

EDUKASI KESEHATAN TENTANG SINDROM METABOLIK DI KELURAHAN TOMANG JAKARTA BARAT DALAM RANGKA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR

Yoanita Widjaja ¹, Caroline Costrila ², Windy Hazmi Fadhilah ³

¹Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: yoanitaw@fk.untar.ac.id

² Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: caroline.405190011@stu.untar.ac.id

³ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta
Surel: Windy.405190013@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Nowadays, metabolic syndrome is a global challenge. Central obesity, dyslipidemia, impaired blood sugar and blood pressure are conditions included in metabolic syndrome. Those conditions can increase cardiovascular disease. During the prolonged pandemic conditions, the residents of Tomang village tend to pay less attention to other diseases, including metabolic syndrome. Efforts to anticipate the increasing number of cases of metabolic syndrome are health education. Health education aims to increase knowledge and insight of Tomang cadres and residents regarding metabolic syndrome. Health education is an effort to prevent metabolic syndrome in Tomang Village, West Jakarta. Health education was held on Thursday, October 6, 2022 at 14.00-16.00, attended by 34 participants aged 20-62 years. The health education theme is Metabolic Syndrome: Is it dangerous? There is an increase of 43% in the average value of pre-test and post-test. The average pretest score is 50.59. After the topic delivery, a post-test was carried out to assess benefit of the education, the average value is 72.35. This education can increase participants' knowledge about metabolic syndrome. Hence, health education and health screening of diseases related to metabolic syndrome are necessary to be programmed.

Keywords: *metabolic syndrome, diabetes mellitus, dyslipidemia, hypertension*

ABSTRAK

Sindrom metabolik menjadi tantangan secara global saat ini. Obesitas sentral, gangguan kadar lemak darah, gula darah serta tekanan darah merupakan keadaan-keadaan yang termasuk dalam sindrom metabolik. Penyakit-penyakit ini memungkinkan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Pada kondisi pandemi berkepanjangan, warga kelurahan Tomang cenderung kurang memerhatikan penyakit lainnya, diantaranya sindrom metabolik. Salah satu upaya untuk mengantisipasi peningkatan jumlah kasus sindrom metabolik yaitu dilakukan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan dan wawasan terhadap kader dan warga Tomang terkait sindrom metabolik. Edukasi kesehatan menjadi upaya untuk preventif sindrom metabolik di Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Edukasi kesehatan dilaksanakan hari Kamis, 6 Oktober 2022 Pk. 14.00-16.00, telah dihadiri 34 peserta dengan rentang usia 20-62 tahun dengan tema edukasi yang dipaparkan adalah Sindrom metabolik: Apakah berbahaya? Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan nilai rata-rata sebesar 43 %. Hasil nilai rata-rata pretest peserta adalah 50,59. Setelah penyampaian materi, untuk menilai manfaat dari edukasi sindrom metabolik dilakukan post-test dengan hasil rata-ratanya 72,35. Kegiatan ini menambah pengetahuan peserta terkait sindrom metabolik. Oleh karena itu, selanjutnya perlu dilakukan edukasi pencegahan penyakit-penyakit yang terkait dengan sindrom metabolik dan dilakukan skrining kesehatan terkait sindrom metabolik.

Kata kunci: sindrom metabolik, diabetes melitus, dislipidema, hipertensi

I. PENDAHULUAN

Sindrom metabolik merupakan sindrom klinis dengan gangguan metabolisme multipel yaitu hiperglikemia, dislipidemia, hipertensi dan obesitas sentral. Sindrom metabolik termasuk dalam sekelompok faktor risiko kardiometabolik dengan gambaran obesitas sentral, peningkatan tekanan darah, hiperglikemia, peningkatan trigliserida dan kolesterol lipoprotein densitas tinggi (HDL-C) rendah. (Engin, 2017; Grundy, 2016)

