

ABSTRAK

Efektivitas Penambahan Latihan Penguatan Otot Ekspirasi pada Senam Lansia terhadap Risiko Disfagia Lansia *Pre-Frail*

Ida Ayu Putu Diana¹, Erna Setiawati¹, Lisa Nurhasanah¹

¹Faculty of Medicine Diponegoro University, Semarang, Indonesia

Latar belakang: Lansia *pre-frail* memiliki berbagai kondisi yang dapat meningkatkan risiko disfagia seperti penurunan massa otot, kondisi nutrisi yang buruk, dan komorbiditas. Disfagia dapat menyebabkan pneumonia aspirasi, malnutrisi dan dehidrasi yang menyebabkan penurunan kondisi fisik dan kualitas hidup lansia. Senam lansia merupakan program latihan multikomponen yang bermanfaat untuk mencegah progresivitas lansia *pre-frail* menjadi *frail*, meskipun demikian efeknya dalam melatih otot-otot yang berhubungan dengan menelan belum jelas. Penambahan latihan penguatan otot ekspirasi ke dalam senam lansia diharapkan memberikan manfaat lebih baik dalam menurunkan risiko gangguan menelan pada lansia *pre-frail*.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas penambahan latihan penguatan otot ekspirasi pada senam lansia terhadap risiko disfagia individu lanjut usia *pre-frail*.

Metode: Penelitian ini merupakan *randomized controlled trial*. Sampel berjumlah 24 orang lansia *pre-frail* di Panti Wredha Rindang Asih I, Pamularsih, Semarang dan Panti Wredha Rindang Asih II, Ungaran, Semarang yang terbagi menjadi kelompok perlakuan (n=12) dan kelompok kontrol (n=12). Seluruh subjek penelitian mendapatkan senam lansia 3 kali per minggu selama 6 minggu. Kelompok perlakuan mendapatkan tambahan latihan penguatan otot ekspirasi dengan PEP *Threshold*®, 5 kali per minggu selama 6 minggu. Risiko disfagia diukur menggunakan kuesioner *Swallowing Disturbance Questionnaire* (SDQ).

Hasil: Pada analisis intra-grup didapatkan rerata nilai SDQ kelompok perlakuan pada awal penelitian dibandingkan dengan akhir penelitian berbeda secara bermakna ($p < 0,001$) sedangkan rerata nilai SDQ kelompok kontrol pada awal penelitian dibandingkan dengan akhir penelitian menurun tetapi tidak didapatkan perbedaan bermakna secara statistik ($p = 0,107$). Pada analisis inter-grup didapatkan bahwa rerata perubahan SDQ pada grup perlakuan dan kontrol berbeda secara signifikan ($p < 0,001$).

Simpulan: Penambahan latihan penguatan otot ekspirasi pada senam lansia efektif menurunkan risiko disfagia pada individu lanjut usia *pre-frail*.

Kata kunci: latihan penguatan otot ekspirasi, senam lansia, lansia, *pre-frailty*, disfagia