



KODE ARTIKEL : PKM-3-3-3

DETEKSI KESEHATAN LANSIA KELOMPOK SASANA SENAM SEHAT INDONESIA TENTANG SINDROM METABOLIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO PENYAKIT KARDIOVASKULER

Octavia Permata Sari, Prasetyo Tri Kuncoro, Sindhu Wisesa, Suci Ihtiarintyas, Afifah

Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman

*email korespondensi : octavia.sari@unsoed.ac.id

ABSTRAK

Sindrom metabolik merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler, seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal dan lain sebagainya. Sindrom metabolik sering tidak disadari keberadaannya karena dianggap normal bagi para lansia akibat bertambahnya umur. Karena perubahan metabolisme yang terjadi pada usia tersebut, tidak jarang lansia banyak yang mengalami keluhan dan penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan kelompok usia lansia menjadi tidak energik dan mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh tim dari Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto ini diharapkan dapat mendeteksi sekumpulan gejala yang masuk dalam sindrom metabolik pada lansia yang terlibat sebagai anggota kelompok “Badan Penyelenggara Sasana Senam Sehat Indonesia-Wai Tan Kung” kelompok Purwosari, Purwokerto. Dari kegiatan ini ditemukan bahwa sejumlah 42,85% lansia tergolong dalam obesitas, 65,7% tergolong dalam hipertensi. 25,7% memiliki kadar gula darah puasa yang melebihi batas normal, 60% tergolong dislipidemia, dan 68,57% memiliki kadar asam urat yang melebihi ambang normal. Hal ini menunjukkan bahwa lansia masih memiliki sindroma metabolik yang perlu untuk ditindaklanjuti untuk mencegah atau mengurangi kejadian penyakit kardiovaskuler akibat faktor risiko tersebut.

Kata kunci : sindrom metabolik, lansia, gula darah, kolesterol, asam urat

PENDAHULUAN

Sindrom metabolik merupakan kumpulan gejala yang dapat meningkatkan kejadian penyakit kardiovaskuler seperti stroke, diabetes melitus dan juga penyakit jantung koroner serta beberapa penyakit lainnya. Seorang dikatakan menderita sindrom metabolik, apabila memiliki paling tidak tiga dari tanda berikut yakni obesitas abdominal, hipertensi, dislipidemia dan resistensi insulin. Prevalensi sindrom metabolik di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 28,4% pada penduduk berusia di atas 15 tahun. Prevalensi ini meningkat seiring dengan peningkatan usia, dimana pada kelompok lansia (usia ≥ 60 tahun) mencapai 45,1% (Mihardja, et al, 2018).

Berdasarkan sensus penduduk tahun 2020, jumlah lansia (penduduk berusia 60 tahun ke atas) mencapai 10,49% dari total populasi atau sekitar 27 juta jiwa. Diperkirakan pada tahun 2035, jumlah lansia di Indonesia akan mencapai 48 juta jiwa atau sekitar 15,8% dari total populasi (BPS, 2021). Peningkatan populasi lansia ini perlu diimbangi dengan peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mereka. Rendahnya tingkat kesehatan pada lansia ini dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya kurangnya akses terhadap pelayanan kesehatan, gaya hidup yang kurang sehat, kondisi ekonomi yang terbatas, hingga minimnya dukungan sosial dan lingkungan yang ramah lansia. Upaya peningkatan derajat kesehatan lansia perlu melibatkan berbagai aspek mulai dari edukasi dan layanan kesehatan, pendampingan psikososial, hingga pemberdayaan ekonomi dan penyediaan fasilitas yang mendukung (Pergeri, 2019).

