

# **SOSIALISASI PENGARUH SINDROMA METABOLIK DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEHATAN PADA POPULASI LANSIA YOGYAKARTA**

**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**

Program PPM dengan berjudul “Sosialisasi Pengaruh Sindroma Metabolik dan Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan pada Populasi Lansia Yogyakarta” ini bertujuan untuk: (1) mendapatkan informasi tentang profil tingkat kebugaran lansia Yogyakarta, (2) mendapatkan informasi tentang faktor risiko sindrom metabolik bagi lansia Yogyakarta, (3) memberikan pengetahuan bagi Yogyakarta tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan mengetahui parameter sindroma metabolik.

Metode yang digunakan dengan penyuluhan, diskusi dan tes pengukuran. 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. 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 (IID)I Yogyakarta yang berjumlah 79 orang. Hasil kegiatan mendapatkan apresiasi yang sangat baik oleh semua peserta. Dari sejumlah 79 lansia yang hadir, hasil pengukuran rerata lingkar perut pada laki-laki sebesar 93,65 cm dan perempuan 88,48 cm dan keduanya menunjukkan hasil obesitas. Nilai rata-rata fleksibilitas pada lansia laki-laki adalah 23,49 cm dan perempuan rata-rata mempunyai nilai fleksibilitas 24,05 cm, sehingga keduanya memiliki fleksibilitas yang baik. Lansia laki-laki rata-rata mampu menempuh jarak 541 meter selama 6 menit dan perempuan rata-rata mampu menempuh jarak 518 meter, sehingga kedua memiliki kategori kebugaran yang normal.

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