

Pemeriksaan Status Kebugaran untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Pimpinan Ranting ‘Aisyiyah (PRA) Sardono Harjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta

Fitness Assessment to Improve Community Health at Pimpinan Ranting ‘Aisyiyah (PRA) Sardono Harjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta

Rizky Triutami Sukarno^{1*}, Azizah Nurlitasari Tambulana², Ayu Rosema Sari¹, Sri Hidayah Nurella Syafie¹, Dwi Haryadi¹, Huda Salsabila¹, Ilham Nur Hidayatullah¹, Nisirna Amanda¹

¹ Department of Physiology, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

² Department of Midwifery, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

* rizky.triutami@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Perempuan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan keluarga, salah satunya melalui gaya hidup aktif. Pengabdian masyarakat ini bertujuan menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dengan indikator status metabolik, meliputi tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT), lingkar perut, kadar gula darah sewaktu (GDS), dan aktivitas fisik. Penelitian menggunakan desain *potong lintang* yang dilakukan di PRA Sardono Harjo, Sleman, melibatkan 24 ibu. Pemeriksaan meliputi *Six-Minute Walking Test* (6MWT), pengukuran tekanan darah, IMT, lingkar perut, GDS, serta kuesioner aktivitas fisik (GPAQ). Hasil menunjukkan bahwa hanya tekanan darah yang memiliki hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani ($p = 0,036$), sementara indikator lain tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik rendah dan hasil tes kebugaran berada pada kategori “kurang”. Luaran kegiatan ini adalah Buku Pemantauan Kesehatan “Ibu Bugar, Keluarga Sehat” yang memuat panduan aktivitas fisik sesuai rekomendasi WHO, serta grafik pemantauan kesehatan keluarga. Buku ini diharapkan menjadi panduan praktis bagi kader dan masyarakat dalam penerapan hidup sehat.

Kata kunci — kebugaran jasmani, status metabolik, aktivitas fisik

ABSTRACT

Women play a major role in maintaining family health, one of which is doing healthy lifestyle activities. This program of community service aims to assess fitness level and its relationship with fitness metabolic parameters on women in the organization of Islamic women (PRA Sardono Harjo, Sleman, Yogyakarta). A study involving 24 adult females was done using a field method. The intervention was standardized physical fitness testing using the Six-minute walk test (6MWT). Metabolic testing was done to check blood pressure, weight, waist circumference, random blood glucose, and physical activity using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). The findings showed that there was a significant relationship between physical fitness levels and blood pressure ($p = 0.036$), while other metabolic levels were not significantly related. Most participants showed low levels of fitness and activity. As a sustainable output, a community-based health monitoring booklet entitled “Fit Mothers, Healthy Families” was developed which incorporated the WHO recommended physical activity levels as well as self-tracking tools. This initiative shows that it is indeed possible to empower a woman to conduct health promotion at the household and community levels using simple and effective means.

Keywords — community health, women empowerment, fitness assessment, metabolic risk

OPEN ACCESS

© 2025. Rizky Triutami Sukarno, Azizah Nurlitasari Tambulana, Ayu Rosema Sari, Sri Hidayah Nurella Syafie, Dwi Haryadi¹, Huda Salsabila, Ilham Nur Hidayatullah, Nisirna Amanda



Creative Commons
Attribution 4.0 International License

1. Pendahuluan

Kebugaran jasmani bisa diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk menjalankan kegiatan fisik secara efektif tanpa merasa sangat lelah, dan masih memiliki energi cadangan untuk aktivitas lain [10]. Keadaan ini menggambarkan kondisi fisiologis yang melibatkan fungsi jantung dan paru-paru, otot rangka, serta sistem metabolisme tubuh. Dalam konteks kesehatan masyarakat, kebugaran jasmani sangat penting dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular seperti tekanan darah tinggi, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit jantung koroner [2], [3].

Pada wanita, terutama ibu rumah tangga, kebugaran jasmani tidak hanya berpengaruh pada kesehatan diri sendiri tetapi juga membantu mereka dalam mengurus rumah tangga, merawat anak-anak, dan menjadi contoh gaya hidup sehat dalam keluarga. Akan tetapi, menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, tingkat aktivitas fisik wanita dewasa di Indonesia masih tergolong rendah, yang secara langsung berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani [8], [5]. Kurangnya aktivitas fisik setiap hari pada wanita meningkatkan risiko terjadinya obesitas, dislipidemia, dan masalah metabolisme lainnya [4].

