

SURAT TUGAS

Nomor: 282-R/UNTAR/Pengabdian/IV/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ARWINDER SINGH., dr., Sp.BS., M.Kes.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : PENAPISAN KEKUATAN GENGAMAN TANGAN SEBAGAI ALAT
SKRINING NON-INVASIF UNTUK DETEKSI DINI RISIKO SARKOPENIA
PADA MASYARAKAT
Mitra : Gereja St. Fransiskus Asisi
Periode : 19 Desember 2025
URL Repository : <https://journal.ppmi.web.id/index.php/JPK12/article/view/3250>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

13 April 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : ddee29539667adb35f84dc893586f7e3

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id


Untar Jakarta



e-ISSN 2986-3104

JPKI2
Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS

JURNAL PENGABDIAN KOLABORASI DAN INOVASI IPTEKS



EDISI : VOLUME 3, NOMOR 6, DESEMBER 2025



Information Journal :

<https://journal.ppmi.web.id/index.php/JPKI2/index>
journal.jpki2.ppmi@gmail.com

Contact Person :

0813-6841-1554

Alamat :

Jalan TPH Sopian Kenawas, Perumahan Taman Asri 1 Blok B12
RT.32 RW.06 Kelurahan Gandus Kecamatan Gandus
Kota Palembang

Vol. 3 No. 6 (2025): Desember



Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS (JPKI2) adalah Jurnal Nasional yang menerbitkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penerapan berbagai bidang ilmu. Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS (JPKI2) Telah melalui proses *blind review* dan dipilih beberapa artikel terbaik sesuai dengan hasil *review* untuk dipublikasikan.

DOI: <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6>

Published: 2025-12-30

Full Issue



ART

PENYULUHAN KADER POSYANDU UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN ROKOK ELEKTRIK

M. Ridwan, Usi Lanita, Puspita Sari, Sri Astuti Siregar, David Kusmawan
1217-1224

DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3228>



Abstract View: 86, DAFTAR ISI Download: 13

PEMANFAATAN KECERDASAN BUATAN (AI) UNTUK MENINGKATKAN EFEKTIVITAS PENGAJARAN DI SMK YPPS SUMEDANG

Mahmud Imrona, Bedy Purnama, Rian Febrian Umbara, Dwi Fitrizal Salim
1225-1233

DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3184>



Abstract View: 77, DAFTAR ISI Download: 13

EDUKASI PERENCANAAN KEUANGAN DIGITAL UNTUK MEMPERSIAPKAN KEMANDIRIAN FINANSIAL SISWA SMK YPPS SUMEDANG

Ratih Hendayani, Deannes Isynuwardhana, Grisna Anggadwita, Dwi Fitrizal Salim
1234-1242

DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3185>



Abstract View: 84, DAFTAR ISI Download: 13

PENINGKATAN KEBERLANGSUNGAN USAHA PMI MELALUI SOSIALISASI BISNIS DIGITAL DAN SISTEM KEUANGAN DI SANGGAR BINAAN SIKL

Ardio Sagita, Dwi Fitrizal Salim, Koenta Adji Koerniawan
1243-1250

DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3189>



Abstract View: 51, DAFTAR ISI Download: 13

PEMANFAATAN E-WALLET, INVESTASI DIGITAL, DAN KEAMANAN TRANSAKSI BAGI GURU DAN LEMBAGA PENDIDIKAN

Ajeng Luthfiyatul Farida, Putri Fariska, Farida Titik Kristanti, Dwi Fitriзал Salim
1251-1257

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3196>



 Abstract View: 69,  DAFTAR ISI Download: 13

PENGUATAN LITERASI KEUANGAN DAN BISNIS DIGITAL BAGI MASYARAKAT INDONESIA DI MALAYSIA

Farida Titik Kristanti, Dini Wahjoe Hapsari, Suhal Kusairi, Dwi Fitriзал Salim
1258-1267

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3209>



 Abstract View: 56,  DAFTAR ISI Download: 13

PENGUATAN INTERAKSI SOSIAL REMAJA BERKEBUTUHAN KHUSUS UNTUK MEMBANGUN KEMANDIRIAN DAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI VIDEO EDUKASI

Siska Iskandar, Maritta Sari, Indaryani, Nengke Puspita Sari, Liza Putri, Rizka Wahyu Utami, Dimas Dewa Darma
1268-1275

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3214>



 Abstract View: 69,  DAFTAR ISI Download: 13

DIVERSIFIKASI PRODUK BERBASIS MADU HUTAN LAMBUSANGO TIMUR SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN NILAI TAMBAH DAN KESEJAHTERAAN MASYARAKAT

Jafriati Jafriati, Irma Irma, Nurmaladewi Nurmaladewi
1276-1284

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3227>



 Abstract View: 64,  DAFTAR ISI Download: 13

MEMBANGUN KETERAMPILAN BERBASIS SUMBER DAYA ALAM LOKAL: PELATIHAN KERAJINAN KULIT KERANG DAN SISIK IKAN

Maritta Sari, Siska Iskandar, Nengke Puspita Sari, Rizka Wahyu Utami, Weni Sulastris, Indaryani Indaryani, Fatih Hibatullah
1285-1292

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3238>



 Abstract View: 60,  DAFTAR ISI Download: 13

DETEKSI DINI HIPERTENSI MELALUI SKRINING TEKANAN DARAH SEBAGAI INTERVENSI PROMOTIF-PREVENTIF DALAM MENGURANGI RISIKO KOMPLIKASI KARDIOMETABOLIK PADA POPULASI UMUM DI JAKARTA SELATAN

Johan Johan, Alexander Halim Santoso, Bryan Anna Wijaya, Axsell Harsono, Evelyn Evelyn
1293-1301

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3249>



 Abstract View: 62,  DAFTAR ISI Download: 13

PENAPISAN KEKUATAN GENGAMAN TANGAN SEBAGAI ALAT SKRINING NON-INVASIF UNTUK DETEKSI DINI RISIKO SARKOPENIA PADA MASYARAKAT

Arwinder Singh, Alexander Halim Santoso, Bryan Anna Wijaya, Muhammad Adam Abizar Rafi, Muhammad Kevin Dava Pratama
1302-1311

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3250>



 Abstract View: 58,  DAFTAR ISI Download: 13

EDUKASI DAN PEMERIKSAAN DINI KADAR AIR, MINYAK, DAN HIDRASI KULIT : LANGKAH AWAL STRATEGI PROMOTIF-PREVENTIF TERHADAP PERMASALAHAN KULIT PADA MASYARAKAT

Sukmawati Tansil Tan, Alexander Halim Santoso, Bryan Anna Wijaya, Disya Gwyneth Aziel, Richver Framanto Johan
1312-1322

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3251>



 Abstract View: 82,  DAFTAR ISI Download: 13

PERAN PEMERIKSAAN TRIGLISERIDA SEBAGAI INDIKATOR PENYIMPANAN ENERGI DALAM DETEKSI DINI DISLIPIDEMIA: STRATEGI PREVENTIF PENYAKIT KARDIOMETABOLIK

Lydia Tantoso, Alexander Halim Santoso, Bryan Anna Wijaya, Steven Hizkia Lucius, Corry Calista Alexin
1323-1331

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3252>



 Abstract View: 103,  DAFTAR ISI Download: 13

PEMERIKSAAN DASS-42 SEBAGAI DETEKSI DINI DEPRESI, ANSIETAS, DAN STRES STRATEGI PROMOTIF DAN PREVENTIF DALAM KESEHATAN MENTAL

Noer Saelan Tadjudin, Alexander Halim Santoso, Bryan Anna Wijaya, Ines Haryanto, Catherine Christiana Pratana
1332-1342

