

INTISARI

Latar Belakang: Prevalensi sindrom metabolik semakin meningkat pada orang dewasa berbanding lurus dengan faktor resiko perubahan gaya hidup masyarakat. Tingkat inaktivitas fisik masyarakat semakin meningkat setiap tahunnya. Hal ini berkaitan erat dengan terjadinya obesitas abdominal yang merupakan komponen utama sindrom metabolik. Kecamatan Turi adalah termasuk wilayah pedesaan namun angka hipertensi dan kejadian diabetes mellitus tipe 2 semakin meningkat jumlahnya dari tahun ke tahun sehingga dapat diasumsikan bahwa risiko sindrom metabolik juga tinggi di wilayah tersebut.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada kelompok risiko tinggi sindroma metabolik di wilayah kerja Puskesmas Turi Kabupaten Sleman.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*, dengan subyek penelitian kelompok risiko tinggi sindroma metabolik di wilayah kerja Puskesmas Turi Kabupaten Sleman. Jumlah responden yang diteliti berjumlah 87 orang. Proses pengambilan data menggunakan kuesioner IPAQ untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat.

Hasil: Tingkat aktivitas fisik sebagian besar kelompok risiko sindroma metabolik yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Turi Kabupaten Sleman termasuk dalam tingkat aktivitas fisik sedang (n=38, 43,7%), tingkat aktivitas fisik rendah 28 orang (32,2%), dan 21 orang (24,1%) pada kategori tingkat aktivitas tinggi.

Kesimpulan: Tingkat aktivitas fisik pasien risiko tinggi sindroma metabolik di wilayah kerja Puskesmas Turi Kabupaten Sleman berada pada tingkat aktivitas fisik sedang.

Kata kunci: aktivitas fisik, penyakit sindroma metabolik, puskesmas

ABSTRACT

Background: The increasing of metabolic syndrome prevalence in adults is directly proportional to the risk factors of lifestyle changes in a society. The level of physical inactivity in community is increasing every year. Reduced levels of physical activity are closely related to the occurrence of abdominal obesity which is the major component to the incidence of metabolic syndrome.. Turi region belongs to the rural area but the number of hypertension and diabetes mellitus type 2 has increased from year to year, so it can be assumed that the risk of metabolic syndrome is also high in that region..

Objective: This study aims to find out the level of physical activity of the people at high risk metabolic syndrome in Puskesmas Turi of Sleman Regency working area.

Methods: This research was a descriptive quantitative research with the cross sectional design. The subjects of the research were people at high risk metabolic syndrome in Puskesmas Turi of Sleman Regency working area. The respondents were 87 people. The process of the data retrieval was IPAQ questionnaire to measure the level of physical activity. The data analysis was univariate analysis.

Result: The level of physical activity of the metabolic syndrome risk population in Puskesmas Turi of Sleman Regency working area mostly belongs in the moderate physical activity (n = 38, 43,7%), 28 people (32.2%) in the low activity, and 21 people (24.1%) on a high activity level.

Conclusion: The physical activity level of the high risk of metabolic syndrome patients in Puskesmas Turi of Sleman Regency is at the level of moderate physical activity.

Keywords: metabolic syndrome disease physical activity, puskesmas