



DETEKSI DINI SARKOPENIA DAN KONSULTASI GIZI PADA LANSIA DALAM RANGKA HARI LANSIA NASIONAL DI KOTA BUKITTINGGI

Oleh

Beti Musparlina¹, Lilis Suryani^{2*}, Sucita Lestari Natalina³, Fitri Yenni⁴, Shinta⁵, Fathia Maulida⁶, Faiz Nur Hanum⁷, Syukra Alhamda⁸

^{1,2,3,4,5,6,7}Progam Studi Gizi Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

⁸Poltekkes Kemenkes Padang

E-mail: ^{2*}lilissuryanii144@gmail.com

Article History:

Received: 01-01-2026

Revised: 21-01-2025

Accepted: 02-02-2026

Keywords:

Lansia, Sarkopenia, Deteksi Dini, Konsultasi Gizi, Status Gizi

Abstract: Sarkopenia merupakan masalah kesehatan lansia yang sering tidak terdeteksi dan berdampak pada penurunan kemandirian. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan melakukan deteksi dini sarkopenia dan memberikan konsultasi gizi pada lansia di Kota Bukittinggi. Metode kegiatan meliputi pengukuran antropometri, kekuatan genggam tangan menggunakan handgrip dynamometer, analisis komposisi tubuh, serta konsultasi gizi dan edukasi kelompok. Sebanyak 59 lansia mengikuti kegiatan ini, dengan hasil menunjukkan 44,1% lansia berisiko sarkopenia, 54,2% memiliki IMT ≥ 25 , dan 71,2% memiliki kekuatan genggam rendah. Kegiatan ini meningkatkan kesadaran lansia terhadap kondisi kesehatannya serta pentingnya asupan gizi dan aktivitas fisik. Deteksi dini sarkopenia disertai konsultasi gizi berpotensi menjadi strategi preventif yang efektif di tingkat komunitas.

PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di Kota Bukittinggi terus mengalami peningkatan seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi lansia di wilayah perkotaan cenderung meningkat dari tahun ke tahun, yang berdampak pada meningkatnya beban masalah kesehatan terkait penuaan (BPS, 2024). Kondisi ini menuntut perhatian khusus, mengingat lansia merupakan kelompok rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif yang dapat menurunkan kualitas hidup dan kemandirian.

Salah satu masalah Kesehatan yang sering dialami lansia namun belum banyak terdeteksi secara dini adalah sarkopenia. Sarkopenia merupakan sindrom geriatrik yang ditandai dengan penurunan massa dan kekuatan otot rangka yang berhubungan dengan proses penuaan (Chen et al., 2020). Kondisi ini berkembang secara perlahan dan sering tidak disadari oleh lansia maupun keluarga, padahal sarkopenia berkontribusi terhadap meningkatnya risiko jatuh, keterbatasan aktivitas fisik, disabilitas, serta ketergantungan pada usia lanjut (Setiati et al., 2019).

Sarkopenia pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh proses penuaan, tetapi juga berkaitan erat dengan rendahnya asupan protein, kurangnya aktivitas fisik, serta perubahan

komposisi tubuh seiring bertambahnya usia (Chen et al., 2020). Kondisi ini semakin kompleks ketika lansia memiliki status gizi berlebih atau obesitas abdominal, karena kelebihan lemak tubuh tidak selalu diikuti oleh massa dan kekuatan otot yang memadai. Kombinasi antara kelebihan lemak dan penurunan massa otot dikenal sebagai *sarcopenic obesity*, yang berpotensi mempercepat penurunan fungsi fisik dan meningkatkan risiko disabilitas pada lansia (Setiati et al., 2019).

Upaya deteksi dini sarcopenia menjadi penting sebagai langkah preventif untuk mencegah dampak lanjutan yang lebih serius. Namun, pemeriksaan sarkopenia di tingkat komunitas masih terbatas, terutama karena kurangnya kesadaran dan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Pendekatan sederhana melalui pengukuran antropometri dan kekuatan genggam tangan dapat dimanfaatkan sebagai metode skrining awal yang mudah diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat (Chen et al., 2020).

