# MANUSKRIP

# HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG SARKOPENIA DENGAN KEJADIAN RISIKO PADA LANSIA

(Studi di Wilayah Desa Duko Tambin Kecamatan Tragah Kabupaten Bangkalan)

Oleh:

ABDUSSUHUD

22142010054

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS NOOR HUDA MUSTOFA**

**2026**

# HALAMAN PERSETUJUAN

# HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG SARKOPENIA DENGAN KEJADIAN RISIKO PADA LANSIA

(Studi di Wilayah Desa Duko Tambin Kecamatan Tragah Kabupaten Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**

Oleh:

ABDUSSUHUD
22142010054

Universitas Noor Huda Mustofa

Bangkalan, 10 Agustus 2026

**Pembimbing**

Agus Priyanto,S.kep.,Ns.,MAP.,M.kep
NIDN. 0706089003

# HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG SARKOPENIA DENGAN KEJADIAN RISIKO PADA LANSIA

(Studi di Wilayah Desa Duko Tambin Kecamatan Tragah Kabupaten Bangkalan)


## ABSTRAK

Sarkopenia merupakan sindrom geriatri yang ditandai dengan penurunan massa, kekuatan, dan fungsi otot akibat proses penuaan. Kurangnya pengetahuan mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan sarkopenia dapat meningkatkan risiko terjadinya kondisi tersebut pada lansia. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat pengetahuan tentang sarkopenia dengan kejadian risiko sarkopenia pada lansia di Desa Duko Tambin, Kabupaten Bangkalan.

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 45 lansia yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan tentang sarkopenia dan instrumen SARC-F untuk menilai risiko sarkopenia. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Noor Huda Mustofa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 24 responden (53,3%) dan risiko sarkopenia tinggi sebanyak 24 responden (53,3%). Analisis Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang sarkopenia dengan kejadian risiko sarkopenia pada lansia ($p = 0,000$) dengan koefisien korelasi $r = -1,000$, yang menunjukkan hubungan negatif sangat kuat.

Tingkat pengetahuan tentang sarkopenia berhubungan signifikan dengan risiko sarkopenia pada lansia. Semakin tinggi tingkat pengetahuan lansia, semakin rendah risiko terjadinya sarkopenia. Edukasi kesehatan mengenai sarkopenia perlu ditingkatkan sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung pencegahan sarkopenia serta meningkatkan kualitas hidup lansia.



**Kata Kunci**: Lansia, Pengetahuan, Risiko Sarkopenia.

# *THE RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE LEVELS AND THE INCIDENCE OF SARCOPENIA RISK IN ERDERLY*


## *ABSTRACT*

*Sarcopenia is a geriatric syndrome characterized by a decline in muscle mass, strength, and function due to the aging process. A lack of knowledge regarding the risk factors and preventive measures for sarcopenia can increase the risk of developing this condition among older adults. This study aims to analyze the relationship between the level of knowledge about sarcopenia and the incidence of sarcopenia among erderly in Duko Tambin Village, Bangkalan Regency.*

*This study employed an observational analytical design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 45 older adults selected using simple random sampling. Data were collected using a questionnaire assessing knowledge of sarcopenia and the SARC-F instrument to assess the risk of sarcopenia. Data analysis was performed using the Spearman rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$. This study received ethical approval from the Health Research Ethics Committee at Noor Huda Mustofa University.*

*The results of the study showed that the majority of respondents had a low level of knowledge (24 respondents, or 53.3%) and a high risk of sarcopenia (24 respondents, or 53.3%). Spearman's rank correlation analysis revealed a significant relationship between the level of knowledge about sarcopenia and the incidence of sarcopenia there was among ederly ($p = 0.000$), with a correlation coefficient of $r = -1.000$, indicating a very strong negative relationship.*

*The level of knowledge about sarcopenia is significantly relationship with the risk of sarcopenia in erderly. The higher the level of knowledge among erderly, the lower the risk of developing sarcopenia. Health education regarding sarcopenia needs to be improved as a promotive and preventive measure to support the prevention of sarcopenia and improve the quality of life of erderly.*



