



## Sosialisasi Sadar Akan Aktivitas Fisik Secara Rutin Guna Terhindar Dari Penyakit Tidak Menular Di Desa Lamglumpang Aceh Besar

### *Socialization Of Physical Activity Awareness To Avoid Non-Communicable Diseases In Lamglumpang Village, Aceh Besar*

Yadi Putra <sup>1</sup>, Fauziah <sup>2</sup>, Yunita Yani <sup>3</sup>, Jahra Salsabila <sup>4</sup>, Zarra Zattira <sup>5</sup>,  
Vina Rahmatina <sup>6</sup>

<sup>1-6</sup> Universitas Abulyatama

Korespondensi penulis: [yadi\\_putra@abulyatama.ac.id](mailto:yadi_putra@abulyatama.ac.id)

#### Article History:

Received: 30 November 2023

Revised: 29 Desember 2023

Accepted: 31 Januari 2024

**Keywords:** : Socialization, Non-communicable Diseases, Physical Activity

**Abstract.** *Non-communicable diseases (NCDs) are chronic diseases that cannot be transmitted from person to person. Deaths from NCDs are expected to continue to rise worldwide, with the greatest increase occurring in developing and poor countries. Non-communicable diseases (NCDs) cause the death of approximately 35 million people each year. Non-communicable diseases can be prevented by doing regular physical activity. The purpose of community service activities is to increase public understanding of routine physical activity to avoid non-communicable diseases. The activity was carried out on Thursday, January 18, 2024 for 60 minutes. Participants in community activities are mothers. The activity was held at the Lamglumpang village mosque. The implementation of this activity with the opening of the event by the village head, introductions, distribution of pre-test questionnaires, provision of material for 30 minutes followed by a question and answer discussion and distribution of post-test questionnaires. The results of the pre-test and post-test showed an increase in community understanding of physical activity against non-communicable diseases. Understanding of physical activity pre-test amounted to 1.40% and post-test understanding amounted to 1.53%. understanding of physical activity increased after being given socialization to the community.*

#### Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang. Kematian akibat PTM diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia, peningkatan terbesar akan terjadi di Negara berkembang dan miskin. Penyakit Tidak Menular (PTM) menyebabkan kematian sekitar 35 juta manusia setiap tahunnya. Penyakit tidak menular dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang aktivitas fisik secara rutin guna terhindar dari penyakit tidak menular. Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 18 Januari 2024 selama 60 menit. Peserta kegiatan masyarakat yang di ikuti oleh ibu-ibu. Kegiatan dilaksanakan di mushola desa Lamglumpang. Pelaksanaan kegiatan ini dengan pembukaan acara oleh kepala desa, pengenalan, penyebaran kuesioner pre-test, pemberian materi selama 30 menit dilanjutkan ke dengan diskusi tanya jawab dan penyebaran kuesioner post-test. Dari hasil pre-test dan post-test menunjukkan ada peningkatan pemahaman masyarakat tentang aktifitas fisik terhadap penyakit tidak menular. Pemahaman tentang aktivitas fisik pres-test sebesar 1.40% dan pemahaman post-test sebesar 1.53%. pemahaman tentang aktivitas fisik meningkat setelah diberikan sosialisasi pada masyarakat.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Penyakit Tidak Menular, Aktivitas Fisik.

\* Yadi Putra, [yadi\\_putra@abulyatama.ac.id](mailto:yadi_putra@abulyatama.ac.id)

## **PENDAHULUAN**

Salah satu masalah dalam pembangunan kesehatan saat ini adalah terjadinya pergeseran pola penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Tingginya prevalensi penyakit tidak menular berdampak terhadap menurunnya produktivitas dan gangguan pada pemenuhan aktivitas sehari-hari. Data WHO menunjukkan kasus PTM menjadi penyebab utama kematian 77% dari kematian tahunnya. Beberapa penyakit PTM yang menyebabkan kematian antara lain, penyakit kardiovaskuler 17,9 juta orang per tahun, kanker 9,3 juta orang, penyakit pernapasan 4,1 juta orang, dan diabetes mellitus 2,0 juta orang per tahun (WHO, 2022).

