

PENINGKATAN PEMAHAMAN PERILAKU SEDENTARI (*SEDENTARY BEHAVIOR*) DAN RISIKO TERJADINYA SINDROM METABOLIK PADA SANTRIWATI DI MASA PANDEMI COVID 19

Zaenal Arifin¹, Dian Istiana¹, Ilham¹, Baiq Ruli Fatmawati¹, Dewi Nur Sukma Purqoti¹

Keywords :

Covid 19;
Risiko Sindroma Metabolik;
Sedentari

Correspondensi Author

¹STIKES Yarsi Mataram

Email: purqotidewi87@gmail.com

Abstrak. Kegiatan di masyarakat telah berubah disebabkan adanya Pandemi COVID-19 salah satu diantaranya adalah berkurangnya aktivitas baik pada tatanan pendidikan, dan dunia kerja serta pada kehidupan sehari-hari dimasyarakat akibat adanya pembatasan aktivitas masyarakat. Beberapa kondisi yang menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik selama masa pandemi COVID-19 diantaranya adalah bekerja dari rumah (*work from home*), pembelajaran secara daring (*online*), pembatasan waktu operasional bidang usaha dan penutupan lokasi wisata, sehingga hal tersebut memicu masyarakat lebih banyak berada di rumah dan tentunya lebih banyak waktu untuk menggunakan gadget baik untuk keperluan pekerjaan, proses pembelajaran maupun pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan santriwati melalui kegiatan pendidikan kesehatan tentang faktor resiko sindrom metabolik dan perbaikan gaya hidup dengan menghindari kebiasaan *sedentary lifestyle* sebagai upaya pencegahan terjadinya sindrom metabolik. Metode: Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pemberian pendidikan kesehatan tentang perilaku sedentari dan risiko terjadinya sindroma metabolik dengan cara Ceramah dan Tanya Jawab dilanjutkan dengan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT). Simpulan: dari hasil pengabdian dapat disimpulkan bahwa responden dengan kategori Kelebihan berat Badan Tingkat Berat Sejumlah 2 orang (10%), dan responden dengan Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan yaitu 6 orang (30%), Kekurangan Berat Badan Tingkat berat sebanyak 4 orang (20%) sementara itu responden yang memiliki berat badan normal sebanyak 8 orang (40%).



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Pendahuluan

Pada bulan Maret tahun 2020 WHO menetapkan Coronavirus Disease (COVID-19) sebagai pandemi semenjak virus corona terjadi di Wuhan, Tiongkok dan kini sudah menyebar ke seluruh

dunia. Kegiatan masyarakat banyak berubah yang disebabkan oleh pandemi ini salah satu diantaranya adalah berkurangnya aktivitas baik pada tatanan pendidikan, dan dunia kerja serta pada kehidupan sehari-hari dimasyarakat akibat adanya pembatasan aktivitas masyarakat. Beberapa kondisi yang menyebabkan

Zaenal Arifin dkk. Peningkatan Pemahaman Perilaku Sedentari (*Sedentary Behavior*) dan Risiko Terjadinya Sindrom Metabolik Pada Santriwati di Masa Pandemi COVID 19

berkurangnya aktivitas fisik selama masa pandemi COVID-19 diantaranya adalah bekerja dari rumah (*work from home*), pembelajaran secara daring (*online*), pembatasan waktu operasional bidang usaha dan penutupan lokasi wisata, sehingga hal tersebut memicu masyarakat lebih banyak berada di rumah dan tentunya lebih banyak waktu untuk menggunakan gadget baik untuk keperluan pekerjaan, proses pembelajaran maupun pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

Pemberlakuan *work from home* dan proses pembelajaran secara online telah memicu peningkatan waktu penggunaan *gadget* atau komputer baik pada pekerja maupun pada siswa dan mahasiswa. Salah satu perubahan perilaku yang terjadi di masa pandemi COVID-19 adalah berkurangnya aktivitas fisik dan kegiatan lebih banyak dilakukan dalam posisi duduk. Berkurangnya aktivitas fisik yang disertai dengan peningkatan asupan kalori menyebabkan penurunan penggunaan kalori sebagai energi akibatnya terjadi penumpukan pada jaringan. Perubahan gaya hidup yang ditandai dengan berkurangnya aktivitas fisik (*sedentary lifestyle*) ini merupakan salah satu pemicu terjadinya obesitas yaitu terdapatnya timbunan lemak berlebih pada tubuh sehingga lebih dari 30 kg/m².

