

Pelatihan Edukator Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Komponen Sindrom Metabolik Pada Remaja Di Kabupaten Soppeng

Peer Educator Training as an Effort to Prevent Components of Metabolic Syndrome in Adolescents of Soppeng District

¹Nurhaedar Jafar, ²Yessy Kurniati, ¹Rahayu Indriasari, ¹Aminuddin Syam,
¹Andi Imam Arundhana

¹Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin,
Makassar

²Departemen Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN
Alauddin Makassar

Korespondensi : Nurhaedar Jafar, eda_jafar@yahoo.co.id

Naskah Diterima: 14 Agustus 2018. Disetujui: 09 Nopember 2019. Disetujui Publikasi: 09 Februari 2020

Abstract. Increased incidence of obesity can trigger the occurrence of Metabolic Syndrome (BC) in adolescents. This activity aims to carry out prevention of SM components in adolescents through peer educator training in Soppeng District. This activity was carried out with a training method that was packaged in providing education about the components of the SM and its prevention and demonstration about the assessment of nutritional status in adolescents. This activity can increase the knowledge of the target audience in the good category by 46%. The activities carried out are quite effective in increasing peer educator knowledge about the components of SM and its prevention in adolescents

Keywords: *Obesity, metabolic syndrome, adolescents, peers, school.*

Abstrak. Kejadian obesitas yang meningkat dapat memicu terjadinya Sindrom Metabolik (SM) pada remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan pencegahan komponen SM pada remaja melalui pelatihan edukator sebaya di Kabupaten Soppeng. Kegiatan ini dilakukan dengan metode pelatihan yang dikemas dalam pemberian edukasi tentang komponen SM dan pencegahannya dan demonstrasi tentang penilaian status gizi pada remaja. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan khalayak sasaran dalam kategori baik sebesar 46%. Kegiatan yang dilakukan cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan edukator sebaya tentang komponen SM dan pencegahannya pada remaja

Kata Kunci: *Obesitas, sindrom metabolik, remaja, sebaya, sekolah.*

Pendahuluan

Sindroma Metabolik (SM) adalah kondisi dimana seseorang memiliki tekanan darah tinggi, obesitas sentral dan dislipidemia, dengan atau tanpa hiperglikemik. Data tentang prevalensi SM di Indonesia masih terbatas meski kecendrungan kejadiannya terus meningkat seiring dengan peningkatan kejadian obesitas. Data dari Himpunan Studi Obesitas Indonesia (HISOBI) menunjukkan prevalensi SM adalah sebesar 13,3% (Fattah, 2006). Di Makassar, sebuah studi yang melibatkan 330 pria menemukan prevalensi SM sebesar 33,9% (Adrianjah & Adam, 2006)

Peningkatan kejadian obesitas yang tidak hanya terjadi di usia dewasa, namun terjadi pula pada remaja, menyebabkan SM juga cenderung mengalami peningkatan pada remaja. Di Indonesia sendiri data tentang SM pada remaja masih sangat kurang. Penelitian yang pernah dilakukan diantaranya adalah oleh Mexitalia, dkk., (2009) yang telah melakukan penelitian tentang SM pada remaja obesitas. Studi tersebut menemukan bahwa SM pada siswa obes adalah 31% sedangkan pada siswa normal tidak ada (Mexitalia, dkk., 2009).

Terdapat beberapa faktor risiko SM pada remaja. Namun faktor risiko gaya hidup seperti diet/pola makan yang salah, aktivitas fisik yang kurang dan aktivitas sedentary yang meningkat merupakan faktor risiko yang utama. Studi tentang hubungan skor kualitas makanan dengan komponen SM di RSP Universitas Hasanuddin dan RS.Ibnu Sina, menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara skor kualitas makanan dengan kadar HDL dan trigliserida, hipertensi serta kejadian SM pada pasien rawat jalan (Alam, dkk., 2013).