Salah satu metode yang sering digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah *Six Minute Walk Test* (6MWT) [1]. Metode ini dinilai praktis, aman, dan bisa diterapkan pada populasi dewasa dan lansia, termasuk dalam lingkup komunitas. 6MWT mengukur jarak terjauh yang bisa ditempuh seseorang dengan berjalan selama enam menit di lintasan yang rata dan terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, serta status gizi [6], [7].

Faktor-faktor seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar perut, dan komposisi tubuh memiliki peran penting dalam pencapaian kebugaran jasmani. Seseorang dengan IMT normal dan massa otot yang baik cenderung memiliki hasil 6MWT yang lebih tinggi dibandingkan seseorang dengan obesitas sentral atau kadar lemak tubuh yang tinggi [10]. Oleh karena itu, intervensi promotif melalui edukasi olahraga dan pola makan sehat menjadi langkah yang penting untuk meningkatkan kebugaran masyarakat, khususnya wanita.

World Health Organization (WHO) menyarankan orang dewasa untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang setidaknya 150 menit setiap minggu, atau 75 menit untuk intensitas yang tinggi, agar mendapatkan manfaat kesehatan yang optimal [10]. Selain itu, aktivitas fisik juga telah terbukti memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan mental, termasuk mengurangi rasa cemas dan stres serta meningkatkan kualitas tidur dan suasana hati [11].

Untuk mengevaluasi aktivitas fisik masyarakat, WHO mengembangkan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), yang mengukur aktivitas fisik dalam tiga area: pekerjaan, transportasi, dan rekreasi [9]. GPAQ memberikan gambaran yang komprehensif tentang durasi, frekuensi, dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dalam seminggu, dan bisa menjadi dasar dalam pengambilan keputusan intervensi kesehatan yang berbasis komunitas.

Dalam konteks ini, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta melaksanakan program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan fokus pada edukasi kebugaran dan pemantauan status metabolik perempuan mitra PRA Sardonoharjo. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan memberikan alat bantu berupa Buku Pemantauan Kesehatan "Ibu Bugar, Keluarga Sehat" untuk mendukung gaya hidup sehat yang berkelanjutan di tingkat keluarga.

2. Target dan Luaran

Penelitian ini melibatkan komunitas Pimpinan Ranting 'Aisyiyah (PRA) Sardonoharjo, Sleman, sebagai mitra kegiatan. Salah satu hasil utama dari kegiatan ini adalah tersusunnya Buku Pemantauan Kesehatan berjudul "Ibu Bugar, Keluarga Sehat", yang berisi panduan aktivitas fisik berdasarkan rekomendasi WHO, tips gizi keluarga, dan tabel pemantauan kesehatan yang mudah dipahami karena disajikan dalam bentuk grafik. Buku ini diharapkan bisa menjadi panduan praktis bagi ibu-ibu dalam menjaga kebugaran dan kesehatan keluarga secara berkelanjutan. Selain itu, buku ini juga diharapkan bisa menginspirasi PRA lainnya dan menjadi contoh yang bisa dikembangkan lebih luas di tingkat nasional.



3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional berbasis komunitas, dilaksanakan pada Mei 2025 di PRA Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman, dengan melibatkan 24 perempuan dewasa berusia 38–83 tahun yang merupakan anggota aktif PRA. Kriteria inklusi mencakup perempuan usia 20–85 tahun, anggota aktif PRA, lulus skrining Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q), bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi adalah ketidakhadiran dalam seluruh tahapan kegiatan dan ketidaklengkapan data. Kegiatan terdiri dari tiga tahap

Tahap 1 pemeriksaan indikator status metabolik dan pemeriksaan kebugaran. Kegiatan diawali dengan pengisian informed consent, lalu pengisian skrining PAR-Q, pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, IMT, lingkar perut), pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu (GDS), uji kebugaran jasmani dengan *Six Minute Walk Test* (6MWT), dan pengisian kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan



Gambar 2. uji kebugaran dengan 6MWT

Tahap 2, berupa penyampaian materi seputar kebugaran jasmani dan gizi seimbang melalui ceramah singkat serta diskusi interaktif selama kurang lebih 60 menit.