**Keywords:** *Erderly, Knowledge, Risk of Sarcopenia.*

## LATAR BELAKANG

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisiologis seiring bertambahnya usia, terutama pada sistem muskuloskeletal. Perubahan tersebut dapat menyebabkan penurunan massa dan kekuatan otot secara bertahap. Salah satu kondisi yang berkaitan dengan proses tersebut adalah sarkopenia. WHO mendefinisikan lansia sebagai individu berusia 60 tahun ke atas, yang umumnya mengalami penurunan fungsi fisiologis dan kapasitas fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Fatmawati et al., 2023). Sarkopenia merupakan kondisi penurunan massa, kekuatan, dan fungsi otot secara progresif yang berkaitan dengan proses penuaan dan kurangnya aktivitas fisik. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko jatuh, patah tulang, gangguan mobilitas, ketergantungan, hingga kematian (Giovannini et al., 2021).

Sarkopenia menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian seiring meningkatnya jumlah populasi lansia. Di kawasan Asia, prevalensi sarkopenia dilaporkan sekitar 14%, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, yaitu masing-masing sebesar 26,4% dan 19,2% (Fryda Amanda, 2024). Di Indonesia, prevalensi sarkopenia dilaporkan mencapai 50,25%, sehingga kondisi ini menjadi masalah yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti menggunakan kuesioner SARC-F pada lansia di Desa Duko Tambin, Kabupaten Bangkalan, ditemukan 7 lansia yang terdiri dari 5 lansia berisiko sarkopenia dan 2 lansia tidak berisiko sarkopenia. Selain itu, tenaga kesehatan atau instansi kesehatan terdekat belum pernah memberikan sosialisasi atau pendidikan kesehatan mengenai sarkopenia kepada lansia.

Risiko sarkopenia tidak hanya berkaitan dengan usia dan kondisi fisik, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor perilaku dan tingkat pengetahuan. Pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan lansia kurang memahami tanda dan gejala, faktor risiko, serta upaya pencegahan sarkopenia, seperti melakukan aktivitas fisik dan memenuhi kebutuhan nutrisi. Sebaliknya, pengetahuan yang baik dapat mendorong lansia untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan melakukan deteksi dini terhadap risiko sarkopenia. Penelitian Fan et al. (2024) menunjukkan bahwa faktor sosial dan karakteristik individu, termasuk pendidikan dan pendapatan, berhubungan dengan tingkat pengetahuan tentang sarkopenia. Pengetahuan juga berkaitan dengan sikap dan praktik dalam melakukan pencegahan sarkopenia. Rendahnya pengetahuan dapat menghambat upaya deteksi dan pencegahan, sedangkan peningkatan pengetahuan dapat mendukung pengelolaan sarkopenia secara lebih optimal. Sarkopenia sendiri dapat berdampak pada disabilitas fisik, peningkatan risiko jatuh, ketergantungan, serta penurunan kualitas hidup lansia (Sumandar et al., 2023).

Upaya pencegahan risiko sarkopenia perlu dilakukan melalui pendekatan yang terintegrasi, salah satunya dengan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai

sarkopenia. Edukasi kesehatan dapat membantu lansia memahami faktor risiko dan menerapkan perilaku pencegahan, seperti melakukan aktivitas fisik secara rutin, terutama latihan kekuatan otot, serta memenuhi kebutuhan nutrisi yang adekuat. Selain edukasi, skrining dan deteksi dini menggunakan instrumen sederhana seperti SARC-F juga dapat membantu mengidentifikasi lansia yang berisiko mengalami sarkopenia. Peran tenaga kesehatan dan kader melalui kegiatan berbasis masyarakat, seperti posyandu lansia, dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi dan pemantauan kesehatan lansia secara berkala.

Berdasarkan uraian tersebut, adanya lansia yang berisiko sarkopenia di Desa Duko Tambin serta belum adanya pendidikan kesehatan mengenai sarkopenia menunjukkan perlunya perhatian terhadap tingkat pengetahuan lansia. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan dan deteksi dini sehingga risiko sarkopenia dapat diminimalkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang sarkopenia terhadap risiko sarkopenia pada lansia. Berdasarkan masalah tersebut, peneliti menyusun penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Sarkopenia terhadap Risiko Sarkopenia pada Lansia".