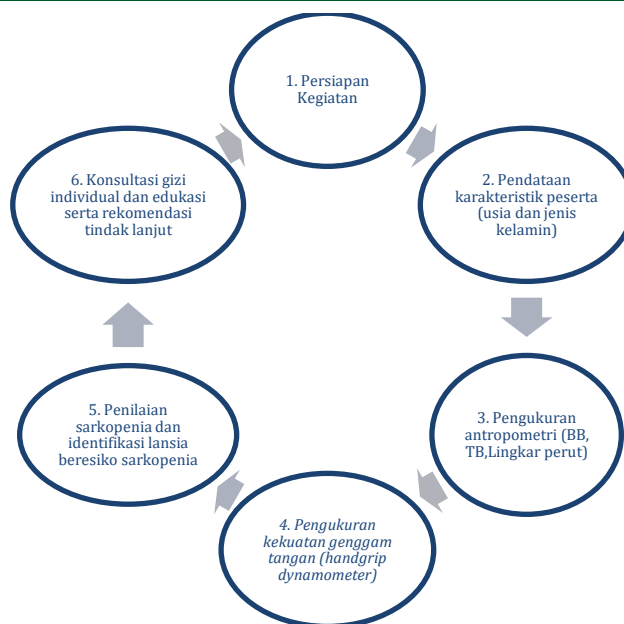
Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis deteksi dini yang dikombinasikan dengan konsultasi gizi memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas. Konsultasi gizi dapat membantu lansia memahami kebutuhan gizi yang sesuai, khususnya pentingnya asupan protein dan aktivitas fisik dalam mempertahankan massa serta kekuatan otot (Nisak et al., 2018). Pendekatan ini juga sejalan dengan konsep pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan penyakit degeneratif dan peningkatan kualitas hidup lansia (Mukaromah & Rusdi., 2021).

Oleh kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini sarkopenia dan memberikan konsultasi gizi pada lansia di Kota Bukittinggi dalam rangka mendukung peningkatan kesehatan, kemandirian, dan kualitas hidup lansia, khususnya dalam momentum peringatan Hari Lansia Nasional.

METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada Hari Lansia Nasional di Kota Bukittinggi dengan sasaran lansia yang hadir pada lokasi kegiatan. Metode kegiatan meliputi pendataan karakteristik peserta, pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut), serta pengukuran kekuatan genggam tangan sebagai bagian dari deteksi dini sarkopenia. Penilaian massa dan fungsi otot dilakukan secara tidak langsung melalui parameter antropometri dan kekuatan genggam tangan sebagai indikator risiko sarkopenia yang mengacu pada kriteria Asian Working Group for Sarcopenia.

Lansia yang teridentifikasi berisiko selanjutnya diberikan konsultasi gizi secara individual terkait peningkatan asupan protein, pemanfaatan pangan lokal, dan anjuran aktivitas fisik sederhana sesuai kondisi lansia.



Gambar 1. Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam rangka peringatan Hari Lansia Nasional di Kota Bukittinggi dengan melibatkan lansia yang hadir pada lokasi kegiatan sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan mitra kegiatan, penyiapan alat dan bahan pengukuran, serta penyusunan materi edukasi dan konsultasi gizi yang disesuaikan dengan kondisi lansia.

Selanjutnya, dilakukan pendataan karakteristik peserta meliputi usia dan jenis kelamin. Tahap berikutnya adalah pengukuran antropometri yang mencakup pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar perut untuk menilai status gizi dan obesitas abdominal. Selain itu, dilakukan pengukuran kekuatan genggam tangan menggunakan handgrip dynamometer sebagai indikator fungsi otot dalam rangka deteksi dini risiko sarkopenia.

Hasil pengukuran kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi lansia yang berisiko mengalami sarkopenia dengan mengacu pada kriteria Asian Working Group for Sarcopenia. Lansia yang teridentifikasi berisiko selanjutnya mendapatkan konsultasi gizi secara individual. Konsultasi gizi difokuskan pada pemberian edukasi mengenai pentingnya peningkatan asupan protein, pemanfaatan pangan lokal yang terjangkau, serta anjuran aktivitas fisik sederhana seperti jalan kaki dan latihan kekuatan ringan yang dapat dilakukan secara mandiri sesuai kemampuan lansia.

