

LITERASI DETEKSI DINI RISIKO SINDROMA METABOLIK PADA IBU MAJELIS TAKLIM

Fitriani Umar, Rasidah Wahyuni Sari, Nabila Utami, Megawati

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare
fitrah.gizi@gmail.com

Abstract

The prevalence of degenerative diseases such as coronary heart disease, stroke and diabetes mellitus is increasing every year. A collection of metabolic disorders known as the metabolic syndrome such as obesity, hypertension, dyslipidemia and insulin resistance are at risk of causing cardiovascular disease and diabetes mellitus. Riskesdas data shows the high incidence of obesity and diabetes mellitus in women. The risk of this disease can be prevented if the public knows early and detects metabolic disorders that arise before the onset of the disease. This service activity aims to educate the community, especially the group of women from the taklim assembly about the risk of metabolic syndrome and early detection of metabolic syndrome parameters. Literacy activities are carried out in the form of counseling and leaflet distribution. Early detection of metabolic syndrome parameters includes measurement of abdominal circumference, examination of blood pressure and blood sugar levels. The participants of the activity were 22 women from the Ash-Salihin taklim assembly in Watang Soreang village, Parepare City. After giving the material, there was an increase in the knowledge of the mothers about the metabolic syndrome. 72.7% of the taklim mothers have metabolic syndrome parameters of abdominal circumference at risk and 27.3% have blood pressure at risk. It is hoped that after the service activities, mothers can prevent the risk of metabolic syndrome by implementing balanced nutrition and increasing physical activity.

Keywords: early detection, literacy, metabolic syndrome, taklim assembly.

Abstrak

Prevalensi penyakit degeneratif seperti jantung koroner, stroke dan diabetes melitus meningkat setiap tahunnya. Kumpulan kelainan metabolik yang dikenal dengan istilah sindroma metabolik seperti obesitas, hipertensi, dislipidemia dan resistensi insulin berisiko menyebabkan penyakit kardiovaskuler dan diabetes melitus. Data Riskesdas menunjukkan tingginya kejadian obesitas dan diabetes melitus pada perempuan. Risiko penyakit ini bisa dicegah jika masyarakat mengetahui lebih awal dan melakukan deteksi dini kelainan metabolik yang muncul sebelum timbulnya penyakit. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi masyarakat khususnya kelompok ibu majelis taklim tentang risiko sindroma metabolik dan deteksi dini parameter sindroma metabolik. Kegiatan literasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan pemberian leaflet. Deteksi dini parameter sindroma metabolik meliputi pengukuran lingkaran perut, pemeriksaan tekanan darah dan kadar gula darah. Peserta kegiatan adalah 22 orang ibu majelis taklim Ash-shalihin di Kelurahan Watang Soreang Kota Parepare. Setelah pemberian materi diperoleh peningkatan pengetahuan ibu-ibu tentang sindroma metabolik. 72,7% ibu majelis taklim memiliki parameter sindroma metabolik lingkaran perut berisiko dan 27,3% memiliki tekanan darah berisiko. Diharapkan setelah kegiatan pengabdian, ibu-ibu dapat melakukan pencegahan risiko sindroma metabolik dengan menerapkan gizi seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik.

Kata kunci: deteksi dini, literasi, majelis taklim, sindroma metabolik..

PENDAHULUAN

Sindroma metabolic (SM) merupakan salah satu faktor risiko penyakit tidak menular yang menyebabkan tingginya morbiditas dan mortalitas seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2, stroke dan kanker (Indriyati & Muhafilah, 2020). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular dari tahun 2013 diantaranya hipertensi dari 25,8% menjadi 34,1%, diabetes mellitus 1,5% menjadi 2% dan stroke dari 7% menjadi 10,9%. Prevalensi DM dan obesitas lebih banyak ditemukan pada perempuan dan pada masyarakat yang tidak bekerja, lebih tinggi pada daerah perkotaan dibanding pedesaan. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018; Kemenkes RI, 2013). Hasil penelitian menemukan peningkatan risiko penyakit jantung koroner pada perempuan (Herawati (2013).

Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular diikuti dengan meningkatnya risiko sindroma metabolik. Sindroma metabolik merupakan kumpulan kelainan metabolik yang ditandai dengan 5 parameter utama yakni kadar gula darah, obesitas sentral, tekanan darah, kadar trigliserida darah dan *kadar High Density Lipoprotein (HDL)*. Seseorang dikatakan mengalami sindrom metabolik jika memiliki 3 dari 5 kriteria yang ada. Data Riskesdas 2007 menunjukkan prevalensi sindroma metabolik sebesar 5,2 %, dimana prevalensinya meningkat seiring dengan peningkatan obesitas (Jafar, 2009). Parameter SM cukup tinggi yang ditemukan pada pria adalah hipertensi sedangkan pada wanita adalah obesitas sentral (Nurzakiah, 2019). Hasil penelitian (Indriyati & Muhafilah, 2020) menemukan prevalensi pra-SM

32,5% pada wanita dan 44,9% pada umur > 35 tahun (OR 3,11).

Tingginya prevalensi SM pada perempuan disebabkan karena parameter obesitas. Pola makan yang salah serta peningkatan *life sedentary* utamanya pada mereka yang tidak bekerja menjadi faktor risiko terjadinya obesitas yang memperbesar peluang risiko terjadinya SM. Data Riskesdas menunjukkan lebih dari 90 % penduduk Indonesia kurang aktivitas fisik dan konsumsi sayur dan buah.

Data dari Puskesmas Cempae Kota Parepare tahun 2020 diketahui bahwa penyakit hipertensi dan diabetes mellitus masuk dalam 10 besar penyakit terbanyak dalam setahun, bahkan pada bulan November 2020, hipertensi menempati urutan pertama dengan jumlah kunjungan sebanyak 21,2%. Selama ini pemerintah menggalakkan berbagai program untuk mengatasi penyakit degeneratif diantaranya mensosialisasikan Germas (gerakan Masyarakat hidup sehat) dan gizi seimbang dengan logo tumpeng gizi dan piring makanku. Di tingkat puskesmas, dibuat program Pos Bina Terpadu (Posbindu) PTM untuk menskrining masyarakat yang sehat dan berisiko penyakit tidak menular, namun pelaksanaannya belum menjangkau seluruh lapisan masyarakat.

Berbagai penelitian menunjukkan bukti kuat pengaruh pola makan, kebiasaan merokok, aktivitas fisik dan gaya hidup lainnya dengan kejadian SM. Penerapan gaya hidup sehat dapat meningkatkan kesehatan kardiometabolik (Perez et al., 2017). Prevalensi sindroma metabolik dapat diturunkan dengan menurunkan prevalensi parameter SM. Hipertensi dapat dicegah dengan diet DASH (*Dietary Approaches to stop hypertension*), peningkatan kadar HDL dengan mengkonsumsi sayur dan buah,

dan peningkatan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya obesitas. Kesadaran masyarakat tentang deteksi dini sindroma metabolik dibutuhkan dalam upaya pencegahan dan pengendalian kesehatan terutama yang berkaitan dengan penyakit tidak menular.

Literasi terhadap gizi sangat dibutuhkan untuk mencegah penyakit tidak menular. Literasi gizi diartikan sebagai kemampuan individu untuk memiliki kapasitas untuk memperoleh, memproses dan memahami informasi gizi dan keterampilan gizi yang dibutuhkan untuk membuat keputusan gizi yang tepat dalam hidup mereka (Gibbs et al., 2019; Joulaei et al., 2018). Berbagai penelitian menemukan pengaruh rendahnya literasi ibu terhadap status gizi anak dan masalah kesehatan anggota keluarganya (Mahmudiono et al., 2018; Nurbaya, 2020). Penguatan literasi gizi merupakan salah satu intervensi gizi spesifik dalam mencegah dan menanggulangi penyakit tidak menular.

Majelis taklim Ash-shalihin berlokasi di BTN Pattukku Kecamatan Watang Soreang diketuai oleh Dra. Hj. Sarjimin beranggotakan 31 orang ibu-ibu yang bertempat tinggal di sekitar lokasi masjid Ash-shalihin. Hasil observasi diketahui beberapa ibu majelis taklim mengalami kelebihan berat badan, hipertensi dan ada yang memiliki penyakit diabetes. Diharapkan dengan kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan literasi ibu majelis taklim tentang pencegahan sindroma metabolik dan melakukan deteksi dini parameter sindroma metabolik sehingga peserta dapat mengetahui apakah mereka memiliki parameter risiko sindroma metabolik atau tidak.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Masjid Ash-shalihin Kecamatan Soreang Kota Parepare pada tanggal 10 Mei 2022. Peserta kegiatan adalah ibu majelis taklim sebanyak 22 orang. Kegiatan dilakukan dalam 2 tahap, Pertama edukasi risiko sindroma metabolik berupa kriteria diagnosis, faktor risiko dan pencegahannya. Edukasi diberikan dalam bentuk penyuluhan dengan menggunakan media LCD dan pembagian leaflet. Pengetahuan ibu-ibu majelis taklim diukur sebelum dan setelah edukasi menggunakan kuesioner.

