

Peningkatan Kesadaran Masyarakat untuk Berolahraga melalui Kegiatan Jalan Sehat dan Penyuluhan Kesehatan pada Kelompok Pra Lansia dan Lansia Dasa Wisma Flamboyan 2 Kelurahan Tlogosari Kulon

¹Masfiah Masfiah*, ²Minidian Fasitasari, ¹Rahayu Rahayu

¹Departemen Mikrobiologi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung, Semarang,

²Departemen Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia
Indonesia

*Masfiah Masfiah

Jl. Raya Kaligawe Km 4 Semarang, (024) 6583584/Fax (024) 6582455/FK UNISSULA

E-mail: Masfiah@unissula.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Prevalensi obesitas meningkat di berbagai negara. Obesitas merupakan faktor risiko berbagai macam penyakit. Pencegahan dibutuhkan dengan pola hidup sehat dan berolahraga. Jalan kaki merupakan olah raga yang murah dan sehat. Pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berolahraga melalui kegiatan jalan sehat dan penyuluhan kesehatan.

Metode: Pengabdian diikuti oleh ibu-ibu lansia dan pra lansia di kelompok dasa wisma Flamboyan 2. Kegiatan dimulai dengan berolah raga jalan kaki selama 30 menit, dilaksanakan pada pagi hari. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan, dan pengukuran data antropometri. Kegiatan dilaksanakan rutin setiap bulan.

Hasil: Data BMI kelompok normal 22,2%, kelompok BB lebih dengan risiko 11,1%, Kelompok Obesitas satu 44,4%, dan kelompok obesitas dua 22,2%. Kehadiran meningkat dari 54,5 % bulan Juni, menjadi 63,64% bulan Juli dan Agustus, serta 72,73% pada bulan September.

Kesimpulan: Terjadi peningkatan kesadaran masyarakat untuk berolah raga melalui kegiatan jalan sehat.

Kata kunci: Jalan sehat, Penyuluhan Kesehatan, Obesitas

Abstract

Background: The prevalence of obesity is increasing in various countries. Obesity is a risk factor for various diseases. Prevention is needed with a healthy lifestyle and exercise. Walking is an inexpensive and healthy exercise. This service aims to increase public awareness to exercise through healthy walks and health education.

Methods: This service was attended by elderly and pre-elderly mothers in the Flamboyan 2 dasa wisma group. The activity began with walking for 30 minutes, carried out in the morning. The activity was continued with health education, and anthropometric data measurement. Activities are carried out regularly every month.

Results: BMI data for the normal group was 22.2%, the overweight group was 11.1% at risk, the first obesity group was 44.4%, and the second obesity group was 22.2%. Attendance increased from 54.5% in June, to 63.64% in July and August, and 72.73% in September.

Conclusion: *There is an increase in public awareness to exercise through healthy walking activities.*

Keywords: *Healthy walking, Health Counseling, Obesity*

PENDAHULUAN

Obesitas atau kegemukan adalah keadaan jika IMT (Indeks Massa Tubuh) $>25 \text{ kg/m}^2$. IMT didapatkan dari rumus berat badan dalam kg: $(\text{tinggi badan dalam m})^2$. Beberapa tahun belakangan ini obesitas di seluruh dunia meningkat 3.2% - 10.8% pada laki-laki dan 6.4% -14.9% pada perempuan, meskipun terjadi perbaikan dalam indikator perbaikan kesehatan seperti meningkatnya angka harapan hidup atau menurunnya angka kematian orang dewasa (Kholmatova et al., 2022). Obesitas merupakan faktor risiko berbagai macam penyakit seperti diabetes, hipertensi, penyakit kardiovaskular (Usmanov et al., 2022), penyakit ginjal kronis, kanker (De Pergola & Silvestris, 2013; Iyengar et al., 2016; Kabat et al., 2017), infertilitas (Broughton & Moley, 2017), osteoporosis (Rinonapoli et al., 2021), dan sebagainya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa obesitas juga merupakan faktor risiko kuat infeksi oleh Coronavirus (Kim et al., 2022).