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3256>



 Abstract View: 118,  DAFTAR ISI Download: 13

SKRINING KESEHATAN MASYARAKAT MELALUI PENGUKURAN LINGKAR TUBUH, WHR, DAN SKINFOLD CALIPER SEBAGAI DETEKSI DINI RISIKO PENYAKIT METABOLIK

Susy Olivia Lontoh, Alexander Halim Santoso, Bryan Anna Wijaya, Andrew Philo, Anak Agung Ngurah Putrayoga Amertha
1343-1352

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3261>



 Abstract View: 131,  DAFTAR ISI Download: 13

STRATEGI PROMOTIF-PREVENTIF MELALUI SKRINING KOLESTEROL TOTAL DAN HDL DALAM PENCEGAHAN STROKE DI MASYARAKAT

Alfred Sutrisno Sim, Alexander Halim Santoso, Bryan Anna Wijaya, Jonathan Andersan, Geoffrey Christian Lo
1353-1360

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3262>



 Abstract View: 110,  DAFTAR ISI Download: 13

DIGITALISASI BERBASIS MICROSOFT OFFICE UNTUK PENGELOLAAN DAN PELAPORAN DATA KELUARGA PADA PEMBERDAYAAN KADER DASAWISMA

Yuris Alkhalifi, Khairul Rizal, Amir Amir, Nur Alam
1353-1360

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3272>



 Abstract View: 58,  DAFTAR ISI Download: 13

STRATEGI PROMOTIF-PREVENTIF MELALUI SKRINING INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN KOMPOSISI TUBUH DALAM MENJAGA KESEHATAN MASYARAKAT

Alexander Halim Santoso, Bryan Anna Wijaya, Valentino Gilbert Lumintang, Paulus Gegana Thery Dewanto
1369-1378

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3260>



 Abstract View: 131,  DAFTAR ISI Download: 13

KEDUDUKAN, TUGAS DAN WEWENANG, HAK DAN KEWAJIBAN, KEANGGOTAAN DPRK YANG DIANGKAT, DALAM KERANGKA OTONOMI KHUSUS PAPUA, DI KABUPATEN KEPULAUAN YAPEN

Yusak Elisa Reba
1379-1387

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3275>



 Abstract View: 57,  DAFTAR ISI Download: 13

PENYULUHAN DAN PENDAMPINGAN PEMBENTUKAN KELOMPOK PENGOLAH SAMPAH BERBASIS MAGGOT (BLACK SOLDIER FLY) DI KECAMATAN KARANGPLOSO, MALANG

Elik Murni Ningtias Ningsih, Evi Nurifah Julitasari, Izaak Khadiit Yudha Nugraha
1388-1399

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3282>



 Abstract View: 80,  DAFTAR ISI Download: 13

MOTIVASI FREELANCER MUDA SEBAGAI ENTREPRENEUR MELALUI PEMBENTUKAN LEGALITAS USAHA DAN PEMBUATAN COMPANY PROFILE YANG BERSAING

Muhammad Rahmatul Burhan, Sterinalita Costiana, Kinanti Arinda Putri

1400-1409

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3284>

 Pdf

 Abstract View: 81,  DAFTAR ISI Download: 13

PENDAMPINGAN MANAJEMEN PERSEDIAAN UMKM KULINER : STUDI KASUS BAKPIA PATHOK DAN SATE AYAM DI YOGYAKARTA

Redya Elfryna Rakhmadanni, Ratri Paramitalaksmi

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3257>

 Pdf

 Abstract View: 61,  DAFTAR ISI Download: 13

IMPLEMENTASI TEKNOLOGI ADMINISTRASI DIGITAL DALAM UPAYA OPTIMALISASI KINERJA UMKM MAYANG SARI BAKERY

M. Azka Kesuma Wardana, Maulina Agustin, Nanda Andreas Octavini, Rudi Kurniawan, Yannisa Rahmawati, Alesia Hafidza Andini, Erdi Julham

1419-1427

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3174>

 Pdf

 Abstract View: 67,  DAFTAR ISI Download: 13

PEMBUATAN DAN PEMANFAATAN WEBSITE DALAM PROSES PEMBELAJARAN FORMAL, TAHFIZH DAN PROMOSI SEKOLAH

Rinaldo Rinaldo, Alifia Restu Selvanda, Siti Sahara Lubis, Sri Rezeki, Febrina Ramadhani, Riris Agustin, Indah Fitriani

1428-1438

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3298>

 Pdf

 Abstract View: 48,  DAFTAR ISI Download: 13

PENGUATAN KAPASITAS UMKM RUMAH KUE AMOR MELALUI PELATIHAN AKUNTANSI DASAR DAN MANAJEMEN KEUANGAN

Yoga Maryanto, Ritalli Evi Mudrikah, Nayla Qhoirunazli Sasmita, Aulia Mutia Rahma, Intan Nur Holiza

1439-1445

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3274>

 Pdf

 Abstract View: 67,  DAFTAR ISI Download: 13

PEMBAGIAN SEMBAKO DAN LAYANAN DUKUNGAN PSIKOSOSIAL UNTUK PENYINTAS BENCANA BANJIR DAN LONGSOR DI TANAH DATAR SUMATERA BARAT

Riki Nova, Muhamad Ivan, Febianne Eldrian, Wisda Widiastuti, Primadella Fegita

1446-1452

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3331>

 Pdf

 Abstract View: 124,  DAFTAR ISI Download: 13

DESA CERDAS DI ERA DIGITAL : TRANSFORMASI UMKM MELALUI LEGALITAS, PEMASARAN DIGITAL DAN PENGELOLAAN KEUANGAN

Robby Maududy, Memey Meina, Sely Sri Mulyani, Dea Asri, Silmi Tazkiah, Nurul Aulia Nisa, Winarningsih Julianti

1453-1461

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3235>

 Pdf

 Abstract View: 46,  DAFTAR ISI Download: 13

PEMBUKUAN SEDERHANA DAN DIGITAL MARKETING UNTUK MENINGKATKAN OMZET PENJUALAN PADA UMKM NASI PADANG

Sabna Eka Rahim, Tutut Dewi Astuti

1462-1469

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3291>

 Pdf

 Abstract View: 65,  DAFTAR ISI Download: 13

SOSIALISASI PENDATAAN DAN PENGEMBANGAN EKONOMI KREATIF KOTA BONTANG

Nur Imansyah Imansyah, Chandalallo Pasapan, Zulfa Sabila, Intan Devy Oktaviana, Velisa Devi

1470-1481

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3369>

 Pdf

 Abstract View: 55,  DAFTAR ISI Download: 13

SMART LAB SAFETY : BUDAYA KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3) SEJAK DINI DALAM PEMBELAJARAN KIMIA DI SMA

Agum Try Wardhana, Dilia Puspa, Iriani Reka Septiana, Apri Mujiyanti, Metta Wijayanti, Melantina Okriyanti

1482-1490

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3376>



 Abstract View: 121,  DAFTAR ISI Download: 13

PELATIHAN MANAJEMEN BISNIS DAN DIGITALISASI BAGI KELOMPOK DASAWISMA CEMARA PERMAI RT 13 KELURAHAN RAWA MAKMUR

Yusmaniarti Yusmaniarti, Budi Astuti, Eti Arini, Ali Ibrahim

1491-1502

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3408>



 Abstract View: 42,  DAFTAR ISI Download: 13

IMPLEMENTASI METODE KARTOMETRIK BERBANTUAN CITRA GOOGLE EARTH UNTUK PEMETAAN PENEGASAN BATAS WILAYAH DI KELURAHAN MATABUBU, KOTA KENDARI

