



Pencegahan Penurunan Fungsi Fisik pada Lansia

—Memahami, Menilai, dan Menangani *Frailty* secara Kolaboratif—



Nakano Haruka

Fisioterapis

Departemen Rehabilitasi Nagoya Kyoritsu Hospital, Kaikoukai Healthcare Corporation



Isi Materi Hari Ini

1. Perkenalan
2. Pengertian *Frailty*
3. Metode Penilaian *Frailty* yang Dapat Dilakukan oleh Siapa Saja
4. Tiga Pilar Intervensi *Frailty*
5. Pentingnya Kolaborasi Antarprofesi
6. Kesimpulan





Isi Materi Hari Ini

1. **Perkenalan**
2. **Pengertian *Frailty***
3. **Metode Penilaian Frailty yang Dapat Dilakukan oleh Siapa Saja**
4. **Tiga Pilar Intervensi *Frailty***
5. **Pentingnya Kolaborasi Antarprofesi**
6. **Kesimpulan**





Perkenalan Diri

Nama: Nakano Haruka

Instansi: Departemen Rehabilitasi
Nagoya Kyoritsu Hospital,
Kaikoukai Healthcare Corporation

Profesi: Fisioterapis (tahun ke-7)

Bidang yang Ditekuni: Penelitian dengan tema “pasien dialisis” sambil bekerja di lingkungan klinis

Hobi: Menonton pertandingan basket dan anime

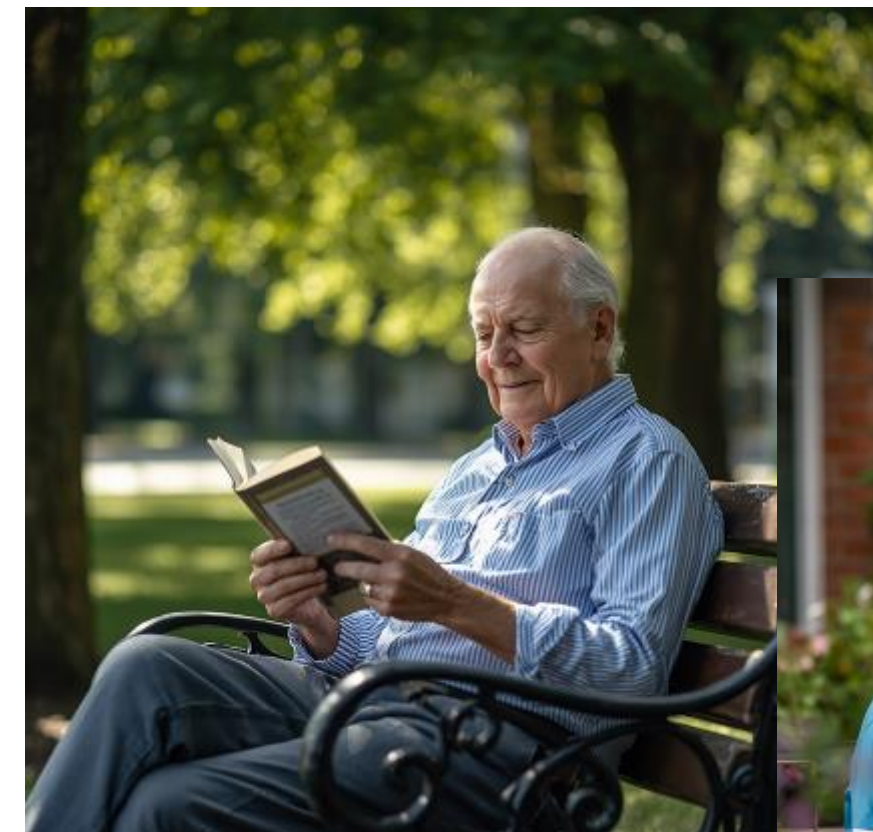
Tujuan Hari Ini: Menyampaikan pengetahuan tentang frailty yang dapat langsung dipraktikkan mulai besok!





Isi Materi Hari Ini

1. Perkenalan
2. **Pengertian *Frailty***
3. Metode Penilaian *Frailty* yang Dapat Dilakukan oleh Siapa Saja
4. Tiga Pilar Intervensi *Frailty*
5. Pentingnya Kolaborasi Antarprofesi
6. Kesimpulan

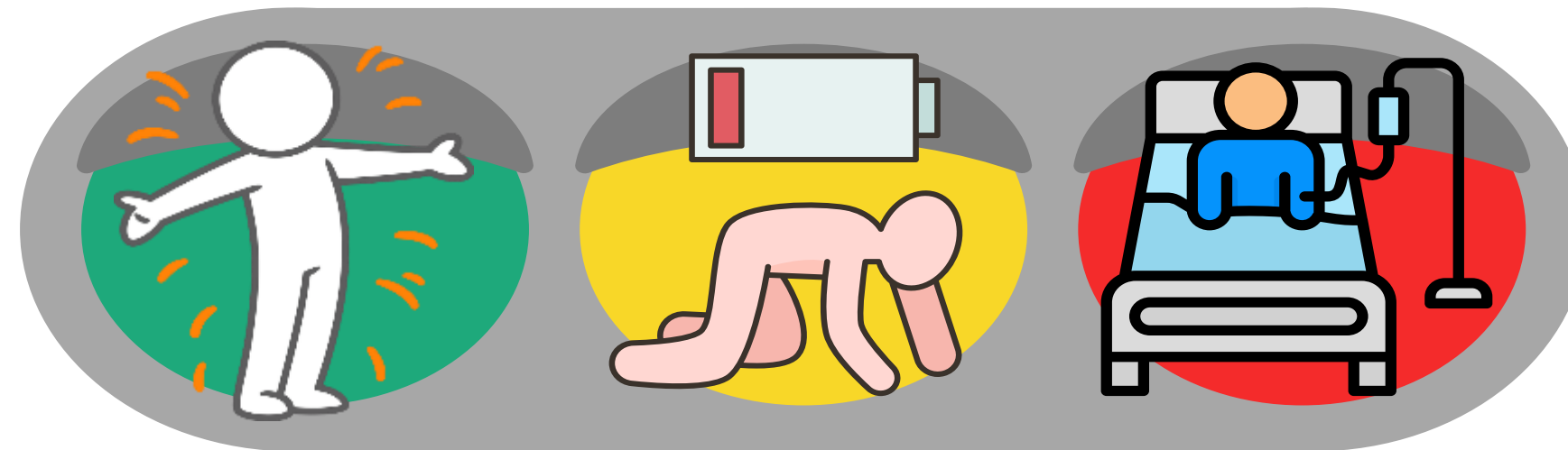




Apa Itu *Frailty*?

Kondisi di mana cadangan fungsi tubuh menurun, sehingga lebih rentan terhadap stresor dan mudah mengalami dampak negatif

Wong L,2021



Sehat ← *Frailty* → Butuh perawatan

Frailty merupakan kondisi klinis yang dapat dipulihkan (**reversibel**)

Sekitar 5% individu pre-frailty dan 7% individu frailty dapat mengalami perbaikan dalam 1 tahun

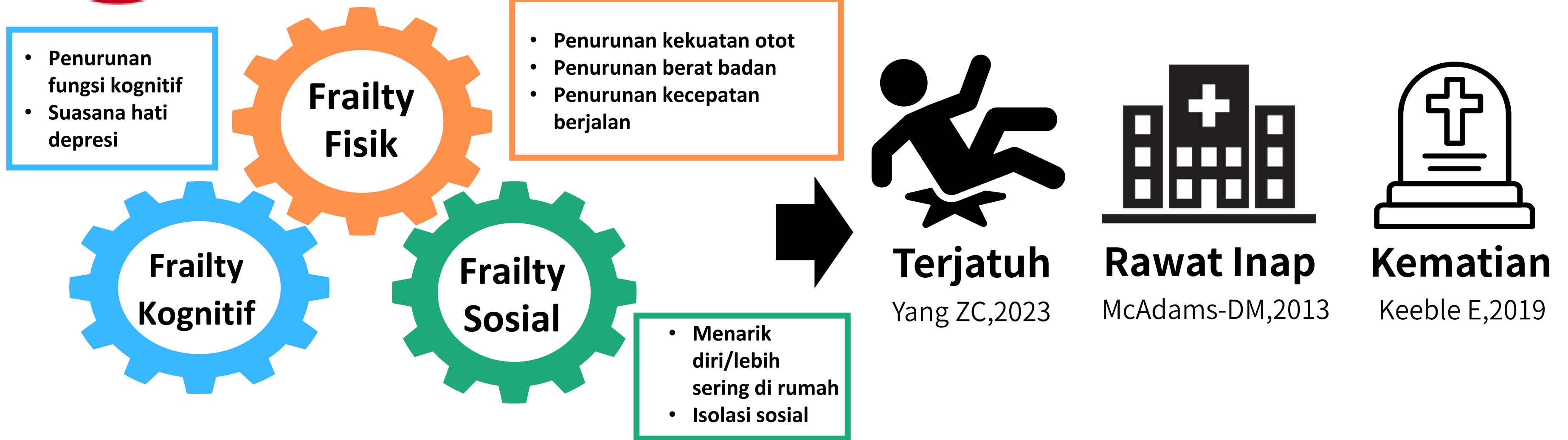
Serra-plat,2025

Dengan dukungan yang tepat, kondisi dapat membaik dari

“frailty → sehat”!