Peningkatan global prevalensi obesitas terkait juga dengan perubahan sosial ekonomi misalnya perilaku (Brazil et al., 2021), tingkat pendidikan, pekerjaan (Usmanov et al., 2022) atau penghasilan (Kholmatova et al., 2022). Studi terbaru menemukan hubungan obesitas dan gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi gula, durasi tidur yang lebih pendek, merokok, konsumsi makanan ringan yang tinggi, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi, konsumsi buah dan sayuran yang rendah, dan pergeseran dari pola makan sehat tradisional ke pola makan modern yang tidak sehat (Usmanov et al., 2022). Pencegahan dibutuhkan supaya tidak terjadi komplikasi yang diharapkan, misalnya dengan perubahan pola hidup (Brazil et al., 2021; Karsten et al., 2019) dan olahraga misalnya jalan kaki (Davis et al., 2021; Fukuchi et al., 2019; Middleton et al., 2015; Nakagawa et al., 2020; Nauman et al., 2019; Pfisterer et al., 2022; Satariano et al., 2012; Tudor-Locke et al., 2020).

Jalan kaki merupakan olah raga yang murah dan sehat. Penelitian membuktikan bahwa berjalan kaki memiliki dampak positif pada kesehatan emosional orang. Responden yang rutin berjalan kaki memiliki emosional dan kesehatan yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak berjalan kaki secara teratur. Jumlah rata-rata berjalan per minggu secara signifikan dan berkorelasi positif dengan kesehatan emosional, namun durasi rata-rata berjalan tidak berdampak signifikan pada kesehatan emosional. Polusi udara banyak terjadi masa modern seperti ini, ternyata model latihan fisik dengan berjalan kaki secara teratur tetap memberikan dampak positif bagi kesehatan emosional meskipun responden tinggal dalam lingkungan yang tercemar udaranya (Zhu et al., 2020). Pengabdian ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk berolahraga melalui kegiatan jalan sehat dan penyuluhan kesehatan.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahapan pertama adalah persiapan. Tahapan ini mencakup kesepakatan mengenai rute dan waktu pelaksanaan. Tahapan kedua adalah pelaksanaan. Tahapan ketiga adalah evaluasi kegiatan. Pengabdian ini diikuti oleh ibu-ibu lansia dan pra lansia di kelompok dasa wisma Flamboyan 2, kelurahan tlogosari kulon, kecamatan pedurungan. Kegiatan

dimulai dengan berolah raga jalan kaki selama 30 menit dengan rute yang berbeda setiap bulan. Jalan kaki dilaksanakan pada pagi hari. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan. Alat yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah leaflet, alat pengukur berat badan digital, alat pengukur tinggi badan, dan meteran. Data antropometri diambil setelah kegiatan. Data itu meliputi meliputi berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan lingkar lengan atas. Kegiatan dilakukan selama 4 kali (bulan Juni, Juli, Agustus, dan September). Data dianalisis secara diskriptif.

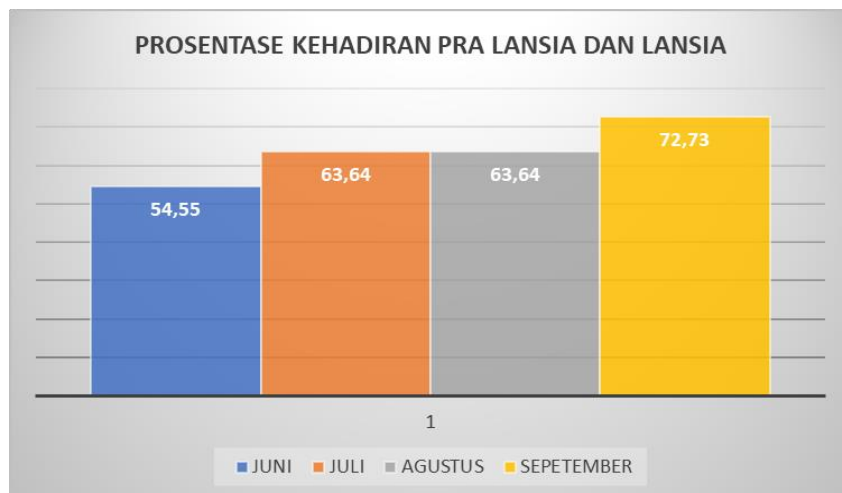
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh ibu-ibu kelompok lansia dan pra lansia di dasa wisma Flamboyan 2, kelurahan Tlogosari Kulon, Kecamatan Pedurungan Semarang. Hasil dari pengabdian masyarakat ini akan ditampilkan melalui tabel dan gambar.

