

## EDUKASI SINDROM METABOLIK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN GURU SEKOLAH DI DESA KANREAPIA KABUPATEN GOWA

Bs. Titi Haerana<sup>1</sup>, Dian Rezki Wijaya<sup>✉</sup>, Nildawati<sup>1</sup>, Emmi Bujawati<sup>1</sup>, Rimawati Aulia Insani Sadarang<sup>1</sup>, Nurhidayat<sup>1</sup>, Dian Ihwana Ansyar<sup>1</sup>

Coreponding author: [wijayadianrezki@gmail.com](mailto:wijayadianrezki@gmail.com)

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

Genesis Naskah: 24-06-2024, Revised: 28-10-2024, Accepted: 21-02-2025, Available Online: 28-02-2025

### Abstrak

Peningkatan kesadaran, edukasi tentang gaya hidup sehat, dan dukungan kesehatan berupa deteksi dini merupakan langkah untuk mencegah, mengendalikan dan mengontrol sindrom metabolik. Tujuan pengabdian ini memberikan edukasi sindrom metabolik sebagai upaya meningkatkan pengetahuan Guru Sekolah di Desa Kanreapia Kabupaten Gowa. Metode pengabdian dengan pendekatan *service learning*. Pengabdian diberikan kepada Guru Sekolah di Desa Kanreapia sebanyak 30 peserta. Tahapan terdiri dari penilaian *pre-test*, pemberian edukasi menggunakan media power point dan poster sindrom metabolik, dan diakhiri dengan penilaian *post-test*. Evaluasi dilakukan dengan menguji perbedaan skor pengetahuan *pre-test* dan *post-test* dengan *paired t test*. Hasil pengabdian menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan *pre-test* (mean = 12.5) dengan skor pengetahuan *post-test* (mean=14.1) secara signifikan (*p-value* 0.005). Kesimpulan adalah kegiatan edukasi sindrom metabolik ini memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan guru sekolah tentang sindrom metabolik. Saran perlu peningkatan akses pengetahuan sindrom metabolik dengan edukasi dari pihak puskesmas.

**Kata Kunci :** Edukasi, Pengetahuan, Sindrom Metabolik

## METABOLIC SYNDROME EDUCATION AS AN EFFORT TO INCREASE THE KNOWLEDGE OF SCHOOL TEACHERS IN KANREAPIA VILLAGE, GOWA REGENCY

### Abstract

Increasing awareness, education about healthy lifestyles, and health support in the form of early detection are steps to prevent, manage and control metabolic syndrome. The aim of this service is to provide metabolic syndrome education as an effort to increase the knowledge of school teachers in Kanreapia Village, Gowa Regency. Service method with a service learning approach. Service was given to 30 school teachers in Kanreapia Village. The stages consist of a pre-test assessment, providing education using power point media and metabolic syndrome posters, and ending with a post-test assessment. Evaluation was carried out by testing the difference in pre-test and post-test knowledge scores with a paired t test. The service results show that there is a significant difference between the average pre-test knowledge score (mean = 12.5) and the post-test knowledge score (mean = 14.1) (*p-value* 0.005). The conclusion is that this metabolic syndrome educational activity has an influence in increasing school teachers' knowledge about metabolic syndrome. Suggestions need to increase access to knowledge about metabolic syndrome with education from community health centers.

**Keywords:.** Education, Knowledge, Syndrome metabolic

### Pendahuluan

Sindrom metabolik adalah kondisi yang ditandai oleh sejumlah faktor risiko kesehatan seperti obesitas, tekanan darah tinggi, kadar gula

darah tinggi, dan dyslipidemia (kadar lemak darah abnormal) yang menjadi penyebab utama penyakit diabetes melitus, hipertensi dan penyakit jantung koroner (Fikri et al., 2023). Sindrom Metabolik

telah menjadi perhatian global karena dampak negatifnya pada kesehatan masyarakat (Fahed et al., 2022).

International Diabetes Federation menunjukkan prevalensi sindrom metabolik berkisar antara 20-25% (Orno et al., 2022). Prevalensi sindrom metabolik pada populasi dewasa di Eropa sekitar 15%, Korea Selatan sebanyak 14,2%, Amerika sebanyak 24% dan Indonesia sebanyak 23,34% (Orno & Fauzi, 2022). Berdasarkan National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) menunjukkan bahwa dari total populasi yang menderita sindrom metabolik diantaranya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24% dan 22% berjenis kelamin perempuan (Swarup et al., 2020).

