

Edukasi Konsumsi Gula, Garam dan Lemak sebagai Upaya Pencegahan Sindrom Metabolik

Rizka Aulia Hanif, Eka Febriyanti

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email korespondensi: ekafebriyanti@umsu.ac.id

Abstrak

Abstrak: Kebiasaan masyarakat terhadap asupan gula, garam, dan lemak yang melewati batas konsumsi per harinya akan berdampak pada meningkatnya kejadian sindrom metabolik. Kurangnya pengetahuan terkait asupan gula, garam, dan lemak menjadi salah satu penyebab masalah ini terjadi. Perlu dilakukan edukasi gizi pada masyarakat Lingkungan I Kelurahan Teladan Barat yang merupakan kategori penduduk usia dewasa dan lansia yang berisiko mengalami sindrom metabolik. Status gizi masyarakat diperoleh dengan melakukan pemeriksaan kesehatan gratis mencakup kadar gula darah (KGD), tekanan darah dan penimbangan berat badan serta tinggi badan dengan hasil nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Data yang tercatat yaitu dari pemeriksaan tersebut yaitu pra-hipertensi (11,7%), hipertensi tingkat 1 (23,5%), hipertensi tingkat 2 (8,8%), obesitas (17,6%), overweight (32,3%), hiperglikemia (20,5%) dan underweight (2,9%). Edukasi dilakukan menggunakan stiker melalui door to door system yaitu kunjungan dari satu rumah ke rumah lainnya. Kegiatan berjalan lancar dan di sarankan terus dilanjutkan dan disertai dengan diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : gizi, makanan, masyarakat, sindrom metabolik

PENDAHULUAN

Sindrom metabolik menjadi salah satu masalah kesehatan utama dibidang klinis walaupun bukan suatu penyakit.¹ Data Kementerian Kesehatan, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 beberapa masalah gizi di Indonesia yang terus meningkat salah satunya gizi lebih.² Prevalensi sindrom metabolik (di secara global berkisar 20-25%, sedangkan di Indonesia 23,34%, kejadian lebih tinggi pada pria (26,2%) dibandingkan pada wanita (21,4%).³ Berdasarkan data Riskesdas 2013, di Jawa Timur prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami diabetes sebesar 5.6%, hipertensi sebesar 21.5%, penyakit jantung sebesar 1.8%, gagal jantung sebesar 0.49% dan penyakit stroke 25.1%.⁴

Sindrom metabolik adalah sekelompok kelainan metabolik yang meliputi hipertensi, obesitas sentral, resistensi insulin, dan dislipidemia. Sindrom metabolik sangat terkait dengan peningkatan risiko pengembangan penyakit kardiovaskular aterosklerotik. *World Health Organization (WHO)* menyatakan bahwa seorang individu yang mempunyai 3 dari 5 gejala tersebut sudah dapat dinyatakan menderita sindrom metabolik.⁵

Sindrom metabolik menjadi tantangan klinis di seluruh dunia berkaitan dengan asupan gizi yang berlebihan, peningkatan kejadian obesitas dan gaya hidup sedentary serta terkait dengan dampak yang ditimbulkannya. Diperkirakan lima hingga sepuluh tahun kedepan akan terjadi peningkatan risiko diabetes melitus (DM) tipe 2 sebanyak lima kali lipat dan penyakit

kardiovaskular sebanyak dua kali lipat. Pasien dengan sindrom metabolik memiliki risiko penyakit stroke sebesar dua sampai dengan empat kali dan risiko infark miokard tiga sampai empat kali.³

Asupan jangka panjang dari dietgaram dikaitkan dengan peningkatan frekuensi obesitas, resistensi insulin dan sindrom metabolik.⁶ Berdasarkan hasil penelitian, di pahami bahwa asupan tinggi lemak (*saturated fatty acid*) dan asupan tinggi natrium dari garam memiliki korelasi dengan sindrom metabolik.²

Kebiasaan masyarakat mengenai konsumsi gizi ada yang masih keliru, misalkan dengan mementingkan cita rasa gurih yang asin tinggi natrium, dan minuman manis yang mengandung gula yang berlebih dibandingkan mengutamakan pembatasan asupan gizi hariannya. Hasil analisis konsumsi gula, garam, dan lemak pada penduduk Indonesia yang melebihi batas konsumsi per harinya dan meningkat setiap tahun.²

Adanya korelasi antara obesitas dan pekerjaan ini diduga disebabkan karena hubungannya dengan aktivitas fisik. Kurangnya pekerjaan di luar rumah dapat berkontribusi pada tingginya prevalensi obesitas pada ibu rumah tangga. Apalagi ibu rumah tangga biasanya tidak memiliki kebiasaan berolahraga dan aktivitas secara rutin.⁷ Modifikasi perubahan gaya hidup dan pola makan dalam mengatur komponen terkait asupan rendah lemak jenuh, lemak trans, kolesterol, natrium dan gula diketahui membantu mengatasi dislipidemia, hiperglikemia dan hipertensi.⁸

Kegiatan edukasi gizi dengan tema anjuran pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak sudah pernah dilakukan oleh beberapa tim pengabdian yang berbeda pada usia dewasa di Mesjid Darul Amal, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, pada Juni tahun 2021 yang diketahui berdasarkan hasil kegiatan tersebut banyak masyarakat yang belum memahami mengenai anjuran pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak serta kaitannya dengan kejadian sindrom metabolik.²

Penyuluhan pentingnya pembatasan asupan garam, gula, dan lemak ini penting dilakukan untuk mencegah sindrom metabolik yang angka kejadiannya semakin tinggi secara nasional maupun global.