Sindrom metabolik dapat menjadi tidak terkendali sehingga timbul tren epidemi sindrom metabolik menjadi lebih serius. (Hirode, 2020) Sindrom metabolik secara signifikan mendorong perkembangan penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular. Sindrom metabolik juga merupakan faktor risiko penting untuk kejadian diabetes tipe 2 di masa pandemi COVID-19 ini. (WHO, 2021; Marhl, 2020) Sindrom metabolik dan diabetes melitus memainkan peran penting dalam berkembangnya penyakit yang lebih parah dan menimbulkan komplikasi yang mengganggu kualitas hidup seperti neuropati perifer diabetik. (Kazamel, 2021) Pasien sindrom metabolik dapat mengalami peningkatan kemungkinan terkena penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular 2 kali lipat dan risiko kematian meningkat 1,5 kali jika dibandingkan dengan pasien non sindrom metabolik. (Marhl, 2020)

Prevalensi sindrom metabolik yang meningkat menimbulkan tantangan besar. Sindrom metabolik yang terlambat penanganan serta pencegahannya menjadi beban medis yang berat bagi individu dan sistem perawatan kesehatan. (Joshi, 2013; Dunkley, 2012) Ditambah dengan adanya pandemi COVID-19, penyakit metabolik kronis diketahui sebagai faktor risiko yang meningkatkan kematian pada infeksi SARS-CoV-2. Pandemi berkepanjangan membuat perubahan mendadak dari gaya hidup dan isolasi sosial sehingga berpotensi terjadinya sindrom metabolik. (Auriemma, 2021)

Pengetahuan, sikap, dan perilaku individu memainkan peran penting dalam mencegah dan mengelola faktor risiko sindrom metabolik. (Wang, 2019) Pemahaman serta pengetahuan terkait sindrom metabolik di masyarakat masih kurang, yaitu hanya 12,5% hingga 29,0% orang yang pernah mendengar tentang sindrom metabolik dan 10,0% memahami definisi sindrom metabolik. (Mi, 2022)

Diabetes melitus dan dislipidemia termasuk dalam 10 penyakit tidak menular tertinggi di Kelurahan Tomang. Kelurahan Tomang merupakan bagian daerah binaan Universitas Tarumanagara yang lokasinya berada di ruang lingkup FK Untar. Kedua keadaan tersebut berkontribusi untuk timbulnya sindrom metabolik. Berdasarkan uraian di atas maka tim pengabdian melakukan upaya preventif sindrom metabolik di Kelurahan Tomang Jakarta Barat melalui edukasi kesehatan. Tujuan edukasi kesehatan ini adalah memberikan informasi bagi warga Tomang mengenai sindrom metabolik sehingga meningkatkan pengetahuan dan wawasan warga Tomang tentang sindrom metabolik.