## METODE PENELITIAN

Riset ini dilakukan di Desa Duko Tambin, Kecamatan Tragah, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan lansia tentang sarkopenia, sedangkan variabel terikatnya adalah risiko kejadian sarkopenia pada lansia. Jumlah populasi sebanyak 51 lansia, dengan sampel penelitian sebanyak 45 responden. Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Noor Huda Mustofa.

Teknik *simple random sampling* digunakan dalam pengambilan sampel. Instrumen penelitian mencakup kuesioner tingkat pengetahuan tentang sarkopenia yang terdiri dari 15 pertanyaan dan kuesioner risiko sarkopenia yang terdiri dari 5 pertanyaan. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan risiko kejadian sarkopenia pada lansia.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 4.1 Sebaran frekuensi responden ditinjau dari karakteristik umum di Desa Duko Tambin, Tragah, Bangkalan.

| Karakteristik | F | % |
|---|---|---|
| **Usia** | | |
| 45-59 Tahun | 16 | 35,6% |
| 60-74 Tahun | 20 | 44,4% |
| 75-90 Tahun | 9 | 20,0% |
| >90 Tahun | 0 | 0% |
| **Jenis Kelamin** | | |
| Laki Laki | 10 | 22,2% |
| Perempuan | 35 | 77,8% |
| **Pekerjaan** | | |
| PNS | 0 | 0% |
| Wiraswasta | 0 | 0% |
| Petani | 23 | 51,1% |
| Buruh | 2 | 4,4% |
| IRT | 10 | 22,2% |
| Tidak Bekerja | 10 | 22,2% |
| **Pendidikan** | | |
| Tidak Sekolah | 1 | 2,2% |
| SD | 21 | 46,7% |
| SMP | 15 | 33,3% |
| SMA | 8 | 17,8% |
| Perguruan Tinggi | 0 | 0% |
| Total | 45 | 100,0% |

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang (77,8%). Berdasarkan usia, diketahui bahwa hampir setengah dari responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun sebanyak 20 orang (44,4%). Berdasarkan pendidikan, diketahui bahwa hampir setengah dari responden memiliki pendidikan terakhir SD sebanyak 21 orang (46,7%). Berdasarkan pekerjaan, diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai petani sebanyak 23 orang (51,1%).

**Data Khusus**

Tabel 4.2 Sebaran Frekuensi Berdasar Karakteristik Khusus Responden di Desa Duko Tambin, Tragah, Bangkalan.

| Karakteristik | F | % |
|---|---|---|
| **Tingkat Pengetahuan** | | |
| Kurang | 24 | 53.3% |
| Cukup | 10 | 22.2% |
| Baik | 11 | 24,4% |
| **Risiko Sarkopenia** | | |
| Rendah | 11 | 24,4% |
| Sedang | 10 | 22.2% |
| Tinggi | 24 | 53,3% |
| Total | 45 | 100,0% |

Sumber: Data Primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan kategori rendah sebanyak 24 orang (53,3%). Berdasarkan Risiko Sarkopenia diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki risiko sarkopenia kategori tinggi sebanyak 24 orang (53,3%).

Tabel 4.3 Tabulasi silang antara Tingkat pengetahuan dengan risiko sarkopenia.

| KETERANGAN | | Risiko Sarkopenia | | | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Rendah | | Sedang | | Tinggi | | | |
| | | F | % | F | % | F | % | F | % |
| Tingkat Pengetahuan | Kurang | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 24 | 53,3 | 24 | 53,3 |
| | Cukup | 0 | 0,0 | 10 | 22,2 | 0 | 0,0 | 10 | 22,2 |
| | Baik | 11 | 24,4 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 11 | 24,4 |
| Total | | 11 | 24,4 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 45 | 100,0 |
| Uji *Statistic Spearman Rank*<br>α = 0,05<br>p = 0,000<br>r = -1,000 | | | | | | | | | |

Sumber: Data Primer, 2026.

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa seluruh responden dengan tingkat pengetahuan kurang mengalami risiko sarcopenia tinggi, yaitu sebanyak 24 pasien (53,3%).

