

## HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN AKTIVITAS FISIK PADA KELOMPOK RISIKO SINDROMA METABOLIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TURI SLEMAN

### INTISARI

**Latar Belakang:** Meningkatnya kasus hipertensi yang merupakan komponen sindroma metabolik dan diabetes mellitus tipe 2 yang merupakan komplikasi sindroma metabolik di Puskesmas Turi menunjukkan banyak masyarakat yang berisiko mengalami sindroma metabolik. Sebagai upaya untuk menekan kasus sindroma metabolik maka penting untuk dilakukan suatu pencegahan. salah satunya yaitu dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sendiri dipengaruhi oleh faktor faktor baik eksternal maupun internal.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan aktivitas fisik pada kelompok risiko tinggi sindroma metabolik di wilayah kerja Puskesmas Turi Kabupaten Sleman.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan rancangan *cross sectional*, dengan subyek penelitian yaitu kelompok risiko sindroma metabolik di wilayah kerja Puskesmas Turi Kabupaten Sleman. Responden yang diteliti berjumlah 87 orang. Proses pengambilan data menggunakan kuesioner IPAQ untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *Social support and exercise survey* untuk mengukur tingkat dukungan sosial. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

**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 berat. Dukungan sosial teman lebih tinggi dibandingkan dengan dukungan sosial keluarga, yaitu sebesar 26,36.

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan yang bermakna antara dukungan sosial dengan aktivitas fisik pada kelompok risiko sindroma metabolik di wilayah kerja Puskesmas Turi Kabupaten Sleman.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, dukungan sosial, sindroma metabolik

## RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND PHYSICAL ACTIVITY OF METABOLIC SYNDROME RISK GROUPS IN TURI PRIMARY HEALTH CARE WORKING AREA SLEMAN

### ABSTRACT

**Background:** The increasing cases of hypertension which is a component of metabolic syndrome and diabetes mellitus type 2 which is a complication of metabolic syndrome in Puskesmas Turi showed many people at risk of metabolic syndrome. As an effort to to suppress the case of metabolic syndrome then it is important to do some prevention. One of them is the physical activity. Physical activity is influenced by factors both external and internal factors.

**Objective:** This study aims to find the relationship between social support and physical activity in high-risk groups of metabolic syndrome in Puskesmas Turi Sleman.

**Methods:** This research was a descriptive correlational 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 and Social Support and Exercise Survey Questionnaire. The data analysis was univariate and bivariat analysis.

**Result:** The level of physical activity of the people at high risk metabolic syndrome 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. Social support from friend was higher than the social support from family, is 26.36.

**Conclusion:** There was no significant relationship between social support and physical activity on metabolic syndrome risk group in Puskesmas Turi Sleman.

Keywords: metabolic syndrome, physical activity, social support