3 Komponen *Frailty*



Frailty adalah kondisi yang bersifat dinamis, di mana seseorang mengalami penurunan fungsi pada satu atau lebih komponen (**fisik, psikologis, dan sosial**). Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor dan **meningkatkan risiko terjadinya dampak kesehatan yang merugikan.**

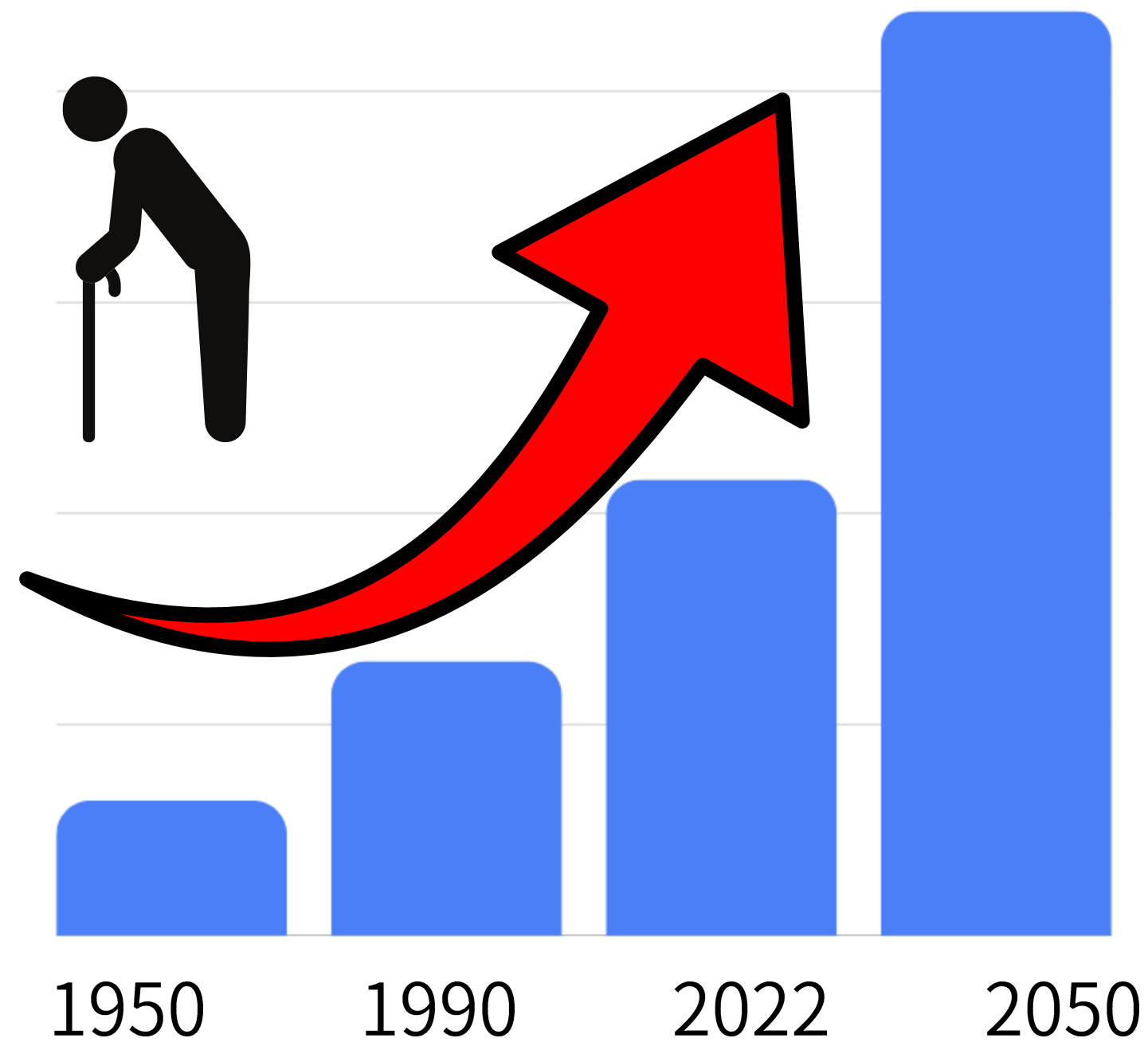
Gobbens RJ,2010

Saling memengaruhi dan memicu “siklus negatif”



Mengapa Perlu Memperhatikan *Frailty*?

Frailty adalah kondisi penurunan fungsi fisik dan mental akibat proses **penuaan**



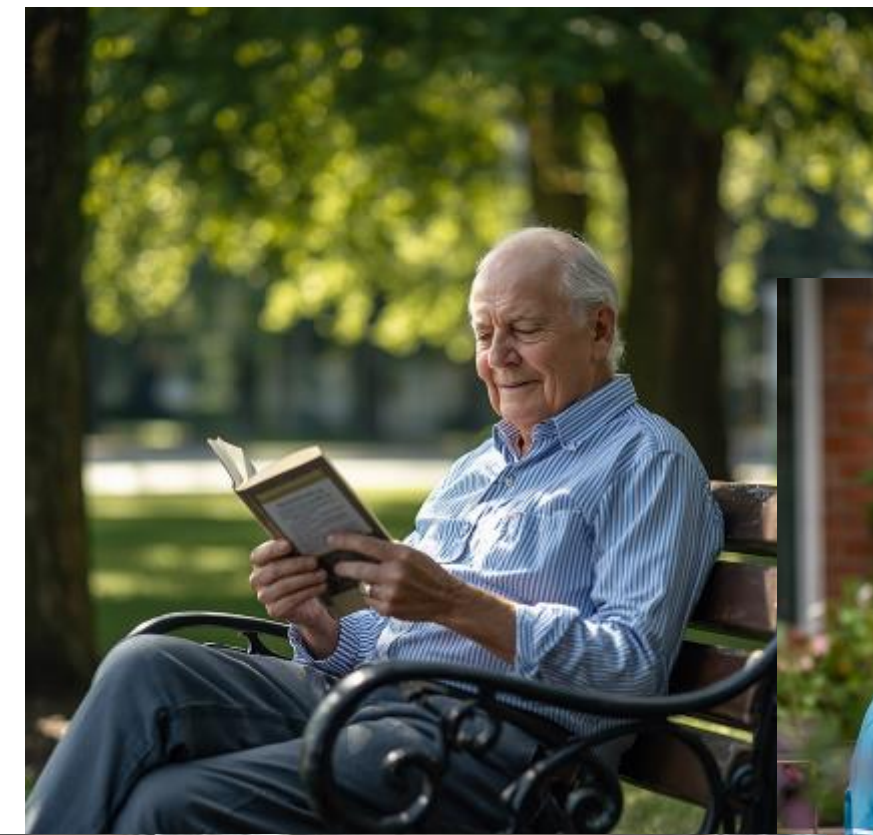
Angka harapan hidup meningkat, sehingga **populasi lansia** semakin bertambah

Jumlah pasien frailty sangat mungkin akan meningkat ke depannya!



Isi Materi Hari Ini

1. Perkenalan
2. Pengertian *Frailty*
3. Metode Penilaian *Frailty* yang Dapat Dilakukan oleh Siapa Saja
4. Tiga Pilar Intervensi *Frailty*
5. Pentingnya Kolaborasi Antarprofesi
6. Kesimpulan





Kriteria Diagnosis *Frailty* berdasarkan CHS versi Jepang

01



**Penurunan
berat badan**

02



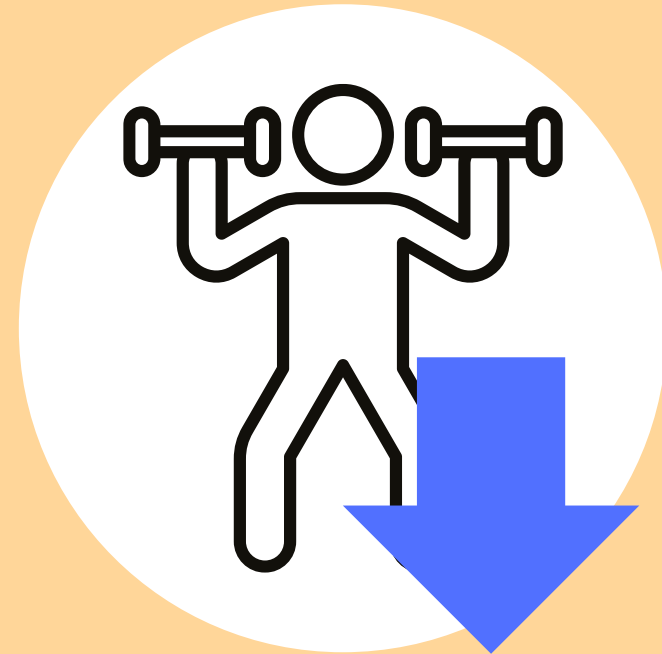
Mudah lelah

03



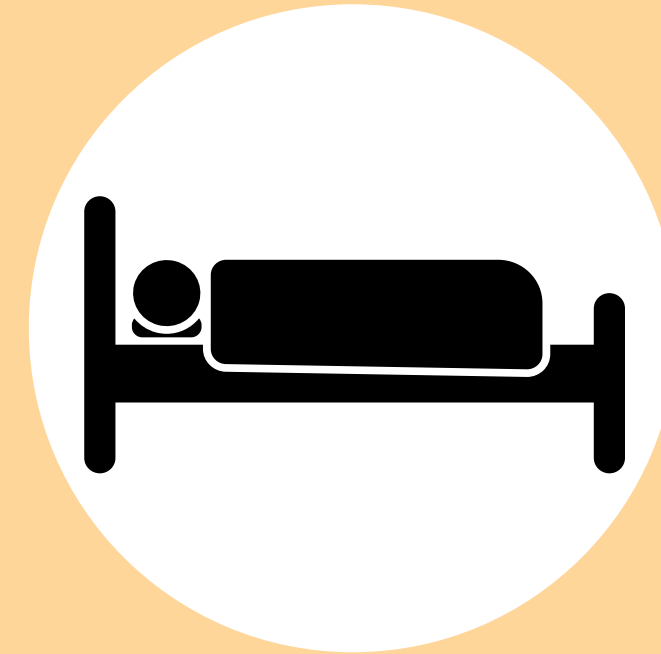
**Penurunan
kecepatan berjalan**

04

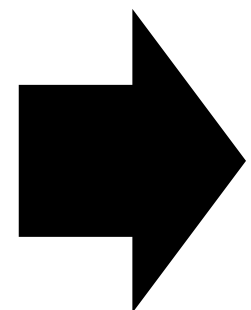


**Penurunan
kekuatan otot**

05

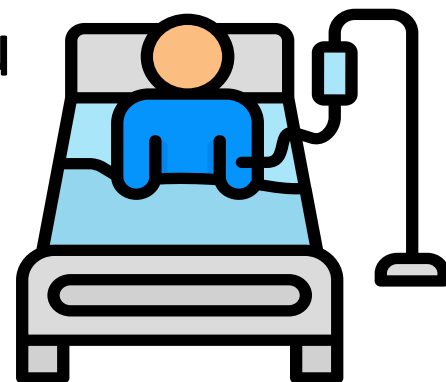


**Penurunan
aktivitas**



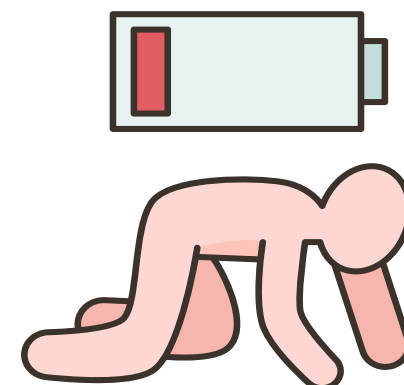
Tiga Kriteria atau
lebih...