Penyakit tidak menular diketahui sebagai penyakit yang tidak dapat disebarkan dari seseorang terhadap orang lain. Terdapat empat tipe utama penyakit tidak menular yaitu penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes. Pola hidup modern telah mengubah sikap dan perilaku manusia, termasuk pola makan, merokok, konsumsi alkohol serta obat-obatan sebagai gaya hidup sehingga penderita penyakit degeneratif (penyakit karena penurunan fungsi organ tubuh) semakin meningkat dan mengancam kehidupan. (Kemenkes, 2019).

Penyakit tidak menular telah menjadi kelompok penyakit yang sulit untuk didefinisikan. Istilah penyakit tidak menular menjadi sebuah ironi karena beberapa penyakit yang termasuk seperti kanker leher rahim, perut, dan hati sebagian disebabkan oleh infeksi organisme. Namun, empat perilaku seperti penggunaan tembakau, konsumsi alkohol, pola makan yang buruk, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan perilaku yang menjadi faktor risiko dan berhubungan erat dengan empat penyakit tidak menular utama (penyakit kardiovaskuler, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes) yang mencapai 80% menyebabkan kematian dari kelompok penyakit tidak menular (Kemenkes, 2018).

Penyakit tidak menular muncul dari kombinasi faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi oleh individu adalah usia, jenis kelamin, dan genetika. Sedangkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah faktor yang dapat diubah melalui kesadaran individu itu sendiri dan intervensi sosial (Alifariki, 2015).

Tingginya kejadian dan kematian akibat PTM menjadikan pengendaliannya penting dilakukan. Deteksi dini serta pengobatan yang tepat membuat pengendalian PTM lebih baik. Surveilans kasus dan faktor risiko PTM menjadi strategi untuk pencegahan, pengendalian tepat serta terpadu oleh pemerintah, swasta, dan masyarakat (Umuyana et al, 2015). Penyuluhan, pemeriksaan serta Surveilans faktor risiko PTM merupakan bentuk upaya kesehatan dalam mencegah peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (Indriyawati. 2018).

Pemerintah seluruh dunia mengakui pentingnya dan dampak besar dari aktifitas fisik. Negara-negara industri di mana orang hidup lebih lama, tingkat kondisi kesehatan kronis meningkat dan tingkat aktifitas fisik menurun (Taylor, 2014). Menurut Data WHO, sekitar 978 juta orang atau 26,4% mengidap hipertensi, angka ini akan meningkat 29,2% di tahun 2025 (Sari et al., 2020). Proporsi aktifitas fisik penduduk Indonesia masih tergolong kurang aktif dengan prevalensi 31,4% pada usia 60-64 tahun, 47,9% pada usia 65 tahun ke atas, dan provinsi Aceh 35,8% (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Aktifitas fisik pada lansia dapat meningkatkan kesehatan, mengurangi risiko beberapa penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup seseorang (Börjesson et al, 2015). Aktifitas fisik lansia memberikan dampak terhadap perubahan kekuatan otot polos jantung sehingga denyutan pada jantung dapat kuat dan teratur (Ariyanto et al., 2020).

Desa Lamglumpang adalah desa yang berada di wilayah Mukim Ateuk, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh, Indonesia atau lebih jelasnya letak desa Lamglumpang berada di Jalan Lampoe Keude-Lamglumpang tepatnya desa ini bersebelahan dengan Kampus Universitas Abulyatama, Aceh.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini di ikuti 15 orang masyarakat di Desa Lamglumpang, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2024 di Mushola desa. Pelaksanaan sosialisasi menggunakan beberapa tahapan yaitu:

### **1. Tahapan Persiapan**

Tahapan persiapan dimulai dengan menyiapkan surat dari dekanan dan menjumpai kepala desa untuk koordinasi mengenai waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, persiapan materi, kuesioner, penyediaan media (laptop, proyektor, leaflet).

