

# **Hubungan antara Status Antropometri dengan Daya Tahan Jantung Paru dan Keseimbangan pada Lansia**

**Oleh: Krisnanda Dwi Apriyanto, S.Or., M.Kes., Prof. Dr. Suharjana, M.Kes., Dr. Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or., Dr. Satya Perdana, S.S., M.A.**

## **ABSTRAK**

Lansia merupakan perkembangan tahap akhir yang akan dilalui oleh manusia. Peningkatan usia pada masa lansia akan membawa berbagai kompensasi dalam hal penurunan fungsi dan peningkatan prevalensi penyakit degeneratif pada lansia. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penurunan fungsi dan peningkatan prevalensi penyakit degeneratif pada lansia adalah dengan menjaga aktivitas fisik. Aktivitas fisik mempunyai manfaat yang besar karena dapat meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani, yaitu sistem jantung dan pernapasan, kelenturan sendi, keseimbangan dan kekuatan otot. Aktivitas fisik juga mampu mencegah terjadinya sindrom metabolik. Peningkatan umur diiringi dengan perubahan komposisi tubuh yang meliputi peningkatan massa lemak, penurunan massa bebas lemak serta penurunan massa tulang. Antropometri merupakan salah satu metode untuk mengukur status gizi masyarakat. Selain sebagai pengukuran status gizi, antropometri juga dapat digunakan sebagai skrining obesitas. Beberapa indeks antropometri antara lain Indeks Massa Tubuh (IMT), berat badan terhadap umur, tinggi badan terhadap umur, berat badan terhadap tinggi badan, lingkaran lengan atas, tebal lemak bawah kulit menurut umur dan Rasio Lingkaran Pinggang Pinggul (RLPP). Dalam penelitian ini, Kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan instrumen pengukuran kebugaran jasmani khusus untuk lansia, Daya Tahan Jantung Paru diukur dengan menggunakan instrumen 2-minute Step Test dan Keseimbangan dengan 8-Foot Up and Go Test. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data status antropometri adalah timbangan untuk mengukur berat badan, stadiometer untuk mengukur tinggi badan, IMT, lingkaran pinggang dan lingkaran panggul diukur dengan menggunakan pita ukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara status antropometri dengan kebugaran jasmani utamanya daya tahan jantung paru dan keseimbangan pada lansia.

*Kata Kunci: Antropometri, Daya Tahan Jantung Paru, Keseimbangan, Lansia.*