Frailty



1-2 Kriteria ...

Pra-frailty



0 Kriteria...

Sehat





Apakah Penilaiannya Sulit?



Apakah dibutuhkan alat khusus untuk menilai?
Bagaimana dengan nilai ukur yang spesifik?
Apakah memerlukan banyak waktu?





Penilaian Mudah yang Dapat Dilakukan di Lapangan!



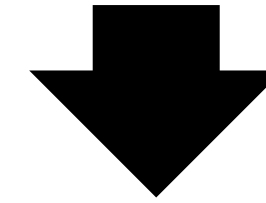
- ✔ Tidak membutuhkan alat khusus sama sekali !
- ✔ Dapat dilakukan “di mana saja” dan oleh “siapa saja” !
- ✔ Penilaian dilakuakan melalui komunikasi !



Cek penurunan masa otot! Tes lingkaran jari



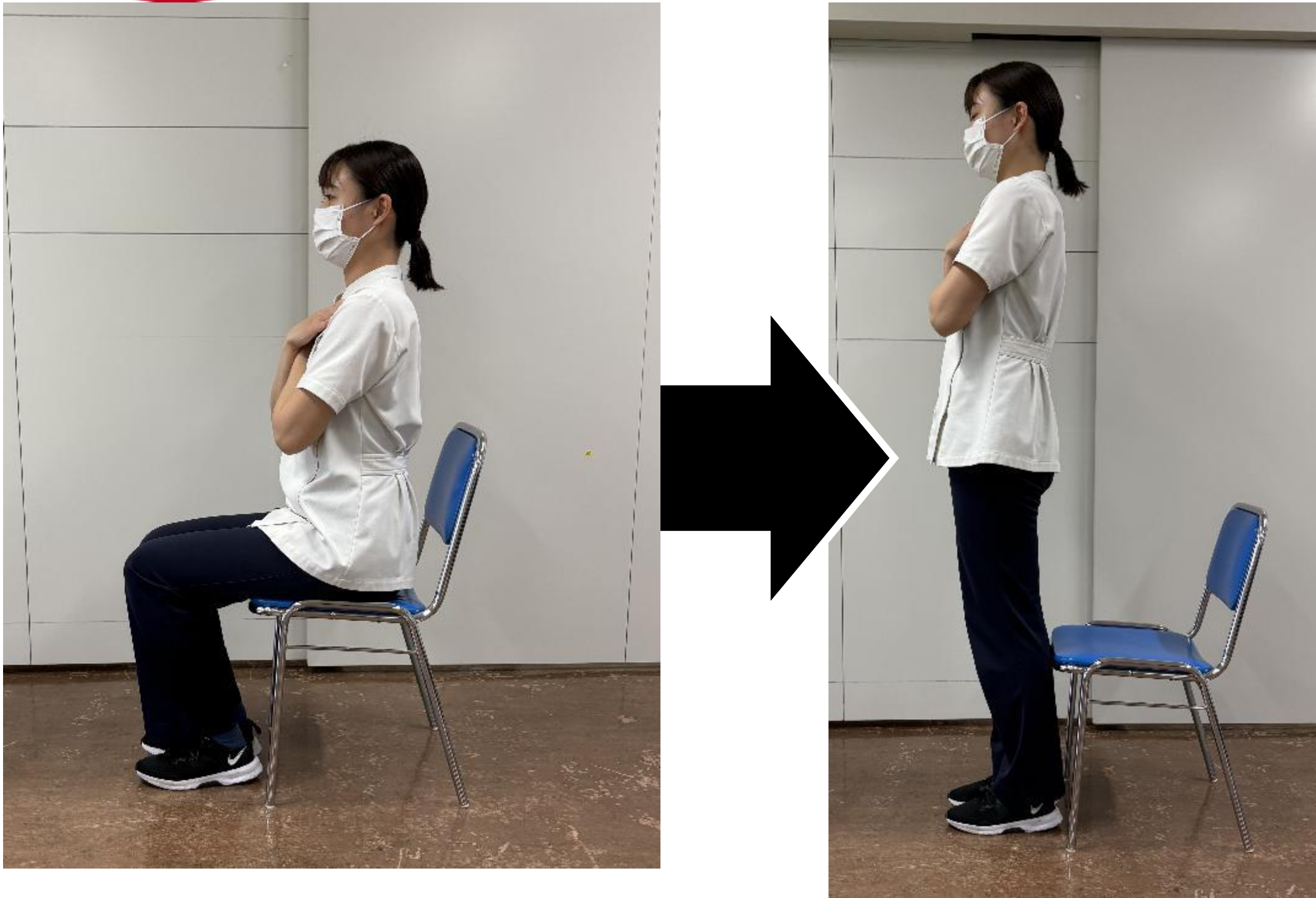
Munculnya celah



Penurunan massa otot

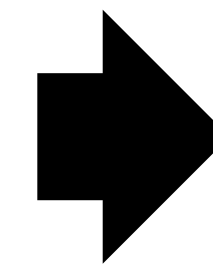


Cek Kekuatan Otot Kaki! Tes Berdiri



Tidak dapat berdiri tanpa bantuan tangan atau memerlukan waktu lebih dari 12 detik

- Tinggi kursi **40cm**
- Kedua tangan disilangkan di depan dada
- Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan 5 kali berdiri
- Tidak menggunakan bantuan momentum !

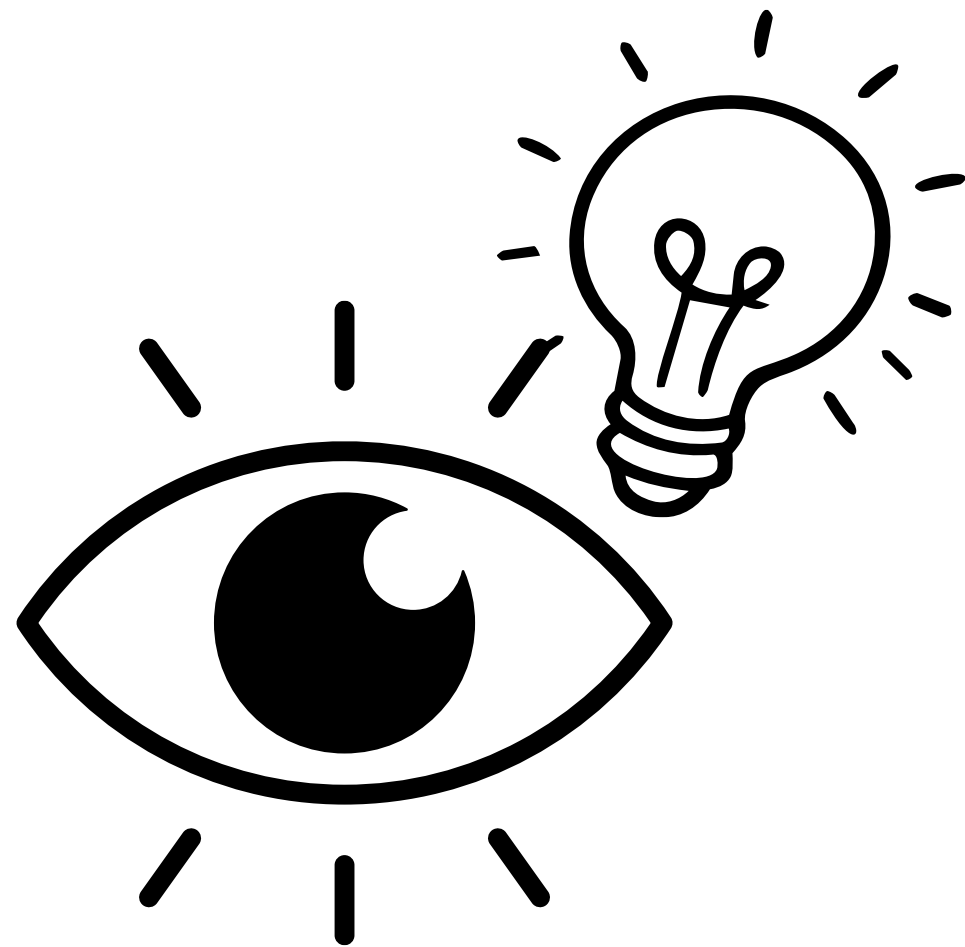


Penurunan otot kaki

Chen LK,2020
Schaubert KL,2005



Membaca tanda dari cara berjalan!



Apakah terdapat gangguan kestabilan berjalan atau langkah menyeret



Mobilitas ringan sehari-hari (ruang tunggu, ruang pemeriksaan...)