Mencegah terjadinya SM pada remaja, maka tim pengabdian melakukan pelatihan edukator sebaya sebagai upaya pencegahan komponen SM pada remaja di Kabupaten Soppeng. Dalam pelatihan tersebut dilakukan edukasi gizi sekaligus demonstrasi cara melakukan penilaian status gizi pada remaja. Edukasi gizi terbukti dapat diandalkan untuk memperbaiki faktor risiko SM pada remaja. Kurniati yang melihat efektifitas edukasi gizi untuk merubah gaya hidup mahasiswa obesitas di Universitas Hasanuddin, menemukan bahwa terjadi perubahan konsumsi sayur dan buah serta *fast food* pada kelompok intervensi (Kurniati Y, Jafar N, Indriasari R, 2014). Selain itu, Studi yang melihat pengaruh edukasi menggunakan *blackberry messenger* terhadap perubahan pengetahuan remaja gizi lebih di SMPN 30 Makassar menemukan bahwa edukasi gizi dapat memperbaiki pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur, *fast food*, maupun *soft drink* yang merupakan faktor risiko SM (Maysita, dkk., 2015). Studi terkini yang dilakukan pada remaja di SMUN 15 Makassar menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja (Citrakesumasari, dkk., 2019)

Teman sebaya (*peer group*) merupakan remaja yang memiliki tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Mereka saling berinteraksi dan masing-masing memiliki peran yang unik. Remaja cenderung memiliki kelompok-kelompok sebaya. Dalam kelompok tersebut akan berkembang iklim dan norma-norma tertentu. Pada masa ini, remaja lebih mementingkan perannya sebagai anggota kelompok dari pada pola pribadinya. Pada saat yang bersamaan, remaja cenderung memisahkan diri dari orang tuanya (Santrock, 2003).

Studi yang dilakukan oleh Setyawati di Yogyakarta, menemukan bahwa upaya pencegahan HIV-AIDS pada remaja dapat melibatkan peran teman sebaya. Remaja lebih terbuka dalam membicarakan tentang seks dan perilaku-perilaku berisiko tertular HIV/AIDS (Setyawati, dkk., 2015). Demikian pula yang ditemukan oleh Aisah yang mengkaji pengaruh edukasi kelompok sebaya terhadap perubahan perilaku pencegahan anemia gizi besi pada wanita usia subur di Kota Semarang. Studi tersebut menemukan bahwa pengetahuan, sikap dan keterampilan responden tidak dipengaruhi oleh umur dan tingkat pendidikan. Namun dipengaruhi oleh intervensi edukasi teman sebaya (Aisah, 2008). Di Makassar, studi yang dilakukan oleh Suriah di Kecamatan Tallo terhadap 60 orang responden berusia 15-19 tahun tentang peran teman sebaya dalam meningkatkan pengetahuan tentang pernikahan dini menemukan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol. Peningkatan pengetahuan remaja yang diedukasi oleh teman sebayanya juga cukup tinggi. Studi tersebut merekomendasikan pelibatan teman sebaya pada program yang menyoal remaja (Suriah, 2013).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan edukator sebaya untuk melakukan pencegahan komponen SM pada remaja di Kabupaten Soppeng. Kegiatan ini diharapkan menjadi salah satu upaya untuk mencegah penyakit degeneratif sejak dini dan mempromosikan gaya hidup sehat pada remaja melalui pendekatan teman sebaya.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMUN 4 Kota Soppeng pada hari Senin Tanggal 20 Agustus 2018 dari pukul 08.00-17.00 wita.

Khalayak Sasaran. Khalayak sasaran pada pengabdian ini adalah perwakilan siswa dari SMUN 2 dan SMUN 4 Soppeng. Peserta berjumlah 50 orang yang berasal dari anggota OSIS. Peserta dipilih oleh kepala sekolah masing-masing.