Sasana Senam Sehat Indonesia, adalah suatu badan yang menyelenggarakan senam khusus untuk kalangan lanjut usia yang dikenal dengan senam sehat Indonesia (SSI). Meskipun masuk dalam kelompok senam, para lansia yang masuk dalam kelompok ini, memiliki latar belakang kesehatan yang beragam, seperti hipertensi, kencing manis, stroke, dan lain sebagainya. Kelompok lansia yang tergabung dalam senam ini memiliki keinginan untuk selalu sehat di usianya yang telah lanjut. Deteksi terhadap sekumpulan gejala yang



tergolong dalam sindrom metabolik secara lengkap belum pernah dilakukan pada kelompok tersebut. Deteksi kesehatan dirasa diperlukan bagi para lansia dari kelompok tersebut untuk meningkatkan kesadaran diri mengenai beberapa faktor risiko yang dapat mengarahkan pada penyakit yang bersifat sistemik.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami berharap dapat memberikan kontribusi dalam mewujudkan lansia yang sehat, produktif dan mandiri. Beberapa program yang akan dilakukan antara lain edukasi kesehatan mengenai sindrom metabolik, dan serangkaian pemeriksaan kesehatan dalam rangka deteksi sindrom metabolik yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan indeks masa tubuh, pemeriksaan lingkar perut, pemeriksaan gula darah dan juga pemeriksaan kolesterol dan asam urat. Diharapkan melalui program pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai sindrom metabolik, dan menjadi motivasi dalam meningkatkan sikap dan juga perilaku hidup sehat pada lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup lain termasuk aktivitas fisik yang sehat serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

MATERI DAN METODE

Untuk mencapai tujuan dan manfaat dalam pengabdian kepada masyarakat ini, maka dilakukan kegiatan pengabdian dengan skema penerapan IPTEKS yang meliputi :

- pengukuran tekanan darah : dilakukan dengan menggunakan tensimeter digital
- pengukuran Indeks Masa Tubuh : dilakukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan, lalu hasilnya dihitung dengan menggunakan pengukur IMT.
- pengukuran lingkar perut : dilakukan dengan menggunakan pita mitline
- pengukuran gula darah : dilakukan dengan menggunakan metode POCT
- pengukuran kolesterol total : dilakukan dengan menggunakan metode POCT

Pemeriksaan dilakukan oleh tim dokter dan analis dari Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto. Data pengukurannya yang didapat, dicatat lalu hasilnya dibagikan kepada yang bersangkutan untuk menjadi sumber data pemeriksaan yang akurat dan berikutnya dilakukan edukasi tindak lanjut bagi peserta yang terindikasi memiliki sindrom metabolik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Deteksi Kesehatan Dan Optimalisasi Pengetahuan Lansia Kelompok Sasana Senam Sehat Indonesia Tentang Sindrom Metabolik Sebagai Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskuler” ini bertujuan untuk mendeteksi faktor risiko sindrom metabolik pada kelompok lansia yang tergabung dalam Sasana Senam Sehat Indonesia, serta mengedukasi mereka mengenai sindrom metabolik dan juga manajemen pencegahannya agar penyakit-penyakit yang ditimbulkan sebagai akibat dari sindrom metabolik dapat dicegah. Sebanyak 35 lansia turut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias dibuktikan dengan kehadiran anggota senam 100% ditambah dengan pengurus dari tingkat kabupaten. Kegiatan diawali dengan pembukaan, lalu sambutan dari ketua tim pengabdian kepada masyarakat dan juga pihak mitra yang disampaikan oleh ketua kelompok Senam Sehat Indonesia Wai Than Kung area Purwosari, Kecamatan Baturaden, Purwokerto. Kegiatan edukasi dalam rangka transfer ilmu mengenai sindrom metabolik dan akibatnya terhadap penyakit kardiovaskuler disampaikan oleh pembicara yang sekaligus berprofesi sebagai dokter spesialis neurologi. Edukasi yang diberikan mengenai definisi dari sindrom metabolik, dampak negatif dari sindrom metabolik, penanganan dan pencegahannya. Dalam kegiatan ini dilakukan juga diskusi interaktif yang melibatkan seluruh anggota pengabdian untuk berdiskusi masalah



