

PENCEGAHAN SINDROMA METABOLIK PADA TENAGA PENDIDIK MELALUI EDUKASI

Novendy¹, Hartanto², Elsa Mathica Naibaho³ & Jerica Anggraini⁴

¹Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: novendy@fk.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: hartanto.406211001@stu.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: elsa.406211029@stu.untar.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: jerica.406211038@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

More than one-third of adults have metabolic syndrome risk factors. The prevalence of metabolic syndrome rises with age, and it is associated with a significant risk of morbidity and mortality due cardiovascular disease. People frequently are unaware of the symptoms of metabolic syndrome and are unconcerned about leading a healthy lifestyle, eating an unbalanced diet, and being physically active in daily life. For the purpose of preventing metabolic syndrome, preventive interventions connected to metabolic syndrome should be proposed. Educators are rarely informed about metabolic syndrome. They are rarely educated on how to manage risk factors for metabolic syndrome. As a result, health education are carried out to promote understanding of metabolic syndrome prevention through adjustments in risk factors and lifestyle. The method applied is metabolic syndrome education. Pretest and posttest findings indicate increased knowledge. This activity had a total of 22 participants. The average pretest score was 81.2, and the average posttest score was 87.7. There was an increase of 8% in pretest to posttest scores. Although there was no significant improvement in knowledge, this activity yielded fairly acceptable results. This could be because the participants in this activity are educators with prior understanding of metabolic syndrome. It is believed that the activities would raise awareness of metabolic syndrome and help to prevent the formation of heart disease in the future.

Keywords: metabolic syndrome, education, educator

ABSTRAK

Lebih dari sepertiga orang dewasa memiliki faktor risiko sindrom metabolik. Prevalensi sindrom metabolik meningkat seiring bertambahnya usia dan memiliki risiko morbiditas dan mortalitas yang tinggi untuk menimbulkan penyakit kardiovaskular. Seseorang sering tidak mengetahui gejala sindroma metabolik dan tidak peduli terhadap gaya hidup sehat, pola makan yang tidak seimbang dan tidak aktif dalam kehidupan sehari-hari. Upaya penanggulangan terkait pencegahan sindroma metabolik perlu direkomendasikan untuk membantu dalam mencegah sindroma metabolik. Mitra kegiatan jarang mendapatkan informasi terkait sindrom metabolik. Mitra kegiatan jarang mendapatkan edukasi terkait cara mengendalikan faktor risiko sindrom metabolik. Sehingga dilakukan kegiatan edukasi untuk meningkatkan wawasan terkait pencegahan sindrom metabolik melalui perubahan faktor risiko serta gaya hidup. Metode yang digunakan adalah penyuluhan terkait sindroma metabolik. Peningkatan pengetahuan dinilai melalui hasil pretes dan postes. Total sebanyak 22 peserta yang ikut dalam kegiatan bakti kesehatan ini. Rerata nilai pretes adalah sebesar 81,2 poin dan rerata nilai postes adalah 87,7 poin. Terjadi peningkatan nilai pretes ke postes sebesar 8%. Kegiatan ini mendapatkan hasil yang cukup baik, meskipun tidak didapatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hal ini mungkin dikarenakan peserta pada kegiatan ini adalah tenaga pendidik, yang mungkin sudah memiliki pengetahuan yang baik terkait sindroma metabolik. Diharapkan dengan kegiatan dapat meningkatkan perhatian terhadap sindroma metabolik sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit jantung dikemudian hari.

Kata kunci: sindroma metabolik, edukasi, tenaga pendidik

1. PENDAHULUAN

Lebih dari sepertiga orang dewasa memiliki faktor risiko sindrom metabolik yang mencakup kombinasi resistensi insulin, adipositas perut, dislipidemia, dan/atau hipertensi. Prevalensi sindrom metabolik meningkat seiring bertambahnya usia dan obesitas. Individu dengan sindrom metabolik memiliki risiko morbiditas dan mortalitas yang tinggi akibat penyakit kardiovaskular (CVD) dan diabetes tipe 2 (Aguilar et al, 2015).

Prevalensi sindrom metabolik seringkali lebih banyak pada populasi perkotaan di beberapa negara berkembang daripada di negara barat. Kondisi yang membuat sindroma metabolik berkembang pesat adalah peningkatan konsumsi makanan cepat saji tinggi kalori rendah serat dan penurunan aktivitas fisik akibat transportasi mekanis dan bentuk aktivitas waktu luang yang tidak banyak bergerak (Bassi et al, 2014; Saklayen, 2018).

Seseorang sering tidak mengetahui gejala sindroma metabolik dan tidak peduli terhadap gaya hidup sehat, pola makan yang tidak seimbang dan tidak aktif dalam kehidupan sehari-hari. Faktor risiko terkait gaya hidup menjadi dasar terhadap perkembangan kondisi sindroma metabolik menjadi kronis dan membahayakan kesehatan seseorang. Gaya hidup tidak sehat meningkatkan risiko berkembangnya sejumlah penyakit kronis, berdampak pada sindrom metabolik. (Sotos-Prieto et al, 2015; VanWormer et al, 2017).

