

# PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI “SENAM SEHAT” UNTUK MENINGKATAN AKTIFITAS FISIK SERTA PENILAIAN KEBUGARAN DAN STATUS GIZI PADA ORANG DEWASA SEBAGAI UPAYA PREVENTIF TERHADAP PENYAKIT TIDAK MENULAR

## *Community Empowerment Through "Healthy Exercise" To Increase Physical Activity And Assessment Of Fitness And Nutritional Status In Adults As A Preventive Measure Against Non-Communicable Diseases*

Agus Hendra Al Rahmad<sup>1</sup>, Wiqayatun Khazanah<sup>2</sup>, T. Alamsyah<sup>3</sup>, Emilda<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Jl. Soekarno-Hatta, Lampeuneurut, Aceh Besar 23352, Indonesia.

\*Correspondence: [agus.hendra.alr@poltekkesaceh.ac.id](mailto:agus.hendra.alr@poltekkesaceh.ac.id)

Received: 12/09/2023

Accepted: 05/10/2023

Published online: 28/10/2023

### ABSTRAK

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang mempunyai prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) sangat signifikan. Saat ini PTM di Indonesia telah menjadi masalah kesehatan serta sebagai penyebab kematian dan serta merupakan ancaman terhadap kondisi ekonomi di Indonesia. Tujuan pengabdian masyarakat ini secara umum yaitu untuk memberdayakan masyarakat melalui “Senam Sehat” untuk meningkatkan aktifitas fisik serta penilaian kebugaran dan status gizi pada orang dewasa sebagai upaya preventif terhadap penyakit tidak menular. Metode pengabdian dilakukan seperti intervensi “Senam Sehat”, penyuluhan kesehatan, pengukuran kebugaran, pemantauan status gizi, dan pemeriksaan kesehatan. Sasaran dalam kegiatan ini masyarakat yang berusia  $\geq 18$  tahun yang berjumlah 40 orang. Kegiatan dilakukan pada bulan Juni-September tahun 2023 di Kecamatan Lueng Bata. Hasil pemeriksaan status gizi dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) bahwa rata-rata status gizi masyarakat masuk kedalam katagori normal sedangkan dalam pengukuran Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul (RLPP) nilai rata-rata masyarakat masuk kedalam katagori obesitas. Untuk hasil pemeriksaan kesehatan dalam pemeriksaan GDPP dan kolesterol, nilai rata-rata masyarakat masuk kedalam katagori normal. Sedangkan pada pemeriksaan Tekanan Darah Sistolik nilai rata-rata masuk kedalam katagori tinggi dan pemeriksaan Tekanan Darah Diastolik masuk kedalam katagori optimal. Perlu adanya tindak lanjut intervensi dalam meningkatkan aktivitas fisik pada masyarakat sebagai salah satu preventif dalam menurunkan angka pravelensi Penyakit Tidak Menular pada masyarakat.

**Kata Kunci:** Aktifitas Fisik, Penyakit Tidak Menular, Status Gizi.

### ABSTRACT

Indonesia is one of the developing countries that has a very significant prevalence of non-communicable diseases (NCDs). Currently, NCDs in Indonesia have become a health problem as well as a cause of death and a threat to economic conditions in Indonesia. The purpose of this community service in general is to empower the community through "Healthy exercise" to increase physical activity and assessment of fitness and nutritional status in adults as a preventive effort against non-communicable diseases. The service method is carried out such as "Healthy exercise" intervention, health counseling, fitness measurement, nutritional status monitoring, and health checks. The target in this activity is the community aged  $> 18$  years, totaling 40 people. Activities carried out in June-September 2023 in Lueng Bata District. The results of the nutritional status examination by measuring the Body Mass Index (BMI) that the average nutritional status of the community falls into the normal category while in measuring the Ratio of Waist and Pelvic Circumference (RLPP) the average value of the community falls into the obesity category. For health examination results in GDPP and cholesterol examinations, the average value of the community falls into the normal category. Whereas in the Systolic Blood Pressure examination, the average value is categorized as high and the Diastolic Blood Pressure test is categorized as optimal. There is a need for follow-up interventions in increasing physical activity in the community as a preventive measure in reducing the prevalence of non-communicable diseases in the community.