Tahap kedua berupa pengukuran parameter sindroma metabolik meliputi:

1. Pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan tensimeter merk Serenity dengan ketelitian 1 mmHg. Tekanan darah kemudian dibandingkan dengan kriteria IDF 2007. Dikatakan berisiko jika tekanan darah $\geq 130/\geq 85$ mmHg.
2. Pengukuran kadar gula darah menggunakan glucometer merk *easy touch*. Kadar gula darah yang diukur meliputi gula darah puasa bagi peserta yang puasa dan gula darah sewaktu bagi peserta yang tidak berpuasa. Dikatakan berisiko jika kadar gula darah puasa ≥ 100 mg/dl atau kadar gula sewaktu ≥ 200 mg/dl
3. Pengukuran lingkar perut menggunakan pita meteran. Seorang perempuan dikatakan berisiko jika memiliki lingkar perut ≥ 80 cm.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sindroma metabolik merupakan faktor risiko penyakit jantung koroner dan diabetes mellitus yang ditandai dengan adanya obesitas, peningkatan tekanan darah dan dislipidemia. Obesitas banyak terjadi utamanya pada perempuan, sehingga kami berinisiatif melakukan pengabdian untuk mengedukasi masyarakat utamanya ibu majelis taklim terkait sindroma metabolik dan screening atau deteksi dini parameter sindroma metabolik.

Kegiatan pengabdian ini disambut baik oleh ibu majelis taklim yang ditandai dengan banyaknya peserta yang hadir dalam kegiatan. Mereka tertarik untuk mengikuti kegiatan karena adanya pemeriksaan kesehatan yang dilakukan sehingga mereka dapat mengetahui status kesehatannya. Kegiatan pemberian edukasi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1: Edukasi Sindroma Metabolik

Edukasi tentang sindroma metabolik berupa definisi, kriteria diagnosis, faktor risiko dan pencegahan diberikan kepada peserta juga tentang pedoman gizi seimbang dan bagaimana mencegah risiko sindroma metabolik dengan meningkatkan aktivitas fisik. Diharapkan dari kegiatan ini pengetahuan ibu-ibu bisa meningkat. Hasil evaluasi peningkatan pengetahuan peserta dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum dan setelah Edukasi

Pengetahuan	Mean	±SD	p*
Sebelum	4,95	3,43	0,004
Sesudah	7,68	3,31	

Tabel 1 menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta sebelum edukasi sebesar 4,95 meningkat menjadi 7,68 setelah edukasi. Hasil analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perbedaan pengetahuan peserta sebelum dan setelah pemberian edukasi. Peningkatan pengetahuan peserta disebabkan karena mayoritas peserta sudah mengetahui kadar gula darah yang normal, ukuran lingkaran perut dan cara mencegah risiko sindroma metabolik. Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian (Nazwirman et al., 2019) dimana penyuluhan tentang sindroma metabolik dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu majelis taklim.

Selain penyuluhan dilakukan juga pemeriksaan parameter sindroma metabolik seperti yang terlihat pada gambar 2. Tujuan dari pemeriksaan ini adalah peserta dapat mengetahui tanda dan gejala sindroma metabolik melalui pengukuran antropometri dan pemeriksaan darah.



Gambar 2 : Pemeriksaan Kadar Gula Darah, Lingkar Perut dan Tekanan Darah

Hasil pemeriksaan parameter sindroma metabolik dapat dilihat pada tabel 2 yang menunjukkan mayoritas peserta (72,7%) memiliki parameter lingkar perut berisiko dalam hal ini mengalami obesitas sentral dan 27,3% memiliki tekanan darah yang berisiko. Hasil pemeriksaan kadar gula darah juga ditemukan 9,1 peserta yang memiliki kadar gula darah berisiko. Hasil pemeriksaan parameter sindroma metabolik ditemukan belum ada peserta yang mengalami sindroma metabolik sesuai dengan indikator IDF 2007.

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Parameter Sindroma Metabolik

Parameter	n	%
Kadar Gula Darah		
Berisiko	2	9,1
Kurang Berisiko	20	90,9
Tekanan Darah		
Berisiko	6	27,3
Kurang Berisiko	16	72,7
Lingkar Perut		
Berisiko	16	72,7
Kurang Berisiko	6	27,3

Tingginya prevalensi obesitas sentral pada perempuan sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh (Nugraha & Inayah, 2020) yang menemukan 77,5% peserta perempuan memiliki lingkar perut ≥ 80 cm pada kegiatan penapisan dan pencegahan sindroma metabolik di Kabupaten Kampar. Wanita memiliki tipe tubuh endomorfik dimana massa lemaknya cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki. Individu dengan dominan endomorfik cenderung berisiko obesitas abdominal, peningkatan tekanan darah dan tingginya kadar gula darah puasa (Kusumaningnastiti et al., 2019).