Sitti Kasmia, La Ode Hadini, Harudu La, Andrias, Nursalam La Ode, Saudi Fitriyani, Nurhasanah

1503-1516

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3404>



 Abstract View: 76,  DAFTAR ISI Download: 13

PELESTARIAN KESENIAN DAERAH MELALUI ALAT MUSIK TRADISIONAL DAERHPADA PAUD CENDEKIA KIDS SCHOOL KOTA MADIUN

Nur Wahyuning Sulistyowati, Meilinda Ike Wulandari, Yuli Retno Windiarini Rahayu, Manahan Kristiano Siagian; Liza Ninda Sari; Dhea Luthfi Amanda Nasution, Essy Nursafitri Siregar, Fadhilah Afifah Rahman, Ema Cintya Sitorus, R Gevin Maulana Rachmad, Yusi Helma Yunita, Roswanisa, Tria Sahara

1517-1525

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3412>



 Abstract View: 96,  DAFTAR ISI Download: 13

PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU DALAM PEMBUATAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN DIGITAL MENGGUNAKAN APLIKASI CANVA

Alfiarini Alfiarini, Deni Apriadi, Robi Yanto, Wijang Widhiarso

1526-1534

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3393>



 Abstract View: 100,  DAFTAR ISI Download: 13

DAMPAK PELATIHAN BISNIS DIGITAL TERHADAP PENINGKATAN PRODUKTIVITAS DAN OPERASIONAL UMKM DI KELURAHAN URUG KAWALU KOTA TASIKMALAYA

Sutopo Sutopo, Sudianto Sudianto, Jeffrey Nugraha, Adie Pamungkas, Hana Diana Maria, Falerina Rahmatunnisa Chaniago, Azhar Muntaha

1535-1545

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3417>



 Abstract View: 60,  DAFTAR ISI Download: 13

PERAN IBU DALAM MENCEGAH KARANG GIGI PADA ANAK PRASEKOLAH (USIA 3-6 TAHUN) DI TK PERTIWI 2 DUSUN TAMPANG DESA WILANGAN KECAMATAN WILANGAN KABUPATEN NGANJUK

Dodik Arso Wibowo, Widyasih Sunaringtyas

1546-1552

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3361>



 Abstract View: 121,  DAFTAR ISI Download: 13

PELATIHAN APLIKASI PRIMAKU-IDAUI UNTUK KADER PKK KELURAHAN RAGUNAN JAKARTA SELATAN

Shinta Oktaviana, Laela Kurniawati, Sukmawati Anggraeni Putri

1553-1561

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3303>



 Abstract View: 58,  DAFTAR ISI Download: 13

TRANSFORMASI DIGITAL DALAM ADMINISTRASI PERKARA DI PENGADILAN TINGGI AGAMA MATARAM

Ahmadi Ahmadi, Radit Saputra, Nurul Aulia, Muhammad Ali, Muhammad Aprian Jaelani

1562-1568

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.2596>

 Pdf

 Abstract View: 64,  DAFTAR ISI Download: 13

LITERASI PENGENDALIAN INTERNAL UNTUK PERSEDIAAN DI PERUSAHAAN DAGANG

Dudi Pratomo, Andrieta Shintia Dewi, Mohammad Riza Sutjipto, Dwi Fitrizal Salim

1569-1574

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3215>

 Pdf

 Abstract View: 41,  DAFTAR ISI Download: 13

EDUKASI MASYARAKAT PUSKESMAS BUNGUS, TELUK KABUNG, KOTA PADANG TENTANG PENCEGAHAN NYERI TULANG BELAKANG

Jefri Henky

1575-1580

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3356>

 Pdf

 Abstract View: 30,  DAFTAR ISI Download: 13

PENDAMPINGAN PELATIHAN PENGEMBANGAN BISNIS DIGITAL: STRATEGI PEMBERDAYAAN WIRAUSAHA MUDA

Sunu Puguh Hayu Triono, Ratri Wahyuningtyas, Rian Febrian Umbara, Dwi Fitrizal Salim, Ratih R. Raihanun, Alfi Inayati

1581-1590

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3360>

 Pdf

 Abstract View: 49,  DAFTAR ISI Download: 13

IMPLEMENTASI 5S UNTUK MEWUJUDKAN LINGKUNGAN KERJA YANG EFEKTIF DAN EFISIEN PADA PERUSAHAAN MACHINING DI KABUPATEN BEKASI JAWA BARAT

Suhendra Suhendra, Adi Fitra, Ade Nurul Hidayat, Tri Mulyani Kartini, Tri Ngudi Wiyatno, Azhar Syahrir, Nida An Khofiyah

1591-1598

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3420>

 Pdf

 Abstract View: 82,  DAFTAR ISI Download: 13

PEMBERDAYAAN SANTRI MELALUI KAMPANYE EDUKASI PENGELOLAAN SAMPAH BERBASIS VIDEO DI PONDOK PESANTREN KUN SHOLIHAN

Erna Kumalasari Nurnawati, Renna Yanwastika Ariyana, Ellyawan Setyo Arbinarso, Erma Susanti, Eska Almunata

1599-1609

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3362>

 Pdf

 Abstract View: 39,  DAFTAR ISI Download: 13

DIGITALISASI TATA KELOLA DAN ADMINISTRASI MASJID UNTUK MENINGKATKAN TRANSPARANSI DAN AKUNTABILITAS DI MASJID AL MUTAQIN KOTA BENGKULU

Supawanhar, Ditasman Ditasman, Amrullah Amrullah, Rudi Hartono, Novi Rahayu

1610-1620

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3469>

 Pdf

 Abstract View: 64,  DAFTAR ISI Download: 13

OPTIMALISASI PROGRAM UKS MELALUI AKTIVASI KADER KESEHATAN SEKOLAH SEBAGAI AGEN PERUBAHAN PERILAKU SEHAT

Inda Mariana Harahap, Mira Rizkia, Yuni Arnita, Mariatul Kiftia, Sri Agustina

1621-1626

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3193>

 Pdf

 Abstract View: 55,  DAFTAR ISI Download: 13

INOVASI DIGITAL PADA TOKO SEMBAKO MELALUI PEMANFAATAN APLIKASI KASIR PINTAR

Pepi Permatasari, Sigit Nurcahyono

1627-1634

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3480>

 Pdf

 Abstract View: 73,  DAFTAR ISI Download: 13

SCREENING DAN PEMERIKSAAN KEHAMILAN KORBAN BENCANA BANJIR DI PENGUNGSIAN PROVINSI ACEH : STUDI KASUS

Mariatul Kiftia, Mira Rizkia, Darmawati Darmawati, Aida Fitri, Dara Ardhia, Mustika Dewi Pane, Elka Halifah, Ratna Juwita, Nosi Delianti
1635-1641

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3535>

 Pdf

 Abstract View: 68,  DAFTAR ISI Download: 13

IMPLEMENTASI MANAJEMEN KEPERAWATAN DIRUANG RAUDHAH 1 RSUDZA BANDA ACEH

Muhammad Yusuf, Rachmah
1642-1650

 DOI : <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i6.3567>

 Pdf

 Abstract View: 75,  DAFTAR ISI Download: 13

| SELAMAT DATANG |



Information

[For Readers](#)

[For Authors](#)

[For Librarians](#)

OPEN PENDAFTARAN REVIEWER (CLICK)