Metode Pengabdian. Kegiatan ini dirancang menggunakan metode edukasi dan demonstrasi, meliputi :

- a. Edukasi Gizi. Pelatihan dilakukan dengan menggunakan modul dan slide yang ditampilkan menggunakan LCD. Modul yang digunakan dalam pelatihan ini terbagi ke dalam 4 modul yang disajikan dalam bentuk ringkas dan sederhana untuk memudahkan pemahaman peserta. Modul pertama berisi tentang penjelasan Sindrom Metabolik dan komponennya. Pada modul ini dijelaskan tentang definisi, prevalensi serta factor risiko dari masing-masing komponen Sindrom Metabolik. Modul kedua membahas tentang gizi seimbang pada remaja. Pada modul ini dijelaskan tentang pilar dan pesan gizi seimbang, kebutuhan gizi remaja serta jumlah makanan yang harus dikonsumsi oleh remaja setiap kali makan. Modul ketiga membahas tentang aktivitas fisik. Pada modul ini dijelaskan tentang pentingnya aktifitas fisik, jenis dan durasi aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh remaja. Modul keempat membahas tentang edukator sebaya. Pada modul ini dijelaskan definisi, urgensi dan karakteristik yang harus dimiliki edukator sebaya
- b. Demonstrasi. Setelah diberikan penyampaian materi, tim pengabdian melakukan demonstrasi penilaian status gizi pada remaja. Tim mendemonstrasikan cara pengukuran tinggi badan serta berat badan yang baik dan benar pada remaja. Lalu hasil pengukuran tersebut digunakan untuk menghitung indeks massa tubuh dan menentukan status gizi remaja. Indeks massa tubuh remaja dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan pada pelatihan ini adalah peningkatan pengetahuan siswa tentang komponen SM dan pencegahannya, dalam kategori baik sebanyak 51%.

Metode Evaluasi. Metode evaluasi yang dilakukan adalah dengan menggunakan kuesioner pengetahuan tentang pencegahan komponen SM pada khalayak sasaran. Kuesioner tersebut diberikan pada saat sebelum dan setelah dilakukan pelatihan. Hasil jawaban khalayak sasaran kemudian diproses mengikuti manajemen data terstandar, yang meliputi input, cleaning dan analisis data. Data yang sudah bersih kemudian diolah menggunakan SPSS Versi 22.00 lalu disajikan dalam bentuk tabel frekuensi

Hasil dan Pembahasan

A. Pemberian Materi dan Demonstrasi Pengukuran Antropometri

Pemberian materi dilakukan oleh 3 orang narasumber (Gambar 1). Materi tentang komponen Sindrom Metabolik disampaikan oleh Dr. Nurhaedar Jafar, Apt, M.Kes, Gizi Seimbang pada Remaja disampaikan oleh Rahayu Indriasari, SKM, MPH, PhD, Aktifitas Fisik dan Edukator Sebaya disampaikan oleh Andi Imam Arundhana, S.Gz., M.Kes. Para peserta terlihat antusias saat mengikuti materi.

Namun karena masalah yang dibahas termasuk tema yang masih jarang diketahui remaja, sehingga daya serap mereka terhadap materi juga agak terbatas. Dibutuhkan waktu yang lebih panjang untuk meningkatkan pemahaman peserta sampai pada tahapan yang diharapkan

Setelah penyampaian materi, peserta kemudian diberikan demonstrasi cara melakukan pengukuran antropometri pada remaja (Gambar 2). Hasil pengukuran tersebut akan digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh yang dibutuhkan untuk menentukan risiko Sindrom Metabolik pada remaja. Pengukuran antropometri yang dilakukan adalah pengukuran berat badan menggunakan timbangan seca serta pengukuran tinggi badan menggunakan mikrotolis.



