

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT DAN STATUS GIZI DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS SRANDAKAN

Istika Raka Siwi¹, Nur Hidayat², Siti Budi Utami³

^{1,2,3}Prodi Pendidikan Profesi Dietisien Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jalan Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: istikarakasiwi@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik, kekuatan otot, dan kualitas hidup akibat proses penuaan. Status gizi dan kekuatan otot menjadi dua faktor penting yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikososial lansia. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kekuatan otot dan status gizi dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Srandakan. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* pada 67 lansia yang dipilih secara *purposive* dan *accidental sampling*. Kekuatan otot dinilai menggunakan *handgrip dynamometer*; status gizi diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), dan kualitas hidup dinilai menggunakan EQ-5D-5L. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (74,6%) dan berada pada usia 60–69 tahun (61,2%). Lebih dari separuh lansia memiliki kekuatan otot lemah (52,2%), sementara status gizi terbanyak berada pada kategori obesitas (41,8%). Sebagian besar lansia memiliki kualitas hidup baik (91%), meskipun dimensi nyeri/ketidaknyamanan dan kecemasan masih menunjukkan proporsi masalah yang cukup tinggi. *Uji Rank Spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara kekuatan otot maupun status gizi dengan kualitas hidup ($p > 0,05$). Penelitian ini mengindikasikan bahwa faktor lain di luar status gizi dan kekuatan otot kemungkinan lebih berperan dalam menentukan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: EQ-5D-5L, lansia, kekuatan otot, status gizi, kualitas hidup

THE RELATIONSHIP BETWEEN MUSCLE STRENGTH AND NUTRITIONAL STATUS WITH QUALITY OF LIFE AMONG ELDERLY AT SRANDAKAN COMMUNITY HEALTH CENTER

Istika Raka Siwi¹, Nur Hidayat², Siti Budi Utami³
^{1,2,3}Prodi Pendidikan Profesi Dietisien Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jalan Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: istikarakasiwi@gmail.com

ABSTRACT

Older adults are a population vulnerable to declines in physical function, muscle strength, and quality of life due to the aging process. Nutritional status and muscle strength are two important factors that may influence the physical and psychosocial well-being of the elderly. This study aimed to analyze the relationship between muscle strength and nutritional status with the quality of life among older adults in the working area of Srandakan Community Health Center. A cross-sectional design was employed, involving 67 elderly participants selected through purposive and accidental sampling. Muscle strength was assessed using a handgrip dynamometer, nutritional status was determined by Body Mass Index (BMI), and quality of life was measured using the EQ-5D-5L instrument. The results showed that most respondents were female (74.6%) and aged 60–69 years (61.2%). More than half of the participants had weak muscle strength (52.2%), while the largest proportion of nutritional status fell into the obesity category (41.8%). The majority of older adults had a good quality of life (91%), although the pain/discomfort and anxiety dimensions still exhibited notable levels of problems. Spearman Rank analysis indicated no significant relationship between muscle strength or nutritional status and quality of life ($p>0.05$). These findings suggest that other factors beyond nutritional status and muscle strength may play a greater role in determining the quality of life among the elderly.

Keywords: EQ-5D-5L, elderly, muscle strength, nutritional status, quality of life