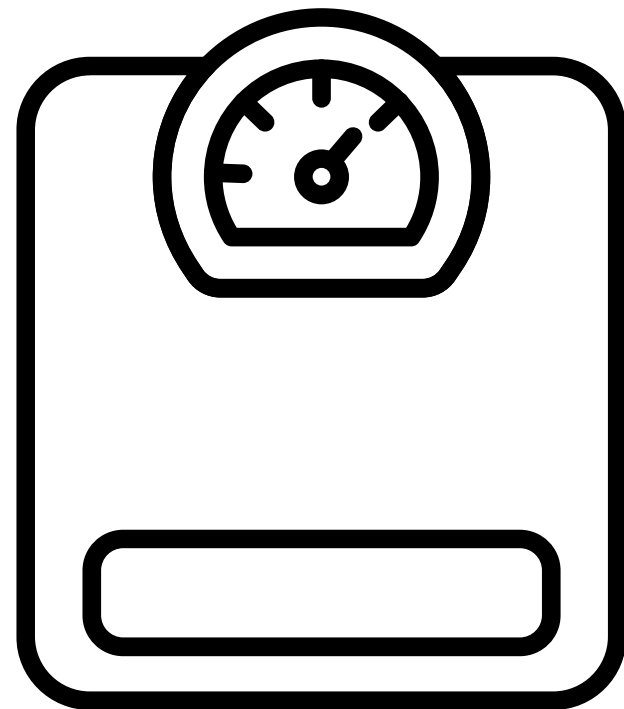


Kalau di Jepang
Apakah mampu menyebrangi *zebra cross*





Mencegah Malnutrisi! Pemantauan Berat Badan dan Asupan Makanan



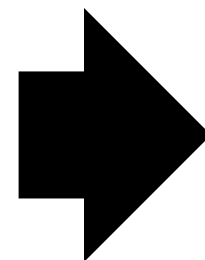
Apakah pakaian menjadi longgar



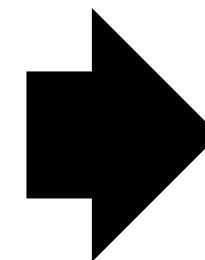
Apakah makanan tersisa



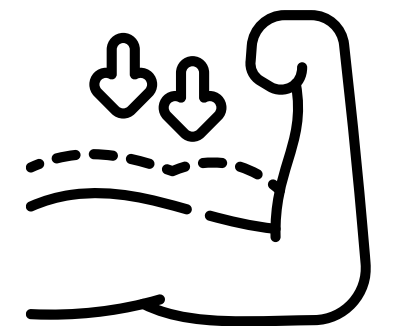
Berkurangnya asupan makanan



Malnutrisi



Penurunan massa otot

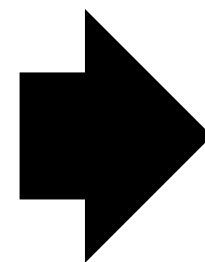




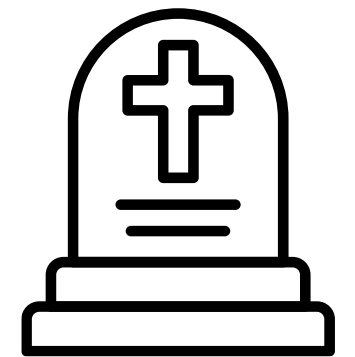
Mencegah isolasi! Penilaian sosial



Isolasi sosial



**Resiko kematian
meningkat**



Nakou A, 2025



Apakah ada kesempatan untuk pergi keluar

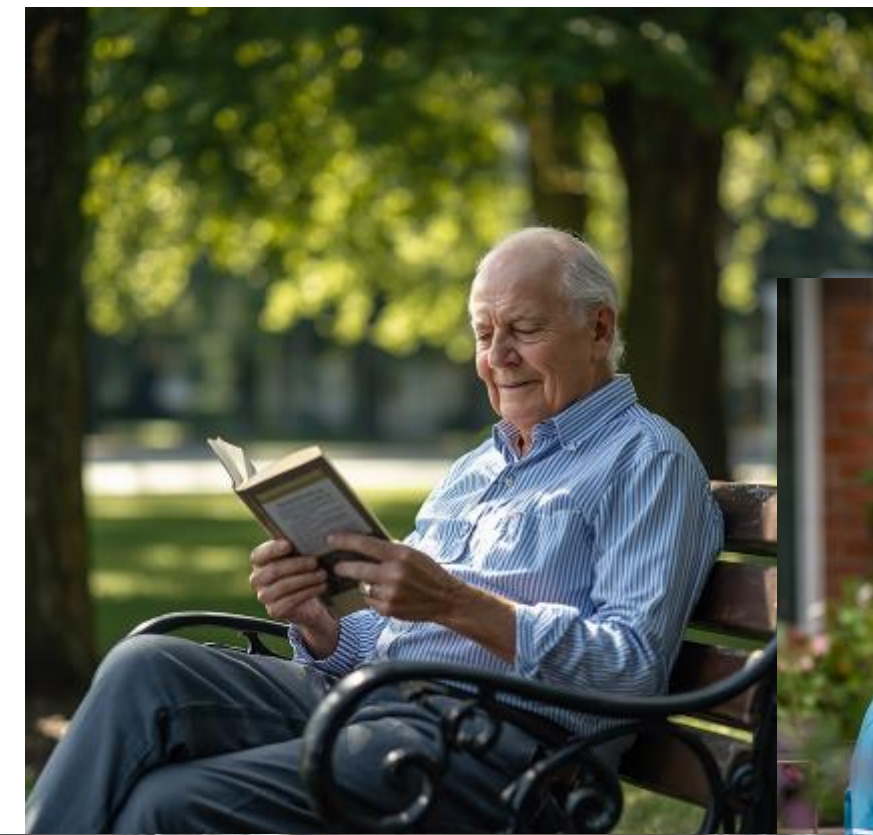


Apakah berkomunikasi dengan keluarga, teman, atau tetangga



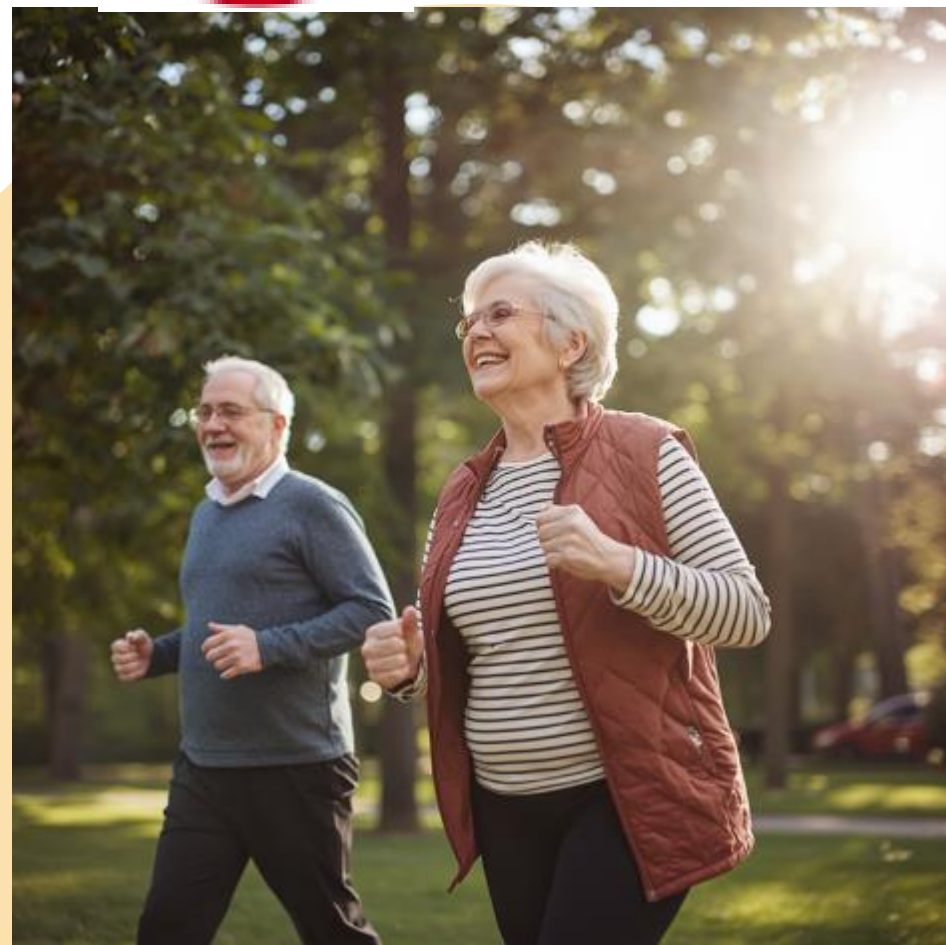
Isi Materi Hari Ini

1. Perkenalan
2. Pengertian *Frailty*
3. Metode Penilaian Frailty yang Dapat Dilakukan oleh Siapa Saja
4. **Tiga Pilar Intervensi *Frailty***
5. Pentingnya Kolaborasi Antarprofesi
6. Kesimpulan