Kegiatan diakhiri dengan penyampaian rekomendasi tindak lanjut dan dokumentasi hasil kegiatan sebagai bahan evaluasi dan pelaporan. Melalui rangkaian kegiatan ini, diharapkan lansia memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi status gizi dan kesehatan otot, serta mampu menerapkan pola makan dan aktivitas fisik yang mendukung pencegahan sarkopenia secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat diperoleh melalui pengukuran karakteristik peserta dan deteksi dini sarkopenia pada lansia. Data yang dikumpulkan meliputi jenis

kelamin, kelompok usia, status gizi berdasarkan indeks massa tubuh, lingkar perut, kekuatan genggam tangan, serta risiko sarkopenia. Ringkasan hasil pengukuran tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Deteksi Dini Sarkopenia pada Lansia Peserta Kegiatan

Variabel Pengukuran	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	56	94,9
	Laki-laki	3	5,1
Kelompok Usia (tahun)	60–74	49	83,1
	≥75	10	16,9
Status Gizi (IMT)	Normal	24	40,7
	Lebih/Obesitas	35	59,3
Lingkar Perut	≥80 cm	37	62,7
	<80 cm	22	37,3
Kekuatan Genggam Tangan	Rendah	33	55,9
	Normal	26	44,1
Risiko Sarkopenia	Berisiko	26	44,1
	Tidak Berisiko	33	55,9

Keterangan: Risiko sarkopenia ditentukan berdasarkan kombinasi kekuatan genggam tangan dan massa otot rangka.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki status gizi berlebih dan kekuatan otot yang rendah. Prevalensi risiko sarkopenia sebesar 44,1% mengindikasikan perlunya upaya pencegahan yang berkelanjutan di tingkat komunitas. Konsultasi gizi yang diberikan membantu lansia memahami pentingnya asupan protein dan aktivitas fisik dalam mempertahankan fungsi otot.

Sebanyak 59 lansia mengikuti kegiatan ini, dengan mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan (94,9%) dan berada pada kelompok usia 60–74 tahun. Hasil pengukuran menunjukkan lebih dari separuh lansia memiliki indeks massa tubuh kategori lebih (IMT ≥25), disertai lingkar perut ≥80 cm yang mengindikasikan obesitas abdominal (BPS, 2024). Namun demikian, sebagian besar lansia juga memiliki massa otot rangka dan kekuatan genggam tangan yang rendah, sehingga hampir setengah peserta teridentifikasi berisiko sarkopenia (Chen et al., 2020).



Gambar 1, Dokumentasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Temuan ini menunjukkan adanya fenomena *sarcopenic obesity*, yaitu kondisi kelebihan lemak tubuh yang disertai penurunan massa dan kekuatan otot pada lansia (Chen et al., 2020). Kondisi tersebut berpotensi mempercepat penurunan fungsi fisik dan meningkatkan risiko disabilitas apabila tidak dilakukan intervensi sejak dini (Setiati et al., 2019).

Fenomena *sarcopenic obesity* pada lansia memiliki implikasi klinis dan fungsional yang lebih kompleks dibandingkan kondisi obesitas atau sarkopenia saja. Kelebihan lemak tubuh, khususnya lemak visceral, dapat memicu inflamasi kronis tingkat rendah yang berperan dalam percepatan degradasi massa dan fungsi otot, sehingga meningkatkan risiko penurunan mobilitas dan disabilitas fungsional pada lansia (Chen et al., 2020; Setiati et al., 2019).

Temuan ini menunjukkan bahwa penilaian status gizi lansia yang hanya didasarkan pada indeks massa tubuh berpotensi menimbulkan kesalahan interpretasi terhadap kondisi kesehatan otot. Lansia dengan status gizi normal atau berlebih belum tentu memiliki massa dan kekuatan otot yang adekuat. Oleh karena itu, pengukuran fungsi otot seperti kekuatan genggaman tangan menjadi komponen penting dalam skrining kesehatan lansia di tingkat komunitas (Chen et al., 2020).

