

# HUBUNGAN ANTARA SINDROM METABOLIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA

Oleh: dr. Prijo Sudibjo, M.Kes. Sp.S, Cerika Rismayanthi, S.Or, M.Or, Krisnanda Dwi Apriyanto, S.Or.,  
M.Kes, Yoga Diovani, Dian Nuta Firdaus

## ABSTRAK

### Latar Belakang:

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. Prevalensi penyakit degeneratif sering dikaitkan dengan sindrom metabolik. Sindrom metabolik terdiri dari sekumpulan gejala meliputi peningkatan ukuran lingkaran pinggang, peningkatan kadar trigliserida darah, penurunan kadar *high density lipoprotein* (HDL)- kolesterol darah, tekanan darah tinggi, dan intoleransi glukosa. Sindrom metabolik dapat dicegah salah satunya dengan 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. Tetapi hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani masih perlu diteliti lebih lanjut. Berdasarkan masalah tersebut, kami ingin mengetahui hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran pada lansia.

### Tujuan:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara: (1) sindrom metabolik dengan kebugaran kardiorespirasi, (2) sindrom metabolik dengan fleksibilitas, (3) sindrom metabolik dengan kekuatan, dan (4) sindrom metabolik dengan keseimbangan pada lansia.

### Metode:

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *consecutive sampling*. Rencana penelitian ini dilaksanakan di balai desa Nogotirto, Kelurahan Nogotirto, Kecamatan Gamping Sleman. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah jalan 6 menit, *sit and reach*, *hand grip dynamometer*, *leg and back dynamometer*, berdiri satu kaki. Sindrom metabolik meliputi pengukuran tekanan darah, lingkaran perut, trigliserida, HDL dan glukosa darah puasa. Teknik analisis data meliputi: uji normalitas dan uji korelasi.

### Hasil Penelitian:

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 32 lansia mengalami sindrom metabolik. Tujuh puluh dari 118 orang memiliki data yang lengkap untuk analisis korelasi. Terdapat korelasi antara sindrom metabolik dengan kekuatan otot tungkai/*leg strength* ( $r=-0,295$ ,  $p=0,013$ ) dan keseimbangan ( $r=-0,282$ ,  $p=0,018$ ), namun tidak ada korelasi antara sindrom metabolik dengan kekuatan peras tangan/*hand grip*, kekuatan otot punggung/*back strength* ( $p=0,405$ ), kebugaran kardiorespirasi ( $p=0,103$ ) dan fleksibilitas ( $p=0,488$ ). Dapat disimpulkan bahwa lansia yang terdiagnosis mengalami sindrom metabolik cenderung mengalami pelemahan kekuatan tungkai dan penurunan keseimbangan. Oleh karenanya, lansia perlu melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan.

Kata Kunci: *sindrom metabolik, kebugaran, lansia.*