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi obesitas sentral sebesar 26,6% dan proporsi berat badan lebih (*overweight*) sebesar 11,5%. Sedangkan berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 proporsi obesitas meningkat menjadi 21,8% dengan proporsi kelebihan masa tubuh (*overweight*) yaitu 13,6% serta adanya peningkatan proporsi obesitas sentral sebesar 4,4% pada penduduk dewasa yang berusia diatas 15 tahun. Berdasarkan hasil pengukuran indeks masa tubuh (IMT) di Provinsi NTB didapatkan data bahwa obesitas sentral berdasar pada ukuran lingkar perut ialah sebesar 31 % pada usia 15 tahun ke atas dan sebesar 15 % pada penduduk yang berusia 18 tahun ke atas. Sedangkan proporsi obesitas sentral berdasarkan hasil pengukuran lingkar perut pada penduduk yang berusia diatas 15 tahun adalah sebesar 31,0% (Riskesdas, 2018). Obesitas menjadi sebuah faktor yang memicu penyakit yang termasuk sindrom metabolik.

Menurut Wijaya (2004) sindroma metabolik (SM) didefinisikan sebagai akibat dari obesitas yang menyebabkan kelainan metabolik kompleks. Obesitas menjadi sebuah penyebab resiko terjadinya penyakit yang termasuk sindrom metabolik. *American Heart Association* (AHA, 2015) menyatakan bahwa sindrom metabolik adalah sekumpulan faktor resiko yang dapat menyebabkan resiko terjadinya penyakit jantung, diabetes dan stroke. Sindrom metabolik merupakan kelompok gejala abdominal, dislipidemia, hiperglikemia, dan hipertensi Selain itu perubahan gaya hidup lainnya yang terjadi selama ini adalah waktu penggunaan gadget sehari-hari lebih lama durasinya jika dibandingkan sebelum adanya pandemic Covid-19. Meningkatnya gaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) antara lain berkurangnya pekerjaan manual, mekanisasi, urbanisasi dalam populasi, aktivitas fisik banyak digantikan dengan elektronik. Kebiasaan kurang gerak menyebabkan energi yang digunakan tidak seimbang dengan energi yang masuk, hal tersebut yang memicu terjadinya obesitas. Kelebihan berat badan dan kegemukan diartikan sebagai keadaan tidak normal yang ditandai adanya akumulasi kelebihan lemak yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan. Kelebihan berat badan dan kegemukan menjadi faktor resiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes mellitus, penyakit jantung dan kanker.

Melihat latarblelakang di atas maka edukasi kesehatan yang berkelanjutan perlu dilakukan melalui kegiatan pendidikan kesehatan tentang faktor resiko sindrom metabolik dan perbaikan gaya hidup dengan menghindari kebiasaan *sedentary lifestyle* sebagai upaya pencegahan terjadinya sindrom metabolic

Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan tentang perilaku sedentari dan risiko terjadinya sindroma metabolik. Beberapa metode yang dipakai di antaranya ialah: Ceramah dan tanya jawab.