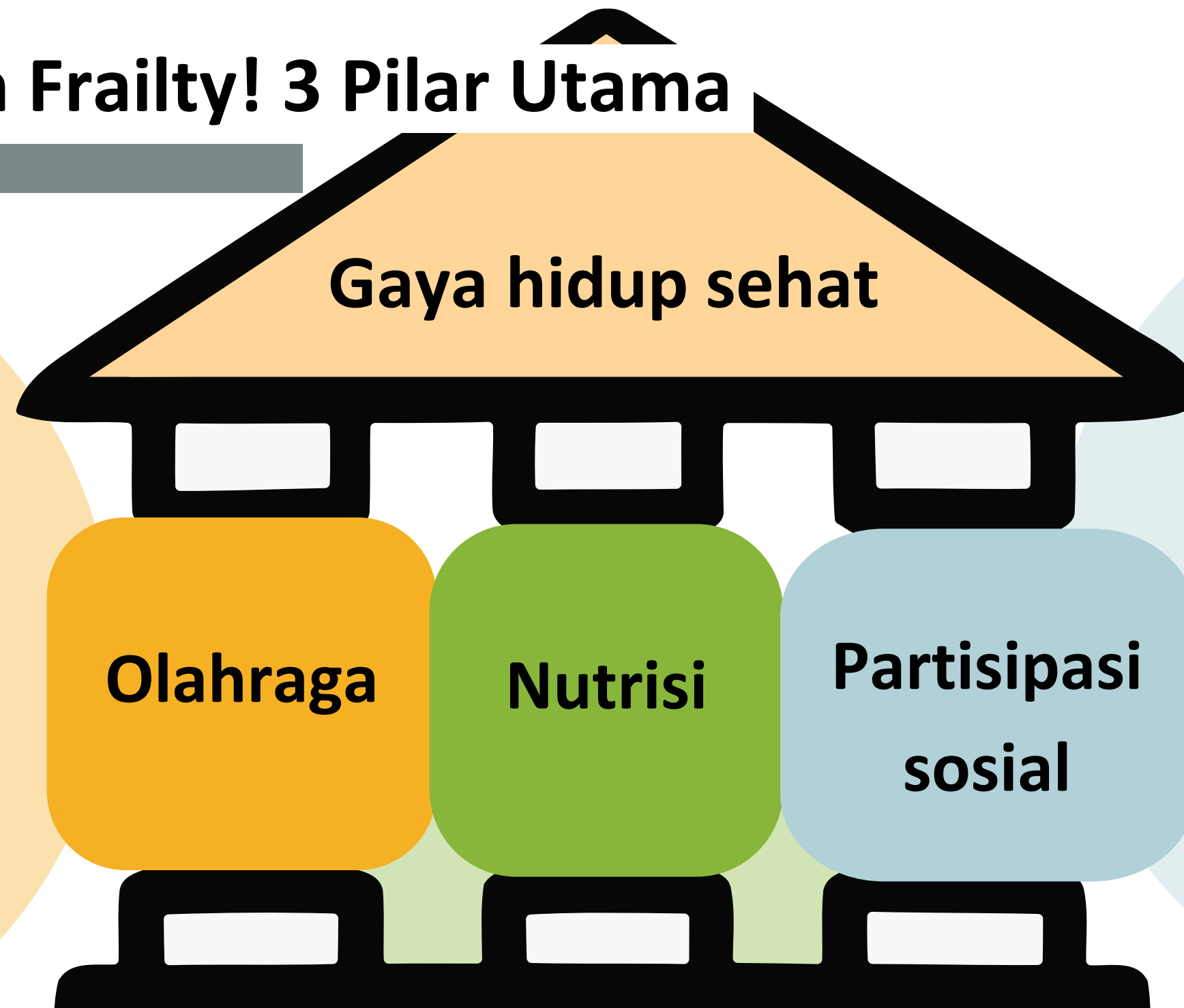




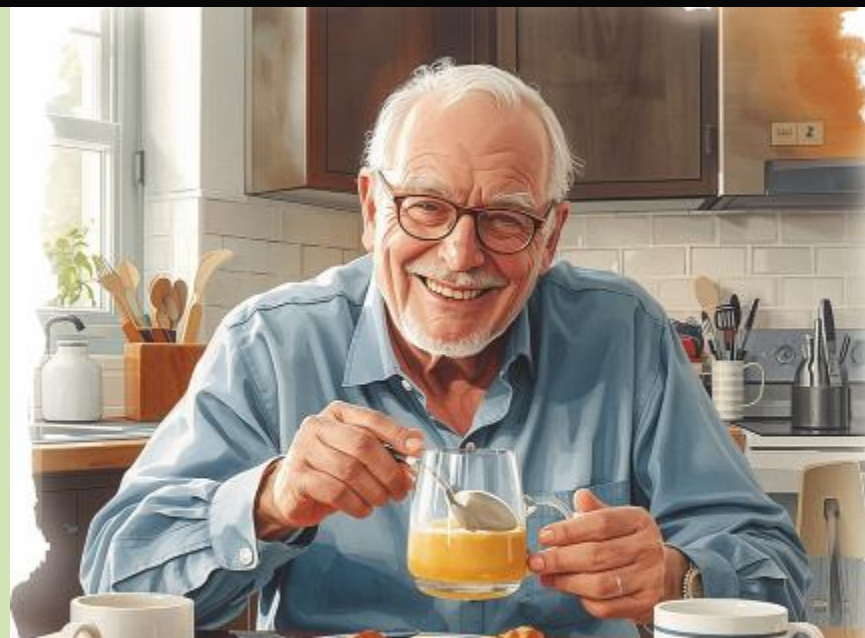
Mencegah Frailty! 3 Pilar Utama



**Menggerakkan
tubuh**



**Berinteraksi dengan
orang lain**

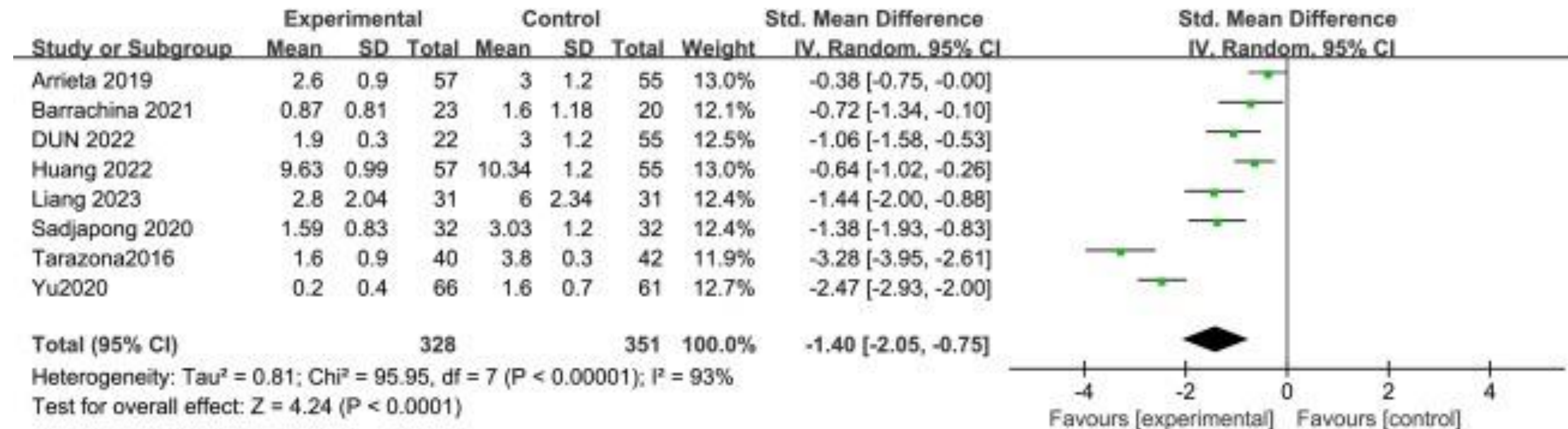


Makan teratur



Tindakan Pencegahan ① Olahraga

Yang XX, et al. Exp Gerontol. 2024



Latihan multikomponen (latihan aerobik, latihan keseimbangan, latihan daya tahan, latihan fleksibilitas) **efektif mengurangi kelemahan/frailty** dibandingkan kelompok kontrol (kelompok yang tidak berolahraga).



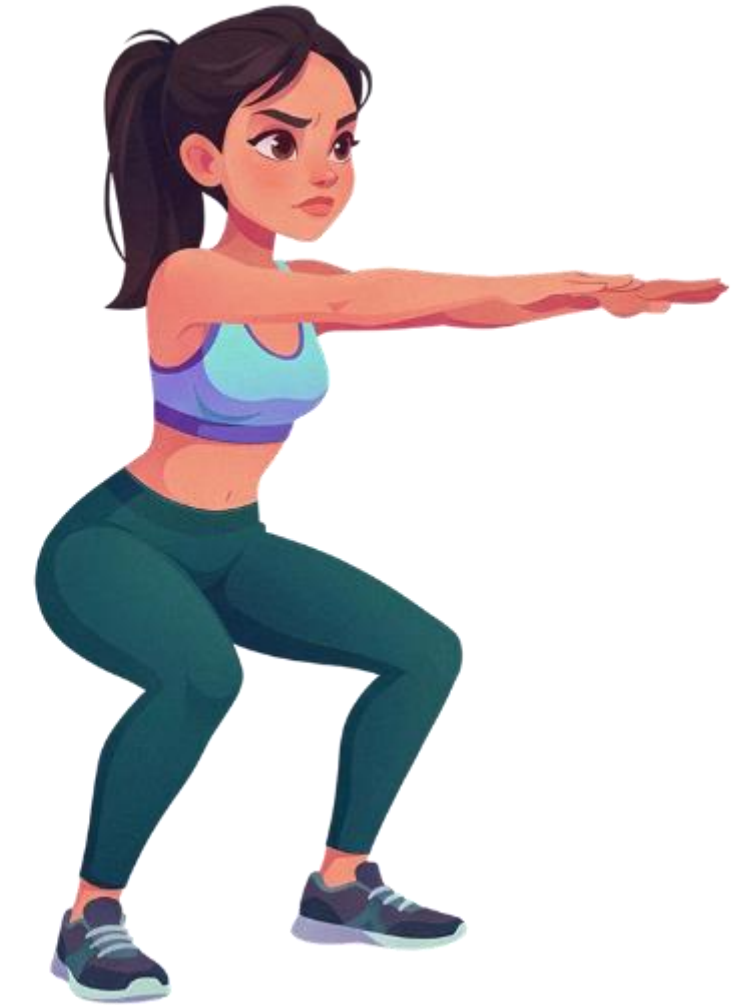
Tindakan Pencegahan ① Olahraga



Stretching



Walking



Squat

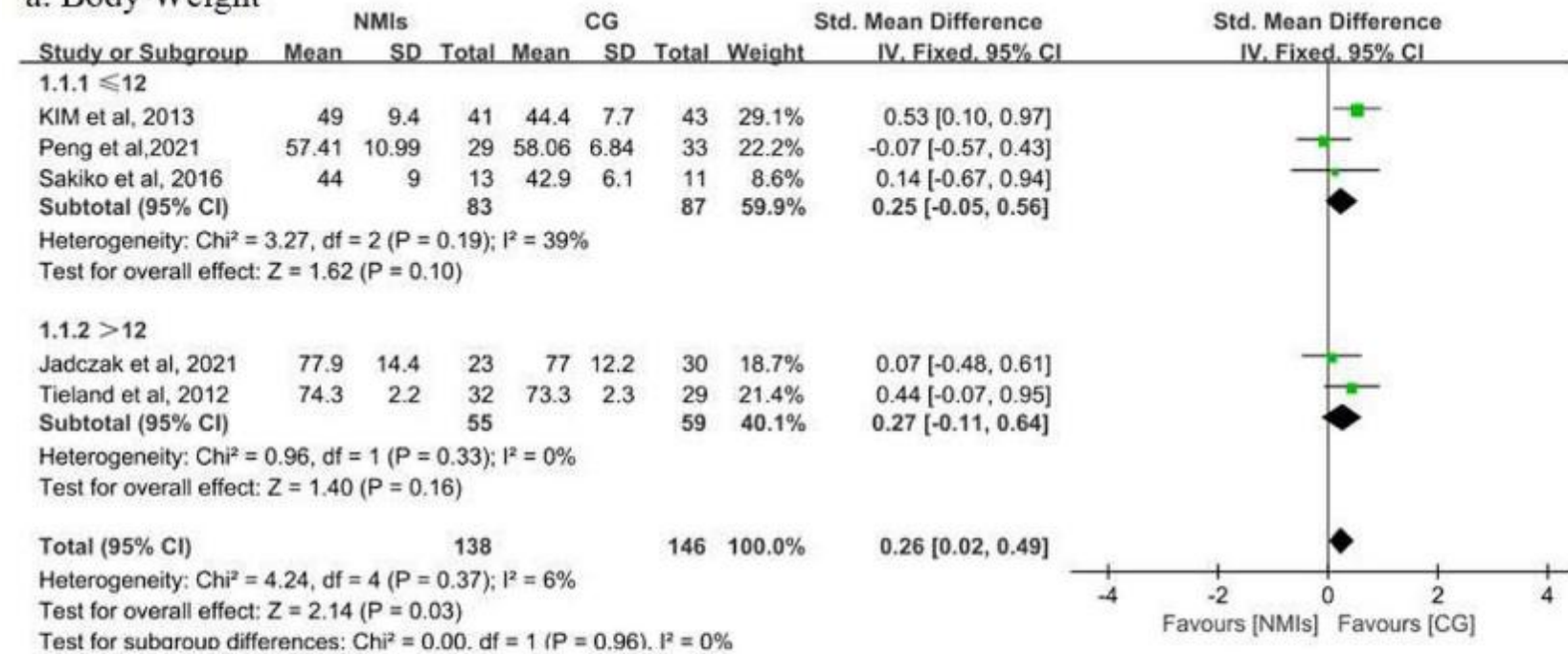
Yang terpenting ialah berolahraga secara konsisten tanpa berlebihan!