E- ISSN 29863104





Fokus dan Ruang Lingkup

Dewan Redaksi

Tim Reviewer

Petunjuk Penulisan

Peer Review Process

Frekuensi Publikasi

Etika Publikasi

Biaya Publikasi

Lisensi dan Hak Cipta

Kebijakan Plagiarisme

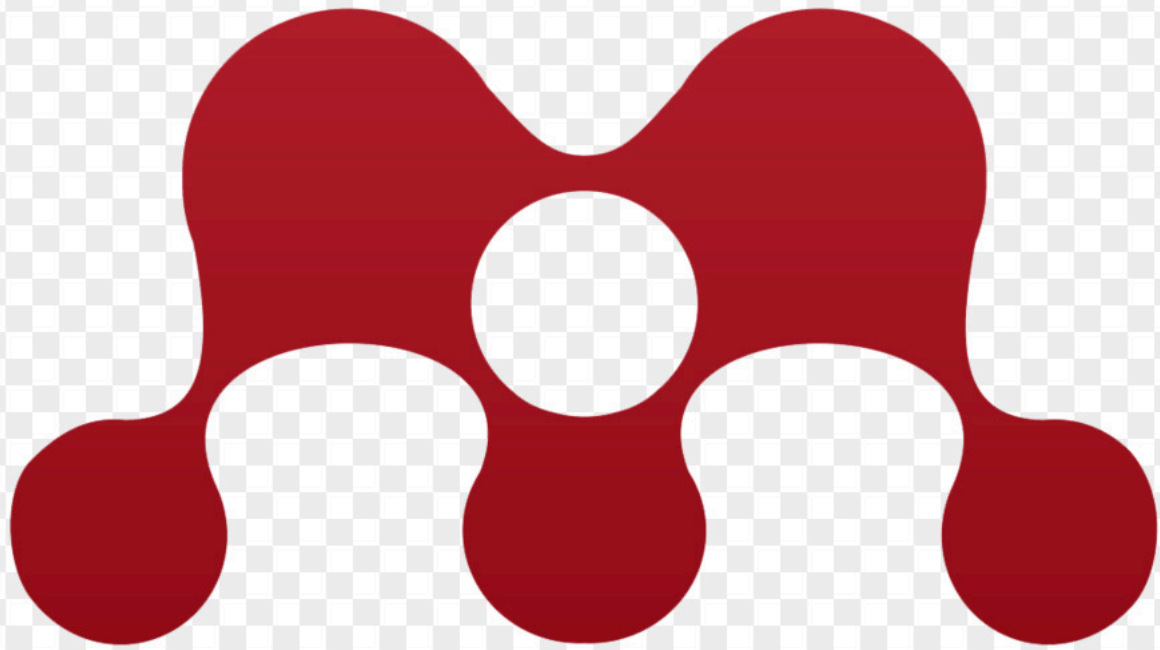
Tools

Statistik Pengunjung



Supervised by:





MENDELEY

Plagiarism
Checker



Stat Counter.com View My Stats

TERINDEK:



Copyright © JPKI2 2023

Platform &
workflow by
OJS / PKP

PENAPISAN KEKUATAN GENGGMAN TANGAN SEBAGAI ALAT SKRINING NON- INVASIF UNTUK DETEKSI DINI RISIKO SARKOPENIA PADA MASYARAKAT

Arwinder Singh^{1*}, Alexander Halim Santoso², Bryan Anna Wijaya³, Muhammad Adam Abizar Rafi³, Muhammad Kevin Dava Pratama⁴

^{1,2,3,4}Universitas Tarumanagara Jakarta

arwinder@fk.untar.ac.id^{1*}, alexanders@fk.untar.ac.id², bryanaw47@gmail.com³,
muhammad.405230126@stu.untar.ac.id⁴, muhammad.405230159@stu.untar.ac.id⁵

Received: 31-11-2025

Revised: 09-12-2025

Approved: 15-12-2025

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan untuk menilai kekuatan genggam tangan sebagai alat skrining non-invasif untuk deteksi dini risiko sarkopenia pada masyarakat lansia. Metode pengabdian yang digunakan adalah skrining kekuatan genggam tangan menggunakan hand dynamometer digital pada 99 partisipan, dilengkapi edukasi mengenai faktor risiko sarkopenia, pola makan tinggi protein, serta latihan fisik berbasis resistensi. Hasil pengabdian menunjukkan rerata kekuatan genggam tangan 19,66 kg (SD = 6,16), dengan 48,5% partisipan tergolong rendah, prevalensi kelemahan lebih tinggi pada perempuan dan tangan non-dominan. Simpulan, pemeriksaan handgrip strength terbukti praktis, andal, dan efektif untuk deteksi dini risiko sarkopenia, serta dapat menjadi dasar intervensi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci: Sarkopenia, Handgrip Strength, Lansia, Skrining Non-Invasif, Kesehatan Masyarakat

PENDAHULUAN

Kekuatan genggam tangan (*handgrip strength/HGS*) merupakan salah satu indikator sederhana namun sangat penting yang dapat merefleksikan status kesehatan umum serta tingkat fungsi fisik pada populasi lansia maupun lanjut usia. Parameter ini digunakan secara luas dalam penelitian maupun praktik klinis karena memiliki validitas yang tinggi dalam menggambarkan kapasitas otot rangka. Handgrip strength juga dianggap sebagai indeks esensial dalam penegakan diagnosis sarkopenia, yakni suatu sindrom geriatri yang ditandai oleh penurunan massa otot rangka beserta kekuatannya secara bertahap, progresif, dan bersifat menyeluruh seiring dengan bertambahnya usia. Kondisi sarkopenia tidak hanya berdampak pada penurunan kemandirian fungsional lansia, tetapi juga meningkatkan risiko terjadinya *frailty*, kecacatan, serta mortalitas. (Ernawati et al., 2024; Frisca Frisca et al., 2024) Secara global, sarkopenia diperkirakan memengaruhi sekitar 10% hingga 16% populasi lanjut usia, sehingga menjadi salah satu isu kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian khusus, baik dalam konteks deteksi dini maupun upaya pencegahan dan intervensi (Yuan & Larsson, 2023).

Prevalensi sarkopenia pada lansia yang tinggal di komunitas di Asia dilaporkan mencapai 16,5% (95% CI: 14,7%–18,4%), menunjukkan bahwa kondisi ini merupakan masalah kesehatan yang cukup serius di kawasan tersebut. Indonesia sendiri menempati posisi dengan jumlah populasi lansia terbesar di antara negara-negara Asia Tenggara, yakni sekitar 30,86% dari seluruh populasi lansia di kawasan ini, sehingga potensi beban sarkopenia di tingkat nasional relatif lebih tinggi dibandingkan negara tetangga. Gambaran ini semakin diperkuat oleh temuan di fasilitas pelayanan kesehatan tersier, seperti di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta, di mana prevalensi sarkopenia pada pasien lansia tercatat mencapai 54,2%, angka yang jauh lebih tinggi dibandingkan prevalensi komunitas (Al Gifari, 2023; Kandinata et al., 2023; Weng et al., 2025). Selain faktor penuaan biologis yang tidak dapat dihindari, tingginya angka kejadian sarkopenia juga dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang saling

berinteraksi. Asupan nutrisi yang tidak adekuat, khususnya rendahnya konsumsi protein hewani maupun nabati berkualitas, merupakan determinan penting yang berdampak langsung pada penurunan sintesis protein otot. Kondisi ini sering diperburuk oleh defisiensi mikronutrien seperti vitamin D, kalsium, dan antioksidan yang berperan dalam metabolisme otot dan tulang.

Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup sedentari semakin mempercepat penurunan massa otot melalui mekanisme atrofi akibat inaktivitas, terutama bila tidak diimbangi dengan latihan resistensi. Selain itu, penyakit kronis seperti diabetes mellitus, penyakit ginjal kronik, gagal jantung, dan penyakit paru obstruktif kronik terbukti mempercepat proses katabolisme otot melalui inflamasi sistemik yang berkepanjangan. Faktor risiko lain yang juga berperan adalah perubahan hormonal terkait usia, misalnya penurunan testosteron, estrogen, dan hormon pertumbuhan, yang menyebabkan berkurangnya stimulasi anabolik pada jaringan otot (S. Chen et al., 2023; Liu et al., 2024; Marcos-Pardo et al., 2020; Meng et al., 2024). Sarkopenia merupakan salah satu tantangan utama pada masyarakat terutama pada populasi lansia yang masih sering terabaikan, terutama di kawasan perkotaan seperti Jakarta, karena pemeriksaan kekuatan otot, misalnya melalui pengukuran *handgrip strength* belum terintegrasi secara rutin dalam layanan skrining di tingkat primer.

Kondisi ini berdampak serius terhadap kesehatan masyarakat, mengingat sarkopenia berkontribusi pada peningkatan risiko jatuh, penurunan kemandirian fungsional, serta tingginya angka kesakitan pada kelompok usia lanjut. Sementara itu, wilayah Jakarta Barat memiliki keberadaan kader kesehatan, posyandu lansia, serta dukungan kelembagaan masyarakat dan organisasi keagamaan yang dapat diberdayakan untuk melaksanakan program promotif-preventif berbasis komunitas, termasuk edukasi kesehatan dan skrining sederhana seperti HGS. Namun, masih terdapat kesenjangan signifikan antara kondisi ideal, yaitu terselenggaranya skrining sarkopenia secara terstruktur yang disertai tindak lanjut medis dan intervensi pencegahan, dengan kondisi aktual di lapangan yang ditandai rendahnya kesadaran masyarakat, keterbatasan sarana pengukuran, serta belum optimalnya integrasi pemeriksaan fungsi otot ke dalam program kesehatan primer. Atas dasar permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan deteksi dini risiko sarkopenia melalui skrining non-invasif menggunakan HGS, memperkuat literasi kesehatan masyarakat melalui edukasi mengenai faktor risiko, aktivitas fisik, dan asupan protein yang adekuat, serta mengidentifikasi individu berisiko tinggi agar memperoleh konseling dan tindak lanjut medis yang tepat, termasuk rujukan ke posyandu lansia atau program rehabilitasi fungsional.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gereja Asisi, Kecamatan Tebet, Kota Jakarta Selatan, dengan sasaran utama populasi lansia hingga lansia yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian edukasi dan pemeriksaan kesehatan terkait penapisan kekuatan genggam tangan. Program ini bertujuan untuk melakukan skrining risiko sarkopenia sebagai salah satu langkah promotif dan preventif guna meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Kegiatan ini dirancang untuk menumbuhkan kesadaran peserta mengenai faktor risiko sarkopenia, pentingnya deteksi dini, serta strategi pencegahan agar tidak terjadi penurunan fungsi otot dan kualitas hidup pada usia lanjut. Rangkaian kegiatan mencakup penyuluhan tentang sarkopenia dan dampaknya terhadap kesehatan, pemeriksaan kekuatan genggam tangan

menggunakan hand dynamometer, serta edukasi mengenai penerapan pola makan tinggi protein, latihan fisik berbasis resistensi, dan pengelolaan kesehatan secara menyeluruh. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta, kemudian dilanjutkan dengan penjelasan mengenai tahapan pemeriksaan yang akan dilakukan. Seluruh peserta diminta menandatangani *inform consent* sebelum pemeriksaan dimulai. Pengukuran kekuatan genggaman tangan dilakukan menggunakan *hand dynamometer* digital, dengan posisi tubuh distandardisasi, dilakukan ulangan sebanyak tiga kali pada masing-masing tangan, dan hasil terbaik tangan dominan dicatat sebagai nilai utama. Hasil pemeriksaan diinformasikan langsung kepada peserta untuk memberikan gambaran awal mengenai status risiko sarkopenia masing-masing individu.



Gambar 1. Pengukuran Kekuatan Genggaman Tangan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang menggunakan kerangka *Plan-Do-Check-Action* (PDCA) guna menjamin keterlaksanaan program skrining secara sistematis dan berkesinambungan. Pendekatan ini memungkinkan setiap tahapan, mulai dari perencanaan hingga tindak lanjut, berjalan terarah dan memberikan dampak tidak hanya berupa data hasil pemeriksaan, tetapi juga kontribusi nyata dalam aspek promotif dan preventif kesehatan masyarakat.

1) Tahap Perencanaan (*Plan*)

Proses perencanaan diawali dengan identifikasi masalah kesehatan di masyarakat, yaitu tingginya potensi sarkopenia pada kelompok usia lanjut usia. Sasaran program difokuskan pada deteksi dini risiko sarkopenia melalui pemeriksaan kekuatan genggaman tangan. Pada tahap ini dilakukan penetapan tujuan kegiatan, penyusunan jadwal, pemilihan lokasi, serta persiapan alat ukur berupa hand dynamometer. Selain itu, dibentuk tim pelaksana yang terdiri dari tenaga kesehatan, akademisi, dan mahasiswa.

2) Tahap Pelaksanaan (*Do*)

Pelaksanaan dimulai dengan registrasi peserta dan pemberian penjelasan terkait prosedur kegiatan, dilanjutkan dengan pengambilan *inform consent*. Peserta menjalani wawancara singkat mengenai data demografi, status kesehatan, serta pola aktivitas fisik. Selanjutnya dilakukan pengukuran kekuatan genggaman tangan dengan standar posisi tubuh yang seragam

dan ulangan pengukuran untuk memperoleh hasil yang reliabel. Setelah pemeriksaan, peserta diberikan edukasi mengenai sarkopenia, meliputi faktor risiko (usia lanjut, kurang aktivitas, asupan protein rendah), konsekuensi klinis, serta strategi pencegahan melalui nutrisi bergizi seimbang dan latihan fisik berbasis resistensi.

3) Tahap Evaluasi (*Check*)

Hasil pemeriksaan dianalisis dengan membandingkan nilai handgrip strength. Menurut kriteria *Asian Working Group for Sarcopenia (AWGS)* 2019, seseorang dikategorikan memiliki kelemahan otot yang mengarah pada sarkopenia apabila hasil pemeriksaan kekuatan genggam tangan menunjukkan nilai kurang dari 28 kg pada laki-laki dan kurang dari 18 kg pada perempuan. (L.-K. Chen et al., 2020) Evaluasi ini dilakukan untuk menilai proporsi masyarakat yang tergolong berisiko mengalami sarkopenia, sekaligus mengidentifikasi kelompok rentan berdasarkan kategori usia maupun jenis kelamin.

4) Tahap Tindak Lanjut (*Action*)

Peserta yang ditemukan memiliki nilai genggam tangan rendah diberikan konseling personal mengenai pentingnya peningkatan asupan protein, vitamin D, dan latihan penguatan otot. Mereka juga dianjurkan melakukan pemeriksaan lanjutan di fasilitas kesehatan untuk konfirmasi diagnosis dan intervensi lebih komprehensif. Sebagai tindak lanjut, program mendorong peserta untuk melakukan monitoring rutin, menjaga pola hidup aktif, serta meningkatkan kepatuhan terhadap rekomendasi nutrisi dan olahraga. Edukasi ini diharapkan mampu memperkuat kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini sarkopenia sebagai upaya mempertahankan kualitas hidup di usia lanjut.