penyakit yang umumnya diderita lansia. Peserta tampak antusias mengikuti rangkaian acara tersebut. Selain kegiatan tersebut, lansia kelompok Senam Sehat Indonesia juga menjalani serangkaian pemeriksaan kesehatan dalam rangka deteksi sindrom metabolik. Pada peserta kegiatan pengabdian dilakukan pemeriksaan antropometri berupa pemeriksaan berat badan, tinggi badan dan juga lingkar perut. Pemeriksaan dilakukan oleh tim pengabdian yang terdiri dari dokter dan dosen Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman, dengan dibantu oleh petugas administrasi dan mahasiswa semester 5. Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini penting untuk memberi mereka pengalaman dan insight baru mengenai kegiatan yang langsung berhubungan dengan masyarakat. Setelah menjalani pemeriksaan antropometri, peserta pengabdian menjalani pemeriksaan tanda vital yakni berupa tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan oleh tim pengabdian yang juga merupakan dokter dan dosen Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman dengan menggunakan sphygmomanometer digital. Setelah itu, peserta pengabdian menjalani pemeriksaan laboratorium darah untuk mengetahui kadar gula darah puasa, kolesterol dan asam urat. Sebelum menjalani pemeriksaan tersebut, tim pengabdian telah menginformasikan kepada peserta untuk berpuasa kurang lebih selama 10 jam. Hal ini dilakukan untuk menjaga hasil pemeriksaan agar tetap akurat. Data yang diperoleh dari serangkaian pemeriksaan tersebut lalu dicatat dan selanjutnya dilakukan rekapitulasi. Hasil pemeriksaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa 45,7% dari responden memiliki potensi mengalami sindroma metabolik yang ditandai dengan peningkatan atau kondisi tidak normal dari 3 parameter yang diperiksa. Data hasil pemeriksaan masing-masing komponen disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pemeriksaan kelompok Lansia

No	Komponen	Jumlah	%
1	Obesitas sentral	24	68,6%
2	Hipertensi	23	65,7%
3	GDP > 100 mg/dl	9	25,7%
4	Kolesterol > 200 mg/dl	21	60%
5	Asam urat	24	68,6%

Dari tabel 1, diperoleh informasi bahwa pada lansia kelompok senam sehat Indonesia sebagai mitra dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan tahun 2024 ini termasuk dalam kategori obesitas sentral dengan lingkar perut >90 cm pada laki-laki atau lingkar perut >80 cm pada perempuan yakni sebanyak 24 orang (68,6%). Lansia yang tergolong dalam hipertensi, yakni peningkatan tekanan darah lebih dari 120/80 mmHg sebanyak 23 orang (65,71%). Lansia dengan peningkatan Gula Darah Puasa melebihi batas normal (>120mg/dL) yakni sebanyak 9 orang (25,7%). Sedangkan lansia dengan nilai kolesterol tinggi (>200 mg/dL) yakni sebanyak 21 orang (60%). Lansia dengan asam urat yang melebihi ambang normal (>7 mg/dL pada pria dan >6 mg/dL pada wanita) yakni sebanyak 24 orang (68,57%).

2. Pembahasan

Obesitas sentral adalah salah satu komponen utama dari sindrom metabolik. Dengan 68,6% lansia tergolong obesitas sentral, ini menunjukkan bahwa banyak peserta yang memiliki akumulasi lemak tubuh berlebih, khususnya di area visceral, yang menjadi faktor risiko utama untuk resistensi insulin, hipertensi, dan dislipidemia. Intervensi melalui edukasi nutrisi dan aktivitas fisik dapat membantu mengurangi prevalensi obesitas.

Hipertensi adalah faktor risiko yang juga banyak ditemukan dalam kegiatan ini (65,7%). Tekanan darah tinggi berkontribusi signifikan terhadap terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit



jantung koroner. Edukasi mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah melalui perubahan gaya hidup seperti pola makan rendah garam dan peningkatan aktivitas fisik sangat penting dilakukan.