METODE

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dimaksudkan untuk membantu sosialisasi kepada masyarakat khususnya bagi para masyarakat lingkungan I agar dapat meningkatkan kesadaran terkait pentingnya menjaga batasan asupan harian dari garam, gula dan lemak untuk mencegah dan menanggulangi sindrom metabolik.

Beberapa langkah yang dilewati dibagi dalam 4 tahap yaitu : *Pertama*, analisis awal yaitu analisis situasi dan kondisi pada masyarakat yang akan menjadi landasan pemilihan materi edukasi yang akan diberikan. *Kedua*, persiapan yang mencakup perizinan, pengumpulan target edukasi, serta sosialisasi kegiatan (waktu dan teknis kegiatan). *Ketiga*, pelaksanaan yang disesuaikan dengan *rundown* acara,

pembukaan kegiatan serta pengenalan, pemaparan materi edukasi, sesi diskusi (tanya jawab). *Keempat*, evaluasi kegiatan yang tercermin dari tanya jawab sesi diskusi mahasiswa bersama masyarakat.

Pada pelaksanaan kegiatan pertama yaitu pemeriksaan kesehatan gratis yang mencakup anamnesis riwayat kesehatan, pengukuran tekanan darah, pengukuran kadar gula darah, berat badan dan tinggi badan dengan hasil nilai indeks massa tubuh (IMT). Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan pada 26 Agustus 2022 di Posyandu Mawar I Jl. Karya Bakti, No.17 Teladan Barat, Medan Kota. Pemeriksaan kesehatan ini bertujuan untuk menganalisis permasalahan terkait masalah kesehatan yang terjadi di lingkungan I kelurahan Teladan Barat Medan.

Kegiatan kedua yaitu perizinan melalui Kepala Lingkungan I yaitu ibu Nur Akmal yang juga senantiasa membantu kelancaran berlangsungnya kegiatan ini.

Kegiatan ketiga yaitu penyuluhan tentang penyuluhan edukasi konsumsi gula, garam dan lemak sebagai upaya pencegahan sindrom metabolik di Lingkungan I Teladan Barat Medan. Penyuluhan ini dilakukan di lingkungan I Teladan Barat, Medan Kotapada 27 Agustus 2022. Penyuluhan ini dilakukan dengan *door to door system* yaitu kunjungan dari satu rumah ke rumah lainnya. Kegiatan terakhir yaitu evaluasi kegiatan yang tercermin dari tanya jawab sesi diskusi mahasiswa bersama masyarakat yang memberikan *feedback positive* dalam menanggapi penyuluhan edukasi ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Mandiri 2022 yang dilakukan oleh mahasiswa dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara di Lingkungan I kelurahan Teladan Barat, kecamatan Medan Kota telah terlaksana sejak 24 Agustus 2022 sampai dengan 27 Agustus 2022.



Kegiatan inti pertama yang dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan gratis yang mencakup anamnesis riwayat kesehatan, pengukuran tekanan darah, pengukuran kadar gula darah, berat badan dan tinggi badan dengan hasil nilai indeks massa tubuh (IMT) di posyandu Mawar I Lingkungan I kelurahan Teladan Barat.

Gambar 1. pemeriksaan tekanan darah, pengukuran kadar gula darah, berat badan dan tinggi badan.

Berdasarkan data dari pemeriksaan kesehatan, tercatat 34 masyarakat yang memiliki masalah kesehatan yaitu pra-hipertensi (11,7%), hipertensi tingkat 1 (23,5%), hipertensi tingkat 2 (8,8%), obesitas (17,6%), *overweight* (32,3%), hiperglikemia (20,5%) dan *underweight* (2,9%).

Pelaksanaan kegiatan inti kedua yaitu penyuluhan melalui edukasi konsumsi gula, garam dan lemak sebagai upaya pencegahan sindrom metabolik yang dilakukan dengan *door to door system* yaitu kunjungan dari satu rumah ke rumah lainnya menggunakan media stiker. Penyuluhan edukasi konsumsi gula, garam dan lemak sebagai upaya pencegahan sindrom metabolik saya lakukan menggunakan media stiker dengan harapan masyarakat dapat lebih mudah membacanya serta mengingatnya dengan adanya stiker yang ditempelkan di dinding/pintu rumah masyarakat.

Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan edukasi.