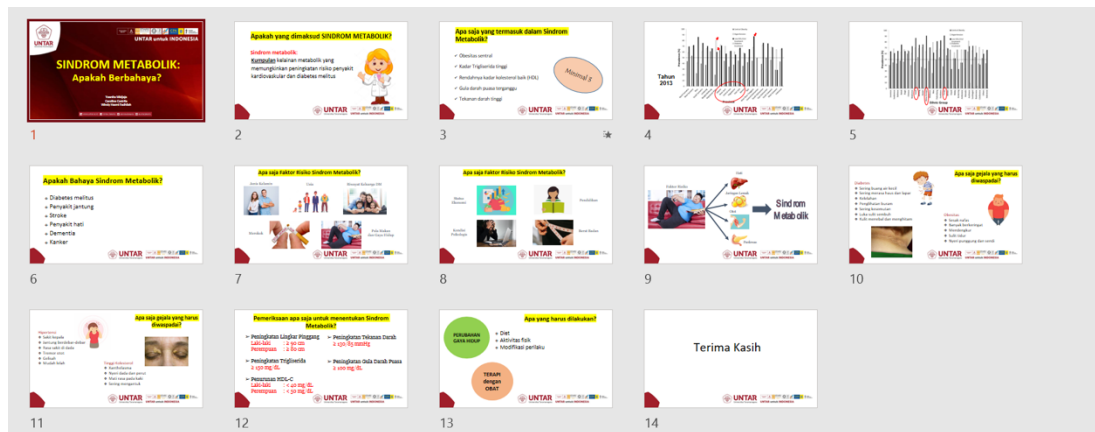
II. METODE PELAKSANAAN

Sasaran edukasi kesehatan ditujukan pada mitra yaitu kader dan warga kelurahan Tomang terutama yang beresiko terkena sindrom metabolik. Tahapan pelaksanaan edukasi terkait sindrom metabolik meliputi identifikasi permasalahan mitra, mencari literatur dan pembuatan proposal. Persiapan kegiatan diawali dengan berkoordinasi untuk pelaksanaan kegiatan dengan perwakilan warga tomang dengan membagikan flyer untuk kegiatan edukasi sindrom metabolik sehingga peserta yang ingin mengikuti kegiatan dapat mendaftar terlebih dahulu. Tim pengabdian menetapkan kegiatan dilakukan secara daring serta mempersiapkan materi edukasi untuk kegiatan penyuluhan sindrom metabolik. Berdasarkan tahapan kegiatan dan permasalahan yang dihadapi mitra maka mitra diminta untuk berperan menyampaikan ke warganya terkait kegiatan edukasi diabetes melitus sehingga mau aktif mengikuti edukasi kesehatan.

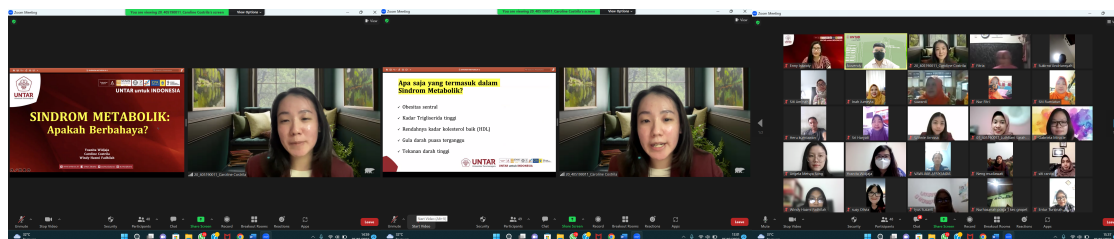
Rangkaian pelaksanaan kegiatan edukasi diawali dengan pre-test, edukasi terkait sindrom metabolik, tanya jawab serta post-test. Evaluasi kegiatan dilakukan setelah penyampaian materi untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi terkait sindrom metabolik. Kegiatan disepakati dilakukan secara daring.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi kesehatan telah dilaksanakan hari Kamis, 6 Oktober 2022 pukul 14.00-16.00 dan dihadiri 34 peserta dengan rentang usia 20 -62 tahun. Tema edukasi yang dibawakan adalah sindrom metabolik: apakah berbahaya? Materi yang disampaikan ke peserta meliputi pengertian sindrom metabolik, faktor resiko, gejala sindrom metabolik, bahaya yang timbul jika sindrom metabolik tidak ditangani, pemeriksaan untuk menentukan sindrom metabolik dan hal-hal yang perlu dilakukan untuk pencegahan atau penatalaksanaan. Materi dan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Materi Sindrom Metabolik (Sumber: Penulis, 2022)



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Sindrom Metabolik (Sumber: Penulis, 2022)

