

Efektivitas Latihan Beban Dengan Menggunakan Pita Elastis Terhadap Performa Fisik Dan Kualitas Hidup Pada Usia Lanjut Dengan Pre-Frail Dan Frail = Effectiveness of Resistance Training using Elastic Band on Physical Performance and Quality of Life in Pre-Frail and Frail Elderly

Shynta Dewiyana Hantogo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20500550&lokasi=lokal>

Abstrak

Proporsi usia lanjut di Indonesia meningkat setiap tahunnya sehingga perlu diikuti dengan rencana strategis perawatan kesehatan. *Frailty* dikaitkan dengan ketidakmandirian akibat fungsi yang buruk, berakibat turunnya performa fisik. Uji *Timed Up and Go* (TUG) merupakan pengukuran performa fisik yang dilakukan di klinis. Latihan beban merupakan salah satu intervensi untuk mencegah keadaan *pre-frail* menjadi *frail* atau mencegah *frail* menjadi lebih buruk. Jarak dan biaya untuk ke fasilitas merupakan salah satu kendala, sehingga dibutuhkan latihan yang sederhana, ekonomis dan aman untuk dilakukan di rumah. Penelitian ini menggunakan *One group Pre and Post-test design* pada 21 orang usia lanjut dengan *pre-frail* dan *frail*. Setelah dilakukan latihan beban dengan pita elastis 3x/ minggu selama 8 minggu, didapatkan penurunan waktu uji TUG dari 9.98 ± 2.01 menjadi 8.79 ± 1.53 detik ($p < 0.001$) yang disebabkan oleh peningkatan massa otot akibat sintesis protein, pengurangan kortisol mengakibatkan berkurangnya proses katabolik pada otot dan peningkatan adaptasi neuromuskular. Peningkatan indeks EQ5D5L 0.881 menjadi 0.914 ($p = 0.016$) dan VAS-EQ5D5L 80 menjadi 85 ($p < 0.001$). Aspek kemampuan berjalan dan rasa depresi/ cemas memainkan peran penting dalam seluruh aspek kualitas hidup. Terdapat peningkatan performa fisik disertai peningkatan kualitas hidup usia lanjut dengan *pre-frail* dan *frail* setelah latihan beban dengan pita elastis.

.....The proportion of elderly in Indonesia increases every year so a health care strategic plan is needed. Frailty is associated with independence due to poor functioning, resulting in decreased physical performance. Timed Up and Go Test (TUG) is used in clinical settings for physical performance. Resistance training is an intervention to prevent the pre-frail becoming frail or prevent frailty getting worse. Distance and cost to the facility is one of the obstacles. A simple and safe training in home is needed. This study is One group Pre and Post-test design on 21 people elderly with pre-frail and frail. After 3x/ week for 8 weeks resistance training using elastic bands, the TUG was decreased from 9.98 ± 2.01 to 8.79 ± 1.53 seconds ($p < 0.001$) due to increased muscle mass caused by protein synthesis, reduced cortisol resulted in reduced catabolic process and increasing neuromuscular adaptation. The EQ5D5L index of 0.881 to 0.914 ($p = 0.016$) and VAS-EQ5D5L 80 to 85 ($p < 0.001$). Mobility and anxiety/ depression play an important role in all aspects of quality of life. Physical performance is increasing followed by increasing the quality of life in elderly with pre-frail and frail after resistance training with elastic bands.