Dalam konteks pengabdian masyarakat, pemahaman mengenai *sarcopenic obesity*

menjadi dasar penting dalam perencanaan intervensi yang lebih tepat sasaran. Intervensi yang hanya berfokus pada penurunan berat badan tanpa mempertimbangkan pemeliharaan massa otot berisiko memperburuk kondisi sarkopenia. Oleh sebab itu, pendekatan konsultasi gizi pada lansia perlu menekankan keseimbangan antara pengendalian lemak tubuh, pemenuhan asupan protein yang adekuat, serta aktivitas fisik yang mendukung kekuatan otot (Nisak et al., 2018; Riviati et al., 2025)

Prevalensi risiko sarkopenia sebesar 44,1% pada kegiatan ini tergolong cukup tinggi dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, jenis kelamin, pola konsumsi, serta rendahnya aktivitas fisik. Mayoritas peserta merupakan perempuan, yang secara fisiologis lebih rentan mengalami penurunan massa otot akibat perubahan hormonal pascamenopause (Setiati et al., 2019). Kondisi ini semakin diperberat oleh kebiasaan aktivitas fisik yang rendah dan asupan protein yang belum optimal.

Konsultasi gizi yang diberikan dalam kegiatan ini berperan penting sebagai intervensi awal untuk mencegah perburukan sarkopenia (Nisak et al., 2018). Edukasi yang diberikan menekankan pentingnya peningkatan asupan protein, pemanfaatan pangan lokal yang terjangkau, serta penerapan aktivitas fisik sederhana seperti jalan kaki dan latihan kekuatan ringan. Pendekatan ini diharapkan dapat membantu lansia mempertahankan massa dan kekuatan otot secara berkelanjutan (Riviati et al., 2025).

Konsultasi gizi sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat pada lansia. Peningkatan asupan protein berkontribusi penting dalam memperlambat kehilangan massa otot rangka dan mendukung perbaikan fungsi otot, terutama pada lansia yang mengalami penurunan nafsu makan dan asupan zat gizi (Nisak et al., 2018; Chen et al., 2020). Pemanfaatan pangan lokal yang terjangkau juga menjadi pendekatan yang relevan secara sosial dan ekonomi, sehingga intervensi gizi lebih mudah diterapkan dan berkelanjutan di tingkat komunitas.

Selain aspek gizi, anjuran aktivitas fisik sederhana seperti jalan kaki dan latihan kekuatan ringan merupakan komponen penting dalam pencegahan sarkopenia. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat merangsang sintesis protein otot dan meningkatkan kekuatan serta keseimbangan tubuh lansia, sehingga berperan dalam menurunkan risiko jatuh dan keterbatasan fungsi (Setiati et al., 2019). Integrasi edukasi gizi dan aktivitas fisik dalam konsultasi yang diberikan pada kegiatan ini memperkuat pendekatan promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan lansia secara menyeluruh (Riviati et al., 2025).

Kegiatan deteksi dini sarkopenia yang dikombinasikan dengan konsultasi gizi terbukti memberikan manfaat langsung bagi lansia, yaitu meningkatnya kesadaran terhadap kondisi kesehatan dan risiko penurunan fungsi fisik. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan Hari Lansia Nasional, yaitu mendorong lansia agar tetap sehat, mandiri, dan bermartabat (Kemenkes RI, 2025). Oleh karena itu, model kegiatan pengabdian ini berpotensi untuk direplikasi dan dikembangkan sebagai program pengabdian masyarakat yang berkelanjutan di tingkat komunitas guna mendukung peningkatan kualitas hidup lansia (Mukaromah & Rusdi, 2021).

DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki status gizi berlebih disertai dengan lingkar perut ≥ 80 cm yang mengindikasikan obesitas abdominal. Temuan ini sejalan dengan data nasional yang menunjukkan



peningkatan prevalensi obesitas pada kelompok usia lanjut akibat perubahan komposisi tubuh, penurunan aktivitas fisik, dan pola konsumsi yang tidak seimbang. Kondisi obesitas abdominal pada lansia memiliki implikasi serius terhadap kesehatan metabolik dan fungsional, terutama ketika disertai dengan penurunan massa dan kekuatan otot.

