

PENINGKATAN KESADARAN GEJALA SINDROM METABOLIK PADA LANSIA DI PUSKESMAS KORPRI BANDAR LAMPUNG

Giska Tri Putri^{1*}, Maya Ganda Ratna¹, Nisa Karima¹, Anisa Nuraisa Jausal¹, Nur Ayu
Virginia Irawati¹, Ayu Zahera Adnan²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

²Puskesmas Korpri Bandar Lampung

ABSTRAK

Pengabdian ini bertujuan memberikan pengetahuan tentang sindrom metabolik pada masyarakat khususnya lansia agar dapat mengenali lebih dini gejala dan segera melakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan. Pengabdian ini dilakukan dengan beberapa kegiatan meliputi penyuluhan tentang sindrom metabolik dan pemeriksaan kesehatan pada peserta pengabdian. Pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah dan glukosa darah sewaktu. Manfaat yang diharapkan pada pengabdian ini yaitu masyarakat mendapatkan pengetahuan mengenai sindrom metabolik dan mengetahui hasil pemeriksaan kesehatannya. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup materi tentang sindrom metabolik. Sebelum pemberian materi peserta diberikan pretes, setelah pemberian materi dilanjutkan dengan diskusi dan pemberian postes. Hasil postes memiliki nilai yang lebih baik dimana 90% peserta mendapatkan nilai >80 dibandingkan nilai pretes dimana 50% peserta mendapatkan nilai dibawah 50. Kemudian dilanjutkan pemeriksaan kesehatan peserta berupa pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu. Hasil pemeriksaan langsung diberitahukan oleh tim pengabdian dan langsung diberikan edukasi terkait hasil pemeriksaan tersebut.

Kata kunci: Lansia, penyuluhan, sindrom metabolik.

***Korespondensi:**

Giska Tri Putri

Jl. Prof. Sumantri Brodjonegoro No 1 Bandar Lampung

62-8976032441 | Email: giskaputri73@gmail.com

PENDAHULUAN

Prevalensi penyakit degeneratif sering dikaitkan dengan sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah keadaan patofisiologis asimtomatik dengan tanda obesitas, resisten terhadap insulin, hipertensi, dan dislipidemia. Diagnosa sindrom metabolik dapat ditegakkan apabila memiliki 3 atau lebih komponen berupa lingkaran perut besar, kadar trigliserida tinggi, HDL yang rendah, peningkatan tekanan darah, serta peningkatan pemeriksaan glukosa darah saat puasa.¹ Sindrom metabolik ialah beberapa penyebab penyakit metabolik dan memiliki kaitan dengan penyakit kardiovaskular maupun arteriosklerotik.^{2,3} Faktor risikonya diantaranya adalah dislipidemia aterogenik, meningkatnya tekanan darah, glukosa plasma mengalami kenaikan, terjadi prototrombik, dan terjadi proinflamasi.¹⁻³ Angka kejadian di dunia meningkat tiap tahun sekitar 20–25%. Kejadian pada pria dilaporkan lebih banyak ketimbang wanita, 9,1% berbanding 3,7%. Prevalensi sindrom metabolik pada dekade terakhir dilaporkan meningkat terutama di negara berkembang dan hal ini mengacu pada peningkatan angka risiko kecacatan dan kematian penduduk.³ Saat ini penyakit tidak menular menempati 10 besar penyakit penyebab kematian terbanyak di Indonesia, termasuk kedalamnya sindrom metabolik. Di Indonesia sendiri terdapat kecenderungan obesitas meningkat pada wanita sejak 2007-2013, berasal dari angka 22,8% hingga 32,9%. Di Jawa Barat melaporkan kejadian obesitas sentral mengalami peningkatan dari angka 23,1% ke 25%.⁴ Di Indonesia sendiri 23,34% penduduk mengalami SM, 26,2% terjadi di laki-laki sedangkan 21,4% di perempuan.^{4,5}

Faktor risiko sindrom metabolik adalah gaya hidup, contohnya adalah meminum alkohol dengan jumlah tinggi, mengonsumsi rokok, makanan lemak tinggi, konsumsi sayur dan buah rendah, dan olahraga rendah. Mengonsumsi makanan dengan lemak yang tinggi dapat mengakibatkan lingkaran perut dan berat tubuh meningkat. Selain itu juga, mengonsumsi makanan dengan lemak tinggi merupakan faktor kejadian sindrom metabolik.⁴ Hasil survey tentang obesitas yang dilakukan di 195 negara pada 2015, diketahui sebanyak 604 juta kejadian terjadi pada usia dewasa, 108 juta berusia kanak-kanak menderita obesitas.⁶ Sindrom metabolik mengalami peningkatan seiring dengan peningkatan eksponensial obesitas di seluruh dunia.⁷ Di Provinsi Lampung sendiri, angka obesitas cukup tinggi yaitu mencapai 17,3%. Di Bandar Lampung angka obesitas mencapai angka 20,6 %.⁸