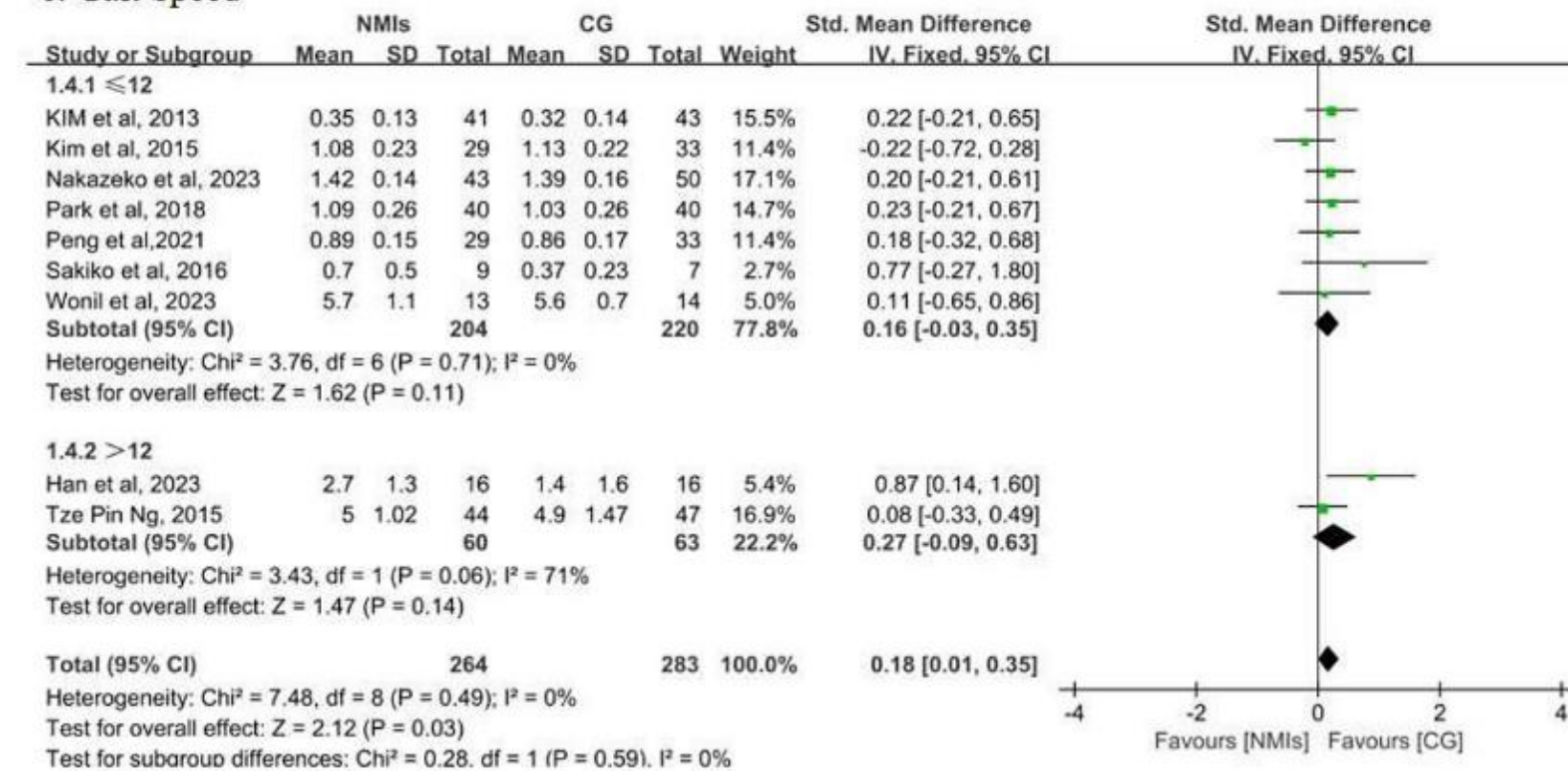
Tindakan Pencegahan ② Nutrisi

Li W et al., Arch Gerontol Geriatr, 2024

a. Body Weight



c. Gait Speed



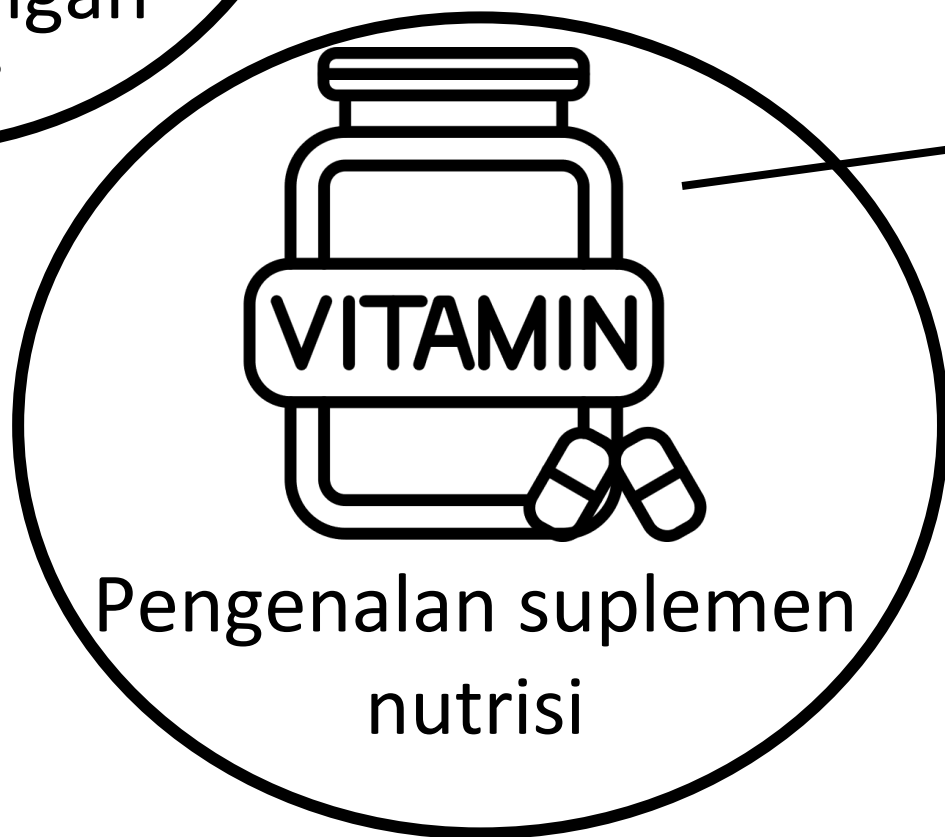
Intervensi manajemen nutrisi secara signifikan meningkatkan **berat badan** dan meningkatkan **kecepatan berjalan**.