Gambar 3. Edukasi Gizi Keluarga dan Aktifitas Fisik

Tahap 3, mencakup pembagian Buku Pemantauan Kesehatan “Ibu Bugar, Keluarga Sehat”, sekaligus penjelasan praktis cara penggunaannya.



Gambar 4. Penyerahan Buku melalui Ketua PRA Sardonoharjo



Gambar 5. Buku Ibu Bugar Keluarga Sehat dan Lembar Pemantauan Kesehatan

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 27, dengan uji korelasi *Spearman* dan *Pearson* untuk melihat hubungan antara indikator kebugaran jasmani dengan status metabolik dan tingkat aktivitas fisik. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor: EC No.4541/KEP-UNISA/VI/2025.

4. Pembahasan

Sebanyak 24 responden mengikuti kegiatan secara lengkap. Mayoritas responden berusia di atas 50 tahun dengan rerata usia 61,04 tahun, usia termuda 38 tahun dan tertua 83 tahun. Berikut adalah distribusi status metabolik dan kebugaran responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Indikator Metabolik dan Kebugaran Responden

Variabel	Kategori	%
IMT	Underweight	12,5
	Normal	20,8
	Overweight	41,7
	Obesitas 1	12,5
	Obesitas 2	12,5
Tekanan Darah	Normal	8,3
	Prehipertensi	8,3
	Hipertensi Derajat 1	50,0
	Hipertensi Derajat 2	33,3
Lingkar Perut	Normal (≤ 80 cm)	8,3
	Abnormal (> 80 cm)	91,7
GDS	Normal (< 140 mg/dL)	91,7
	Abnormal (≥ 140 mg/dL)	8,3
6MWT	Sangat Kurang	33,3
	Kurang	50,0
	Normal	16,7
GPAQ	Rendah	66,7
	Sedang	25,0
	Tinggi	8,3

Tabel 2. Nilai p Hasil Analisis Bivariat antara Parameter Metabolik dan Aktivitas Fisik terhadap Status Kebugaran

Parameter	Nilai p	Keterangan
Lingkar Perut	0,378	Tidak signifikan
Gula Darah Sewaktu	0,101	Tidak signifikan
Tekanan Darah	0,036	Signifikan ($p < 0,05$)
Aktivitas Fisik (GPAQ)	0,183	Tidak signifikan
Indeks Massa Tubuh (IMT)	0,808	Tidak signifikan

Hasil penelitian ini memberikan gambaran umum mengenai kondisi indikator status metabolik dan kebugaran jasmani pada responden. Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong rendah (66,7%) serta kebugaran yang berada pada kategori sangat kurang atau kurang (83,3%). Kondisi ini menunjukkan bahwa masih ada peluang untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam keseharian.

Indikator status metabolik menunjukan sebagian besar responden memiliki nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori *overweight* (41,7%), dan sekitar 25% lainnya berada dalam kategori obesitas. Lingkar perut yang melebihi batas normal (> 80 cm) juga ditemukan pada mayoritas responden (83,3%), yang mengindikasikan adanya penumpukan lemak di area abdomen. Sementara itu, sebagian besar responden memiliki kadar gula darah sewaktu

dalam rentang normal (< 140 mg/dL), dengan hanya 8,3% yang menunjukkan nilai di atas ambang batas.

Pada indikator tekanan darah, sebagian besar responden berada dalam kategori hipertensi derajat 1 dan 2 (masing-masing 50% dan 33,3%). Hanya sedikit responden (8,3%) yang tercatat memiliki tekanan darah normal. Analisis statistik menunjukkan bahwa hanya tekanan darah yang memiliki korelasi signifikan terhadap kebugaran jasmani berdasarkan hasil 6MWT ($p = 0,036$), sementara IMT, lingkar perut, GDS, dan aktivitas fisik berdasarkan GPAQ tidak menunjukkan hubungan yang bermakna.

Hal ini sejalan dengan sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki fungsi sistem kardiovaskular dan metabolik, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan tekanan darah. Mekanisme yang terlibat mencakup peningkatan elastisitas pembuluh darah, penurunan resistensi perifer, serta modulasi sistem saraf otonom dan hormon yang berperan dalam regulasi tekanan darah [2], [3]. Studi yang dilakukan oleh Pescatello et al. memperkuat temuan ini, dengan menjelaskan bahwa adaptasi vaskular dan neurohormonal akibat latihan fisik menjadi salah satu faktor kunci dalam proses tersebut [7].