Gambar 1. Penyampaian materi



Gambar 2. Demonstrasi pengukuran antropometri remaja

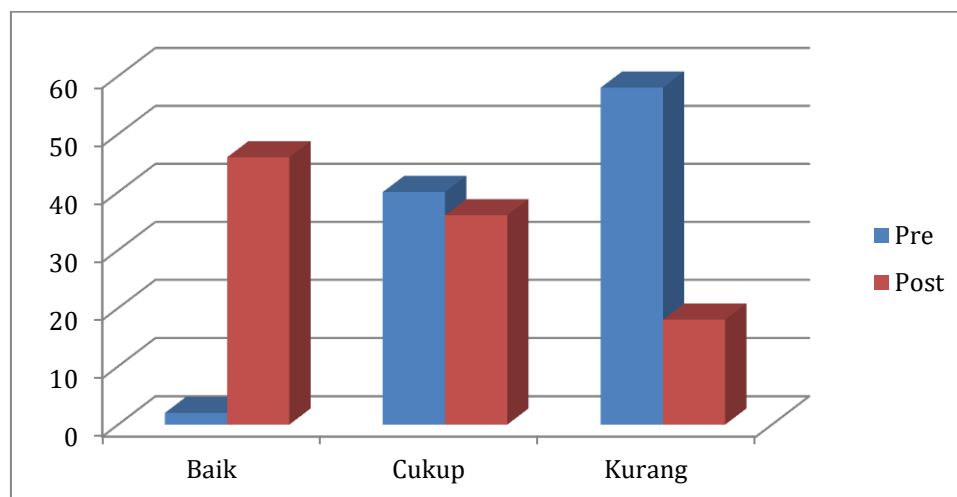
Sebagian besar peserta kegiatan ini berasal dari SMUN 4 Soppeng, sebagai tempat pelaksanaan kegiatan, yaitu 54.00% dan sisanya dari SMUN 8 Soppeng sebanyak 46.00%. Sedangkan SMUN 1 Soppeng tidak mengirimkan utusan pada kegiatan tersebut karena ada agenda sekolah yang tidak bisa diganggu. Sehingga peserta kegiatan yang awalnya direncanakan berasal dari 3 sekolah, pada realisasinya berasal dari 2 sekolah mitra saja. Karakteristik peserta edukasi gizi terlihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 : Karakteristik responden berdasarkan asal sekolah dan jenis kelamin

Karakteristik	n	%
Asal Sekolah		
SMUN 4 Soppeng	27	54.00
SMUN 8 Soppeng	23	46.00
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	50.00
Perempuan	25	50.00
Jumlah	50	100

B. Tingkat Pengetahuan Sasaran

Pengetahuan responden tentang SM dan gizi seimbang pada saat dilakukan pre tes berada pada kategori kurang, yaitu 58,00%. Sedangkan pengetahuan cukup hanya dimiliki oleh 40% responden, dan pengetahuan baik dimiliki oleh hanya 2.00% responden saja. Sedangkan pada saat post test, pengetahuan peserta pada kategori kurang menjadi 18%, pengetahuan cukup menjadi 36% dan pengetahuan baik menjadi 46%. Hal tersebut terlihat pada grafik berikut (Gambar 3):



Gambar 3. Grafik pengetahuan peserta pelatihan tentang sindrom metabolik pada *pre* dan *post test*

C. Keberhasilan Kegiatan

Pengetahuan responden tentang sindrom metabolik dan gizi seimbang pada post test menunjukkan hasil yang memuaskan, meski memang belum sesuai dengan indikator keberhasilan. Kegiatan ini menargetkan responden yang memiliki pengetahuan baik mencapai 51%. Hal tersebut disebabkan karena pengetahuan responden yang memang sejak awal sangat rendah tentang komponen SM dan pencegahannya. Pengetahuan dalam kategori baik telah dimiliki oleh sebagian besar responden yaitu 46%. Sedangkan pengetahuan cukup dimiliki oleh 36% responden dan pengetahuan kurang dimiliki oleh 18% responden saja. Secara umum telah terjadi peningkatan pengetahuan responden karena pelatihan yang telah dilakukan. hampir seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan tentang Sindrom Metabolik dan Gizi Seimbang. Hal ini diharapkan menjadi awal yang baik untuk memulai gerakan hidup sehat di sekolah. Para edukator sebaya yang telah dilatih diharapkan dapat menularkan pengetahuan yang dimilikinya kepada teman-teman sebayanya.