Bukti kuat terdapat peran diet sehat, aktivitas fisik, dan penghentian merokok untuk mencegah sifat risiko kardiometabolik, termasuk komponen sindrom metabolik. Perilaku gaya hidup menetap saat ini yang banyak terjadi dimasyarakat (misalnya, menonton televisi, main sosial media) dan kurang tidur, dapat dikaitkan dengan risiko sindroma metabolik (Aein et al,2021).

Upaya penanggulangan terkait pencegahan sindroma metabolik perlu direkomendasi untuk membantu dalam mencegah sindroma metabolik, maka perlunya dukungan sosial dan disregulasi kardiometabolik dan allostatik dalam penanggulangan sindroma metabolik (Chaiyasoot et al,2018; Watanabe et al,2017).

Mitra kegiatan jarang mendapatkan informasi terkait sindrom metabolik. Mitra kegiatan jarang mendapatkan edukasi terkait cara mengendalikan faktor risiko sindrom metabolik dan pencegahannya melalui kebiasaan gaya hidupnya seperti meningkatkan aktivitas fisik, menghindari tembakau, dan mengonsumsi makanan sehat. Tujuan dari kegiatan edukasi untuk meningkatkan wawasan terkait pencegahan sindrom metabolik melalui perubahan faktor risiko serta gaya hidup

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode bakti kesehatan yang digunakan adalah edukasi terkait sindroma metabolik. Keberhasilan kegiatan dinilai dengan ada tidaknya peningkatan pengetahuan sebelum (pretes) dan setelah (postes) mendapatkan edukasi terkait sindroma metabolik tersebut. Total sebanyak 7 pernyataan yang ditanyakan kepada peserta. Pernyataan tersebut meliputi definisi dan seputar pencegahan mengenai sindroma metabolik. Peserta menjawab benar atau salah terkait pernyataan yang disampaikan dengan masing-masing pernyataan yang benar mendapatkan poin 10. Setelah didapatkan nilai pretes dan postes, kedua nilai kemudian dibandingkan dan dinilai apakah terdapat peningkatan pengetahuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan bakti kesehatan ini dilakukan pada tanggal 29 September 2023 dimana diikuti oleh 22 orang tenaga pendidik. Kegiatan diawali dengan pengenalan terlebih dahulu dari tim yang akan memberikan edukasi, kemudian diikuti dengan kegiatan pretes untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi. Setelah pretes, kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan edukasi dan sesi tanya jawab. Peserta dalam kegiatan bakti kesehatan kali ini sangat antusias dalam memberikan pertanyaan kepada tim terkait sindroma metabolik. Kegiatan kemudian diakhiri dengan postes untuk mengukur apakah terdapat perubahan pengetahuan peserta terkait sindroma metabolik. Total sebanyak 7 pernyataan pretes dan postes yang diberikan kepada peserta.

Gambar 1.
Kegiatan Edukasi



Hasil pada kegiatan bakti kesehatan ini mendapatkan kebanyakan peserta adalah berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 16 (72,7%). Rerata usia peserta dalam kegiatan ini adalah 37,50 tahun dengan rentang 23 hingga 56 tahun. Berdasarkan Arikunto yang dikutip oleh Wawan dan Dewi, pengetahuan dapat diinterpretasikan menjadi skala yang bersifat kualitatif dengan kategori sebagai berikut: pengetahuan baik bila berada dalam skala 76% - 100%; pengetahuan cukup dengan skala 56% - 75%; dan pengetahuan kurang bila skala < 56% (Wawan & Dewi, 2010). Hasil pretes pada kegiatan bakti kesehatan ini kebanyakan peserta adalah berpengetahuan didapatkan baik yaitu sebanyak 14 (63,6%) peserta.

Hasil yang sangat berbeda dengan hasil yang didapatkan dari Fikri dkk tahun 2022 di Desa Cadaskertajaya, Karawang, Jawa Barat, dimana didapatkan masing-masing 50% peserta berpengetahuan kurang dan sedang, dan tidak didapatkan peserta yang berpengetahuan baik (Fikri dkk, 2023). Perbedaan ini mungkin disebabkan karena pembagian kategori pengetahuan yang berbeda. Pembagian kategori pengetahuan pada kegiatan bakti kesehatan ini berdasarkan kriteria dari Arikunto, sedangkan pada kegiatan Fikri dkk, pembagian kategori pengetahuan sebagai berikut: pengetahuan rendah (<60%); pengetahuan sedang (60% - 79,9%) dan pengetahuan baik ($\geq 80\%$) (Fikri dkk, 2023). Rerata nilai pretes dari kegiatan ini adalah $81,2 \pm 14,2$ poin dengan rentang 42,9 – 100 poin. Hasil yang sedikit berbeda dengan kegiatan edukasi yang dilakukan oleh Widhiastuti dkk pada masyarakat di Dusun Ngringo, Jateng, Karanganyar pada tahun 2022 yang mendapatkan rerata nilai pretes sebesar 73,00 poin (Widhiastuti, 2022). Perbedaan ini mungkin dapat dikarenakan lokasi dan kelompok peserta yang berbeda.

