

PENYULUHAN AKTIVITAS FISIK DAN SCREENING PARAMETER SINDROM METABOLIK PADA POPULASI LANSIA

Oleh: Cerika Rismayanthi, Prijo Sudibjo, Novita Intan Arovah, Krisnanda Dwi Apriyanto

ABSTRAK

Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk: (1) mendapatkan informasi tentang profil tingkat kebugaran lansia binaan Ikatan Dokter Indonesia (IDI) dan Ikatan Istri Dokter Indonesia (IID) Yogyakarta, (2) mendapatkan informasi tentang faktor risiko sindrom metabolik bagi lansia binaan Ikatan Dokter Indonesia (IDI) dan Ikatan Istri Dokter Indonesia (IID) Yogyakarta, (3) memberikan pengetahuan bagi lansia binaan Ikatan Dokter Indonesia (IDI) dan Ikatan Istri Dokter Indonesia (IID) Yogyakarta tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan mengetahui parameter sindrom metabolik. Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah Kelompok Lansia Teratai Nogotirto, Kelurahan Nogotirto, Kecamatan Gamping Sleman berjumlah 118 orang. Metode kegiatan PPM dilakukan dengan beberapa kegiatan meliputi: cek kesehatan, tes pengukuran kebugaran jasmani bagi lansia, serta evaluasi dan penyuluhan. Cek kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, lingkaran perut, trigliserida, HDL dan glukosa darah puasa. Penyuluhan diberikan setelah para lansia mendapatkan hasil dari cek kesehatan. Metode penyuluhan dilakukan agar para lansia mempunyai motivasi untuk menjaga kesehatan dan terhindar dari sindrom metabolik yang dapat memicu munculnya penyakit degeneratif. Tes pengukuran kebugaran jasmani meliputi jalan selama 6 menit, fleksibilitas, keseimbangan. Pengisian kuesioner dilakukan untuk mengetahui seberapa penting manfaat kegiatan PPM ini bagi para lansia.

Berdasarkan hasil cek kesehatan diperoleh data bahwa sejumlah 78 (66,1%) lansia terindikasi sindrom metabolik. Dan dari sejumlah 78 lansia, 98,71% (77 lansia) yang terindikasi sindrom metabolik adalah perempuan. Dari data lansia laki-laki diperoleh rata-rata usia 61,5 tahun, dengan norma normal jalan 6 menit lansia laki-laki dengan usia tersebut adalah 610 – 735 yards (558-672 meter) dan norma normal jalan 6 menit lansia wanita dengan usia tersebut adalah 545 – 660 yards (498-603 meter). Jadi kesimpulan dari tes kebugaran lansia, baik laki-laki maupun wanita mempunyai tingkat kebugaran yang di atas rata-rata (above average).

Kata Kunci: Pengabdian masyarakat, sindrom metabolik, kebugaran, lansia