

ARTIKEL HASIL PENELITIAN HIBAH UNGGULAN PERGURUAN TINGGI 2015

Pengembangan Model Edukasi–Supervisi–Evaluasi Aktivitas Fisik Terpadu Bagi Penderita Sindrom Metabolik di Rumah Sakit Wirosaban Yogyakarta (Pilot Study dalam Rangka Kajian Penerapan di *Sports and Health Centre UNY*)

Oleh : Dr.dr BM Wara Kushartanti, dkk

RINGKASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas “Program Melangkah dengan Diabetes dan Sindrom Metabolik” pada penderita sindrom metabolik dan diabetes peserta organisasi Persatuan Diabetes Indonesia (PERSADIA) di RS Kota Yogyakarta. Program ini menggunakan beberapa instrumen yakni buku panduan jalan kaki, catatan langkah kaki, pesan SMS harian dari peneliti kepada peserta, dan penggunaan pedometer (pencatat jumlah langkah kaki).

Dalam penelitian ini akan dilakukan uji kemanfaatan “Program Melangkah dengan Diabetes dan Sindrom Metabolik” secara **objektif** dan **subyektif**. Secara obyektif kemanfaatan diuji dengan melakukan *randomized control trial* pada 43 penderita sindrom metabolik dan diabetes anggota PERSADIA-RS Kota Yogyakarta yang secara acak dikelompokkan dalam kelompok kontrol (22 orang) dan kelompok perlakuan (21 orang). Pada minggu pertama (*baseline*) dilakukan pengukuran tingkat aktivitas fisik menggunakan pencatat jumlah langkah kaki (pedometer) dan *Physical Activity Rating* (PAR), determinan sosial kognitif (keyakinan diri, harapan, kendali diri dan dukungan sosial), parameter antropometrik (*basal metabolik index*, rasio perut/panggul), tekanan darah, kadar glukosa darah (KGD), kadar trigliserida, dan kadar HDL Kolesterol. Pada akhir minggu ke 12, dilakukan kembali pemeriksaan yang sama seperti pada minggu pertama. Analisis data dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan variabel yang diukur dengan uji *paired t test*. Penilaian uji kemanfaatan secara subjektif akan dilakukan dengan jalan mengundang seluruh peserta dalam kelompok perlakuan di akhir program untuk mengikuti *focus group discussion* yang membahas pengalaman mereka dalam mengikuti program.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa “Program Melangkah dengan Sindrom Metabolik” efektif untuk memperbaiki status sosio kognitif penderita diabetes dalam berolahraga sehingga dapat meningkatkan aktivitas fisik (jumlah jalan kaki harian, waktu jalan kaki per minggu dan aktivitas sedang berat per minggu yang didasarkan pada PAR), dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan pedometer tanpa dukungan/support psikologis secara intensif. Walaupun demikian aktivitas fisik pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan, walaupun lebih kecil dibanding dengan kelompok perlakuan. Penurunan KGD (HbA1C dan KGD 2 jam setelah makan), di temukan pada kedua kelompok (kelompok kontrol dan kelompok perlakuan) pada minggu ke-12 dibandingkan dengan minggu ke-0 (*baseline*). Pemberian program secara utuh kemungkinan dapat meningkatkan aktivitas fisik secara jangka panjang, akan tetapi pemberian hanya pedometer saja, juga telah bermanfaat secara klinis menurunkan kadar glukosa darah (A1C dan KGD 2 jam).

Kata Kunci: Pengembangan Aktivitas Fisik, Sindrom Metabolik