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan memberikan literasi risiko sindroma metabolik dapat meningkatkan pengetahuan ibu majelis taklim. Respon peserta sangat positif dan antusias mengikuti kegiatan karena adanya pemeriksaan kesehatan yang dilakukan sebagai upaya deteksi dini risiko sindroma metabolik. Hasil pemeriksaan parameter sindroma metabolik diperoleh 72,7% peserta memiliki lingkar perut berisiko dan belum ada peserta yang mengalami sindroma metabolic.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian ini didanai dari APBU UMPAR Tahun 2022. Untuk itu ucapan terimakasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Parepare yang telah mendanai, LPPM dan juga kepada mahasiswa dan ibu majelis taklim yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian. Ucapan terima kasih juga kepada dosen, staf dan pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan atas support yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-ri-set-kesehatan-dasar-risikesdas/>
- Gibbs, H. D., Ellerbeck, E. F., Gajewski, B., Zhang, C., Sullivan, D. K. & City, K. (2019). The nutritional literacy assesment instrument (NLit) is a valid and reliable measure of nutrition literacy in adult with

- chronic diseases. *Journal of Nutrition Education Behaviour*, 50, 247–257.
- Herawati. (2013). Uji Sensitivitas Skor Riskesdas Coronary Heart Disease Terhadap Rasio LDL/HDL Pada Pasien Rawat Jalan RSUD Kabupaten Pangkep. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Indriyati, T. & Muhafilah, I. (2020). Kejadian Pra-Sindrom Metabolik Pada Dosen Dan Tenaga Kependidikan Di. 12(1), 73–87.
- Jafar, N. (2009). *Gaya Hidup dan Sindroma Metabolik Pada Status Sosial Ekonomi Rendah dan Tinggi di Daerah Perkotaan Indonesia*. Universitas Hasanuddin.
- Joulaei, H., Keshani, P. & Kaveh, M. H. (2018). Nutrition literacy as a determinant for diet quality among young adolescent: a cross sectional study. *Prog.Nutr*, 20, 455–464.
- Kemenkes RI, B. P. dan P. K. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. In *Laporan Nasional Riskesdas 2013*.
<https://doi.org/10.3406/arch.1977.1322>
- Kusumaningnastiti, B., Probosari, E., Dieny, F. F. & Fitranti, D. Y. (2019). Tipe tubuh (somatotype) dengan sindrom metabolik pada wanita dewasa non-obesitas usia 25 – 40 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(2), 72.
<https://doi.org/10.22146/ijcn.42345>
- Mahmudiono, T., Nindya, T. S., Andrias, D. R., Megatsari, H., Rachmah, Q. & Rosenkranz, R. R. (2018). Comparison of maternal nutrition literacy , dietary diversity, and food security among household with and without double burden of malnutrition in Surabaya, Indonesia. *Malays. Journal of Nutr*, 24, 359–370.
- Nazwirman, N., Juniarti, J. & Sandra, Y. (2019). Peningkatan Peran Ibu Rumah Tangga Terhadap Pencegahan Sindroma Metabolik. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 4(2).
<https://doi.org/10.31602/jpaiunis.ka.v4i2.2010>
- Nugraha, D. P. & Inayah, I. (2020). Penapisan dan Pencegahan Sindroma Metabolik pada Masyarakat di Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar. *Jurnal Pandu Husada*, 1(4), 211.
<https://doi.org/10.30596/jph.v1i4.5360>
- Nurbaya. (2020). Investing in nutrition literacy to reduce stunting in Indonesia. *Seameo Recfon Awesome*, 1(1), 13–15.
- Nurzakiah. (2019). *Efek Pendidikan Gizi Seimbang Melalui Pendekatan Self Determination Theory Terhadap Paramater Sindrom Metabolik Pada Guru di Kota Makassar*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Perez, M. P., Mikhailidis, D., Athyros, V., Bullo, M., Couture, P., Covas, M. & Al, E. (2017). Lifestyle Recommendations For The Prevention and Management of Metabolic Syndrome: An International Panel Recommendation. *Nutrition Reviews*, 75(5), 307–326.