**Keywords:** Physical Activity, Non-Communicable Diseases, Nutritional Status.



## **PENDAHULUAN**

Indonesia telah menjadi masalah kesehatan serta sebagai penyebab kematian dan serta merupakan ancaman terhadap kondisi ekonomi di Indonesia yang merupakan akibat dari penyakit tidak menular (PTM)<sup>1</sup>. Program PTM di Indonesia telah melalui proses revisi berdasarkan rencana strategis yang tertuang dalam agenda pembangunan jangka pendek yaitu tahun 2015-2019, dan rencana kerja tahun 2015-2019 telah diluncurkan Oktober 2015<sup>5</sup>. Diabetes melitus (DM) dan hipertensi merupakan PTM yang secara terus menerus mengalami peningkatan prevalensinya dan berkontribusi signifikan terhadap angka kematian<sup>6</sup>.

Tingginya prevalensi hipertensi dan diabetes melitus (penyakit tidak menular) tersebut muncul akibat gaya hidup yang tidak banyak bergerak (sedentary). Tentunya diperburuk oleh situasi pandemic Covid-19 sejak 2021. Pandemi Covid-19 telah membuat perubahan pola kehidupan pada berbagai sektor termasuk aktivitas serta pola konsumsi yang tidak terkontrol, seperti sedentary dan makan makanan cepat saji<sup>7</sup>. Faktor-faktor tersebut bila berlangsung secara berkesinambungan, maka hal tersebut memungkinkan terjadinya risiko obesitas<sup>8</sup>. Kelebihan berat badan (IMT 25 – 26,9 Kg/m<sup>2</sup>) atau obesitas (IMT  $\geq$  27 Kg/m<sup>2</sup>) telah dianggap menjadi faktor risiko utama terhadap beberapa penyakit kronis termasuk penyakit jantung koroner, hipertensi, kolesterol, dan diabetes pada masa pandemi Covid-19<sup>9</sup>.

Sebuah studi di Indonesia, melaporkan bahwa penyakit hipertensi tidak saja berdampak terhadap obesitas, namun juga erat kaitannya dalam patogenesis berbagai penyakit tidak menular lainnya seperti stroke, kolesterol dan diabetes<sup>10</sup>. Oleh karena itu, intervensi berupa penerapan gaya hidup positif seperti melakukan aktivitas fisik yang rutin untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar, mengatur pola makan yang seimbang, mengurangi konsumsi junk food sangat memungkinkan dapat mengurangi penyakit tidak menular lainnya.

Tujuan pengabdian masyarakat ini secara umum yaitu untuk memberdayakan masyarakat melalui “Senam Sehat” untuk meningkatkan aktifitas fisik serta penilaian kebugaran dan status gizi pada orang dewasa sebagai upaya preventif terhadap penyakit tidak menular.

