

ABSTRAK

Chriswantara, Rizq Threevisca. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Sindroma Kerapuhan Menggunakan Kriteria Fried pada Lansia di Kota Malang*. Tugas Akhir, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) dr. Sri Soenarti, Sp.PD, K.ger (2) Dr. dr. Tita Hariyanti, M. Kes

Aktivitas fisik yang terdiri dari beberapa domain yakni pekerjaan, pekerjaan rumah, transportasi, dan rekreasi dilaporkan menjadi salah satu cara untuk mengurangi resiko terjadinya sindroma kerentanan/ kerapuhan (*frailty syndrome*) melalui mekanisme penghambatan mediator inflamasi yang dapat mencegah terjadinya inflamasi kronis di system musculoskeletal. Penelitian survei di masyarakat kota Malang dengan target populasi lanjut usia sejumlah 279 orang berusia >60 tahun. Wawancara menggunakan kuesioner serta pengukuran kekuatan genggam tangan dan kecepatan berjalan berdasarkan kriteria Fried digunakan untuk menentukan ada tidaknya *frailty syndrome*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tingginya waktu duduk lanjut usia, maka untuk masuk dalam golongan *frail* akan semakin tinggi ($r: 0,552; p: 0,000$). Selain itu, semakin tingginya aktivitas fisik yang dihitung menggunakan MET (*metabolic rate*), menyebabkan semakin rendahnya peluang terjadinya *frail* ($r: -0,917; p: 0,000$). Kesimpulan: Aktivitas fisik berperan besar dalam terjadinya sindroma kerapuhan pada lanjut usia di Kota Malang.

Kata kunci: Rentan, rapuh, *frailty syndrome*, aktivitas fisik, waktu duduk, Lanjut Usia

ABSTRACT

Chriswantara, Rizq Threevisca. 2017. *The correlation between Physical Activity and Frailty Syndrome using Fried's Criteria among elderly in Malang City*. Final Assignment, Medical Program, Faculty of Medicine, Universitas Brawijaya. Supervisors: (1) dr. Sri Soenarti, Sp.PD, K.ger (2) Dr. dr. Tita Hariyanti, M. Kes

Physical activity which consists of these domains; doing homeworks, doing chores, transportation and recreation are reported to be some ways in decreasing the risk of suffering frailty syndrome through the inhibition of inflammation mediator which can inhibit chronic inflammation on the musculoskeletal system. Survey method is used in this research and 279 elders of >60 years old in Malang city become the target population. Quistionnaire-based interview, also with hand-held and gait speed measurement based on Fried's Criteria was used to determine the existence of frailty syndrome. The result of this research shows the longer the elders' seating time the higher chance for them to be included in frail group ($r: 0,552$; $p: 0,000$). Another result is, the higher the physical activity measured with MET (Metabolic Rate), the lower chacnce for them to be included in frail group ($r: -0,917$; $p: 0,000$). Conclusion: physical activity has important roles in elders' frailty syndrome in Malang city.

Keywords: *Frail, frailty syndrome, physical activity, seating time, elderly*