

# Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan faktor risiko kardiometabolik di Instansi Pemerintah pada Era GERMAS = Relationship between physical activity and physical fitness and cardiometabolic risk factors in one of a Ministry in GERMAS Era

Ari Setyaningrum, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20499707&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan program pemerintah sebagai salah satu upaya mengurangi faktor risiko penyakit tidak menular yang makin meningkat. Program ini dilakukan dengan upaya peningkatan perilaku hidup sehat, diantaranya peningkatan aktivitas fisik. Peningkatan aktivitas fisik diharapkan dapat mempengaruhi keseimbangan energi dan diharapkan dapat mengurangi faktor risiko kardiometabolik. Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai kaidah kesehatan akan memberikan adaptasi metabolik, neuromuskuler dan kardiorespirasi yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran yang baik merupakan faktor protektif terhadap risiko kardiometabolik dan penyakit tidak menular. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran aktivitas fisik, kebugaran, dan faktor risiko kardiometabolik dan hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani dan faktor risiko kardiometabolik di instansi pemerintah pada era GERMAS.

Metode: Penelitian potong lintang dengan menggunakan data primer. Aktivitas fisik dinilai dengan PAL Physical Activity Level, waktu sedentary. Penilaian kebugaran jasmani meliputi komposisi tubuh, kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan jantung paru. Faktor risiko kardiometabolik meliputi: tekanan darah, kadar kolesterol total, kadar gula darah sewaktu, dan HbA1C. Subjek penelitian adalah ASN di instansi X sebanyak 89 orang.

Hasil: Diperoleh data 23,6% subjek dengan tingkat aktivitas fisik ringan, rerata waktu sedentary 10,5 jam dan 95,5% subjek memiliki waktu sedentary &#8805; 7 jam. 56,2% subjek obesitas, 87,6% fleksibilitas baik, 58,2% kekuatan otot kurang, serta 68,5% subjek memiliki daya tahan jantung paru kategori baik dan cukup. Prevalensi hipertensi 20,2%, hiperkolesterolemia 37,1%, pre diabetes 6,7% dan diabetes mellitus 1,1%. Didapati hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT dan faktor risiko kardiometabolik.

Kesimpulan Terdapat kecenderungan subjek dengan faktor risiko kardiometabolik, berat badan berlebih dan obesitas memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih baik.

<hr>

Community Healthy Life Movement or Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) is a government program to reduce risk factors of non-communicable diseases. This program is purposed to improve healthy living behaviors, including increased physical activity. The increasing of physical activity is expected to affect balance energy and to reduce cardiometabolic risk factors. Physical activity according to health principles will enhance metabolic, neuromuscular and cardiorespiratory adaptations that can improve physical fitness. Good level of fitness is a protective factor against cardiometabolic risk and non-communicable diseases. The purpose of this study is the description of physical activity, physical fitness, cardiometabolic risk factors and the relationship between physical activity and physical fitness and cardiometabolic risk factors in one of a Ministry in the GERMAS era.

Method: Cross-sectional study using primary data. Physical activity was assessed by the PAL Physical

Activity Level, sedentary time. The assessment of physical fitness includes body composition, flexibility, muscle strength and cardiorespiratory fitness. Cardiometabolic risk factors include: blood pressure, total cholesterol levels, blood sugar levels, and HbA1C. The subjects of this research were worker in Ministry X approximately 89 people.

Results: 23.6% of subjects with mild physical activity, the mean sedentary time about 10.5 hours and 95.5% of subjects had a sedentary time of jam 7 hours. 56.2% of subjects were obese, 87.6% had good flexibility, 58.2% lacked muscle strength, and 68.5% of subjects had good and sufficient pulmonary heart endurance. The prevalence of hypertension is 20.2%, hypercholesterolemia 37.1%, pre-diabetes 6.7% and diabetes mellitus 1.1%. There was an association between physical activity and BMI and cardiometabolic risk factors.

Conclusion There is a tendency for subjects with cardiometabolic risk factors, overweight and obesity to have a better level of physical activity