Hasil pre-test dan post-test tampak adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar 43 %. Hasil nilai rata-rata pre-test peserta adalah 50,59 dan setelah penyampaian materi, untuk menilai manfaat dari edukasi sindrom metabolik dilakukan post-test dengan hasil rata-ratanya 72,35. Sehingga dapat disimpulkan, terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai sindrom metabolik yang tampak dari peningkatan nilai. Target jangka pendek kegiatan edukasi ini yaitu untuk menambah wawasan terkait sindrom metabolik. Target jangka panjang adalah menurunkan angka kejadian sindrom metabolik dan komplikasinya.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi kesehatan dilaksanakan hari Kamis, 6 Oktober 2022 pukul 14.00-16.00, telah dihadiri 34 peserta dengan rentang usia 20-62 tahun. Tema edukasi yang disampaikan adalah Sindrom metabolik: Apakah berbahaya? Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan nilai rata-rata sebesar 43 %. Hasil nilai rata-rata pre-test peserta adalah 50,59 dan nilai rata-rata post-test sebesar 72,35. Penyuluhan tentang sindrom metabolik ini bermanfaat, sehingga pengetahuan peserta terkait sindrom metabolik makin bertambah. Oleh karena itu, selanjutnya perlu dilakukan edukasi tentang pencegahan penyakit-penyakit yang terkait dengan sindrom metabolik dan dilakukan skrining kesehatan terkait sindrom metabolik.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada, Rektor Universitas Tarumanagara, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNTAR dan Dekan FK Untar beserta jajarannya yang mendukung kegiatan edukasi sindrom metabolik ini. Terima kasih kepada para peserta atas keterlibatannya pada kegiatan edukasi ini, teman sejawat dokter yang membantu terlaksananya edukasi kesehatan serta rekan mahasiswa yang ikut andil menyukseskan kegiatan edukasi diabetes melitus. Terima kasih kepada tim panitia SENAPENMAS sehingga dapat ikut berpartisipasi pada kegiatan ilmiah SENAPENMAS 2022

REFERENSI

- Auriemma RS, Pirchio R, Liccardi A, Scairati R, Vecchio GD, Pivonello R, Colao A. (2021). Metabolic syndrome in the era of COVID-19 outbreak: impact of lockdown on cardiometabolic health *J Endocrinol Invest.*; 44(12):2845-2847. Diakses dari doi: 10.1007/s40618-021-01563-y.
- Dunkley AJ, Charles K, Gray LJ, Camosso J, Davies MJ, Khunti K. (2012). Effectiveness of interventions for reducing diabetes and cardiovascular disease risk in people with metabolic syndrome: Systematic review and mixed treatment comparison meta-analysis. *Diabetes Obes. Metab*;14:616–625. Diakses dari doi: 10.1111/j.1463-1326.2012.01571.
- Engin A. (2017) Definition and prevalence of obesity and metabolic syndrome. *Adv Exp Med Biol.* 960, 1–17. Diakses dari https://doi.org/10.1007/978-3-319-48382-5_1.
- Grundy SM. (2016) Metabolic syndrome update. *Trends Cardiovasc Med.* 26(4), 364–373. Diakses dari <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2015.10.004>.
- Hirode G, Wong RJ. (2020) Trends in the prevalence of metabolic syndrome in the United States, 2011–2016. *JAMA* 323(24), 2526–2528. Diakses dari <https://doi.org/10.1001/jama.2020.4501>
- Joshi A, Mehta S, Grover A, Talati K, Malhotra B, Puricelli P. (2013). Knowledge, attitude, and practices of individuals to prevent and manage metabolic syndrome in an Indian setting. *Diabetes Technol. Ther*; 15,644–653. Diakses dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23937641/>
- Kazamel M, Stino A, Smith A. (2021). Metabolic syndrome and peripheral neuropathy. *Muscle Nerve.* 63(3), 285–293. Diakses dari <https://doi.org/10.1002/mus.27086>.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33098165/>
- Marhl M, Grubelnik V, Magdič M, Markovič R. (2020) Diabetes and metabolic syndrome as risk factors for COVID-19. *Diabetes Metab Syndr.* 14(4), 671–677. Diakses dari <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.013>.
- Mi BH, Zhang WZ, Xia YH, Hong WX, Song JL, Tu JF, Bi YC, Ye C, Guang X. (2022). An exploration of new methods for metabolic syndrome examination by infrared thermography and knowledge mining. *Scientific Reports*, 12:6377 Diakses dari <https://www.nature.com/articles/s41598-022-10422-6>
- Wang Q, Chair S Y, Wong E, Piliae T, Qui X, Mei L. (2019). Metabolic syndrome knowledge among adults with cardiometabolic risk factors: a cross-sectional study. *Int J Environ Res Public Health.* 16(1): 159. Diakses dari: doi: [10.3390/ijerph16010159](https://doi.org/10.3390/ijerph16010159)
- World Health Organization. (2021). Noncommunicable diseases (NCDs). Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>