

SOSIALISASI AKTIVITAS FISIK, PENGUKURAN ANTROPOMETRI DAN STATUS KEBUGARAN PADA POPULASI LANSIA

Oleh: Cerika Rismayanthi, M.Or, dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., Krisnanda Dwi Apriyanto, M.Kes, Satya Perdana, S.S., M.A, Nisrina Aulia Salsabila, Fahmi Indra Winatha

ABSTRAK

Program PPM dengan berjudul “Sosialisasi Aktivitas Fisik, Pengukuran Antropometris, dan Status Kebugaran pada Populasi Lansia” ini bertujuan untuk: (1) memberikan pengetahuan bagi lansia di Yogyakarta tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik, (2) memberikan pengetahuan bagi lansia di Yogyakarta tentang pengukuran antropometris, (3) memberikan pengetahuan bagi lansia di Yogyakarta tentang pentingnya kebugaran fisik.

Metode yang digunakan dengan sosialisasi, penyuluhan tentang tes pengukuran antropometri dan kebugaran jasmani. Metode penyuluhan dilakukan agar para lansia mempunyai motivasi untuk menjaga kesehatan dengan melakukan aktivitas fisik rutin dan mandiri di rumah, serta bisa mengukur mandiri kebugaran jasmani dengan metode yang termudah sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit degeneratif. Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah Kelompok Lansia Teratai Nogotirto, Kelurahan Nogotirto, Kecamatan Gamping Sleman. Lansia ini adalah Lansia binaan Ikatan Dokter Indonesia (IDI) dan Ikatan Istri Dokter Indonesia (IIDI) Yogyakarta yang berjumlah 79 orang.

Hasil kegiatan mendapatkan apresiasi yang sangat baik oleh semua peserta dari sejumlah 79 lansia yang hadir.

Kata Kunci: *Pengabdian masyarakat, sindrom metabolik, aktivitas fisik, lansia*