Kriteria diagnosis sindrom metabolik saat ini mengacu pada kriteria diagnosis World Health Organization (WHO); National Cholesterol Education Program (NCEP) Adult Treatment Panel (ATP) III, dan IDF yang meliputi obesitas sentral, hipertrigliseridemia, hipertensi, hiperglikemia, dan mikroalbuminuria (Christijani, 2019). Meskipun sindrom metabolik bukan merupakan suatu penyakit melainkan merupakan kumpulan gejala, namun deteksi dini pada seseorang akan memberikan arti yang sangat besar untuk segera diatasi (Siauta et al., 2022). Hal ini disebabkan kumpulan gejala klinis yang terjadi bersamaan berperan menimbulkan penyakit kardiovaskular (Ranti & Arini, 2023).

Sindrom metabolik saat ini memiliki tantangan klinis di seluruh dunia berkaitan dengan urbanisasi (perubahan gaya hidup dan pola makan), asupan energi yang berlebihan,

peningkatan kejadian obesitas dan gaya hidup sangat berkaitan dengan dampak yang ditimbulkan (Abeng, 2019) (Imania & Imron, 2021). Diperkirakan lima hingga sepuluh tahun mendatang akan terjadi peningkatan risiko diabetes melitus (DM) tipe 2 sebanyak lima kali lipat dan penyakit kardiovaskular sebanyak dua kali lipat (Rustika et al., 2019) (Utami & Ayu, 2021). Pasien dengan sindrom metabolik memiliki risiko stroke sebesar dua sampai dengan empat kali dan risiko infark miokard tiga sampai empat kali (Solihah et al., 2023).

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan untuk mengidentifikasi faktor risiko dan mencegah sindrom metabolik, perhatian khusus terhadap guru sekolah sebagai kelompok sasaran dalam pengabdian masyarakat perlu ditekankan (Lasimpala et al., 2021). Guru sekolah adalah pilar penting dalam masyarakat, namun, mereka sering kali menghadapi tekanan yang tinggi dalam menjalankan tugas mereka, termasuk mengajar, mengelola kelas, dan memenuhi tuntutan administratif. Gaya hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya waktu untuk istirahat, dapat menjadi karakteristik umum dalam rutinitas harian guru sekolah. Kebanyakan guru menghabiskan sebagian besar waktunya di dalam ruangan, di mana aktivitas fisik terbatas, yang berkontribusi pada kecenderungan obesitas (Restuastuti et al., 2016).

Data menunjukkan bahwa sindrom metabolik telah menjadi masalah global, dan kelompok pekerja yang terpapar stres, seperti guru, mungkin lebih rentan terhadapnya.

Penelitian menunjukkan bahwa guru seringkali memiliki tingkat stres yang tinggi akibat beban kerja yang intens, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka (Budiasa, 2021). Masalah ini membutuhkan perhatian khusus karena guru yang sehat adalah kunci untuk memberikan pendidikan berkualitas kepada generasi mendatang. Penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada sindrom metabolik pada guru dan mengambil langkah-langkah pencegahan serta intervensi yang sesuai (Sutrisna, 2013). Peningkatan kesadaran, edukasi tentang gaya hidup sehat, dan dukungan kesehatan yang tepat adalah langkah-langkah yang dapat membantu menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup guru sekolah. Oleh karena itu, tujuan pengabdian ini memberikan edukasi sindrom metabolik sebagai upaya meningkatkan pengetahuan Guru Sekolah di Desa Kanreapia Kabupaten Gowa.

### **Metode Pelaksanaan**

Pendekatan yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu *service learning*. *Service learning* bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran dalam memecahkan persoalan (Lubis et al., 2023). Pada pengabdian ini materi edukasi diberikan oleh Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditujukan pada mitra yaitu guru-guru sekolah di Desa Kanreapia, Gowa. Peserta kegiatan berjumlah 30 orang yang berasal dari SDN Kareapia, SMP Negeri 2 Tombolo Pao dan

MTS Darul Istiqamah Kanreapia. Waktu pelaksanaan pada tanggal 9 Oktober 2023.

Tahapan pengabdian terdiri dari registrasi dilanjutkan dengan pengisian kuesioner *pre-test*, *ice breaking* untuk memfokuskan perhatian. Setelah itu dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan dengan metode ceramah. Media yang digunakan berupa power point dan poster sindrom metabolik. Adapun materi penyuluhan berisi tentang apa itu sindrom metabolik, faktor risiko sindrom metabolik, penyakit yang dapat diderita jika mengalami gangguan sindrom metabolik, gejala sindrom metabolik dan pencegahan yang dapat dilakukan jika menderita gangguan sindrom metabolik. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab dengan para peserta edukasi untuk lebih memahami tentang sindrom metabolik. Dan diakhiri dengan pengisian kuesioner *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan guru sekolah setelah diberikan intervensi.