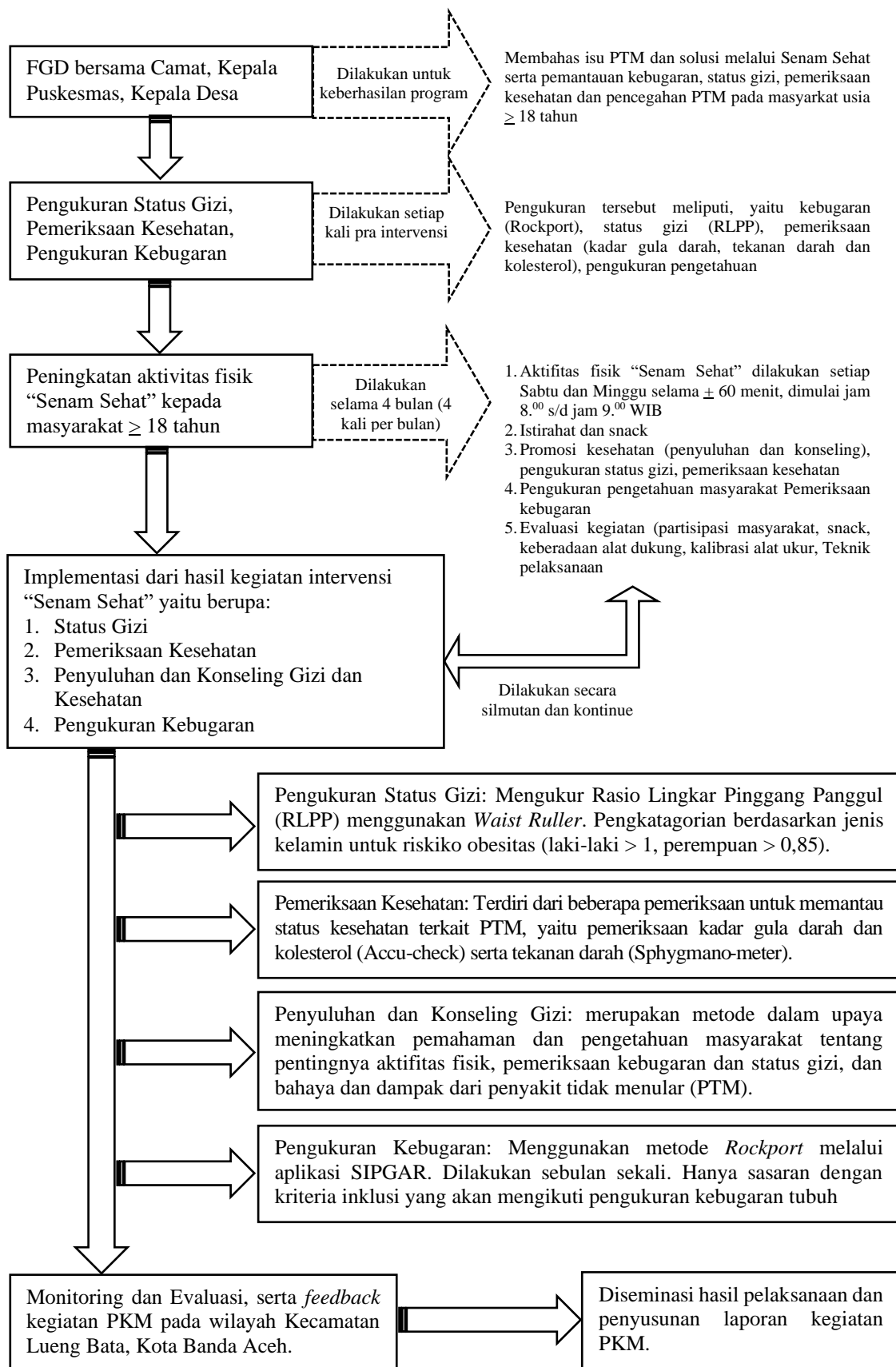
## **METODE**

Metode pengabdian masyarakat ini mengacu kedalam model atau bentuk pendidikan dan pelayanan kepada masyarakat. Sasaran yaitu masyarakat yang berusia diatas 18 tahun pada beberapa desa didalam wilayah Kecamatan Lueng Bata. Pemilihan Kecamatan Lueng Bata, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan (bidang P2P) bahwa terdapat jumlah kasus masyarakat yang mendapat layanan pengobatan diabetes melitus sebesar 98%, penderita hipertensi 11,8%. Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, kasus overweight dan obesitas masyarakat usia diatas 18 tahun di Kota Banda Aceh mencapai 46,2% dan proporsinya lebih banyak pada perempuan (48,2%) dibandingkan laki-laki (28,2%). Sasaran berjumlah 40 orang.

Tahap awal sebelum pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Juni - September tahun 2023. Tempat pelaksanaan kegiatan PKM dalam skema Program Kemitraan Wilayah yaitu pada Kecamatan Lueng Bata.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu melalui beberapa model melalui pendekatan kuantitatif seperti intervensi “Senam Sehat” aktivitas fisik, upaya promosi kesehatan (penyuluhan dan konseling gizi dan kesehatan), pengukuran kebugaran, pemantauan status gizi, dan pemeriksaan kesehatan seperti diabetes, kolesterol dan hipertensi sebagai bentuk upaya preventif PTM. Didukung oleh ketersediaan beberapa fasilitas seperti bahan dan alat yaitu kuesioner, aplikasi Sipgar berbasis android, timbangan digital omron HN289, waist ruler OD235 OneMed, stopwatch, accu-chek instant family pack, sphygmomanometer OMRON HEM-8712 digital tensimeter, baterai alkaline A2 dan A3, modul, leaflet, poster, GBPP.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan Focus Group Discussion (FGD) bersama Tim Pengabdian, Camat dan bagian kesejahteraan sosial dan kerja sama, Kepala Puskesmas dan koordinator gizi serta P2PTM juga Promkes, Kepala Desa dan PKK serta Ketua Karang Taruna. FGD dilakukan selama 2-3 hari dan membahas isu PTM dan solusi pemecahan masalah melalui “Senam Sehat” serta pemantauan kebugaran, pengukuran status gizi, pemeriksaan kesehatan dan pencegahan PTM pada masyarakat usia > 18 tahun. Melalui FGD, diharapkan dukungan yang tinggi baik dari unsur muspika maupun perangkat desa dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular.