Melalui media stiker, saya menjelaskan mulai dari mengenai anjuran pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak, cara membaca label kemasan, informasi nilai gizi, pentingnya memperhatikan kandungan gula, garam, dan



. Gambar 3. Stiker materi edukasi yang ditempel di pintu rumah masyarakat

Kegiatan berlangsung lancar dan tetap kondusif dengan antusiasme masyarakat lingkungan I. Beberapa tanggapan masyarakat timbul melalui pertanyaan seperti bagaimana bisa faktor usia tua meningkatkan risiko obesitas, bagaimana kadar kolesterol yang tinggi bisa menyebabkan penyakit jantung, bagaimana risiko penyakit jantung bisa diturunkan secara genetik, bagaimana cara pengolahan sayur yang tepat, bagaimana makanan tinggi garam bisa menyebabkan meningkatnya risiko hipertensi, bagaimana cara mengetahui kandungan gula dan garam pada makanan kemasan, apakah individu yang obesitas bisa normal dalam keadaan cepat dan lainnya. Kenyamanan dilihat dari masyarakat yang mulai aktif dan tidak segan dalam memberi keluhan serta pertanyaan.

Pertanyaan tersebut di jawab dengan sangat berhati-hati dengan menggunakan bahasa yang sederhana agar masyarakat mengerti dan tidak salah arti dengan jawaban tersebut, diharapkan agar masyarakat dapat mengenali dan paham tentang kejadian sindrom metabolik dan tidak terpengaruh oleh berita yang tidak benar.

Penyuluhan pentingnya pembatasan asupan garam, gula, dan lemak ini penting dilakukan untuk mencegah sindrom metabolik yang angka kejadiannya semakin tinggi secara nasional maupun global.



Kebiasaan masyarakat mengenai konsumsi gizi ada yang masih keliru, misalkan dengan mementingkan cita rasa gurih yang asin tinggi natrium, dan minuman manis yang mengandung gula yang berlebih dibandingkan mengutamakan pembatasan asupan gizi hariannya.

Edukasi dilakukan menggunakan stiker melalui *door to door system* yaitu kunjungan dari satu rumah ke rumah lainnya. Kegiatan berjalan lancar dan di sarankan terus dilanjutkan dan disertai dengan diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini memberikan dampak yang sangat positif bagi peserta terkait bertambahnya wawasan dan meningkatnya kesadaran terkait pentingnya menjaga batasan asupan harian dari garam, gula dan lemak untuk mencegah dan menanggulangi sindrom metabolik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Penyuluhan ini bisa dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu saya mengucapkan banyak terima kasih kepada Lurah Teladan Barat dan Kepala

Lingkungan I Teladan Barat yang telah memberikan izin, arahan dan kerjasamayang baik dalam kegiatan Kerja Kuliah Nyata ini, serta masyarakat Jl. Karya Bakti Lingkungan I kelurahan Teladan Barat, kecamatan Medan Kota, Medan, Sumatera Utara, semoga kita semua dalam lindungan Allah SWT, Aamiin.

REFERENSI

1. Puryanti NM, Ilmi IMB, Maryusman T, Ilmi IMB. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Imt Dengan Sindrom Metabolik Pada Pegawai Perusahaan Tambang. *Indones J Heal Dev.* 2021;3(1):193-200. doi:10.52021/ijhd.v3i1.83
2. Ernalina Y, Aulawi T, Sembiring NP, Syuryadi N. Edukasi Konsumsi Gula , Garam dan Lemak Sebagai Upaya Pencegahan Sindrom Metabolik. 2022;6(1):92-97.
3. Driyah S, Oemiati R, Rustika R, Nova SH. Prediktor Sindrom Metabolik : Studi Kohor Prospektif Selama. *Media Litbangkes.* 2019;3(September):215-224.
4. Handayani D, Astutik P, Nurwati Y, et al. Efektifitas Penatalaksanaan Proses Asuhan Gizi Terstandar terhadap Perbaikan Asupan Pasien Sindrom Metabolik di RSUD Sidoarjo. *Ef*
5. *Penatalaksanaan Proses Asuhan Gizi Terstandar terhadap Perbaikan Asupan Pasien Sindrom Metab di RSUD Sidoarjo.* 2018;7(1):31-39. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jgi> zi/article/view/3458
6. Rismayanthi C, Sudibjo P, Arovah NI, Apriyanto KD. Penyuluhan Aktivitas Fisik Dan Screening Parameter Sindrom Metabolik Pada Populasi Lansia. *Medikora.* 2019;18(1):33-39. doi:10.21831/medikora.v18i1.29194
7. Lanasp MA, Kuwabara M, Andres-hernando A, Li N, Cicerchi C. High salt intake causes leptin resistance and obesity in mice by stimulating endogenous fructose production and metabolism. 2018;115(12):3138-3143. doi:10.1073/pnas.1713837115
8. Septiyanti S, Seniwati S. Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. *J Ilm Kesehatan.* 2020;2(3):118-127. doi:10.36590/jika.v2i3.74
9. Soiza RL, Donaldson AIC, Myint PK. Metabolic syndrome: pathophysiology, management, and modulation by natural compounds. *Ther Adv Cardiovasc Dis Rev.* 2017;11(6):215-225. doi://doi.org/10.1177/1753944717711379