

ABSTRAK

Perbedaan Efek Latihan Multikomponen Vivifrail dan Senam Lansia terhadap Performa Fisik pada Lansia Pre-Frail

¹Nadia Ovianti, ¹Robby Tjandra, ¹Tanti Ajoe Kesoema.

Departemen Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi¹

Fakultas Kedokteran Diponegoro, Semarang, Indonesia

Latar Belakang: *Pre-frailty* adalah keadaan peralihan antara *frailty* dan *robust*. Fase ini dapat menjadi target intervensi untuk memperbaiki kondisi *frailty* lanjut usia. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan multikomponen. Vivifrail adalah latihan multikomponen yang direkomendasikan oleh WHO. Saat ini di komunitas lanjut usia, latihan yang banyak dilakukan adalah senam lansia.

Tujuan: Menilai pengaruh latihan multikomponen Vivifrail terhadap performa fisik pada lansia *pre-frail* bila dibandingkan dengan senam lansia di posyandu lansia

Metode: Penelitian ini merupakan *randomized controlled trial* pada 27 lansia *pre-frail* di Posyandu Lansia RW VI Kelurahan Randusari, Semarang. Subjek dibagi dalam kelompok intervensi (n=14) dan kelompok kontrol (n=13). Kelompok intervensi diberikan latihan multikomponen Vivifrail *wheel C* sedangkan kelompok kontrol diberikan senam lansia. Intervensi dilakukan selama 4 minggu, latihan berjalan sebanyak 5x seminggu dan penguatan, keseimbangan serta fleksibilitas 3x seminggu. Dilakukan pengukuran SPPB sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Tidak terdapat perbedaan bermakna dari keseimbangan berdiri pada kelompok intervensi ($p = 0,317$) dan kelompok kontrol ($p = 0,083$). Terdapat perbedaan bermakna pada kecepatan berjalan pada kelompok intervensi ($p < 0,001$) dan kelompok kontrol ($p = 0,014$). Terdapat perbedaan bermakna pada poin *sit-to-stand* pada kelompok intervensi ($p = 0,001$) dan kontrol ($p = 0,001$) tetapi selisih antar kelompok tidak berbeda bermakna ($p = 0,057$). Peningkatan total SPPB lebih tinggi dan bermakna pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p = 0,001$).

Kesimpulan: Peningkatan performa fisik pada pemberian latihan multikomponen Vivifrail lebih besar dan bermakna secara statistik dibandingkan senam lansia.

Kata kunci: lanjut usia, *pre-frail*, latihan multikomponen, Vivifrail, senam lansia, SPPB