Sindrom metabolik merupakan kelainan metabolik kompleks yang diakibatkan oleh peningkatan obesitas.^{1,2} Sindrom metabolik terdiri dari sekumpulan gejala meliputi peningkatan ukuran lingkaran pinggang, peningkatan kadar trigliserida darah, penurunan kadar *high density lipoprotein* (HDL)-kolesterol darah, tekanan darah tinggi, dan intoleransi glukosa.^{3,5} *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa seorang individu yang mempunyai 3 dari 5 gejala tersebut sudah dapat dinyatakan menderita sindrom metabolik. Diperlukan pemeriksaan kesehatan oleh masyarakat untuk mendeteksi adanya sindrom metabolik sehingga dapat mengurangi angka risiko kecacatan dan kematian.⁸ Pemeriksaan kesehatan akan dilakukan bila masyarakat mengenali gejala yang merupakan komponen dari sindrom metabolik tersebut. Oleh karena itu, perlunya dilakukan penyuluhan mengenai sindrom metabolik agar masyarakat dapat sadar akan gejala sindrom metabolik tersebut dan dapat memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan.

Puskesmas Korpri merupakan salah satu puskesmas di Kota Bandar Lampung. Tercatat hipertensi dan diabetes melitus menempati sepuluh besar penyakit di puskesmas tersebut. Kedua penyakit tidak menular tersebut termasuk ke dalam faktor risiko terjadinya sindrom metabolik pada pasien. Puskesmas Korpri telah memiliki program kegiatan pemantauan kesehatan bagi masyarakat lanjut usia. Oleh karena itu, dengan memanfaatkan program yang sudah ada tersebut, pada kegiatan ini akan dilakukan peningkatan pengetahuan masyarakat lanjut usia tentang sindrom metabolik. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan sindrom metabolik serta dapat mengurangi risiko terjadinya sindrom metabolik pada masyarakat lanjut usia di Puskesmas Korpri Bandar Lampung.

METODE

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah masyarakat lanjut usia di Puskesmas Korpri Bandar Lampung. Pemilihan lanjut usia sebagai sasaran berdasarkan pertimbangan bahwa Sindrom Metabolik sebagai salah satu masalah kesehatan yang sering dialami individu lanjut usia. Selain itu, diharapkan dengan adanya kegiatan ini, masyarakat lanjut usia mengetahui profil kesehatannya sehingga dapat melakukan pengobatan serta pencegahan sindrom metabolik.

Metode yang diterapkan pada kegiatan ini mencakup: 1) pemberian materi tentang Sindrom Metabolik; 2) diskusi tanya jawab antara peserta dan pemberi materi; 3) pemeriksaan cek kesehatan peserta lansia. Selain itu juga disediakan materi penyuluhan lain berupa *flyer* terkait sindrom metabolik yang dapat dilihat pada Gambar 1. Pengukuran pengetahuan lanjut usia Puskesmas Korpri Bandar Lampung dilakukan dua kali yaitu sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Pengukuran ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi pengetahuan masyarakat lanjut usia tentang sindrom metabolik pada saat sebelum dan sesudah penyuluhan. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan memberikan *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* dengan setelah kegiatan penyuluhan diberikan kepada seluruh peserta lansia

Puskesmas Korpri. Pemberian pertanyaan tersebut diharapkan dapat meningkatkan rasa ingin tahu peserta penyuluhan tentang Sindrom Metabolik. Pemberian pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu dimaksudkan agar para peserta lansia mengetahui adanya faktor risiko yang dapat dicegah ataupun diobati di Puskesmas Korpri Bandar Lampung. responden dapat membuat variasi makanan yang sesuai untuk penderita hipertensi.



Gambar 1. Materi penyuluhan berupa flyer.