Meskipun sebagian besar lansia memiliki status gizi berlebih, hasil pengukuran kekuatan genggam tangan menunjukkan bahwa hampir setengah peserta memiliki kekuatan otot yang rendah dan berisiko mengalami sarkopenia. Hal ini menegaskan bahwa status gizi berlebih tidak selalu mencerminkan kondisi kesehatan otot yang baik pada lansia.

Kombinasi antara kelebihan lemak tubuh dan penurunan massa serta kekuatan otot, yang dikenal sebagai *sarcopenic obesity*, merupakan kondisi yang semakin banyak dilaporkan pada populasi lansia dan berpotensi mempercepat penurunan fungsi fisik serta meningkatkan risiko disabilitas dan ketergantungan.

Deteksi dini risiko sarkopenia melalui pengukuran antropometri dan kekuatan genggam tangan dalam kegiatan ini menjadi langkah penting dalam upaya promotif dan preventif. Pendekatan ini relatif sederhana, mudah diterapkan di tingkat komunitas, serta dapat menjadi pintu masuk untuk intervensi gizi dan aktivitas fisik yang lebih terarah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lansia yang teridentifikasi berisiko sarkopenia membutuhkan perhatian khusus meskipun secara visual tampak memiliki status gizi berlebih.

Konsultasi gizi individual yang diberikan sebagai tindak lanjut dari deteksi dini berperan penting dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai kebutuhan gizi yang sesuai dengan kondisi fisiologisnya. Edukasi mengenai peningkatan asupan protein, pemanfaatan pangan lokal yang terjangkau, serta penerapan aktivitas fisik sederhana seperti jalan kaki dan latihan kekuatan ringan diharapkan dapat membantu lansia mempertahankan massa dan kekuatan otot secara berkelanjutan. Integrasi edukasi gizi dan aktivitas fisik dalam kegiatan pengabdian ini memperkuat pendekatan holistik dalam pencegahan sarkopenia di tingkat komunitas.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan deteksi dini sarkopenia yang dikombinasikan dengan konsultasi gizi merupakan strategi yang relevan dan aplikatif untuk mendukung kesehatan lansia. Model kegiatan ini selaras dengan upaya peningkatan kualitas hidup lansia dan dapat direplikasi sebagai program berkelanjutan di tingkat komunitas, khususnya dalam rangka mendukung lansia agar tetap sehat, mandiri, dan bermartabat.

KESIMPULAN

Kegiatan deteksi dini sarcopenia yang disertai konsultasi gizi menunjukkan bahwa hampir setengah lansia peserta (44,1%) berisiko mengalami sarkopenia, meskipun sebagian besar memiliki status gizi berlebih. Kegiatan ini efektif meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya asupan gizi dan aktivitas fisik dalam mempertahankan fungsi otot. Model pengabdian ini berpotensi dikembangkan sebagai program rutin di tingkat komunitas untuk mendukung lansia agar tetap sehat, mandiri, dan bermartabat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih disampaikan kepada Badan Penyantun Yarsi Kota Bukittinggi dan seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan ini.



DAFTAR REFERENSI

- [1] Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di Kota Bukittinggi*. BPS Kota Bukittinggi.
- [2] Chen, L. K., Woo, J., Assantachai, P., et al. (2020). Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 consensus update on sarcopenia diagnosis and treatment. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(3), 300–307.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Hari Lanjut Usia Nasional*. Kemenkes RI.
- [4] Mukaromah, S., & Rusdi. (2021). Pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan penyakit kronis. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- [5] Nisak, R., Wahyuningsih, U., & Lestari, R. (2018). Deteksi dini dan edukasi gizi pada lansia sebagai upaya pencegahan penyakit degeneratif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*.
- [6] Riviati, N., et al. (2025). Faktor yang berhubungan dengan massa dan kekuatan otot pada lansia. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*.
- [7] Setiati, S., Laksmi, P. W., Aryana, I. G. P. S., et al. (2019). Frailty state among Indonesian elderly: Associated factors and frailty status transition. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1–10.