

INTISARI

Latar Belakang : Perubahan perilaku dan gaya hidup tidak sehat, seperti perubahan pola konsumsi makanan dan berkurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan kejadian risiko sindrom metabolik. Upaya promotif seperti pendidikan kesehatan dengan media audiovisual dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam menghindari kejadian risiko sindrom metabolik.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap tingkat aktivitas fisik pada populasi risiko sindrom metabolik di wilayah kerja Puskesmas Turi Sleman.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan teknik *non equivalent pretest posttest design control group*. Partisipan penelitian ini adalah masyarakat wilayah Turi yang berjumlah 80 orang dimana 38 orang pada kelompok perlakuan dengan intervensi media audiovisual dan 42 orang dikelompok kontrol dengan media *booklet*. Penelitian ini menggunakan kuesioner aktivitas fisik GPAQ. Analisis penelitian menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh audiovisual terhadap aktivitas fisik sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan yang diberi jarak selama dua minggu.

Hasil : Pendidikan kesehatan dengan media audiovisual berpengaruh ($p=0,001$) terhadap tingkat aktivitas fisik pada kelompok perlakuan dan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol ($p=0,326$).

Kesimpulan : Terdapat pengaruh pendidikan kesehatan audiovisual terhadap tingkat aktivitas fisik pada populasi sindrom metabolik.

Kata kunci : Audiovisual, Tingkat aktivitas fisik, Populasi risiko sindrom metabolik

ABSTRACT

Background : Changes in behavior and unhealthy lifestyle, such as changes in patterns of food consumption and reduced physical activity can increase the incidence risk of metabolic syndrome. Promotional efforts such as health education with audiovisual media can be done to increase level of physical activity in avoiding the incident risk of metabolic syndrome.

Objective : Determine the effect oh health education with audiovisual media on the level of physical activity in the risk population on the metabolic syndrome in the working area of Puskesmas Turi, Sleman.

Method : This research is a quasi experiment with non equivalent pretest posttest design control group. Participants in this research is the territorial community of Turi, which amounted to 80 people, where 38 people in the treatment group with Audiovisual media dan 42 people in control group with booklet media. This study used a questionnaire of physical activity is GPAQ. The research analyzes used paired sample t-test to determine the effect of audiovisual to physical activity before and after health education which was spaced for two weeks.

Result : Health education with audiovisual media had an effect ($p=0,001$) on the level of physical activity in the treatment group and no effect in the control group ($p=0,326$).

Conclusion : There is an effect of audiovisual health education on the level of physical activity in the risk of metabolic syndrome population.

Keywords : Audiovisual, Level of physical activity, Risk population of metabolic syndrome