

Promosi pengetahuan, sikap, dan keterampilan berpola hidup sehat pada kelompok senam

L. Meily Kurniawidjaja, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20450319&lokasi=lokal>

Abstrak

Pendirian grup senam masyarakat perkotaan sering dipicu oleh ancaman penyakit jantung koroner dan stroke (penyakit kardiovaskular). Banyak di antara mereka masih berisiko tinggi penyakit kardiovaskular antara lain berat badan lebih dan kadar kolesterol tinggi serta faktor umur dan genetik, tetapi faktor risiko penyakit kardiovaskular dapat diturunkan dengan pola hidup sehat. Tujuan penelitian ini adalah menilai pengaruh metode promosi kesehatan dengan pendekatan siklus rekognisi, analisis, perencanaan, komunikasi, persiapan, implementasi, evaluasi, dan kelanjutan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik ibu-ibu pesenam tentang pola hidup sehat. Penelitian ini menggunakan pretest and posttest design untuk menilai hasil intervensi pada 60 orang berusia rata-rata 58,26 tahun dan hampir semua (93,33%) adalah perempuan pada dua kelompok senam di Kelurahan Pulogadung selama 10 bulan. Hasil penelitian memperlihatkan peningkatan nilai posttest (58%) pengetahuan peserta, peningkatan sikap dengan mau berbagi menu sehat dan mengisi alat pantau diri, serta peningkatan keterampilan berpola hidup sehat berupa menyusun menu sehat, bersenam minimal empat kali seminggu, tidur 7 _ 8 jam perhari dan cukup istirahat. Selain itu, kelompok ini berhasil menyusun buku Masak Makanan Sehat. Disarankan kegiatan ini dapat diteruskan dengan penyajian dan diskusi makanan bijak secara berkala sekali dalam dua bulan dengan menggunakan dana yang terkumpul dari iuran sukarela.

Urban exercise groups are often triggered by the perception of the severity and threat of coronary heart diseases and stroke (cardiovascular disease). But many of them are still high in cardiovascular disease risk i.e. overweight and high cholesterol. Cardiovascular disease risk factors can be reduced by healthy lifestyle. This study aimed to assess the effectiveness of recognition, analysis, planning, communication, preparation, implementation, evaluation and continuity health promotion strategy in enhancing the knowledge, attitude and practice of healthy lifestyle among the exercise group members. Pretest and posttest design was used to assess the effectiveness of 10 months intervention among 60 participants aged 58,26 (27-93) year-old, most of them (93,33%) were ladies from two exercise groups in Kelurahan Pulogadung. The intervention improved the score of pre-posttest (58%), the willingness to share the healthy menu and to fill the healthy lifestyle self-monitoring form, and to practice healthy lifestyle e.g. cooking the prudent food, minimum 4 times a week exercise, 7 _ 8 hours sleeping and enough leisure time. Additionally, this groups had successfully produced The Multiethnic Healthy Food Cooking book. It was concluded these health promotion model could enhance the healthy lifestyle of the exercise group members.