Hasil postes menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dimana didapatkan peningkatan jumlah peserta yang berpengetahuan baik menjadi sebanyak 16 (72,7%). Selain itu juga terdapat peningkatan nilai postes dari 81,2 poin menjadi $87,7 \pm 11,9$ poin (rentang 71,4 – 100 poin), yang artinya terjadi peningkatan nilai sebesar 8%. Peningkatan yang tidak terlalu signifikan ini mungkin dikarenakan peserta dalam kegiatan ini adalah tenaga pengajar yang dimana sudah memiliki pengetahuan mengenai sindroma metabolik sebelumnya. Hasil yang berbeda yang didapatkan dari kegiatan Fikri dkk, dimana pada hasil postes hanya menunjukkan sedikit peningkatan pengetahuan peserta. Hanya terdapat sebanyak 54,5% peserta yang berpengetahuan sedang dan tidak ada peserta yang berpengetahuan baik, meningkat sedikit dari hasil pretes yang mendapatkan 50% peserta berpengetahuan sedang (Fikri dkk, 2023). Hasil kegiatan dari Widhiastuti mendapatkan rerata hasil postes yang sedikit lebih tinggi bila dibandingkan dengan hasil kegiatan ini, yaitu sebesar 90,00 poin (Widhiastuti, 2022). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Hasil kegiatan

Variabel	Proporsi (%) N = 22	Mean±SD
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6 (27,3)	
Perempuan	16 (72,7)	
Usia (tahun)		37,5±8,1
Pretes		81,2±14,2
Kurang	1 (4.5)	
Cukup	7 (31.8)	
Baik	14 (63.6)	
Postes		87,7±11,9
Kurang	0 (0)	
Cukup	6 (27,3)	
Baik	16 (72,7)	

4. KESIMPULAN

Edukasi yang telah dilakukan pada kegiatan bakti kesehatan kali ini mendapatkan hasil yang baik yaitu dengan adanya peningkatan hasil postes pretes sebesar 8%. Meskipun tidak didapatkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hal ini mungkin dikarenakan peserta pada kegiatan ini adalah tenaga pendidik, yang mungkin sudah memiliki pengetahuan terkait sindroma metabolik. Diharapkan dengan kegiatan ini makin menyadarkan kepada mitra bahwa diperlukan adanya perhatian seini mungkin terkait sindroma metabolik sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit jantung dikemudian hari.

Ucapan Terima kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terima disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Tarumanagara yang telah mendanai kegiatan ini. Ucapan terima kasih nuga disampaikan kepada kepala sekolah SD Atisa Dipamkara yang telah mneijjinkan terlaksananya kegiatan ini, serta kepada seluruh tenaga pendidik yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- Aein, A., Omidi, N., Khatami, F., Samat, S., & Khorgami, M. R. (2021). Development, Implementation, and Evaluation of an Educational Package to Control the Biomedical Profile of Metabolic Syndrome. *International journal of preventive medicine*, 12, 31. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_434_20
- Aguilar, M., Bhuket, T., Torres, S., Liu, B., & Wong, R. J. (2015). Prevalence of the metabolic syndrome in the United States, 2003-2012. *JAMA*, 313(19), 1973–1974. <https://doi.org/10.1001/jama.2015.4260>
- Bassi, N., Karagodin, I., Wang, S., Vassallo, P., Priyanath, A., Massaro, E., & Stone, N. J. (2014). Lifestyle modification for metabolic syndrome: a systematic review. *The American journal of medicine*, 127(12), . <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2014.06.035>
- Chaiyasoot, K., Sarasak, R., Pheungruang, B., Dawilai, S., Pramyothin, P., Boonyasiri, A., Supapueng, O., Jassil, F. C., Yamwong, P., & Batterham, R. L. (2018). Evaluation of a 12-week lifestyle education intervention with or without partial meal replacement in Thai adults with obesity and metabolic syndrome: a randomised trial. *Nutrition & diabetes*, 8(1), 23. <https://doi.org/10.1038/s41387-018-0034-0>

- Fikri, A. M., Elvandari, M., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Pencegahan Sindrom Metabolik pada Wanita Dewasa di Pedesaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 4(2), 157-164. doi: <http://dx.doi.org/10.32807/jpms.v4i2.1094>
- Saklayen, M. G. (2018). The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. *Current hypertension reports*, 20(2), 12. <https://doi.org/10.1007/s11906-018-0812-z>
- Sotos-Prieto, M., Bhupathiraju, S. N., Falcón, L. M., Gao, X., Tucker, K. L., & Mattei, J. (2015). A Healthy Lifestyle Score Is Associated with Cardiometabolic and Neuroendocrine Risk Factors among Puerto Rican Adults. *The Journal of nutrition*, 145(7), 1531–1540. <https://doi.org/10.3945/jn.114.206391>
- VanWormer, J. J., Boucher, J. L., Sidebottom, A. C., Sillah, A., & Knickelbine, T. (2017). Lifestyle changes and prevention of metabolic syndrome in t