

INTISARI

Latar Belakang : Penuaan menyebabkan penurunan fungsi sistem muskuloskeletal, yang berdampak pada penurunan aktivitas fisik dan peningkatan risiko sarkopenia. Namun, perbedaan aktivitas fisik dan angka kejadian sarkopenia berdasarkan jenis kelamin masih menunjukkan hasil bervariasi antar studi, serta belum banyak diteliti pada lansia di Indonesia, khususnya yang tinggal di panti wredha.

Tujuan : Mengetahui perbedaan aktivitas fisik dan kejadian sarkopenia pada lansia laki-laki dan perempuan yang tinggal di panti wredha Yogyakarta.

Metode : Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan analitik observasional dan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di tiga panti wredha Yogyakarta pada Maret-April 2025 dengan total sampel sebanyak 107 lansia. Instrumen yang digunakan antara lain kuesioner *Strength, assistance in walking, rising a chair, climbing stairs, calf circumference, and falls* (SARC-Calf), *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), *hand dynamometer*, dan *5 times sit to stand* (5TSTS) untuk mengetahui kejadian sarkopenia serta kuesioner *Rapid Assessment of Physical Activity* (RAPA) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Data dianalisis menggunakan uji beda *chi-square* dan analisis statistik dengan presentase.

Hasil : Analisis data menunjukkan terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara jenis kelamin terhadap tingkat aktivitas fisik ($p = 0,002$). Mayoritas perempuan berada pada kategori "kurang dari aktivitas ringan" (61,5%), sedangkan laki-laki lebih banyak dalam kategori "kurang dari aktivitas biasa" (38,1%). Tingkat kejadian sarkopenia berbeda signifikan menurut jenis kelamin ($p = 0,013$), dengan proporsi perempuan yang mengalami sarkopenia lebih besar (66,2%) dibandingkan laki-laki (45,2%).

Kesimpulan : Terdapat perbedaan aktivitas fisik dan kejadian sarkopenia antara lansia laki-laki dan perempuan yang tinggal di panti wredha di Yogyakarta.

Kata Kunci : aktivitas fisik, jenis kelamin, lansia, prevalensi, sarkopenia

ABSTRACT

Background: Aging leads to a decline in musculoskeletal function, reducing physical activity and increasing the risk of sarcopenia. However, differences in physical activity and sarcopenia prevalence between sexes vary across studies and remain underexplored among older adults in Indonesia, particularly in elderly homes.

Objective: To examine differences in physical activity and sarcopenia incidence between older men and women living in nursing homes in Yogyakarta.

Methods: A cross-sectional, observational analytic study was conducted in three nursing homes in Yogyakarta from March to April 2025, involving 107 older adults. Instruments included the SARC-CalF questionnaire, Bioelectrical Impedance Analysis (BIA), hand dynamometer, 5 Times Sit-to-Stand test (5TSTS) for sarcopenia assessment, and the Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA) questionnaire for physical activity levels. Data were analyzed using chi-square tests and percentages.

Results: Significant differences were found between sexes regarding physical activity levels ($p = 0.002$). Most women were categorized as engaging in “less than light activity” (61.5%), while more men fell into “less than usual activity” (38.1%). Sarcopenia prevalence also differed significantly by sex ($p = 0.013$), with a higher proportion among women (66.2%) than men (45.2%).

Conclusion: There are significant differences in physical activity levels and sarcopenia incidence between older men and women residing in Yogyakarta elderly homes.

Keywords : elderly, gender, geriatric population, physical activity, prevalence, sarcopenia, sex difference