Kolesterol tinggi (60%) dan kadar asam urat yang tinggi (68,6%) juga menunjukkan tingginya risiko dislipidemia dan penyakit ginjal yang umum terjadi pada lansia. Kedua kondisi ini meningkatkan risiko aterosklerosis, yang dapat menyebabkan komplikasi kardiovaskular lebih lanjut. Pengaturan pola makan yang sehat, terutama menghindari makanan tinggi lemak jenuh dan purin, adalah langkah pencegahan yang harus segera diterapkan.

Gula darah puasa yang tinggi (25,7%) pada lansia juga menjadi indikasi penting terkait prevalensi diabetes tipe 2 yang tinggi di kelompok ini. Ini menambah beban metabolik yang sudah ditimbulkan oleh obesitas dan hipertensi. Pengendalian kadar gula darah melalui diet rendah karbohidrat, pengaturan berat badan, serta kontrol medis rutin sangat penting dilakukan.

Secara keseluruhan, prevalensi yang tinggi dari beberapa faktor risiko sindrom metabolik pada kelompok lansia ini menegaskan bahwa intervensi lebih lanjut diperlukan untuk mencegah komplikasi penyakit kardiovaskular. Edukasi tentang sindrom metabolik dan langkah-langkah pencegahan, seperti pola makan yang sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan pengawasan kesehatan secara rutin, sangat penting dalam pengelolaan risiko penyakit pada kelompok ini.

SIMPULAN

Kesimpulan Kegiatan deteksi kesehatan mengenai sindrom metabolik yang dilakukan pada lansia kelompok Senam Sehat Indonesia menunjukkan tingginya prevalensi faktor risiko sindrom metabolik di kelompok lansia tersebut. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berkelanjutan melalui edukasi dan perubahan gaya hidup untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit kardiovaskular di masa depan pada kelompok lansia anggota Senam Sehat Indonesia Wai Than Kung daerah Purwosari, Kecamatan Baturaden, Purwokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguilar, M., et al. (2015). Prevalence of the metabolic syndrome in the United States, 2003-2012. *JAMA*, 313(19), 1973-1974.
- Alberti, K. G., et al. (2009). Harmonizing the metabolic syndrome. *Circulation*, 120(16), 1640-1645.
- Badan Pusat Statistik. Kecamatan Baturaden dalam Angka 2021. Banyumas: BPS Kabupaten Banyumas; 2021.
- He, Y., et al. (2017). Prevalence of metabolic syndrome and its associated factors among Chinese adults: A national cross-sectional study. *BMC Public Health*, 17(1), 119.
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Balitbangkes; 2018.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
- Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
- Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas. Jakarta: Kemenkes RI; 2015.
- Kementerian Kesehatan RI. Infodatin Diabetes Melitus. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. 2014.
- Mihardja L, Delima D, Manaf A, Suhadi R, Alwi I, Simadibrata M, et al. Prevalence and determinants of metabolic syndrome among Indonesian adults. *PLoS One*. 2018;13(4):e0194650.



- Mottillo, S., et al. (2010). The metabolic syndrome and cardiovascular risk: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American College of Cardiology*, 56(14), 1113-1132.
- PERKENI. Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2015. PB PERKENI. 2015.
- Perkumpulan Gerontologi Indonesia. Profil Kesehatan Lansia di Indonesia. Jakarta: Pergeri; 2019.
- Rismawati YR, Rahajeng E, Lukito W. The prevalence of metabolic syndrome in elderly population in the coastal area of Tuban, East Java. *Acta Med Indones*. 2015;47(3):201-7.
- Saklayen, M. G. (2018). The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. *Current Hypertension Reports*, 20(2), 12.
- Wulandari RD, Kurniawan B. Model Pelayanan Terpadu bagi Lanjut Usia. *Jurnal Aplikasi Pelayanan Kesehatan*. 2021;3(1):58-65.