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini yaitu melakukan pengukuran tingkat pengetahuan guru sekolah tentang sindrom metabolik menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Pertanyaan terdiri dari 18 pertanyaan yang dimodifikasi dari kuesioner penelitian (Achempim-Ansong et al., 2022). Analisis statistik untuk menilai perubahan menggunakan *paired t test*.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi sindrom metabolik pada guru sekolah di Desa Kanreapia, Gowa yang dilaksanakan pada hari senin, 9 oktober 2023

dengan peserta sebanyak 30 guru sekolah berjalan dengan lancar.



Gambar. 1 Sasaran Pengabdian

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan hasil bahwa responden berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan jumlahnya sama yaitu 15 orang (50%). Responden yang berada pada rentang umur 35-40 tahun lebih sedikit yaitu 4 orang (13,2%) dan lebih banyak yang berada pada rentang umur 53-59 tahun sebanyak 6 orang (20%). Reponden lebih banyak yang statusnya menikah yaitu 28 orang (93,3%). Reponden lebih banyak yang bersuku Makassar yaitu 24 orang (80%). Responden yang berasal dari SDN Kanreapia lebih banyak yaitu 13 orang (43,3%) dan paling sedikit dari MTS Darul Istiqamah yaitu 8 orang (26,7%).

Karakteristik peserta pengabdian sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Sindrom Metabolik Pada Guru Sekolah

Karakteristik	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	15	50
Perempuan	15	50
<b>Umur (tahun)</b>		
23-28	5	16,7
29-34	5	16,7
35-40	4	13,2
41-46	5	16,7

Karakteristik	n	%
47-52	5	16,7
53-59	6	20
<b>Status</b>		
Belum Menikah	2	6,7
Menikah	28	93,3
<b>Suku</b>		
Bugis	3	10
Makassar	24	80
Sunda	3	10
<b>Asal sekolah</b>		
MTS Darul Istiqamah	8	26,7
SDN Kanreapia	13	43,3
SMPN 2 Tombolo Pao	9	30

Sumber : Data Primer, 2023



Gambar 2. Registrasi dan Pengisian *pre-test*

Tabel 2. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Guru Sebelum dan Setelah Edukasi

Skor	min	max	mean	P-value
<i>Pre-test</i>	5	16	12,5	0.005
<i>Post-test</i>	9	17	14,1	

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan hasil bahwa skor minimal pada *pre-test* sebesar 5 dan mengalami peningkatan pada *post-test* sebesar 9. Begitupun pada *pre-test* skor maksimal yang diperoleh guru sebesar 16, mengalami peningkatan pada saat *post-test* sebesar 17. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata/mean tingkat

pengetahuan guru sekolah setelah diberikan edukasi. Hasil nilai rata-rata skor *pre-test* guru adalah 12,5 dan nilai rata-rata skor *post-test* sebesar 14,1.



**Gambar 3. Pemberian Edukasi**

Berdasarkan hasil analisis *paired t test* menunjukkan hasil *p-value* sebesar 0,005 maka terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan *pre-test* dengan skor pengetahuan *post-test* secara signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi sindrom metabolik ini memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan guru sekolah tentang sindrom metabolik.

Hasil penilaian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Widjaja et al., 2022) menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* dalam kegiatan edukasi kesehatan tentang sindrom metabolic di Kelurahan Tomang Jakarta Barat.



**Gambar 4. Pengisian *post-test***

## Kesimpulan dan Saran

Hasil pengukuran awal (*pre-test*) tingkat pengetahuan sindrom metabolic pada guru sekolah adalah skor mean 12,5. Hasil pengukuran akhir (*post-test*) tingkat pengetahuan sindrom metabolic pada guru sekolah adalah skor mean 14,1.

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata tingkat pengetahuan guru sekolah setelah diberikan edukasi secara signifikan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi sindrom metabolik ini sebagai upaya meningkatkan pengetahuan guru sekolah tentang sindrom metabolik menunjukkan keberhasilan.