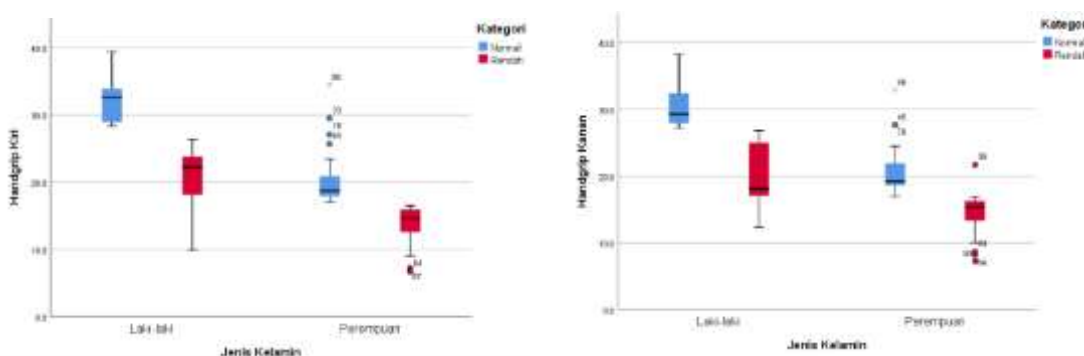
HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penapisan kekuatan genggam tangan pada 99 orang peserta memberikan gambaran karakteristik dasar partisipan terkait usia, jenis kelamin, serta profil kekuatan otot. Mayoritas responden adalah perempuan (71,7%), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 28,3%. Rerata usia partisipan tercatat 71,85 tahun (SD = 8,08) dengan rentang 40 hingga 88 tahun, menunjukkan bahwa populasi yang disaring didominasi kelompok usia lanjut. Hasil pengukuran *handgrip strength* memperlihatkan rerata kekuatan genggam tangan 19,66 kg (SD = 6,16) dengan median 18,4 kg (rentang 7,45 – 38,85). Jika dikategorikan, hampir separuh partisipan menunjukkan kekuatan genggam tangan rendah (48,5%), sementara sisanya berada dalam kategori normal (51,5%). Bila dianalisis lebih lanjut, rerata kekuatan genggam tangan kanan adalah 20,23 kg (SD = 6,18) dengan median 18,9 kg, sedangkan pada tangan kiri rerata sebesar 19,09 kg (SD = 6,57) dengan median 17,7 kg. Prevalensi kelemahan lebih tinggi dijumpai pada tangan kiri, yakni 55,6% partisipan, dibandingkan tangan kanan sebesar 41,4%. Temuan ini mengindikasikan bahwa proporsi yang cukup besar dari masyarakat lansia, khususnya usia lanjut, telah menunjukkan penurunan kekuatan otot perifer yang berpotensi mengarah pada sarkopenia.

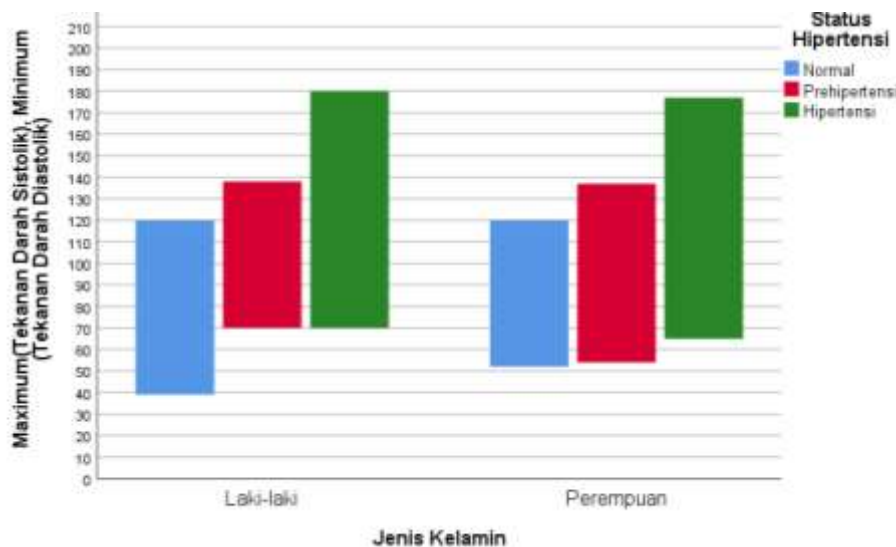
Tabel 1.
Data Karakteristik Responden

| Parameter | N (%) | Rerata (SD) | Med (Min - Max) |
|---------------------------------------|------------|--------------|---------------------|
| Usia (tahun) | 99 (100%) | 71,85 (8,08) | 73 (40 - 88) |
| Jenis Kelamin | | | |
| • Laki-laki | 28 (28,3%) | | |
| • Perempuan | 71 (71,7%) | | |
| Kekuatan Genggaman Tangan Rerata (kg) | | | |
| | 48 (48,5%) | 19,66 (6,16) | 18,4 (7,45 - 38,85) |
| • Rendah | 51 (51,5%) | | |
| • Normal | | | |
| Kekuatan Genggaman Tangan Kanan (kg) | | | |
| | 41 (41,4%) | 20,23 (6,18) | 18,9 (7,3 - 38,3) |
| • Rendah | 58 (58,6%) | | |
| • Normal | | | |
| Kekuatan Genggaman Tangan Kiri (kg) | | | |
| | 55 (55,6%) | 19,09 (6,57) | 17,7 (6,7 - 39,4) |
| • Rendah | 44 (44,4%) | | |
| • Normal | | | |

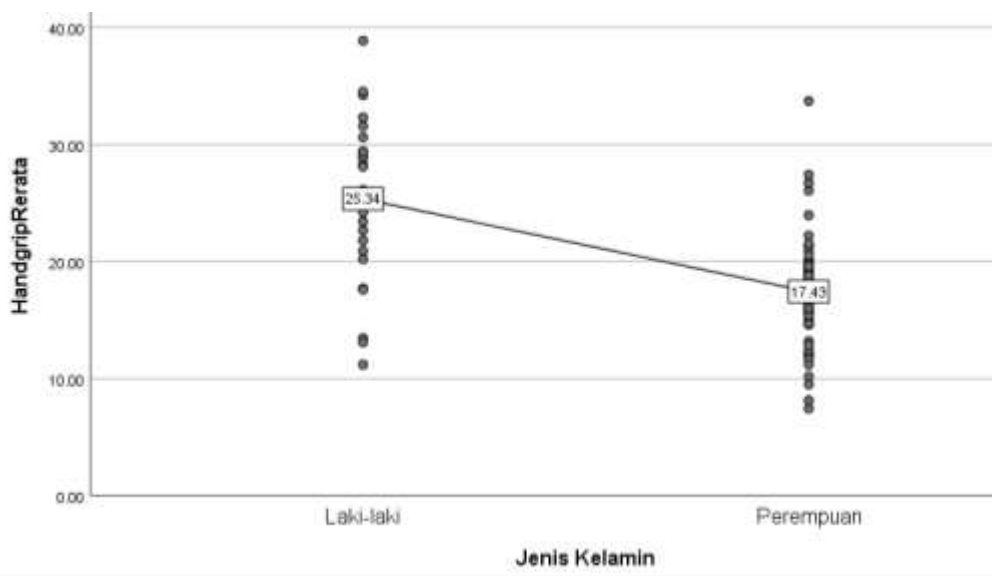
Analisis stratifikasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan rerata kekuatan genggaman tangan. Pada laki-laki, rerata kekuatan genggaman tangan kanan mencapai 25,60 kg, sedangkan pada tangan kiri sebesar 25,07 kg. Sementara itu, pada perempuan rerata kekuatan genggaman tangan kanan tercatat 18,11 kg dan tangan kiri 16,73 kg. Perbedaan ini memperlihatkan bahwa laki-laki cenderung memiliki kekuatan otot yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, baik pada tangan dominan maupun non-dominan. Temuan ini sejalan dengan bukti fisiologis yang menyatakan bahwa massa otot dan pengaruh hormonal, khususnya testosteron, berperan penting dalam menentukan kapasitas kekuatan otot. Hasil ini juga menegaskan pentingnya mempertimbangkan jenis kelamin sebagai faktor pembeda dalam interpretasi nilai ambang diagnostik sarkopenia menggunakan uji *handgrip*.



