Santoso YS, Kristianto H. Resistance band exercise dalam meningkatkan kesehatan lansia: A systematic review. *NERSMID Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. 2020;3(1):23–31.

Pratiwi GM, Utomo B, Ghufroni A. Pengaruh resistance exercise menggunakan theraband terhadap peningkatan keseimbangan dinamis lansia. *SBY Proceedings*. 2023;2(1):338–348.

Widajanti N, Ichwani J, Dharmanta RS, et al. Sarcopenia and frailty profile in the elderly community of Surabaya: a descriptive study. *Acta Medica Indonesiana*. 2020;52(1):5–10. Valenzuela PL, Morales JS, Pareja-Galeano H, et al. Physical strategies to prevent disuse-induced functional decline in the elderly. *Ageing Research Reviews*. 2018;47:80–88.

Njoto EN, Aryana IGPS. Sarkopenia pada lanjut usia: Patogenesis, diagnosis dan tata laksana. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 2023;10(3):145–154.