Hasil uji statistik *Spearman Rank* menunjukkan nilai p = 0,000 (<0,05) dengan koefisien korelasi r = -1,000 yang berarti terdapat hubungan sangat kuat antara tingkat pengetahuan dengan resiko sarkopenia.

## PEMBAHASAN

### Analisis Tingkat Pengetahuan Sarkopenia Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 24 responden (53,3%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan sedang sebanyak 10 responden (22,2%) dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 11 responden (24,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Desa Duko Tambhin masih memiliki pemahaman yang kurang mengenai sarkopenia, baik terkait pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, maupun upaya pencegahannya.

Rendahnya tingkat pengetahuan tentang sarkopenia pada lansia dapat dipengaruhi oleh keterbatasan informasi dan edukasi kesehatan yang diterima, sehingga lansia belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai sarkopenia, faktor risikonya, tanda dan gejala, serta upaya pencegahannya. Menurut (Ridwan, Syukri and Badarussyamsi, 2021), Pengetahuan adalah hasil dari proses mencari tahu, dari yang tadinya tidak tahu menjadi tahu, dari tidak dapat menjadi dapat Dengan demikian, seseorang yang belum memperoleh informasi yang cukup

mengenai suatu masalah kesehatan akan memiliki pengetahuan dan pemahaman yang terbatas terhadap masalah tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Wang, 2024) yang menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai sarkopenia pada lansia di komunitas masih rendah dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat pendidikan, frekuensi aktivitas fisik, konsumsi protein berkualitas, efikasi diri, dukungan sosial, serta keterlibatan dalam pemeriksaan kesehatan. Kondisi tersebut dapat menjelaskan bahwa rendahnya pengetahuan lansia di Desa Duko Tambin kemungkinan berkaitan dengan masih terbatasnya paparan informasi dan edukasi khusus mengenai sarkopenia, sehingga sebagian lansia belum mampu memahami secara optimal pentingnya mengenali dan mencegah sarkopenia.

Menurut analisis peneliti, rendahnya pengetahuan dalam penelitian ini, berkaitan dengan karakteristik responden yang mayoritas memiliki pendidikan terakhir SD, berjenis kelamin perempuan dan berada pada usia 60–74 tahun. Pendidikan yang lebih rendah dapat memengaruhi kemampuan dalam menerima dan memahami informasi kesehatan (Sari et al., 2021). Selain itu, bertambahnya usia merupakan salah satu faktor risiko sarkopenia, sedangkan perempuan cenderung memiliki kekuatan otot dan fungsi fisik yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, karakteristik tersebut perlu menjadi pertimbangan dalam pemberian edukasi mengenai sarkopenia dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh lansia.

**Analisis Risiko Sarkopenia pada Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki risiko sarkopenia kategori tinggi yaitu sebanyak 24 responden (53,3%), sedangkan responden dengan risiko sedang sebanyak 10 responden (22,2%) dan risiko rendah sebanyak 11 responden (24,4%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Duko Tambhin memiliki risiko tinggi mengalami sarkopenia. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia berpotensi mengalami penurunan massa otot, kekuatan otot, serta fungsi fisik yang dapat berdampak pada menurunnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, meningkatnya risiko jatuh, ketergantungan, hingga penurunan kualitas hidup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sumandar *et al.*, 2023) yang menunjukkan bahwa prevalensi sarkopenia pada lansia di masyarakat cukup tinggi. Penelitian tersebut menemukan bahwa faktor-faktor seperti status gizi, aktivitas fisik, dan tingkat kemandirian berhubungan dengan kejadian sarkopenia pada lansia. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu difokuskan pada peningkatan aktivitas fisik, pemenuhan nutrisi yang adekuat, serta deteksi dini pada kelompok lansia yang berisiko.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh (Sayer *et al.*, 2024) yang menjelaskan bahwa sarkopenia merupakan penyakit otot progresif yang prevalensinya terus meningkat seiring bertambahnya usia. Risiko sarkopenia dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain proses penuaan, inaktivitas fisik, malnutrisi, penyakit kronis, serta kondisi inflamasi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa deteksi dini, peningkatan aktivitas fisik terutama latihan resistensi, serta pemenuhan kebutuhan