Tabel 1. Data Bulan Juni-September 2022

Keterangan	Nilai				
Rata- rata Umur	59,4 (Minimum :48 – Maksimum : 70)				
	Juni	Juli	Agustus	September	
BMI					
BB kurang	0%	0%	0%	0%	
Normal	22,2 %	22,2 %	22,2 %	22,2 %	
BB Lebih dengan Risiko	11,1 %	11,1 %	11,1 %	11,1 %	
BB Lebih dengan Obesitas 1	44,4 %	44,4 %	44,4 %	44,4 %	
BB Lebih dengan Obesitas 2	22,2 %	22,2 %	22,2 %	22,2 %	
Rata-rata BMI	27,1	27,0	27,2	27,1	
Lingkar Perut					
<80	22,2 %	22,2 %	22,2 %	22,2 %	
≥80	77,8%	77,8%	77,8%	77,8%	

Data hasil perhitungan prosentase berat badan lebih (berisiko dan obesitas) > prosentase berat badan normal. Tidak ada lansia dan pralansia di dasa wisma Flamboyan 2 yang mempunyai berat badan kurang. Sebagian besar mempunyai lingkar perut ≥80.



Gambar 1. Grafik prosentase kehadiran bulan Juni-September 2022

Prosentase kehadiran kelompok lansia dan pra lansia meningkat dari bulan Juni-September. Rata-rata prosentase peningkatan sebanyak 9%.



Gambar 2. a. Penyuluhan kesehatan, b. Pengukuran tinggi badan, c. pengukuran lingkaran lengan atas, d. Penyuluhan kesehatan, e. Pengukuran berat badan, f. Kegiatan jalan sehat

Tabel 1. Menggambarkan bahwa prosentase BMI dalam kisaran normal < prosentase kelompok yang berisiko. Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan energi. Asupan makanan yang tidak terkontrol yang dikombinasikan dengan gaya hidup tidak banyak bergerak (mager/malas gerak) menyebabkan energi yang masuk lebih tinggi daripada energi yang keluar. Pengabdian ini melakukan program jalan sehat sebagai salah satu cara mencapai keseimbangan. Waktu pelaksanaan untuk jalan kaki adalah di pagi hari, dimana polusi udara lingkungan akibat asap kendaraan belum banyak. Penelitian tentang waktu terbaik untuk melakukan olah raga dikemukakan secara berbeda dalam penelitian. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa waktu olah raga di pagi hari lebih baik, penelitian yang lain mengemukakan bahwa di waktu sore atau malam hari lebih baik. Waktu latihan mempengaruhi faktor-faktor yang berhubungan keterlibatan anggota dalam kegiatan, sehingga mempengaruhi hasil. Faktor tingkat individu seperti jenis kelamin, ras/etnis, usia, BMI, dan status penyakit dapat mempengaruhi hasil (Creasy et al., 2022).

Tabel 1. Memperlihatkan bahwa prosentase kelompok BMI tidak berubah selama 4 bulan. Hal ini mungkin disebabkan karena penurunan berat badan dan keseimbangan energi dipengaruhi oleh banyak faktor, yang tidak dianalisis pada

laporan ini. Asupan makanan adalah salah satu contoh komponen yang berpengaruh terhadap energi yang masuk. Penelitian tentang pengendalian asupan makanan pada responden dengan obesitas mampu mengatur hormon leptin, ghrelin, glukagon-like peptide-1 (GLP-1), peptide tyrosine-tyrosine (PYY), dan cholecystokinin (CCK). Pengabdian ini juga memberikan penyuluhan kesehatan tentang gizi kepada peserta, dengan tujuan untuk peningkatan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mengubah sikap dan perilaku. Peningkatan pengetahuan tentang gizi pada peserta tidak dianalisis.