Tindakan Pencegahan ② Nutrisi



Keseimbangan
nutrisi



Pengenalan suplemen
nutrisi



Konseling makan
oleh ahli gizi

OR

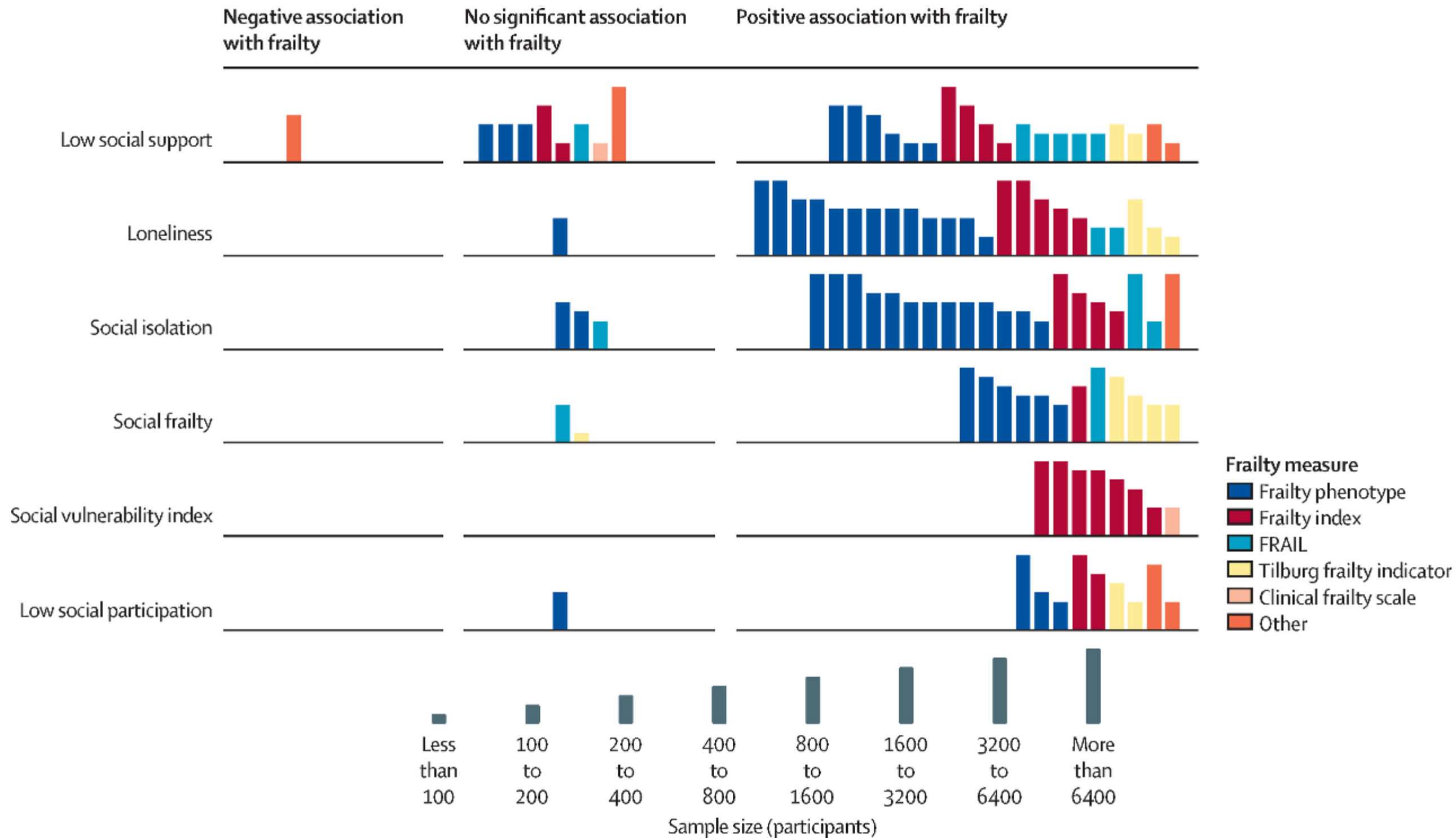


Manajemen diri

Menjaga pola makan dengan memperhatikan keseimbangan nutrisi!



Tindakan Pencegahan ③ Partisipasi Sosial



Frailty berhubungan dengan meningkatnya **rasa kesepian**, meningkatnya **indeks kerentanan sosial**, dan **menurunnya partisipasi sosial**.



Tindakan Pencegahan ③ Partisipasi Sosial

Keluarga

Rekan kerja



Staf medis

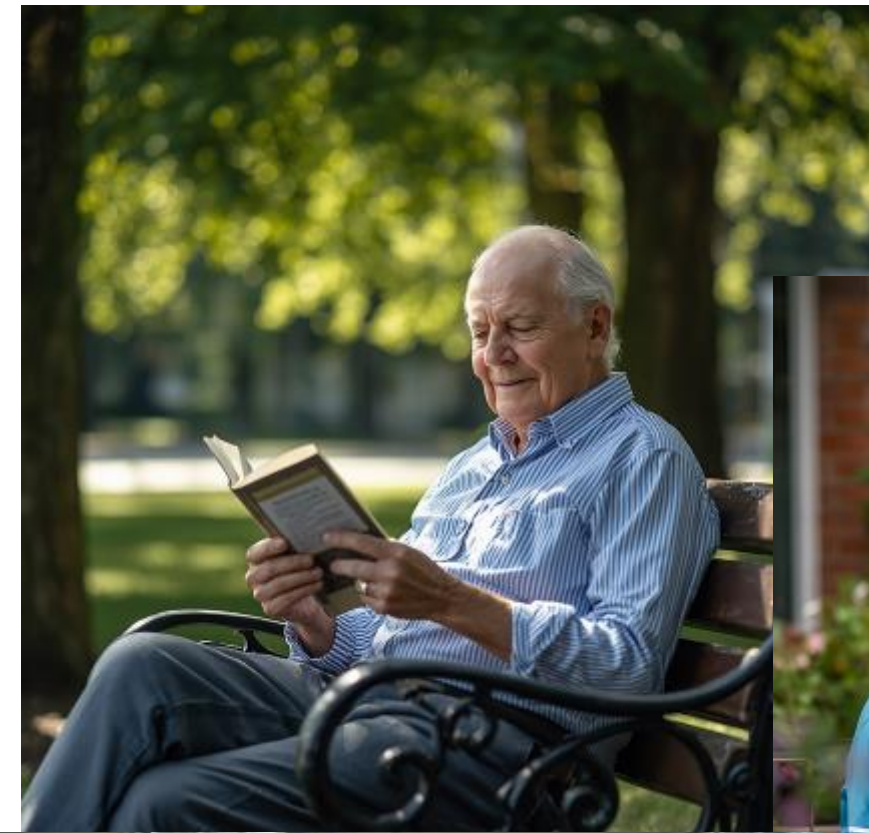
Teman

Berbicara dan berinteraksi di luar rumah membantu menjaga kesehatan **otak** dan **mental**.



Isi Materi Hari Ini

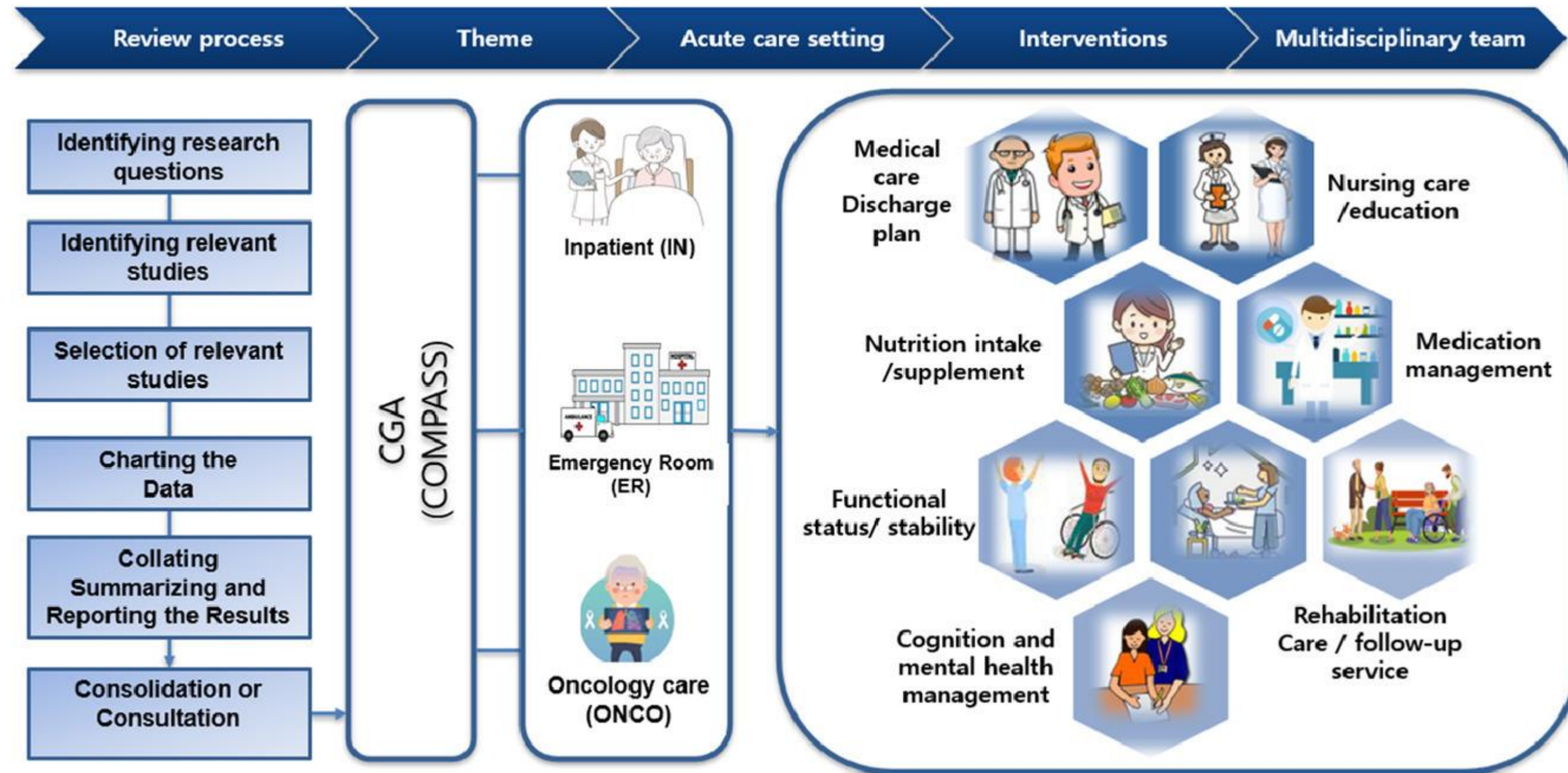
1. Perkenalan
2. Pengertian *Frailty*
3. Metode Penilaian *Frailty* yang Dapat Dilakukan oleh Siapa Saja
4. Tiga Pilar Intervensi *Frailty*
5. **Pentingnya Kolaborasi Antarprofesi**
6. Kesimpulan