**Gambar 1.** Bagan Alir Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)

## HASIL DAN DISKUSI

### Karakteristik Responden

Kegiatan pengabdian masyarakat ini, melibatkan 40 ibu yang ada di wilayah Kota Banda Aceh tepatnya di Kecamatan Lueng Bata. Terlihat berdasarkan karakteristik, responden yang dilibatkan dalam kegiatan ini yaitu berdasarkan usia umumnya ibu-ibu yang berusia antara 41-50 tahun, berdasarkan pendidikan, mayoritas ibu-ibu di Kecamatan Lueng Bata ialah tamatan SMA, dan pada umumnya tidak bekerja.

**Tabel 1.** Karakteristik responden yang terlibat sebagai sasaran kegiatan preventif terhadap PTM

Karakteristik sampel	Frekuensi	Persentase
Usia		
30-40	13	32,5
41-50	16	40,0
51-60	11	27,5
Pendidikan		
SD	5	12,5
SMP	9	22,5
SMA	23	57,5
S1	3	7,50
Pekerjaan		
Tidak bekerja	37	92,5
PNS	3	7,50
Jumlah	40	100,0

### Pemeriksaan Status Gizi

Hasil data status gizi yang diperoleh dari dilaksanakannya kegiatan Pengabdian Masyarakat ini, bahwa nilai rata-rata Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul (RLPP) ibu di kecamatan lueng bata sebesar 0,86 cm yang berarti bahwa status gizi ibu-ibu masuk kedalam katagori obesitas (Normal RLPP Wanita = <0,80)

Sedangkan pada pemeriksaan Berat Badan dan Tinggi Badan dan dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 25,00 kg/m<sup>2</sup>. Yang berarti rata-rata status gizi ibu masuk kedalam katagori normal.

### Pemeriksaan Kesehatan

Hasil pemeriksaan kesehatan responden pada nilai rata-rata GDPP (Gula darah 2 jam setelah makan) sebesar 147,82 yang berarti

pemeriksaan ibu-ibu masuk kedalam kategori normal (Normal GDPP = 110-180 mg/dL). Pada pemeriksaan kolesterol nilai rata-rata yang diperoleh adalah 193,82 yang berarti normal (Normal kolesterol = 125-200 mg/dL).

Sedangkan pada pemeriksaan TDS (Tekanan Darah Sistolik) nilai rata-rata yang diperoleh adalah 131,36 dimana nilai tersebut masuk ke dalam kategori normal tinggi (Normal = <130 mmHg) dan pada pemeriksaan TTD (Tekanan Darah Diastolik) dengan nilai rata-rata 74,55 yang berarti masuk pada kategori optimal (Normal = < 85 mmHg).

### Diskusi

Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar pinggang (LP) dan Rasio lingkar pinggang terhadap tinggi badan sering dihubungkan dengan kejadian Diabetes tipe 2, namun hasilnya masih banyak dipengaruhi oleh banyak faktor seperti etnis dan jenis kelamin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul (RLPP) ibu di kecamatan lueng bata sebesar 0,86 cm yang berarti bahwa status gizi ibu-ibu masuk kedalam katagori obesitas (Normal RLPP Wanita = <0,80).<sup>11</sup> Sedangkan pada pemeriksaan Berat Badan dan Tinggi Badan rata-rata status gizi ibu masuk kedalam katagori normal, dihitung dengan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 25,00 kg/m<sup>2</sup>.