Kesimpulan

Pelatihan Edukator Sebaya efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang Sindrom Metabolik pada remaja. Diharapkan dengan perbaikan pengetahuan akan mencegah terjadinya komponen Sindrom Metabolik pada remaja di sekolah tersebut

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian menyampaikan ucapan terima kasih kepada Rektor dan Kepala Lembaga Penelitian dan pengabdian Universitas Hasanuddin yang telah memberikan dukungan dana bagi kegiatan ini melalui Skim Program Pengabdian Kepada Masyarakat Unhas Program Kemitraan Masyarakat (PPMU-PKM) Tahun 2018. Selain itu, tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah SMA Negeri 4 Soppeng yang telah bersedia mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian ini

Referensi

- Adrianjah, H., & Adam, J. (2006). Sindrom Metabolik : Pengertian, Epidemiologi dan Kriteria Diagnosis. Jakarta: Informasi Laboratorium PRODIA.
- Aisah, S. (2008). Pengaruh Edukasi Kelompok Sebaya Terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Wanita Usia Subur di Kota Semarang. Retrieved Januari 13, 2017, from Universitas Indonesia Library: <http://lib.ui.ac.id/detail.jps?id=20438042>
- Alam, R.A.C., Jafar, N., & Virani, D. (2013). Hubungan Skor Kualitas Makanan Dengan Komponen Sindrom Metabolik pada Pasien Rawat Jalan di RSP Universitas Hasanuddin dan RS. Ibnu Sina Makassar. Retrieved 01 12, 2017, from Repository Unhas: <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5748>.
- Citrakesumasari, Kurniati, Y., Dachlan, D.M., Syam, A., & Virani, D. (2019). Perbaikan Gizi Remaja Berbasis Sekolah di SMA Negeri 15 Makassar. Jurnal Panrita Abdi, (3)1, 89-96.
- Fattah, M. (2006). Sindroma Meabolik dan Penanda Baru Disfungs Endotel: Asimetrik Dimetrik Arginin (HDMA) dan High Sensitive C-Reaktif Protein (Hs-CRP). Forum Diagnosticum. 1 Halaman.
- Kurniati Y., Jafar, N., & Indriasari, R. (2014). Pendidikan Gizi dan Gaya Hidup Remaja Obesitas. Makassar: Ghidza Press.
- Maysita, Jafar, N., & Salam, A. (2015). Pengaruh Edukasi Menggunakan Blackberry Messenger Terhadap Perubahan Pengetahuan Remaja SMPN 30 Makassar. Retrieved 01 12, 2017, from Repository Unhas: <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/15302>
- Mexitalia, M., Utari, A., Yamauchi, T., & Subagio, H. (2009). Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas. Medika Indonesiana 43(6): 300-305.
- Santrock, J. W. (2003). Adolescence : Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga.
- Setyawati E, Yuningtyas, & Meylani. (2015). Strategi Komunikasi Pencegahan HIV-AIDS Dengan Menggunakan Pendekatan Peer Group pada Kelompok Remaja di SMA Daerah Istimewa Yogyakarta (Studi Komunikasi dan Sosiologi Mengenai Pencegahan HIV-AIDS di Kalangan Kelompok Remaja di DIY). Retrieved Januari 1 12, 2017, from <http://e-journal.uajy.ac.id/id/eprint/7044>.
- Suriah. (2013). Analysis of Peer Education Towards Knowledge and Attitude of Peer Education About Early Marriage in Makassar, South Sulawesi. Retrieved 1 14, 2017, from Repository Unhas: <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/7687.h>

Penulis:

Nurhaedar Jafar, Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar. E-mail: eda_jafar@yahoo.co.id

Yessy Kurniati, Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar, E-mail: yessy.kurniati@gmail.com

Rahayu Indriasari, Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar, E-mail: rindriasari@gmail.com

Aminuddin Syam, Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar, E-mail: amin.gzuh@gmail.com

Andi Imam Arundhana, Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar, E-mail: andiimam.arundhana@gmail.com

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Jafar, N., Kurniati, Y., Indriasari, R., Syam, A., & Arundhana, A.I. (2020). Pelatihan Edukator Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Komponen Sindrom Metabolik pada Remaja di Kabupaten Soppeng. *Jurnal Panrita Abdi*, 4(1), 103 - 109.