Berjalan kaki ternyata tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Berjalan kaki menunjukkan hubungan positif dengan kesehatan mental, sosial, mengurangi kecemasan, depresi pada orang dewasa, dan olahraga berjalan sedang dan intens menyebabkann tekanan darah yang lebih rendah, meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi emosi negatif, membuat peserta merasa lebih santai. Penelitian ini juga menemukan bahwa lamanya waktu berjalan tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan emosional. Polusi udara yang meningkat sekarang ini, apakah berpengaruh terhadap emosi peserta jalan sehat? Pada penelitian ini menemukan bahwa bahkan untuk penduduk lingkungan dengan kualitas udara yang buruk, positif dampak berjalan kaki terhadap kesehatan emosional tetap terjaga. Penelitian ini menyarankan pertama bahwa setiap individu seharusnya merencanakan waktu mereka untuk sekedar berjalan kaki. Kedua, komunitas perlu mempromosikan manfaat berjalan, atau membentuk grup jalan kaki, menambahkan tanaman hijau, dan meningkatkan lingkungan pejalan kaki. Ketiga, pemerintah harus mengeluarkan kebijakan (misalnya, menambahkan lebih banyak jalan untuk pejalan kaki dalam perencanaan kota) dan mengimplementasikan kampanye untuk mempromosikan jalan kaki (misalnya mempublikasikan efek jalan kaki terhadap kesehatan). Keempat, peningkatan ruang hijau perkotaan merupakan langkah penting untuk mempromosikan keterlibatan warga dalam kegiatan di luar ruangan. Pinggiran kota hijau dan taman komunitas memiliki hubungan langsung berdampak pada peningkatan aktivitas warga di luar ruangan (Zhu et al., 2020).

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan kesadaran masyarakat untuk berolah raga melalui kegiatan jalan sehat, dilihat dari peningkatan kehadiran selama bulan Juni-September 2022.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada LPPM Universitas Islam Sultan Agung atas bantuan pembiayaan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Brazil, J. F., Gibson, I., Dunne, D., Hynes, L. B., Harris, A., Bakir, M., Keegan, D., McGuire, B., Hynes, M., Collins, C., Foy, S., Seery, S., Bassett, P., Davenport, C., Jones, J., & Finucane, F. (2021). Improved quality of life, fitness, mental health and cardiovascular risk factors with a publicly funded bariatric lifestyle intervention for adults with severe obesity: A prospective cohort study. *Nutrients*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/nu13114172>
- Broughton, D. E., & Moley, K. H. (2017). Obesity and female infertility: potential mediators of obesity's impact. *Fertility and Sterility*, 107(4), 840–847.