## Daftar Pustaka

- Abeng, A. T. (2019). Faktor Risiko Aktifitas Fisik dan Pola Makan Pada Sindrom Metabolik Di Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya. *Seminar Nasional Poltekkes Kemenkes Palu Tahun 2019*.
- Achempim-Ansong, G., Tshabalala, A. M., & Gradidge, P. J. (2022). Factors Associated with Improved Knowledge of Metabolic Syndrome in Female Market Traders. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912256>
- Budiasa, I. K. (2021). Beban Kerja Dan Kinerja Sumber Daya Manusia I Komang Budiasa Penerbit Cv. Pena Persada. In *CV. Pena Persada* (Issue August).
- Christijani, R. (2019). Penentuan Diagnosis Sindrom Metabolik Berdasarkan Penilaian Skor Sindrom Metabolik dan NCEP ATP-iii Pada Remaja [Penelitian Di Beberapa Sma Di Kota Bogor]. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 42(1). <https://doi.org/10.22435/pgm.v42i1.2418>
- Fahed, G., Aoun, L., Zerdan, M. B., Allam, S., Zerdan, M. B., Bouferraa, Y., & Assi, H. I. (2022).

- Metabolic Syndrome: Updates on Pathophysiology and Management in 2021. In *International Journal of Molecular Sciences* (Vol. 23, Issue 2). <https://doi.org/10.3390/ijms23020786>
- Fikri, A. M., Elvandari, M., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi pencegahan sindrom metabolik pada wanita dewasa di pedesaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 4(2).
- Imania, D. R., & Imron, M. A. (2021). Pelatihan konselor pemeriksaan sindrome metabolik pada pengurus majlis taklim masjid Al Mustaqim di Sanggrahan Kasihan Bantul. *Hayina*, 1(1). <https://doi.org/10.31101/walida.2300>
- Lasimpala, L., Ramadhani, F., & Kau, M. (2021). Gambaran Pola Makan dan Pengetahuan Sindrom Metabolik pada Kelompok Dewasa. *Gorontalo Journal of Nutritien Dietic*, 1(2).
- Lubis, M. I., Wati, I., Novita, Y., & Hudzori, A. (2023). Model Pembelajaran Problem Based Learning Bagi Siswa Sma Negeri 13 Pekanbaru dengan Konsep Service Learning. *Community service journal of economics education*, 2(2). <https://doi.org/10.24014/csjee.v2i2.27014>
- Orno, T. G., & Fauzi, A. Z. (2022). Deteksi Dini Sindrom Metabolik dengan Metode NCEP ATP-III pada Masyarakat Desa Waai Kabupaten Maluku Tengah. *Molucca Medica*, 15(1).
- Orno, T. G., Madiuw, D., & Siauta, V. A. (2022). Edukasi dan Deteksi Dini Sindrom Metabolik pada Masyarakat Desa Waai Kecamatan Salahutu. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1). <https://doi.org/10.54639/kks.v1i1.720>
- Ranti, I., & Arini, M. (2023). Edukasi Atm Bank Untuk Mencegah Sindrom Metabolik. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2). <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13865>
- Restuastuti, T., Jihadi, M., & Ernalina, Y. (2016). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas pada remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru. *Jom FK*, 3(1).
- Rustika, R., Driyah, S., Oemiati, R., & Hartati, N. S. (2019). Prediktor Sindrom Metabolik : Studi Kohor Prospektif Selama Enam Tahun di Bogor, Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(3). <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i3.654>
- Siauta, V. A., Fardiansyah, Muh., & Posuka, M. H. (2022). Edukasi Dan Deteksi Dini Sindrom Metabolik Pada Masyarakat Desa Porame, Kecamatan Kinovaro, Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3).
- Solihah, I., Shiyan, S., Rasyid, R. P., & Fertilita, S. (2023). Edukasi Kondisi Sindrom Metabolik dan Upaya Pencegahannya Dengan Tepung Ubi Jalar Ungu di Desa Ulak Kerbau Baru. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(3). <https://doi.org/10.30653/jppm.v8i3.460>
- Sutrisna. (2013). Penyakit Degeneratif. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Swarup, S., Goyal, A., Grigorova, Y., & Zeltser, R. (2020). Metabolic Syndrome - StatPearls - NCBI Bookshelf. In *StatPearls Publishing, Treasure Island (FL)*.
- Utami, V. L., & Ayu, P. R. (2021). Penatalaksanaan Holistik Pada Perempuan Usia 73 Tahun Dengan Sindroma Metabolik. *Medical Profession Journal of Lampung*, 11.
- Widjaja, Y., Costrila, C., & Fadhilah, W. H. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Sindrom Metabolik Di Kelurahan Tomang Jakarta Barat Dalam Rangka Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Prosiding SENAPENMAS*, 2(1), 280–284. <https://journal.untar.ac.id/index.php/PSENAPENMAS/article/view/21085>