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2024 di Mushola desa, tahap pertama proses pengenalan, penyebaran kuesioner pretest, selanjutnya penyampaian materi tentang sadar aktivitas fisik secara rutin guna pencegahan penyakit tidak menular. Setelah itu dilakukan kembali penyebaran kuesioner posttest.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 18 Januari 2024 di

Mushola desa Lamglumpang. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan bersama dengan masyarakat desa tersebut dan pemberian materi terkait.

Kegiatan dimulai pada pukul 10.20 WIB sampai dengan selesai, diawali dengan absensi peserta, sambutan ketua pelaksana, sambutan dari kepala desa, perkenalan diri, penyebaran kuesioner pretest, penyampaian materi tentang sosialisasi sadar aktivitas fisik secara rutin guna terhindar dari penyakit tidak menular dan diakhiri dengan penyebaran kuesioner posttest.

**Tabel 1 Hasil Pre dan Post Test**

No	Pemahaman Akan Aktivitas Fisik	N	%
1	Pre test	15	1.40
2	Post test	15	1.53

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pre test pemahaman akan aktivitas fisik masyarakat Desa Lamglumpang didapatkan hasil bahwa pemahaman berada pada frekuensi 1.40%. Sedangkan hasil post test menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat tentang aktivitas fisik secara rutin guna terhindar dari penyakit tidak menular berada pada frekuensi 1.53%. Dapat disimpulkan bahwa pemahaman akan aktivitas fisik pada masyarakat Desa Lamglumpang mengalami perubahan setelah diberikan sosialisasi tentang pentingnya aktivitas fisik guna terhindar dari penyakit tidak menular.



**Gambar 1. Kegiatan**



**Gambar 2. Penyebaran Kuesioner Pretest**



**Gambar 3. Sesi Tanya Jawab**



**Gambar 5. Pemberian Sertifikat**

**Gambar 4. Pembagian Doorprize**



**Gambar 6. Foto Bersama Masyarakat**

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan ini terjadi perubahan pemahaman tentang aktivitas fisik secara rutin guna terhindar dari penyakit tidak menular. Pemahaman pretest sebesar 1.40 dan pemahaman posttest sebesar 1.53. meningkatkannya pemahaman masyarakat tentang aktivitas fisik secara rutin dapat menekan kejadian penyakit tidak menular, serta bisa meningkatkan derajat kesehatan masyarakat tersebut.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Terimakasih kepada Universitas Abulyatama yang telah memberikan dukungan motivasi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada kepala desa Lamglumpang yang telah memfasilitasi peserta dan tempa sehingga acara ini dapat terlaksana. Terima kasih kepada masyarakat yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan ini, serta kepada mahasiswa yang telah membantu telaksananya kegiatan pengabdian masyarakat.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Alifariki LO. Analisis Faktor Determinan Proksi Kejadian Hipertensi di Poliklinik Interna BLUD RSUD Provinsi Sulawesi Tenggara. *Medula*. 2015;3(1):214–23.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Utami, D. N., & Yogyakarta, U. A. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia. *Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Börjesson, M., Onerup, A., & Dahlöf, B. (2015). Aerobic physical activity lowers blood

pressure in hypertension. EuropePMC.

Indriyawati, N., Widodo, Nurul M., Priyatno, D., Jannah, M., 2018. Skrining dan Pendampingan Penyakit Tidak Menular di Masyarakat, e-journal Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes. Semarang, LINK Vol. 14, No. 1, hal. 50-54

Taylor, D. (2014). Physical activity is medicine for older adults. *Postgraduate Medical Journal*, 90(1059), 26–32. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2012-131366>

Umayana, Haniek Try, Cahyati, Widya Hary, 2015, Dukungan Keluarga dan Tokoh Masyarakat Terhadap Keaktifan Penduduk ke Posbindu Penyakit Tidak Menular, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Universitas Negeri Semarang, KEMAS, 11 (1) (2015) 96-101.

Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Kemenkes RI. (2019). *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia; 2019.

Sari, N. R., Maylasari, I., Dewi, F. W. R., Putrianti, R., Nugroho, S. W., & Wilson, H. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta.

WHO. (2022). Noncommunicable Diseases. [cited 2023 Mar 18]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>