Gambar 2. Gambaran Rerata Kekuatan Genggaman Tangan Kiri (kiri) dan Kanan (kanan) berdasarkan Jenis Kelamin



Analisis stratifikasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan yang konsisten pada parameter kekuatan genggam tangan. Rerata *handgrip strength* pada laki-laki tercatat sebesar 25,34 kg, sedangkan pada perempuan sebesar 17,43 kg. Distribusi kategori juga memperlihatkan bahwa 12,1% laki-laki berada dalam kategori normal dan 16,2% masuk dalam kategori rendah, sementara pada kelompok perempuan 39,4% berada pada kategori normal dan 32,3% termasuk kategori rendah.



Gambar 3. Gambaran Kekuatan Genggam Tangan Rerata berdasarkan Jenis Kelamin

Kegiatan skrining kekuatan genggam tangan pada 99 partisipan (rata-rata usia $71,9 \pm 8,1$ tahun; 71,7% perempuan) menunjukkan rerata HGS 19,66 kg (SD 6,16) dengan median 18,4 kg; hampir separuh responden (48,5%) dikategorikan memiliki kekuatan genggam rendah menurut kriteria AWGS. Angka ini sejalan dengan gambaran beban sarkopenia di tingkat nasional, mengingat Indonesia menempati posisi dengan jumlah populasi lansia terbesar di Asia Tenggara, yaitu sekitar 30,86% dari seluruh populasi lansia di kawasan, sehingga secara demografis potensi sarkopenia di

Indonesia relatif lebih besar dibandingkan negara tetangga. Bahkan, temuan di fasilitas pelayanan kesehatan tersier, seperti di Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta, melaporkan prevalensi sarkopenia pada pasien lansia mencapai 54,2%, angka yang lebih tinggi dibandingkan hasil pada komunitas ini. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik populasi yang diteliti, di mana hasil ini menegaskan bahwa kelemahan otot pada lansia sudah cukup tinggi di tingkat komunitas (Al Gifari, 2023; Kandinata et al., 2023; Weng et al., 2025).

Analisis stratifikasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan yang konsisten dalam kekuatan genggam tangan, di mana rerata *handgrip strength* pada laki-laki tercatat sebesar 25,34 kg dan pada perempuan 17,43 kg. Distribusi kategori juga memperlihatkan bahwa 12,1% laki-laki berada dalam kategori normal dan 16,2% dalam kategori rendah, sementara pada kelompok perempuan 39,4% dikategorikan normal dan 32,3% masuk dalam kategori rendah (Gambar 3). Perbedaan ini mengindikasikan bahwa meskipun laki-laki memiliki nilai absolut HGS lebih tinggi, perempuan justru menunjukkan proporsi kelemahan otot yang lebih besar, sehingga secara relatif lebih berisiko mengalami sarkopenia. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa perempuan lansia cenderung lebih rentan mengalami penurunan massa dan fungsi otot akibat faktor hormonal, khususnya pasca-menopause ketika penurunan estrogen berperan dalam mempercepat degradasi massa otot. Selain itu, komposisi tubuh perempuan yang memiliki persentase lemak lebih tinggi dan massa bebas lemak lebih rendah dibandingkan laki-laki turut memperburuk risiko terjadinya kelemahan otot. Studi konsensus AWGS 2019 juga menegaskan pentingnya mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin dalam penetapan ambang batas HGS, karena variasi fisiologis ini berdampak langsung pada interpretasi hasil skrining. Dengan demikian, hasil PKM ini menegaskan bahwa perempuan dalam komunitas ini memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap sarkopenia, dan hal ini perlu mendapat perhatian khusus dalam program edukasi serta intervensi preventif yang menekankan peningkatan asupan protein, aktivitas fisik berbasis resistensi, serta pemantauan berkala melalui skrining HGS (Coyle-Asbil et al., 2023; Kaunitz et al., 2020; McGrath et al., 2023; Yoo et al., 2022).

Selain itu, distribusi kelemahan otot berdasarkan sisi menunjukkan prevalensi kelemahan lebih tinggi pada tangan kiri (55,6%) dibandingkan tangan kanan (41,4%). Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep dominansi lateral dan adaptasi fungsional otot, di mana mayoritas individu merupakan pengguna tangan kanan dominan. Aktivitas berulang pada sisi dominan berkontribusi terhadap stimulasi mekanis yang lebih konsisten, sehingga massa dan kekuatan otot pada tangan kanan lebih terpelihara. Prinsip *use-dependent plasticity* dalam fisiologi otot mendukung bahwa serabut otot yang lebih sering digunakan akan mengalami adaptasi metabolik dan struktural lebih baik dibandingkan serabut otot yang jarang terlibat dalam aktivitas. Temuan ini konsisten dengan pemahaman fisiologis bahwa asimetri kekuatan genggam tangan merupakan indikator umum fungsi otot, di mana tangan dominan umumnya memiliki kekuatan lebih besar dibandingkan tangan non-dominan. Hal ini berkaitan dengan frekuensi penggunaan yang lebih tinggi pada sisi dominan, sehingga otot lebih terstimulasi untuk beradaptasi secara fungsional. Variasi adaptasi juga dapat muncul pada individu dengan dominansi berbeda, di mana tingkat penggunaan dan beban aktivitas harian berkontribusi terhadap perbedaan kekuatan antara sisi dominan dan non-dominan. Dengan demikian, dominansi lateral perlu diperhatikan dalam interpretasi pemeriksaan *handgrip strength*, dan pengukuran bilateral menjadi penting

untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai status kekuatan otot serta risiko kelemahan pada populasi lansia (L. Chen et al., 2024; Mullaney et al., 2023; Watterworth et al., 2024).

Hasil kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat yang tidak hanya tercermin dari data prevalensi kelemahan genggaman tangan yang berhasil diperoleh, tetapi juga dari peningkatan kesadaran masyarakat melalui edukasi gizi dan aktivitas fisik, deteksi dini individu berisiko sarkopenia, serta penguatan peran kader kesehatan sebagai fasilitator *continuity of care* di tingkat komunitas. Keterlibatan mitra lokal, dalam hal ini Gereja Asisi beserta kader kesehatan, terbukti krusial dalam memobilisasi peserta, menyediakan fasilitas, dan menjamin keberlangsungan program, meskipun keterbatasan seperti jumlah sampel yang relatif kecil, dominasi partisipasi lansia perempuan, sifat partisipasi sukarela, ketiadaan tindak lanjut jangka panjang, serta potensi bias pengukuran tetap perlu dicermati dalam interpretasi hasil. Implikasi dari kegiatan ini menegaskan perlunya skrining kekuatan genggaman tangan secara rutin dan edukasi kesehatan berkelanjutan yang terintegrasi dengan layanan puskesmas maupun posyandu lansia, serta pentingnya penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan jumlah sampel lebih besar untuk menilai efektivitas intervensi secara lebih komprehensif. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi penting sebagai model promotif-preventif berbasis komunitas dalam upaya pencegahan sarkopenia, meningkatkan kualitas hidup pada masyarakat terutama lansia, dan membuka peluang replikasi di wilayah lain dengan kondisi demografis serupa.