protein merupakan strategi utama dalam mencegah dan memperlambat perkembangan sarkopenia pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa tingginya proporsi lansia yang memiliki risiko sarkopenia pada penelitian ini diduga dipengaruhi oleh proses penuaan yang menyebabkan penurunan massa, kekuatan, dan fungsi otot secara fisiologis. Seiring bertambahnya usia, kemampuan tubuh dalam mensintesis protein otot menurun, disertai berkurangnya jumlah serabut otot dan perubahan hormonal yang menyebabkan massa otot berkurang secara bertahap. Selain faktor usia, kondisi tersebut kemungkinan diperberat oleh rendahnya aktivitas fisik, kurangnya asupan protein, serta adanya penyakit penyerta yang banyak dialami lansia. Faktor-faktor tersebut dapat mempercepat penurunan fungsi otot sehingga meningkatkan risiko terjadinya sarkopenia.

**Analisis Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Sarkopenia dengan Kejadian Risiko Sarkopenia pada Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seluruh responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah berada pada kategori risiko sarkopenia tinggi sebanyak 24 responden (53,3%). Selanjutnya, seluruh responden dengan tingkat pengetahuan sedang berada pada kategori risiko sarkopenia sedang sebanyak 10 responden (22,2%), sedangkan seluruh responden dengan tingkat pengetahuan tinggi berada pada kategori risiko sarkopenia rendah sebanyak 11 responden (24,4%).

Hasil penelitian menunjjukan terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif antara tingkat pengetahuan dan risiko sarkopenia pada lansia. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan lansia, maka semakin rendah risiko terjadinya sarkopenia. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pengetahuan, maka semakin tinggi risiko sarkopenia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lontoh *et al.*, 2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dan deteksi dini kekuatan otot pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan mengenai sarkopenia sehingga lansia lebih mampu melakukan upaya pencegahan melalui aktivitas fisik, pemenuhan kebutuhan nutrisi, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat menurunkan risiko terjadinya sarkopenia pada kelompok lanjut usia.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Beaudart dkk. (2023) yang menjelaskan bahwa peningkatan literasi kesehatan dan edukasi mengenai sarkopenia merupakan bagian penting dari strategi pencegahan. Lansia yang memahami faktor risiko dan upaya pencegahan cenderung memiliki perilaku hidup yang lebih sehat, seperti rutin berolahraga, memenuhi kebutuhan protein harian, dan menjaga status gizi, sehingga risiko sarkopenia dapat ditekan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Chiu *et al.*, 2025) yang secara khusus menganalisis hubungan antara pengetahuan sarkopenia dan risiko sarkopenia pada lansia yang tinggal di komunitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki risiko sarkopenia mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih rendah dan ditemukan hubungan negatif yang signifikan antara pengetahuan

tentang sarkopenia dengan risiko sarkopenia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai sarkopenia dapat menjadi salah satu strategi yang penting dalam upaya pencegahan sarkopenia.

Menurut analisis peneliti, tingkat pengetahuan memiliki hubungan yang sangat kuat dengan risiko sarkopenia pada lansia. Lansia yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih memahami penyebab, faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan sarkopenia. Pemahaman tersebut dapat mendorong terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik, seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur, memenuhi kebutuhan protein harian, menjaga status gizi, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Sebaliknya, lansia dengan tingkat pengetahuan yang rendah cenderung memiliki keterbatasan informasi mengenai pencegahan sarkopenia sehingga kurang terdorong untuk menerapkan perilaku hidup sehat yang dapat mempertahankan massa dan kekuatan otot. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya sarkopenia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Lansia di Desa Duko Tambin sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan tentang sarkopenia kurang, yaitu sebanyak 24 responden.
2. lansia di Desa Duko Tambin menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori risiko tinggi, yaitu sebanyak 24 responden.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang sarkopenia dengan kejadian risiko sarkopenia pada lansia di Desa Duko Tambin.

### Saran

Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan gerontik dan keperawatan komunitas, mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang sarkopenia dengan kejadian risiko sarkopenia pada lansia. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi risiko sarkopenia, seperti aktivitas fisik, status gizi, asupan protein, indeks massa tubuh, penyakit penyerta, dan dukungan keluarga.

Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti studi kohort atau eksperimental, dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Penggunaan instrumen penilaian sarkopenia yang lebih komprehensif, seperti kombinasi kuesioner SARC-F, pengukuran kekuatan genggam tangan (*handgrip strength*), kecepatan berjalan (*gait speed*), serta pengukuran massa otot menggunakan metode yang terstandar, juga disarankan untuk meningkatkan validitas hasil penelitian.

Saran Praktis

Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai

sarkopenia melalui penyuluhan kesehatan, media informasi, maupun konsultasi dengan tenaga kesehatan. Selain itu, lansia diharapkan menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin, mengonsumsi makanan bergizi seimbang terutama yang mengandung protein, menjaga berat badan ideal, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mencegah terjadinya sarkopenia.

Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, diharapkan dapat meningkatkan kegiatan promotif dan preventif melalui penyuluhan mengenai sarkopenia kepada lansia dan keluarganya. Edukasi yang diberikan hendaknya mencakup pengertian sarkopenia, faktor risiko, tanda dan gejala, pentingnya aktivitas fisik, kebutuhan nutrisi, serta deteksi dini sehingga kejadian sarkopenia dapat dicegah sejak awal.

Bagi Puskesmas dan Posyandu Lansia

Puskesmas bersama kader posyandu lansia diharapkan dapat melaksanakan skrining risiko sarkopenia secara berkala menggunakan instrumen yang sesuai, seperti SARC-F, sehingga lansia yang berisiko dapat segera memperoleh edukasi maupun intervensi yang diperlukan. Program senam lansia dan edukasi gizi juga perlu ditingkatkan sebagai upaya mempertahankan massa dan kekuatan otot pada usia lanjut.

Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah mengenai hubungan tingkat pengetahuan tentang sarkopenia dengan risiko sarkopenia pada lansia. Selain itu, hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa, khususnya di bidang keperawatan gerontik dan keperawatan komunitas.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, serta menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan risiko sarkopenia, seperti status gizi, aktivitas fisik, penyakit penyerta, indeks massa tubuh, asupan protein, dan dukungan keluarga. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan metode pemeriksaan yang lebih komprehensif sehingga hasil penelitian mengenai sarkopenia menjadi lebih akurat dan dapat dijadikan dasar dalam penyusunan program pencegahan di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA


Beaudart, C., Demonceau, C., Reginster, J., Locquet, M., Cesari, M., Jentoft, A. J. C., & Bruyère, O. (2023). *Sarcopenia and health-related quality of life : A systematic review and meta-analysis*. *April*, 1228–1243. https://doi.org/10.1002/jcsm.13243.

Chiu, H.-L. *et al.* (2025) “The relationship between Sarcopenia knowledge and risk in community-dwelling older adults,” *Geriatric Nursing*, 65, p. 103464. Available at: https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2025.103464.

Fan, H., Li, M., Zhang, C., Sun, H., Shi, S., & Ma, B. (2024). Knowledge , attitude , and practice toward sarcopenia among older adults in two cities in Zhejiang province , China. *Preventive Medicine Reports*, *45*(July), 102833. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2024.1

02833.

Fatmawati, A., Handajani, L., Putra, D., & Sakti, B. (2023). Indonesian Journal of. *Indonesian Journal of Business Finance and Accounting*, *1*(36), 45–55.

Lontoh, S.O. *et al.* (2024) “USIA,” 2(3), pp. 884–889.ss

Ridwan, M., Syukri, A. and Badarussyamsi, B. (2021) “Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya,” *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), p. 31. Available at: https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96.

Sayer, A.A. *et al.* (2024) “Sarcopenia,” *Nature Reviews Disease Primers*, 10(1), p. 68. Available at: https://doi.org/10.1038/s41572-024-00550-w.

Sumandar, S. *et al.* (2023) “Media Kesehatan Masyarakat Indonesia,” 19(2), pp. 50–60.

Wang, D. (2024) “Path analysis of the awareness status and influencing factors of sarcopenia in older adults in the community : based on structural equation modeling,” (July). Available at: https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1391383.