<https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2017.01.017>

- Creasy, S. A., Wayland, L., Panter, S. L., Purcell, S. A., Rosenberg, R., Willis, E. A., Shiferaw, B., Grau, L., Breit, M. J., Bessesen, D. H., Melanson, E. L., & Catenacci, V. A. (2022). Effect of Morning and Evening Exercise on Energy Balance: A Pilot Study. *Nutrients*, 14(4), 6–12. <https://doi.org/10.3390/nu14040816>
- Davis, D. W., Carrier, B., Barrios, B., Cruz, K., & Navalta, J. W. (2021). A protocol and novel tool for systematically reviewing the effects of mindful walking on mental and cardiovascular health. *PLoS ONE*, 16(10 October). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258424>
- De Pergola, G., & Silvestris, F. (2013). Obesity as a major risk factor for cancer. *Journal of Obesity*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/291546>
- Fukuchi, C. A., Fukuchi, R. K., & Duarte, M. (2019). Effects of walking speed on gait biomechanics in healthy participants: A systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-1063-z>
- Iyengar, N. M., Gucalp, A., Dannenberg, A. J., & Hudis, C. A. (2016). Obesity and cancer mechanisms: Tumor microenvironment and inflammation. *Journal of Clinical Oncology*, 34(35), 4270–4276. <https://doi.org/10.1200/JCO.2016.67.4283>
- Kabat, G. C., Kim, M. Y., Lee, J. S., Ho, G. Y., Going, S. B., Beebe-Dimmer, J., Manson, J. A. E., Chlebowski, R. T., & Rohan, T. E. (2017). Metabolic obesity phenotypes and risk of breast cancer in postmenopausal women. *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention*, 26(12), 1730–1735. <https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-17-0495>
- Karsten, M. D. A., van Oers, A. M., Groen, H., Mutsaerts, M. A. Q., van Poppel, M. N. M., Geelen, A., van de Beek, C., Painter, R. C., Mol, B. W. J., Roseboom, T. J., Hoek, A., Burggraaf, J. M., Kuchenbecker, W. K. H., Perquin, D. A. M., Koks, C. A. M., van Golde, R., Kaaijk, E. M., Schierbeek, J. M., Oosterhuis, G. J. E., ... de Bruin, J. P. (2019). Determinants of successful lifestyle change during a 6-month preconception lifestyle intervention in women with obesity and infertility. *European Journal of Nutrition*, 58(6), 2463–2475. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1798-7>
- Kholmatova, K., Krettek, A., Leon, D. A., Malyutina, S., Cook, S., Hopstock, L. A., Løvsletten, O., & Kudryavtsev, A. V. (2022). Obesity Prevalence and Associated Socio-Demographic Characteristics and Health Behaviors in Russia and Norway. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159428>
- Kim, N. H., Kim, K. J., Choi, J., & Kim, S. G. (2022). Metabolically unhealthy individuals, either with obesity or not, have a higher risk of critical coronavirus disease 2019 outcomes than metabolically healthy individuals without obesity. *Metabolism: Clinical and Experimental*, 128, 154894. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2021.154894>
- Middleton, A., Fritz, S. L., & Lusardi, M. (2015). Walking speed: The functional vital sign. *Journal of Aging and Physical Activity*, 23(2), 314–322. <https://doi.org/10.1123/japa.2013-0236>
- Nakagawa, T., Koan, I., Chen, C., Matsubara, T., Hagiwara, K., Lei, H., Hirotsu, M.,

- Yamagata, H., & Nakagawa, S. (2020). Regular moderate- to vigorous-intensity physical activity rather than walking is associated with enhanced cognitive functions and mental health in young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph17020614>
- Nauman, J., Khan, M. A. B., & Joyner, M. J. (2019). Walking in the Fast Lane: High-Intensity Walking for Improved Fitness and Health Outcomes. *Mayo Clinic Proceedings*, 94(12), 2378–2380. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2019.10.020>
- Pfisterer, J., Rausch, C., Wohlfarth, D., Bachert, P., Jekauc, D., & Wunsch, K. (2022). Effectiveness of Physical-Activity-Based Interventions Targeting Overweight and Obesity among University Students-A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159427>
- Rinonapoli, G., Pace, V., Ruggiero, C., Ceccarini, P., Bisaccia, M., Meccariello, L., & Caraffa, A. (2021). Obesity and bone: A complex relationship. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(24), 1–25. <https://doi.org/10.3390/ijms222413662>
- Satariano, W. A., Guralnik, J. M., Jackson, R. J., Marottoli, R. A., Phelan, E. A., & Prohaska, T. R. (2012). Mobility and aging: New directions for public health action. *American Journal of Public Health*, 102(8), 1508–1515. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300631>
- Tudor-Locke, C., Ducharme, S. W., Aguiar, E. J., Schuna, J. M., Barreira, T. V., Moore, C. C., Chase, C. J., Gould, Z. R., Amalbert-Birriel, M. A., Mora-Gonzalez, J., Chipkin, S. R., & Staudenmayer, J. (2020). Walking cadence (steps/min) and intensity in 41 to 60-year-old adults: the CADENCE-adults study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 4–13. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01045-z>
- Usmanov, M. M., Chimed-Ochir, O., Batkhorol, B., Yumiya, Y., Hujamberdieva, L. M., & Kubo, T. (2022). Obesity, Burden of Ischemic Heart Diseases and Their Ecological Association: The Case of Uzbekistan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610447>
- Zhu, Z., Chen, H., Ma, J., He, Y., Chen, J., & Sun, J. (2020). Exploring the relationship between walking and emotional health in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238804>