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini mencakup: evaluasi penyuluhan serta evaluasi hasil pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu dan adana faktor risiko Sindrom Metabolik. Evaluasi penyuluhan kepada anggota senam lanjut usia mencakup evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta lansia Puskesmas Korpri, yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan Sindrom Metabolik. Hasil dari evaluasi didapatkan dari skor tiap responden. Evaluasi proses dilakukan dengan jawaban peserta dari pertanyaan *pre-test* yang diberikan. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta lansia dengan pertanyaan-pertanyaan yang seperti pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* kemudian dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*, dan kegiatan penyuluhan dinilai berhasil jika nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test*. Evaluasi ini dilakukan pada saat dilakukannya penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Jumat, 15 September 2023 pukul 07.00 – 10.00. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 26 orang peserta program Lansia di Puskesmas Korpri Bandar Lampung. Kegiatan pengabdian ini mencakup: kegiatan pengukuran pengetahuan, penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan berupa tekanan darah dan gula darah sewaktu.

Evaluasi kegiatan pengabdian ini mencakup evaluasi penyuluhan dan evaluasi *self monitoring* hipertensi dan faktor risikonya. Sebelum penyuluhan, pemateri memberikan beberapa pertanyaan terlebih dahulu sebagai bentuk *pre-test* kepada peserta. Setelah penyuluhan selesai, peserta diberikan *post-test* dengan menggunakan kuesioner yang sama. Hasil pengamatan *pre-test* menunjukkan bahwa sekitar 50% peserta kurang paham, bahkan belum mengetahui atau mendengar tentang istilah Sindrom Metabolik, sehingga pada saat pemberian materi peserta terlihat sangat serius dan antusias untuk mengerti tentang Sindrom Metabolik. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat. Peserta

menjadi paham dan dapat menjawab pertanyaan *post-test* dengan benar. Hasil postes memiliki nilai yang lebih baik dimana 90% peserta mendapatkan nilai >80 dibandingkan nilai *pre test* dimana 50% peserta mendapatkan nilai dibawah 50. Kemudian dilanjutkan pemeriksaan kesehatan peserta berupa pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu. Hasil pemeriksaan langsung diberitahukan oleh tim pengabdian dan langsung diberikan edukasi terkait hasil pemeriksaan tersebut.

Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu pada peserta, dan langsung diberikan edukasi terkait hasil pemeriksaan masing-masing. Gambar 2 menunjukkan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan (a) dan pemeriksaan kesehatan (b).

Hasil evaluasi *self monitoring* menunjukkan bahwa minimnya pengetahuan masyarakat, tentang Sindrom Metabolik menyebabkan kegiatan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan seperti ini perlu diadakan secara berkelanjutan sehingga masyarakat mampu mengenali gejala-gejala penyakit degeneratif dan diharapkan dapat segera memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan.

SIMPULAN

Penyuluhan peningkatan pengetahuan tentang Sindrom Metabolik serta pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu bagi peserta lansia ini perlu diadakan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai Sindrom Metabolik dapat meningkat. Diharapkan dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang Sindrom Metabolik dapat membantu mengurangi kejadian penyakit degeneratif yang dapat dicegah pada lansia di Kecamatan Korpri khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bonomini F, Rodella LF, Rezzani R. Metabolic Syndrome, Aging and Involvement of Oxidative Stress. *Aging Dis.* 2015;6(2):109. doi:10.14336/AD.2014.0305
2. Coltuc RV, Stoica V. Metabolic Syndrome-Cardiovascular and Metabolic, Complex, Difficult to Quantify Risk Factor. *Mod Med.* 2016;23(2):54-59. <https://medicinamoderna.ro/metabolic-syndrome-cardiovascular-and-metabolic-complex-difficult-to-quantify-risk-factor/>
3. Rustika R, Driyah S, Oemiati R, Hartati NS. Prediktor Sindrom Metabolik : Studi Kohor Prospektif Selama Enam Tahun di Bogor, Indonesia. *Media Penelit dan Pengemb Kesehat.* 2019;29(3):215-224. doi:10.22435/mpk.v29i3.654
4. Saklayen MG. The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. *Curr Hypertens Rep.*

- 2018;20(2):12. doi:10.1007/s11906-018-0812-z
5. Rochlani Y, Pothineni NV, Kovelamudi S, Mehta JL. Metabolic syndrome: pathophysiology, management, and modulation by natural compounds. *Ther Adv Cardiovasc Dis.* 2017;11(8):215-225. doi:10.1177/1753944717711379
 6. *Laporan Provinsi Lampung Riskesdas 2018.*; 2019.
 7. Dewi SR. Spiritualitas dan Persepsi Kesehatan Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mayang Jember. *Indones J Heal Sci.* 2016;6(2):228-237.
 8. Kamso S, Purwastyastuti, Lubis DU, Juwita R, Robbi YK, Besral. Prevalensi dan Determinan Sindrom Metabolik pada Kelompok Eksekutif di Jakarta dan Sekitarnya. *J Kesehat Masy Nas.* 2011;6(2):85-90.