



UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN EDUKASI MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT TIDAK MENULAR SINDROM METABOLIK

Endang Widhiyastuti¹, Tri Harningsih^{1*}, Livana PH², Indah Wulaningsih³

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Jl. Raya Solo - Baki, Kwarasan, Grogol, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57552, Indonesia

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Jln Laut 31 Kendal, Jawa tengah 51311, Indonesia

³Universitas Karya Husada Semarang, Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50276, Indonesia

*tri.harningsih@gmail.com

ABSTRAK

Sindrom metabolik menjadi masalah kesehatan masyarakat dan tantangan klinis di seluruh dunia berkaitan dengan perubahan gaya hidup, pola makan, asupan energi berlebihan, dan peningkatan kejadian obesitas. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk menambah pengetahuan mengenai dampak negatif sindrom metabolik dan mampu mengubah sikap serta perilaku masyarakat terhadap resiko tinggi penyakit tidak menular berkaitan dengan sindrom metabolik. Kegiatan penyuluhan ini telah terlaksana dengan baik dengan peserta yang hadir yaitu 32 peserta dengan kisaran usia 20-71 tahun. Pemeriksaan kondisi awal peserta dimulai dari pengukuran berat badan, lingkar perut, dan tekanan darah. Hasil rekapitulasi berat badan, rerata lingkar perut peserta masih dalam batas proporsional. Hasil pengamatan langsung menunjukkan pada peserta laki-laki obesitas cenderung mempunyai deposit lemak di daerah atas tubuh khususnya pada tengkuk, leher, bahu dan perut. Peningkatan pengetahuan peserta dapat diukur melalui pre dan post tes terkait materi penyuluhan sebelum dan setelah penyuluhan. Perbedaan hasil pre dan post test diuji dengan uji t berpasangan menghasilkan nilai $p = 0,000$ dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sehingga diharapkan peserta dapat memahami mengenai penyakit tidak menular berkaitan dengan sindrom metabolik. Kuesioner kepuasan peserta telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Validitas diukur menggunakan uji validitas product moment pearson diperoleh hasil korelasi antara 0,549-0,905 dan dapat disimpulkan bahwa hasil instrument valid. Uji reliabilitas diperoleh nilai Cronbach Alpha sebesar 0,25 dan dapat disimpulkan bahwa instrument reliabel.

Kata kunci: penyakit; perilaku; sindrom metabolik

IMPROVEMENT KNOWLEDGE AND PUBLIC EDUCATION ABOUT NON INFECTIOUS DISEASES OF METABOLIC SYNDROME

ABSTRACT

Metabolic syndrome is a public health problem and clinical challenge worldwide related to changes in lifestyle, diet, excessive energy intake, and increased incidence of obesity. The purpose of this community service is to increase knowledge about the negative impact of metabolic syndrome and be able to change people's attitudes and behavior towards the high risk of non-communicable diseases related to metabolic syndrome. This outreach activity has been carried out well with 32 participants in the age range of 20-71 years. Examination of the participants' initial condition started from measuring weight, abdominal circumference, and blood pressure. The results of the recapitulation of body weight, the average abdominal circumference of the participants were still within the proportional limits. The results of direct observation showed that obese male participants tend to have fat deposits in the upper body area,

especially in the nape, neck, shoulders and abdomen. Increased knowledge of participants can be measured through pre and post tests related to extension materials before and after counseling. The difference in the results of the pre and post tests tested by paired t test resulted in a p value = 0.000 and it can be concluded that there was a significant difference between the results of the pretest and posttest. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge so that participants were expected to be able to understand about non-communicable diseases related to metabolic syndrome. The participant satisfaction questionnaire has been tested for validity and reliability. Validity was measured using the Pearson product moment validity test, the correlation between 0.549-0.905 and it can be concluded that the instrument results are valid. Reliability test obtained Cronbach Alpha value of 0.25 and it can be concluded that the instrument is reliable.

Keywords: behavior; disease; metabolic syndrome

PENDAHULUAN

Sindrom metabolik merupakan kumpulan dari berbagai kelainan yang ditandai dengan adanya obesitas sentral, dislipidemia, gula darah puasa tinggi, tekanan darah tinggi, yang mana keadaan ini akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, diabetes melitus (DM) dan stroke (Wilson, PWF., 2005). Prevalensi SM semakin meningkat hampir di seluruh belahan dunia seiring dengan meningkatnya kejadian obesitas (kegemukan) maupun obesitas sentral di masyarakat (Cornier, MA., 2005). Diperkirakan seseorang dengan sindrom metabolik selama 5 sampai 10 tahun ke depan berisiko 5 kali lipat untuk terjadinya DM tipe 2 dan berisiko 2 kali lipat mendapat penyakit kardiovaskular (CVD) (Kaur., J.A., 2014).