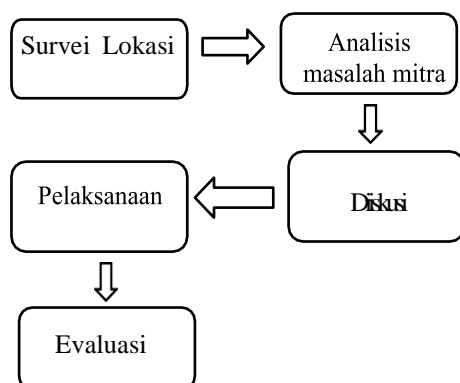
Penyampaian materi tentang perilaku sedentari dan sindroma metabolik dilakukan melalui

metode ceramah dengan pertimbangan bahwa menyampaikan materi tentang kesehatan yang dilengkapi dengan beberapa gambar serta adanya kesempatan audien untuk bertanya dirasakan lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman audien.

Pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh (IMT) adalah alat yang banyak digunakan untuk mengidentifikasi kelebihan berat badan dan identifikasi kelebihan berat badan dan obesitas berdasarkan dua antropometri seperti berat badan dan tinggi badan. Melalui pengukuran IMT dapat diketahui klasifikasi kelebihan berat badan yang dapat dijadikan salah satu indikator dalam memprediksi terjadinya sindroma metabolik (Romero et al, 2012).

Adapun alur dari metode pengabdian dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Metode pengabdian kepada masyarakat tentang perilaku sedentari dan risiko terjadinya sindroma metabolik

1. Survei lokasi

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tim pengabdian terlebih dahulu melakukan survei lokasi, hal ini dimaksudkan untuk menggali permasalahan apa saja yang ada di lokasi tersebut sehingga dapat menentukan bentuk solusi yang dapat diberikan. Pada kegiatan ini tim pengabdian juga melakukan pertemuan dengan Pembina pondok pesantren untuk proses perizinan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan.

2. Analisis masalah mitra

Berdasarkan survei yang telah dilakukan ditemukan berbagai permasalahan yang ada pada mitra pengabdian, salah satunya kurangnya pengetahuan tentang perilaku sedentary yang bisa meningkatkan resiko terjadinya sindroma metabolik.

3. Diskusi

Tahapan selanjutnya tim pengabdian melakukan diskusi kembali dengan Pembina pondok pesantren untuk menentukan waktu pelaksanaan, persiapan tempat, sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan serta menentukan materi penyuluhan yang akan disampaikan oleh tim sebagai bentuk solusi dalam mengatasi permasalahan yang ditemukan.

4. Pelaksanaan kegiatan pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada hari Jumat Tanggal 18 Juni 2021 yang bertempat di lingkungan Pondok Pesantren Kediri. Kegiatan ini dimulai dengan pemberian materi dengan cara ceramah dilanjutkan dengan sesi diskusi tanya jawab terkait materi yang diberikan. Setelah sesi diskusi selanjutnya dilakukan pengukuran Indeks massa tubuh (IMT) dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dilakukan analisis.

5. Evaluasi

Evaluasi merupakan tahapan terakhir dalam rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini. Evaluasi dijadikan bentuk penilaian dari awal sampai akhir proses berlangsungnya kegiatan, menilai adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan ini dilaksanakan dan menilai tahapan yang belum maksimal untuk dikaji kembali serta memperbaiki segala kekurangan yang terjadi selama kegiatan ini berlangsung.

Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan ini ialah dengan menggunakan teknik ceramah dan diskusi kemudian dilanjutkan dengan mengukur tinggi

Zaenal Arifin dkk. Peningkatan Pemahaman Perilaku Sedentari (*Sedentary Behavior*) dan Risiko Terjadinya Sindrom Metabolik Pada Santriwati di Masa Pandemi COVID 19

serta berat badan sehingga didapatkan IMT dari para peserta. Kegiatan ini diikuti oleh 20 orang yang berlangsung pada hari Jumat Tanggal 18 Juni 2021 yang bertempat di lingkungan Pondok Pesantren Kediri.



Gambar 2. Pemberian materi pada Kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Tahapan pertama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyampaian materi oleh tim, dalam tahapan ini terlihat audience sangat antusias dan memperhatikan secara saksama. Pada tahapan ini audience diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang sudah diberikan. antusiasme terlihat dari banyaknya audience yang mengajukan pertanyaan. Sesi tanya jawab menjadi sesi yang dinantikan oleh para santri, rasa ingin tau terkait materi penyuluhan sangat tinggi.