Sebagai panduan praktis, Pescatello et al. merekomendasikan penggunaan prinsip FITT (Frequency, Intensity, Time, Type) dalam menyusun program aktivitas fisik untuk individu dengan tekanan darah tinggi atau berisiko hipertensi. Penerapan prinsip FITT tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga dapat menjadi bagian dari strategi non-farmakologis yang efektif, aman, dan terjangkau untuk mendukung pengelolaan tekanan darah secara berkelanjutan. Dengan pendekatan yang tepat dan konsisten, aktivitas fisik berpotensi memberikan manfaat yang luas bagi kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan [7].

Hasil yang tidak signifikan pada parameter lain dapat disebabkan oleh keterbatasan jumlah sampel dan bias pelaporan aktivitas fisik pada kuesioner GPAQ yang bersifat *self-report*. Hal ini diperkuat oleh Rebar et al. yang menyebutkan bahwa data aktivitas fisik berbasis *self-report*

sering kali memiliki akurasi rendah, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia [9].

Secara keseluruhan, hasil ini memberikan gambaran awal yang dapat dijadikan dasar dalam menyusun strategi peningkatan kebugaran dan kesehatan metabolik, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Program edukasi dan promosi kesehatan yang bersifat suportif, partisipatif, dan disesuaikan dengan kebutuhan komunitas dapat menjadi langkah penting dalam membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan [8], [11].

Sebagai tindak lanjut, pengembangan Buku Pemantauan Kesehatan "Ibu Bugar, Keluarga Sehat" menjadi langkah konkret dalam memfasilitasi kader dan keluarga untuk memantau serta meningkatkan aktivitas fisik harian

5. Kesimpulan

Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan hasil tes kebugaran berada dalam kategori "Kurang". Hasil penelitian menunjukkan hanya tekanan darah yang memiliki hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani. Sementara itu, variabel lain seperti lingkar perut, IMT, GDS, dan aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh keterbatasan jumlah sampel serta metode pelaporan aktivitas fisik yang bersifat *self-report*.

6. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada PRA 'Aisyiyah Sardono Harjo dan Fakultas Kedokteran UNISA Yogyakarta atas dukungan dan partisipasi dalam penelitian ini.

7. Daftar Pustaka

- [1] American Thoracic Society, 2002. ATS Statement: Guidelines for the Six-Minute Walk Test. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 166(1), pp.111–117.
- [2] Cornelissen, V.A. and Smart, N.A., 2015. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Heart Association*, 4(2), p.e001800. <https://doi.org/10.1161/JAHA.114.001800>.
- [3] Davies, N.M. and Stamatakis, M.J., 2025. Physical activity and metabolic health: Is it all in the timing? *International Journal of Obesity*.

[online] Available at: <https://www.nature.com/articles/s41366-025-01736-2>.

- [4] Julius, B.R., O'Shea, A.M.J., Francis, S.L., Janz, K.F. and Laroche, H., 2021. Leading by Example: Association Between Mother and Child Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Behavior. *Pediatric Exercise Science*, 33(2), pp.49–60. <https://doi.org/10.1123/pes.2020-0058>.
- [5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [6] Lee, M.H. et al., 2025. Correlation between the sit-to-stand test and six-minute walk test in patients with chronic heart failure. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 49(3), pp.224–231. [online] Available at: <https://www.e-arm.org/journal/view.php?number=4396>.
- [7] Pescatello, L.S., MacDonald, H.V., Lamberti, L. and Johnson, B.T., 2015. Exercise for Hypertension: A Prescription Update Integrating Existing Recommendations with Emerging Research. *Current Hypertension Reports*, 17(11), p.87. <https://doi.org/10.1007/s11906-015-0600-y>.
- [8] Putri, R.E. and Nurjazuli, 2019. Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada wanita usia produktif. *Jurnal Kesmas Undip*, 7(2), pp.55–61.
- [9] WHO, 2005. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. Geneva: World Health Organization.
- [10] World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization.
- [11] Widiastuti, H., 2015. Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani. Bandung: Alfabeta.