Beberapa faktor yang melatarbelakangi kondisi tersebut diatas. Pertama, masih rendahnya pemahaman masyarakat tentang sindroma metabolik. Hal ini terlihat dari prevalensi sindrom metabolik semakin meningkat hampir di seluruh belahan dunia seiring dengan meningkatnya kejadian obesitas (kegemukan) maupun obesitas sentral di masyarakat. Kedua, rendahnya pemahaman masyarakat tentang sindrom metabolik karena mereka tidak memperoleh informasi yang cukup dan benar tentang kesehatan. Ketiga, masyarakat belum menyentuh pelayanan kesehatan kardiovaskuler dan metabolik (informasi, konseling, pelayanan medis) karena terhambat oleh beberapa faktor, seperti yaitu belum tersedianya pelayanan, kondisi geografis, ekonomis, dan psikologis, petugas yang tidak akrab dengan masyarakat, serta kurangnya informasi tempat pelayanan.

Prevalensi sindrom metabolik di dunia antara 20-25%, sedangkan di Indonesia 23,34%, lebih tinggi pada laki-laki (26,2%) dibandingkan pada perempuan (21,4%). Sindrom metabolik diprediksi menyebabkan kenaikan dua kali lipat risiko terjadinya penyakit jantung dan lima kali lipat pada penyakit diabetes melitus tipe 2. Belum ada data insiden sindrom metabolik di Indonesia. Berdasarkan identifikasi masalah tersebut dibuat maka perlu dilakukan penyuluhan tentang penyakit tidak menular berkaitan dengan sindrom metabolik. Hal ini bertujuan menambah pengetahuan mengenai dampak negatif sindrom metabolik dan mampu mengubah sikap serta perilaku masyarakat terhadap resiko tinggi penyakit tidak menular berkaitan dengan sindrom metabolik.

METODE

Penyuluhan ini dilakukan secara luring. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah, dan diskusi tanya jawab. Metode ceramah dipilih karena berdasarkan penelitian Arifah dkk (2006), metode ceramah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap responden. Kegiatan

penyuluhan dimulai dari awal yaitu materi pre test dan di akhir kegiatan diberikan materi post test. Hal ini untuk mengukur dan mengetahui untuk mengetahui ada tidaknya kenaikan pengetahuan dari peserta terkait materi edukasi. Selain itu juga dilakukan penyebaran kusioner untuk mengukur kepuasan responden terhadap kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Antusiasme peserta penyuluhan sangat tinggi dilihat ketika pemeriksaan kesehatan dilakukan. Kemudian pada saat pemberian materi peserta memperhatikan dari awal hingga akhir. Berlangsung tanya jawab pada sesi tanya jawab antara peserta dan pemateri, peserta juga aktif dan kritis dalam memberikan pertanyaan dan menjawab pertanyaan dari panitia, serta peserta penyuluhan juga memiliki rasa keingintahuan yang lebih mengenai materi yang dipresentasikan.



Gambar 1. Pemeriksaan kesehatan peserta

Ditinjau dari usia peserta pengabdian diketahui berada 20-71 tahun, merupakan masa dewasa, pertumbuhan dan perkembangan praktis tidak terjadi dan zat gizi diperlukan untuk pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit kronis. Kelompok umur ini beberapa orang menjadi lebih rentan terkena penyakit, terutama yang memiliki hipertensi, jantung, atau berbadan gemuk karena keturunan ataupun akibat gaya hidup. Saat berada di umur ini harus waspada terhadap penyakit *degenerative* (penyakit akibat bertambahnya umur) seperti jantung koroner, kolesterol dan asam urat (Soetardjo, 2011). Usia 65 tahun ke atas, merupakan masa umur lanjut, dimana aktivitas fisik banyak berkurang, kebutuhan gizi berkurang, dan kerusakan sel-sel banyak terjadi. Penurunan fungsi tubuh banyak terjadi sehingga resiko terserang penyakit semakin tinggi. Kelompok umur ini tingkat kesehatan cenderung sudah menurun, karenanya seseorang rentan terkena beberapa penyakit seperti artritis, osteoporosis, penyakit jantung, gangguan memori, stroke, pembesaran prostat dan juga kanker.



Gambar 2. Antusiasme Peserta Mengikuti Kegiatan Penyuluhan

Jenis kelamin peserta adalah laki-laki dengan jenis pekerjaan dengan aktifitas fisik motorik kasar rata-rata sebagai buruh. Ditinjau dari hasil rekapitulasi berat badan peserta, rerata lingkaran perut peserta masih dalam batas proporsional. Laki-laki obesitas cenderung mempunyai deposit lemak di daerah atas tubuh khususnya pada tengkuk, leher, bahu dan perut yang disebut obesitas tipe android. Obesitas adalah sebutan untuk orang gemuk dimana status gizinya berada pada nilai Indeks antropometri IMT > 27 , BB/U, TB/U (Supariasa, 2002). Meningkatnya obesitas yang merupakan komponen utama sindrom metabolik tak lepas dari berubahnya gaya hidup, seperti perilaku kurang aktivitas fisik dan pola konsumsi yang tidak seimbang (Alberti *et al.*, 2009).