Gambar 3. Sesi tanya jawab pada Kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Setelah sesi tanya jawab berakhir dilanjutkan dengan pengukuran Indeks Masa Tubuh. Hasil pengukuran Pengukuran Indeks Masa Tubuh tercatat pada table berikut

Kategori	N	%
Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	6	30
Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat	4	20
Normal	8	40
Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	0	0
Kelebihan berat Badan Tingkat Berat	2	10
Total	20	100

Tabel 1. Hasil Pengukuran Indeks Masa Tubuh

Berdasarkan data di atas menunjukkan responden dengan Kelebihan berat Badan Tingkat Berat Sejumlah 2 orang (10%), dan responden dengan Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan sebanyak 6 orang (30%), Kekurangan Berat Badan Tingkat berat sebanyak 4 orang (20%)

Setelah rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan tim pengabdian beserta audience melakukan foto Bersama.



Gambar 4. Foto Bersama tim pengabdian masyarakat



Gambar 5. Foto Bersama tim pengabdian masyarakat

Pada masa pandemic covid 19 membuat berkurangnya kegiatan masyarakat di luar rumah dan lebih banyak stay at home, begitu juga dalam proses belajar mengajar lebih banyak menggunakan metode daring. Hal tersebut berdampak pada ruang gerak anak yang semula biasa bermain dengan teman-temannya menjadi lebih sempit termasuk dalam melakukan permainan yang meningkatkan aktifitas fisik anak. Proses pembelajaran daring menuntut anak lebih banyak berada di depan komputer atau *gadget* dan menuntut anak lebih banyak duduk dari pada beraktifitas fisik, Kondisi ini akan meningkatkan perilaku sedentary bagi anak.

Perilaku sedentari menurut Kementerian Kesehatan ialah seluruh kegiatan selain tidur yang dilakukan dengan pengeluaran kalori yang rendah kurang dari 1,5 METs seperti menonton TV, main game, kurang olahraga, serta beraktifitas lama di depan laptop/komputer. H Do & Wang (2020) dalam publikasinya di *Jurnal BioMed Central Public Health* mengemukakan bahwa banyak anak di USA melakukan aktivitas sedentari daripada aktivitas fisik di awal pandemi covid-19. Penelitian-penelitian lainnya juga menyatakan hal

demikian iaitu banyaknya perilaku sedentari di berbagai negeri. Perilaku seperti tentu berbahaya apabila dilakukan terus menerus mengingat akan berdampak pada adanya obesitas yang berakhir pada penyakit-penyakit yang mematikan secara diam-diam.

Hasil di lapangan menyatakan bahwa terdapat 2 orang (10%) yang termasuk dalam kategori kelebihan berat Badan Tingkat Berat atau obesitas. Hal ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya sindroma metabolik (Romero et al, 2012).

Syawal (2008) dalam Yusfita Y.L (2018) menyatakan bahwa obesitas sentral dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti kencing manis, darah tinggi, kardiomegal, dan resistensi insulin yang menjadi awalan dalam penyakit sindrom metabolik (IDF, 2006 dalam yusfita Y.L 2018). Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kamso (2011) dalam susilawati (2020) bahwa sindrom metabolik berkaitan salah satunya dengan perilaku sedentari. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lailiyah Yusna, dinyatakan bahwa perilaku sedentari dapat meningkatkan risiko kejadian sindrom metabolik.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di pondok pesantren kediri dengan semua responden berjenis kelamin perempuan. Diman perempuan memiliki resiko terjadinya obesitas dari laki-laki, pernyataan ini dikuatkan oleh penelitian Bhurosy et al. (2014) dalam faiq. A.R (2018) menyatakan bahwa semenjak tahun 1981 terjadi peningkatan prevalensi obesitas untuk kedua jenis kelamin tetapi prevalensi IMT laki-laki lebih rendah daripada perempuan kecuali di beberapa negara Eropa. Amagasa et al. (2017) dalam Faiq A.R (2018) juga mengemukakan bahwa perempuan lebih banyak melakukan perilaku sedentari daripada laki-laki. Peningkatan prevalensi obesitas pada perempuan dari 43.8% menjadi 49.9% terjadi di Tehran dengan bukti Studi lipid dan glukosa tahun 1998 dan 2002 yang disebabkan adanya perubahan pola makan iaitu tingginya konsumsi asam lemak jenuh, daging merah serta gula (Ghorbani, et al., 2015 dalam Würtz, P 2015). Oleh karena itu kegiatan

pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan metode pemberian pendidikan kesehatan tentang perilaku sedentari dan risiko terjadinya sindroma metabolik sangat memberikan manfaat guna menekan angka obesitas dan menurunkan resiko terjadinya peningkatan sindroma yang memiliki obesitas

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan pengabdian yang dilakukan pada hari Jumat Tanggal 18 Juni 2021 yang bertempat di lingkungan Pondok Pesantren Kediri, dapat disimpulkan bahwa responden dengan kategori Kelebihan berat Badan Tingkat Berat Sejumlah 2 orang (10%), dan responden dengan Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan yaitu 6 orang (30%), Kekurangan Berat Badan Tingkat berat sebanyak 4 orang (20%) sementara itu responden yang memiliki berat badan normal sebanyak 8 orang (40%).

Daftar Rujukan

1. Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the US. *BMC public health*, 20(1), 1-13.
2. Faiq, A. R., Zulhamidah, Y., & Widayanti, E. (2018). Gambaran Sedentary Behaviour dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI di Masa Pendidikan Tahun Pertama dan Kedua. *Majalah Sainstekes*, 5(2).
3. Rini, S. (2015). Sindrom Metabolik. *J Majority*. Volume 4 Nomor 4
4. Romero et al. (2012). The body mass index (BMI) as a public health tool to predict metabolic syndrome. Vol.2, No.1, 59-66. *Open Journal of Preventive Medicine* doi:10.4236/ojpm.2012.21009. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2021 Pukul 23.10 WITA
5. Stocker R, Keaney JF. 2004. Role of Oxidative Modification in Atherosclerosis. *Journal Physiology*. 84(5): 1381–1392. Azhari. 2007. Stress Oksidatif: Faktor Penting Penyulit Vascular. *Jurnal Farmacia*. 15(4): 25–32

metabolic. intervensi yang tepat terkait perilaku sedentari pada setiap individu khususnya mereka

6. Subardjo, Y.P., Agustia, F.C., Ramadhan, G.R., Betaditya, D., Sulistyaning, A.R., Putri, W.A.K. (2018). Indeks Massa Tubuh dan Profil Sindroma Metabolik Masyarakat Usia Produktif di Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM) Kabupaten Banyumas. *Jurnal Nutrisia* 20(1):1-5
7. Susilawati, S., Suryani, P. R., Inggarsih, R., Diba, M. F., & Purnamasari, S. (2020). Pendampingan deteksi mandiri sindrom metabolik melalui pemeriksaan IMT, obesitas sentral, tekanan darah, dan pemeriksaan kadar kolesterol. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 1(3), 108-116.
8. Widjaya A. 2004. Obesitas dan Sindrom Metabolik. *Jurnal Cardiology*. 2(4):1–16.
9. Würtz, P., Havulinna, A. S., Soininen, P., Tynkkynen, T., Prieto-Merino, D., Tillin, T., ... & Salomaa, V. (2015). Metabolite profiling and cardiovascular event risk: a prospective study of 3 population-based cohorts. *Circulation*, 131(9), 774-785.
10. Yusfita, Y. L. (2018). Hubungan perilaku sedentari dengan sindrom metabolik pada pekerja. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 143-155.