Pentingnya Kolaborasi Tim Medis

Choi JY et al., Arch Gerontol Geriatr, 2024

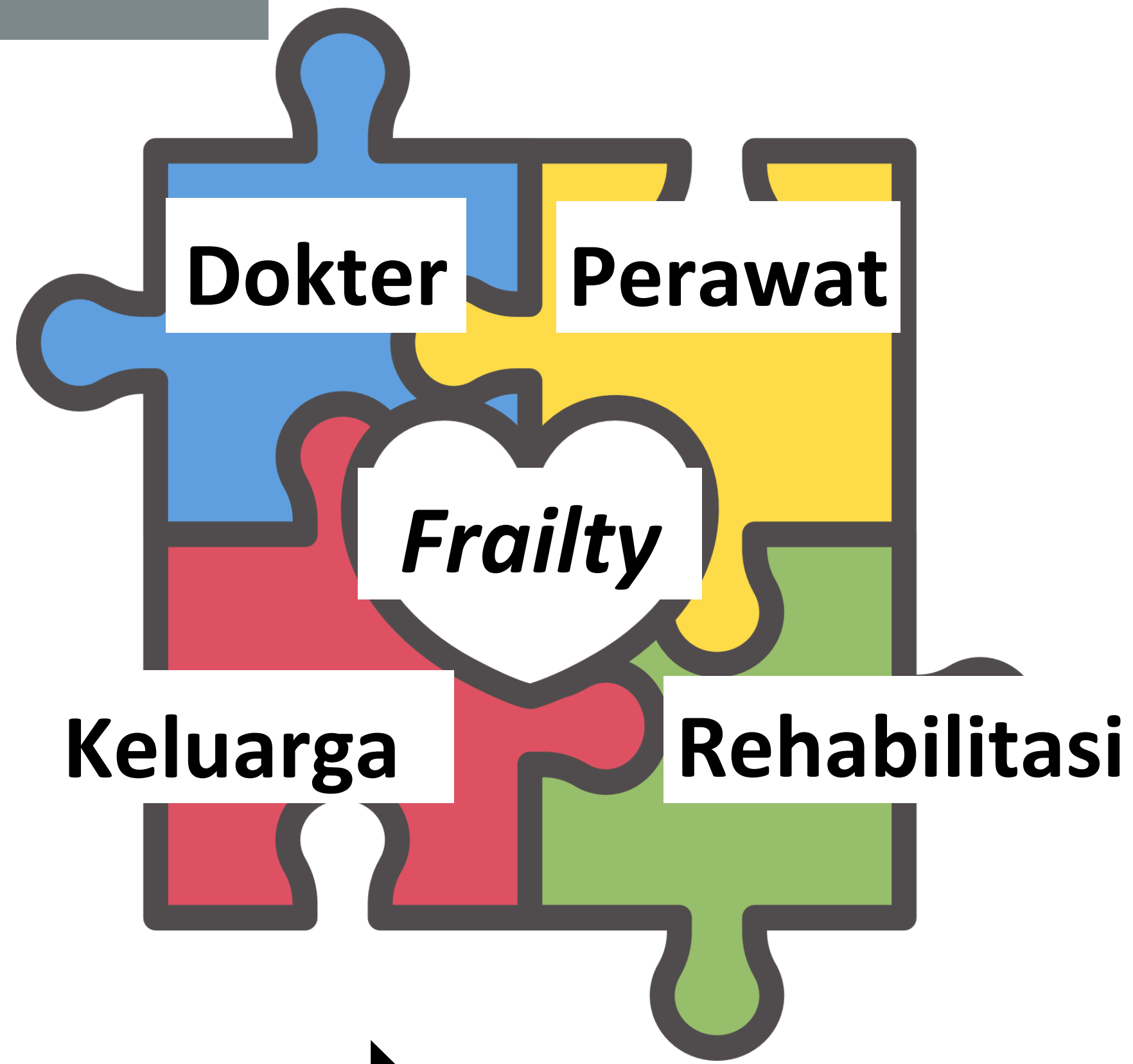


Intervensi Multidimensi (Multidimensional Intervention: MDI)

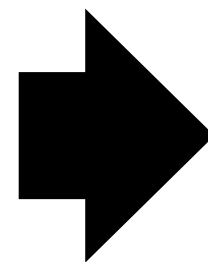
Efektif dan tepat diterapkan pada berbagai bidang **perawatan lansia**, seperti rawat inap, layanan gawat darurat, dan perawatan onkologi.



Pentingnya Kolaborasi Tim Medis



Satu profesi saja tidak cukup

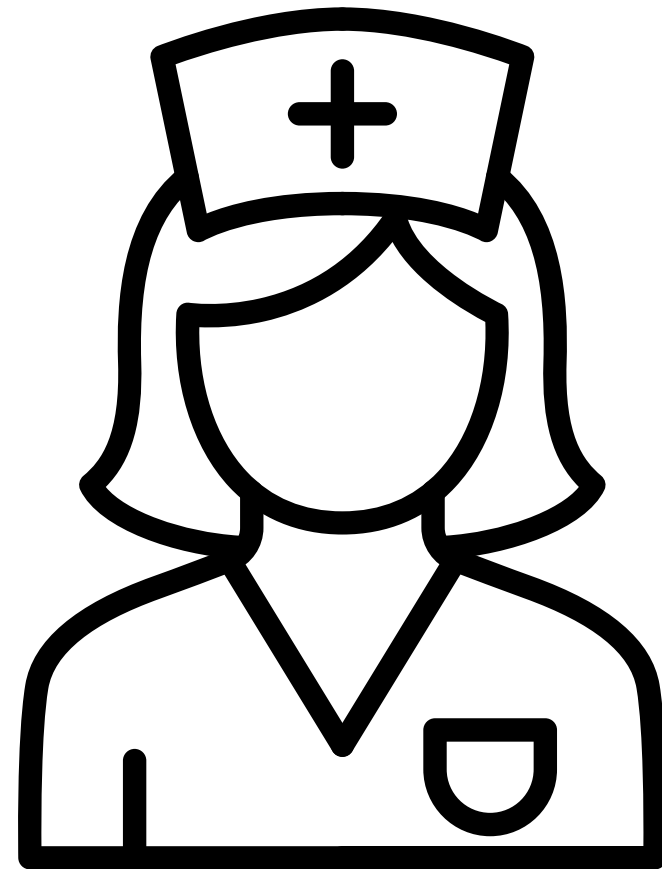


Kolaborasi tim medis sangat diperlukan!



Pembagian Peran Anggota Tim

Perawat



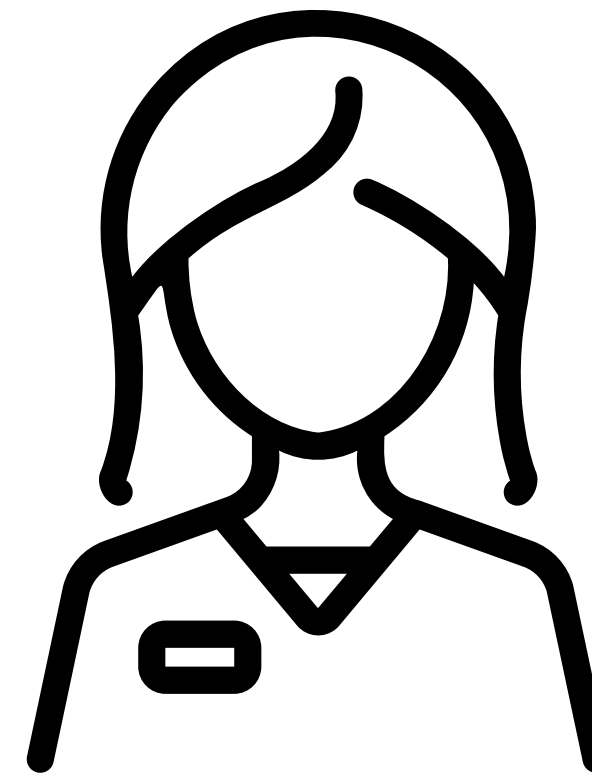
- 日常の観察
- 全身状態の確認

Dokter



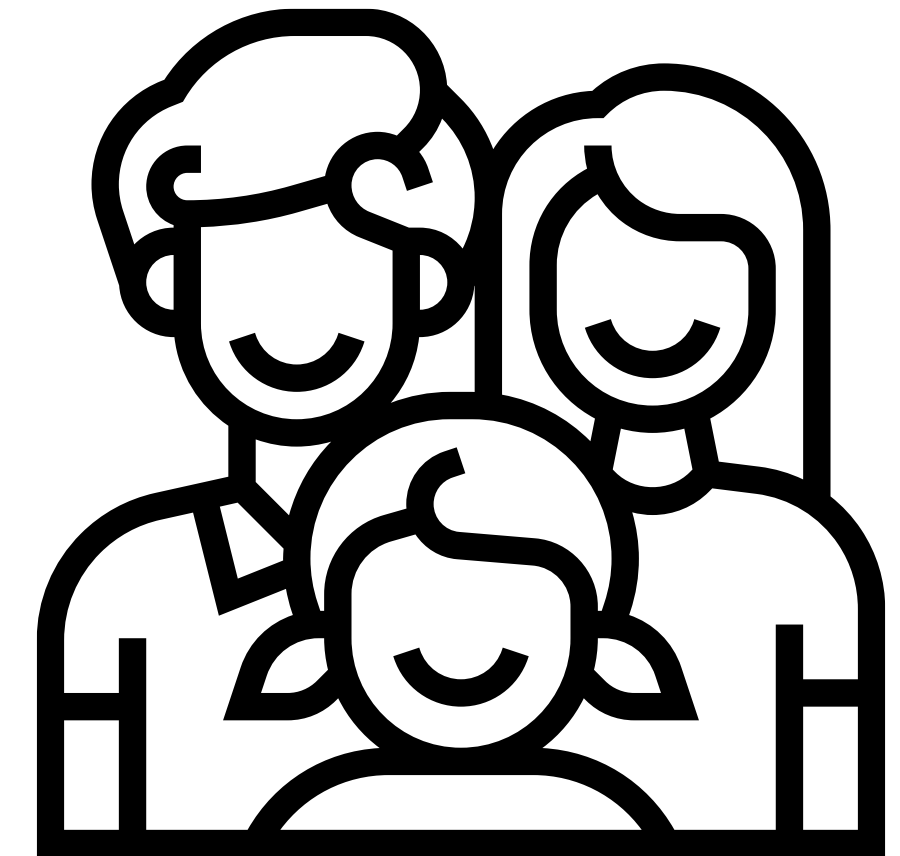
- 医学的診断
- 病気の治療

Fisioterapis



- 運動指導
- 身体機能評価

Keluarga



- 生活サポート
- 心理的安心感の提供



Tips Agar Kolaborasi Tim Berjalan Efektif



Menginformasikan perubahan sekecil apa pun



Segera berkonsultasi saat menyadari perubahan



Menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh semua anggota tim



Isi Materi Hari Ini

1. Perkenalan
2. Pengertian *Frailty*
3. Metode Penilaian *Frailty* yang Dapat Dilakukan oleh Siapa Saja
4. Tiga Pilar Intervensi *Frailty*
5. Pentingnya Kolaborasi Antarprofesi
6. **Kesimpulan**





Kesimpulan Hari Ini



- ✓ Frailty adalah kondisi yang dapat **“diperbaiki”**
- ✓ Skrining/penilaian dapat dilakukan oleh **“siapa saja”** dan **“di mana saja”**
- ✓ Pencegahan dan perbaikan dapat dilakukan melalui tiga pilar: **“aktivitas fisik, nutrisi, dan partisipasi sosial”**
- ✓ Intervensi melalui kolaborasi **“tim”** antara tenaga medis dan komunitas sangat penting



Take Home Message

- ✓ Frailty dapat dihentikan oleh orang yang menyadarinya.
- ✓ Mulai besok, di tempat kerja maupun tempat praktik, jadilah orang pertama yang menyadari **“perubahan kecil”** pada pasien yang Anda temui.



Terima kasih atas perhatian Anda!