

# WASPADA



# TERHADAP SARCOPENIA



Kemenkes  
RS Mohammad Hoesin



# APA ITU SARCOPENIA?

Sarcopenia adalah kondisi yang terjadi ketika tubuh mengalami kehilangan / berkurangnya massa, kekuatan, dan fungsi otot.

Kurang gerak dan tidak menggunakan otot menjadi salah satu penyebab utama hilangnya massa otot menjadi lebih cepat



# PENYEBAB SARCOPENIA

Penyebab utama dari sarcopenia adalah terjadinya bentrok proses penghancuran dan pembentukan di dalam sel otot.

faktor penyebabnya yaitu :

1. Gaya Hidup Sedentari (Sedentary Lifestyle) / Malas Gerak
2. Malnutrisi
3. Penyakit Kronis





# FAKTOR PENYEBAB SARCOPENIA

## 1. Gaya Hidup Sedentari (Sedentary Lifestyle) / Malas Gerak

Gaya hidup sedentari atau malas gerak ("mager") merupakan pola hidup tidak sehat yang membuat seseorang cenderung minim melakukan aktivitas fisik, seperti sering rebahan dan jarang bergerak. Minimnya aktivitas fisik akan membuat otot jarang berkontraksi dan mengganggu proses pembentukan sel otot baru, menyebabkan tubuh kehilangan massa otot, yang pada gilirannya menyebabkan kelemahan otot. Tubuh juga akan mengambil kalsium dari tulang. Kepadatan tulang akan menjadi sangat rendah. Jika tidak diobati, dapat menyebabkan sarcopenia atau bahkan tulang keropos, yang dikenal sebagai osteoporosis





## 2. Malnutrisi

Tubuh yang kekurangan nutrisi, terutama protein dan asam amino, berisiko tinggi mengalami sarcopenia. Hal ini dikarenakan protein dan asam amino berperan penting dalam pembentukan jaringan otot.

## 3. Penyakit Kronis

Beberapa penyakit kronis yang dapat meningkatkan risiko terjadinya sarkopenia adalah infeksi HIV/AIDS, tuberkulosis (TB), stroke, penyakit alzheimer, dan lain sebagainya. Penyakit kronis tersebut membuat penderitanya harus beristirahat dengan cukup dan meminimalisir aktivitas fisik sehingga berdampak pada penurunan massa serta kekuatan otot.





# TANDA-TANDA SARCOPENIA



1. Mudah lelah
2. Lemah
3. Kesulitan mengangkat atau menggenggam benda
4. Kesulitan untuk menaiki atau menuruni tangga.
5. Keseimbangan tubuh buruk dan mudah terjatuh
6. Bergerak lebih lambat

## DAMPAK SARCOPENIA

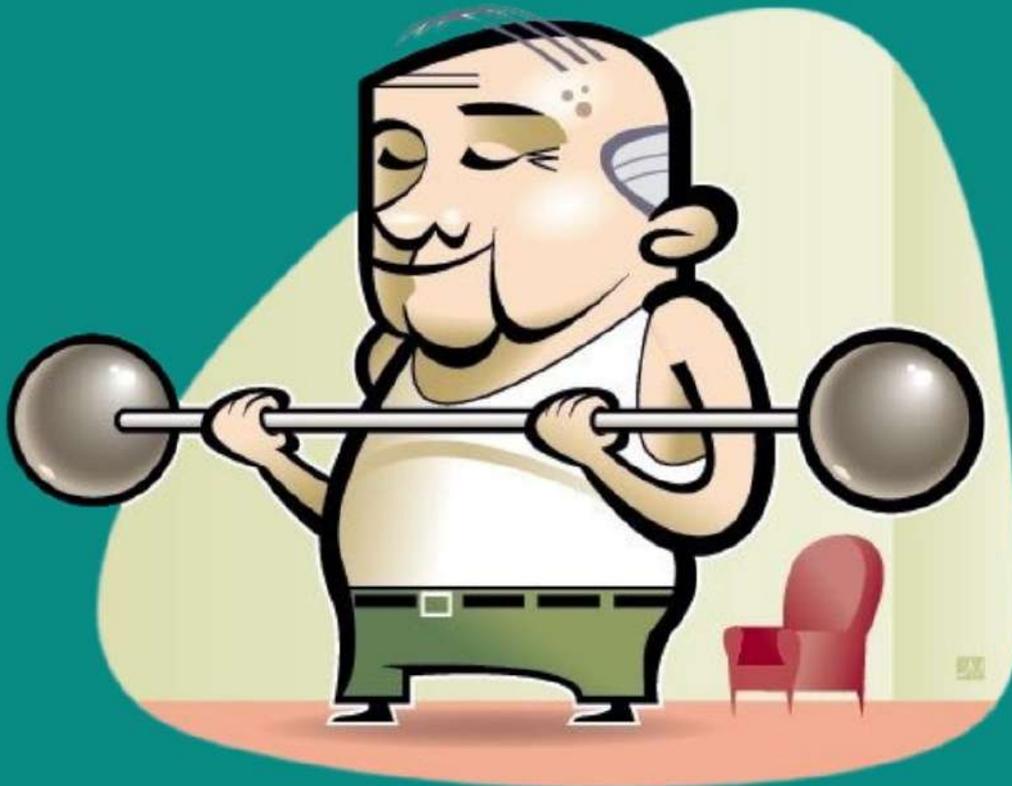
- Ketergantungan pada orang lain
- Proses penyembuhan penyakit menjadi lebih lama
- Peningkatan risiko kematian pada penderita penyakit kronis tertentu





# CARA PENCEGAHAN SARCOPENIA

1. Rutin melakukan aktivitas fisik terutama melatih ketahanan otot seperti angkat beban, yoga, pilates, atau gerakan menahan bobot sendiri (seperti plank, push-up, dan squat), senam aerobik, lari pagi, bersepeda, berenang, dan aktivitas fisik lainnya.
2. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang





**Kemenkes**  
RS Mohammad Hoesin



Setiap tahun tubuh akan kehilangan massa otot, padahal otot adalah salah satu tempat menyimpan cadangan kelebihan gula pada tubuh sehingga akan menumpuk menjadi lemak. Dengan menaikkan massa otot, maka metabolisme tubuh akan ikut naik, Yuuk, naikkan massa otot untuk mencegah sarcopenia. Mari lawan rasa malas dengan mulai bergerak, melakukan peregangan dan senam ringan di sela pekerjaan. Mari berusaha hidup lebih sehat. Tetap semangat, jadikan hidup kita tetap bermanfaat bagi orang lain.

## **INSTALASI PROMKES**