Materi yang disampaikan kepada masyarakat menarik dan dalam menyampaikan materi dengan jelas dan tidak terlalu banyak tulisan sehingga masyarakat tidak cepat bosan. Masyarakat dari awal hingga akhir acara memperhatikan dengan baik. Menyampaikan materi menggunakan bahasa daerah dan bahasa Indonesia sehingga mudah dipahami oleh masyarakat sehingga dalam penyampaian materi masyarakat lebih bisa komunikatif dengan pemateri. Sebelum dilakukan penyampaian materi oleh penyuluh, peserta dilakukan cek tekanan darah dan timbang berat badan serta diukur lingkaran perut masing-masing peserta. Setelah sesi pemaparan materi kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab kepada semua pemateri. Setelah sesi diskusi selesai kemudian ditutup dengan post test untuk mengetahui keberhasilan penyampaian materi yang dilihat dari naiknya nilai post test peserta dibandingkan dengan nilai pre test di awal sesi.

Hasil pre-test dan post-test kemudian dimasukkan ke dalam SPSS untuk berikutnya diuji menggunakan *Paired Sample Test*. Pada tabel 'Paired Sample Statistics' terlihat statistic deskriptif berupa rata-rata dan standart deviasi pre-test dan post-test. Hasil rata-rata pre-test adalah 73,00. Hasil pada post-test rata-ratanya 90,00. Selanjutnya perbedaan ini diuji dengan uji t berpasangan menghasilkan nilai p yang dapat dilihat pada kolom '*Sig. (2 tailed)*'. Didapatkan nilai $p = 0,000$ (0,0001) maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Secara keseluruhan kegiatan berjalan lancar selain dilihat dari hasil pre test dan post test juga dapat dilihat dari hasil pengolahan kuisisioner kepuasan peserta. Kuisisioner kepuasan peserta telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Validitas diukur menggunakan

uji validitas product moment pearson diperoleh hasil korelasi antara 0,549-0,905 sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil instrument valid. Uji reliabilitas diperoleh nilai Cronbach Alpha sebesar 0,25 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrument reliabel. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah berjalan dengan sukses. Beberapa masukan yang diberikan oleh masyarakat yaitu untuk mengadakan kembali kegiatan penyuluhan dengan tema berbeda di Dusun Ngringo, Jaten, Karanganyar.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan telah telaksana dengan baik dihadiri oleh peserta masyarakat dari dusun Ngringo. Materi yang diberikan kepada para kader meliputi pengetahuan tentang penyakit tidak menular berkaitan dengan sindrom metabolik Keseluruhan materi bertujuan supaya masyarakat dapat memahami kondisi kesehatannya dan terhindar dari sindrom metabolik serta mampu merubah perilaku gaya hidup yang tidak sehat yang dapat merugikan diri sendiri. Antusias peserta dalam mengikuti kegiatan ditunjukkan dengan peningkatan nilai pretest ke post test yang signifikan serta hasil pengisian kuisioner kepuasan responden dengan hasil memuaskan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami berikan Kepada Desa Ngringo dan jajaran perangkat Dusun Ngringo serta seluruh tamu undangan yang hadir.

DAFTAR PUSTAKA

- Badawi, (2009). *Melawan Dan Mencegah Diabetes*. Jogjakarta: Araskah
- Kemendes. (2019). Cara Perawatan Kaki Diabetes. Available at <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/page/2/cara-perawatan-kaki-diabetes>
- Longdong, Dahesihdewi, Suwarso. (2016). Prevalensi dan Faktor Risiko Infeksi Ulkus Kaki Diabetik Oleh Organisme Resisten Multi Obat di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. Available at <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/107032>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: TIM.
- Nurarif A. H., Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan NANDA NIC-NOC Revisi Jilid 1*. Yogyakarta: Media Action
- Ruben G,Rottie J,Karundeng. (2016). Pengaruh Senam Kaki Diabetes Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di wilayah Kerja Puskesmas Enemwira. Vol 4.Nomer 1. Mei 2016
- Sumosardjuno. (1986). *Manfaat dan Macam Olahraga bagi Penderita Diabetes Melitus*. Bandung
- Tjokroprawiro, A., 2004, *Hidup Ceria dengan Diabetes*, Semi jurnal Farmasi dan kedokteran, 6, Ethical Digest, Airlangga University Press, Surabaya
- Waspadji,Sarwono., Subekti I. (2014). *Komplisai Diabetes MellitusTipe 2 Mencegahan dan penanganannya*. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