Hasil pemeriksaan kesehatan responden pada nilai rata-rata GDPP (Gula darah 2 jam setelah makan) sebesar 147,82 yang berarti pemeriksaan ibu-ibu masuk kedalam kategori normal (Normal GDPP = 110-180 mg/dL). Pada pemeriksaan kolesterol nilai rata-rata yang diperoleh adalah 193,82 yang berarti normal (Normal kolesterol = 125- 200 mg/dL).<sup>12</sup>

Hasil penelitian Nuraeni (2019) menunjukkan korelasi yang erat antara pertambahan usia dengan penyakit hipertensi. Lusiana et al. (2019) menyebutkan, seseorang dikatakan menderita hipertensi jika memiliki tekanan darah >140/90 mmHg dalam dua kali pengukuran. 200 mg/dL).<sup>12</sup>

Sedangkan pada pemeriksaan TDS (Tekanan Darah Sistolik) nilai rata-rata yang

diperoleh adalah 131,36 dimana nilai tersebut masuk ke dalam kategori normal tinggi (Normal = <130 mmHg) dan pada pemeriksaan TTD (Tekanan Darah Diastolik) dengan nilai rata-rata 74,55 yang berarti masuk pada kategori optimal (Normal = < 85 mmHg).



**Gambar 2.** Pelaksanaan pemeriksaan status gizi, pemeriksaan kesehatan dan penyuluhan

## KESIMPULAN

Status gizi masyarakat Lueng Bata dengan pengukuran IMT masuk ke dalam kategori normal sedangkan pengukuran RLPP masuk

ke dalam kategori obesitas. Sedangkan pengukuran kesehatan dalam pemeriksaan GDPP dan kolesterol, nilai rata-rata Masyarakat masuk ke dalam kategori normal. Sedangkan pada pemeriksaan Tekanan Darah Sistolik nilai rata-rata masuk ke dalam kategori tinggi dan pemeriksaan Tekanan Darah Diastolik masuk ke dalam kategori optimal

## REKOMENDASI

Diharapkan adanya tindak lanjut intervensi dalam meningkatkan aktivitas fisik pada masyarakat sebagai salah satu preventif dalam menurunkan angka prevalensi Penyakit Tidak Menular pada masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Nur NN, Warganegara E. Faktor risiko perilaku penyakit tidak menular. *Med J Lampung Univ [MAJORITY]*. 2016;5(2):88–94.
2. Rachmi CN, Li M, Baur LA. Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors—a literature review. *Public Health*. 2017;147:20–29.
3. Lenggong A, Vestabilivy E. Hubungan Gaya Hidup dengan Kadar Gula Darah pada Pasien DM di Puskesmas Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur. *J Persada Husada Indones*. 2016;3(8):22–36.
4. Kemenkes RI. *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018.*; 2018.
5. Laelasari E, Anwar A, Soerachman R. Evaluasi kesiapan pelaksanaan program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga. *Indones J Heal Ecol*. 2017;16(2):57–72.
6. Wagner KH, Brath H. A global view on the development of non communicable diseases. *Prev Med (Baltim)*. 2012;54:S38–S41.
7. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med*. 2020;18(1):1–15. doi:<https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>

8. Al Rahmad AH. Faktor Risiko Obesitas pada Guru Sekolah Perempuan serta Relevansi dengan PTM Selama Pandemi Covid-19. *Amerta Nutr.* 2021;5(1):31–40. doi:10.20473/amnt.v5i1.2021.31-40
9. Flanagan EW, Beyl RA, Fearnbach SN, Altazan AD, Martin CK, Redman LM. The impact of COVID-19 stay-at-home orders on health behaviors in adults. *Obesity.* 2021;29(2):438–445.
10. Simbolon D, Yorita E, Talib RABD. The Risk of Hypertension in Adulthood as a Consequence of Adolescent Obesity. *Kesmas J Kesehat Masy Nas (National Public Heal Journal); Vol 14, No 1 Vol 14, Issue 1, August 2019* DOI - 10.21109/kesmas.v14i12723 . Published online Agustus 2019.
11. Setiowati A. Hubungan indeks massa tubuh, persen lemak tubuh, asupan zat gizi dengan kekuatan otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.* 2014;4(1).
12. Laeliah AN, Sutik S, Ferdina CS. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada lansia di Desa Kedungwilu Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung. *J Kesehat.* 2023;1(3):502–509.