KESIMPULAN

Bahwa pemeriksaan kekuatan genggaman tangan (*handgrip strength*) dengan menggunakan *hand dynamometer* merupakan metode skrining non-invasif yang praktis, andal, dan efektif untuk deteksi dini risiko sarkopenia pada populasi lansia dan lanjut usia. Integrasi antara pengukuran objektif kekuatan otot dengan edukasi kesehatan mengenai pentingnya asupan protein, latihan resistensi, dan pola hidup aktif terbukti meningkatkan kesadaran peserta akan faktor risiko dan dampak sarkopenia terhadap kualitas hidup. Temuan ini mengonfirmasi bahwa penurunan kekuatan otot merupakan masalah yang signifikan pada populasi geriatri dan memerlukan perhatian serius melalui pendekatan skrining yang terstruktur. Dengan demikian, skrining kekuatan genggaman tangan tidak hanya berperan dalam identifikasi individu berisiko, tetapi juga menjadi dasar untuk intervensi promotif dan preventif yang terarah guna mencegah progresivitas sarkopenia. Implementasi program skrining berkala dan berkelanjutan di masyarakat diharapkan dapat berkontribusi dalam mempertahankan fungsi otot, meningkatkan kemandirian, serta mendukung kualitas hidup yang lebih baik pada populasi usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Gifari, M. Y. (2023). Efektivitas Modifikasi Latihan Resistensi Terhadap Peningkatan Massa Dan Kekuatan Otot Pada Kejadian Sarkopenia. *Physiotherapy Health Science (Physiohs)*, 6(2). <https://doi.org/10.22219/Physiohs.V6i2.30179>
- Chen, L.-K., Woo, J., Assantachai, P., Auyeung, T.-W., Chou, M.-Y., Iijima, K., Jang, H. C., Kang, L., Kim, M., Kim, S., Kojima, T., Kuzuya, M., Lee, J. S. W., Lee, S. Y., Lee, W.-J., Lee, Y., Liang, C.-K., Lim, J.-Y., Lim, W. S., ... Arai, H. (2020). Asian Working Group for Sarcopenia: 2019 Consensus Update on Sarcopenia Diagnosis and Treatment. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(3), 300-307.e2.

- <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2019.12.012>
- Chen, L., Han, S. H., & Lockman, J. (2024). Dominant But Not Nondominant Handgrip Asymmetry Influences Activity And Cognitive Function Change. *Innovation In Aging*, 8(Supplement_1), 1064–1064. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.3420>
- Chen, S., Lin, X., Ma, J., Li, M., Chen, Y., Fang, A., & Zhu, H. (2023). Dietary protein intake and changes in muscle mass measurements in community-dwelling middle-aged and older adults: A prospective cohort study. *Clinical Nutrition*, 42(12), 2503–2511. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2023.10.017>
- Coyle-Asbil, B., Ogilvie, L. M., & Simpson, J. A. (2023). Emerging roles for estrogen in regulating skeletal muscle physiology. *Physiological Genomics*, 55(2), 75–78. <https://doi.org/10.1152/physiolgenomics.00158.2022>
- Ernawati, E., Santoso, A. H., Wijaya, B. A., Hartono, V. A. B., Syarifah, A. G., Warsito, J. H., & Firmansyah, Y. (2024). Correlation Of Simple Anthropometry And Body Composition With Handgrip Strength In Older Adults: Cross-Sectional Study. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 4(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmmpk.v4i1.34313>
- Frisca Frisca, Santoso, A. H., Warsito, J. H., Syarifah, A. G., Gunaidi, F. C., Destra, E., & Firmansyah, Y. (2024). Edukasi Dan Penilaian Kadar Albumin Pada Kelompok Lanjut Usia Dalam Pencegahan Sarkopenia. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 91–99. <https://doi.org/10.56910/sewagati.v3i2.1524>
- Kandinata, S. G., Widajanti, N., Ichwani, J., Firdausi, H., Aryana, I. G. P. S., & Alkaff, F. F. (2023). Diagnostic performance of calf circumference, SARC-F, and SARC-CalF for possible sarcopenia screening in Indonesia. *Scientific Reports*, 13(1), 9824. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36585-4>
- Kaunitz, A. M., Pinkerton, J. V., & Manson, J. E. (2020). Hormone therapy and sarcopenia: implications for the prevention of frailty as women age. *Menopause*, 27(5), 496–497. <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001541>
- Liu, Y., Liu, X., Duan, L., Zhao, Y., He, Y., Li, W., & Cui, J. (2024). Associations of micronutrient dietary patterns with sarcopenia among US adults: a population-based study. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1301831>
- Marcos-Pardo, P. J., González-Gálvez, N., López-Vivancos, A., Espeso-García, A., Martínez-Aranda, L. M., Gea-García, G. M., Orquín-Castrillón, F. J., Carbonell-Baeza, A., Jiménez-García, J. D., Velázquez-Díaz, D., Cadenas-Sanchez, C., Isidori, E., Fossati, C., Pigozzi, F., Rum, L., Norton, C., Tierney, A., Åbelkalns, I., Klempere-Sipjagina, A., ... Vaquero-Cristóbal, R. (2020). Sarcopenia, Diet, Physical Activity and Obesity in European Middle-Aged and Older Adults: The LifeAge Study. *Nutrients*, 13(1), 8. <https://doi.org/10.3390/nu13010008>
- McGrath, R., FitzSimmons, S., Andrew, S., Black, K., Bradley, A., Christensen, B. K., Collins, K., Klawitter, L., Kieser, J., Langford, M., Orr, M., & Hackney, K. J. (2023). Prevalence and Trends of Weakness Among Middle-Aged and Older Adults in the United States. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 37(12), 2484–2490. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004560>
- Meng, S., He, X., Fu, X., Zhang, X., Tong, M., Li, W., Zhang, W., Shi, X., & Liu, K. (2024). The prevalence of sarcopenia and risk factors in the older adult in China: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12.

- <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1415398>
- Mullaney, M., Kwiecien, S., Tyler, T., & McHugh, M. (2023). Poster 161: Musculoskeletal Adaptations to Baseball Pitching Differ Markedly Between Righthand Dominant Versus Lefthand Dominant Pitchers. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, *11*(7_suppl3). <https://doi.org/10.1177/2325967123S00148>
- Watterworth, M. W. B., Wakeely, F., Fitzgerald, S. A., & La Delfa, N. J. (2024). The effect of handedness on upper extremity isometric strength symmetry. *Applied Ergonomics*, *114*, 104133. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2023.104133>
- Weng, S.-E., Huang, Y.-W., Tseng, Y.-C., Peng, H.-R., Lai, H.-Y., Akishita, M., Arai, H., Hsiao, F.-Y., & Chen, L.-K. (2025). The Evolving Landscape of Sarcopenia in Asia: A Systematic review and meta-analysis following the 2019 Asian working group for sarcopenia (AWGS) diagnostic criteria. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *128*, 105596. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105596>
- Yoo, M. C., Won, C. W., & Soh, Y. (2022). Association of high body mass index, waist circumference, and body fat percentage with sarcopenia in older women. *BMC Geriatrics*, *22*(1), 937. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-03643-x>
- Yuan, S., & Larsson, S. C. (2023). Epidemiology of sarcopenia: Prevalence, risk factors, and consequences. *Metabolism*, *144*, 155533. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2023.155533>