

## **PENDAHULUAN**

Sindrom Metabolik adalah sekelompok gangguan kesehatan yang terjadi secara bersamaan. Gangguan kesehatan tersebut meliputi peningkatan tekanan darah (tekanan darah tinggi atau disebut juga hipertensi), penumpukan lemak di perut (dikenal sebagai obesitas sentral), kenaikan kadar gula darah (hiperglisemia), peningkatan kadar kolesterol total dan trigliserida (hiperkolesterolemia). Penderita Sindrom Metabolik di dunia antara 20-25%, di Indonesia 23,34% dengan perbandingan pada laki-laki sebanyak 26,2% dan perempuan sebanyak 25%. Sindrom Metabolik diprediksi dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit kronik non-degeneratif terutama penyakit jantung dan stroke (sebanyak 2x lipat) serta penyakit Diabetes Melitus tipe 2 (sebanyak 5x lipat); sehingga pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko kematian. Terlebih pada masa pandemi COVID-19 ini, adanya Sindrom Metabolik juga dapat menjadi penyulit kesembuhan.

Jemaat GKI Pakuwon yang berlokasi di Jelambar, Jakarta Barat, adalah suatu komunitas bagian dari masyarakat Indonesia yang belum mengetahui mengenai Sindrom Metabolik, apa bahaya dan risiko-nya bagi kesehatan serta apa upaya yang dapat ditempuh untuk mencegah terjadinya Sindrom Metabolik. Untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat tidak hanya secara rohani dan mental namun juga sehat fisik, jemaat GKI Pakuwon merasa membutuhkan untuk mendapatkan edukasi mengenai Sindrom Metabolik dari pakar di bidang medis (dokter). Hal ini yang menjadi latar belakang diadakannya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) oleh tim dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK UNTAR).

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan PKM berupa ceramah (webinar) kesehatan kepada jemaat GKI Pakuwon dilaksanakan secara daring pada acara pertemuan Komisi Usia Indah (USINDA) GKI Pakuwon. Topik ceramah yaitu: “Memahami Sindrom Metabolik: Apa dan Bagaimana Pencegahannya”. Ceramah dibawakan oleh pakar medis (dokter) yang adalah tim dosen FK UNTAR yaitu dr. Marcella E. Rumawas, M.Sc, Ph.D (Ketua) dan dr. Alfianto Martin, Sp.PD (Anggota).

## **HASIL PEMBAHASAN**

Kegiatan ceramah kesehatan dilaksanakan pada hari/tanggal Sabtu, 16 Oktober 2021 pk.10.00 – 12.00 secara daring dengan media Zoom dan kanal Youtube. Ceramah diikuti oleh ± 30 peserta jemaat dan simpatisan GKI Pakuwon. Kegiatan diawali dengan dengan sesi penyuluhan yang dibawakan oleh Tim Pembicara dan diikuti dengan sesi diskusi interaktif antara Tim Pembicara dengan peserta ceramah. Dari topik ceramah dibahas mengenai apa yang dimaksud dengan Sindrom Metabolik, faktor risiko dan gejalanya, serta pengobatan dan cara-cara pencegahannya.

## **KESIMPULAN**

Ceramah kesehatan memperluas wawasan pengetahuan dan membantu memotivasi masyarakat untuk memahami Sindrom Metabolik. Dari ceramah kesehatan tersebut, diharapkan masyarakat dapat melakukan upaya-upaya pencegahan Sindrom Metabolik secara aktif untuk memelihara kesehatan pribadi secara optimal dan membantu mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

American Heart Association (2021). Health topics: Metabolic Syndrome (cited: 10 Oktober 2021). Available from: <https://www.heart.org/en/health-topics/metabolic-syndrome>.

BMJ Best Practice (2020). Metabolic syndromes – symptoms, diagnosis, and treatment. (cited: 10 Oktober 2021). Available from: <https://bestpractice.bmj.com/topics/en-us/212>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Isi piringku sekali makan. (cited: 15 Oktober 2021). <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/isi-piringku-sekali-makan>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019). Batasi gula, garam, lemak. (cited: 15 Oktober 2021). <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/batasi-gula-garam-lemak>

Sindrom Metabolik adalah kumpulan komorbiditas yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke & kematian. Terlebih pada masa pandemi COVID-19 ini, adanya Sindrom Metabolik dapat menjadi penyulit kesembuhan.  
Ceramah Kesehatan & Diskusi Interaktif untuk memahami Sindrom Metabolik, diselenggarakan oleh GKI Pakuwon & Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Sabtu, 16 Oktober 2021  
PK. 10.00 WIB  
ZOOM MEETING

## Memahami SINDROM METABOLIK: Apa & Bagaimana Pencegahannya



**dr. Alfianto Martin, Sp.PD**

TIM PEMBICARA :



**dr. Marcella E. Rumawas, M.Sc, Ph.D**



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara



**UNTAR untuk INDONESIA**



**MAJELIS JEMAAT  
GEREJA KRISTEN INDONESIA  
KOMPLEK PAKUWON**  
Anggota Persekutuan Gereja-gereja di Indonesia

Alamat: Komplek Pakuwon Blok i No. 2 - 4, Jelambar – Jakarta Barat

## *SERTIFIKAT*

No.178/GKI-KOMPAK/X/2021

Diberikan kepada:

*dr. Marcella E.  
Rumawas, M.Sc, Ph.D*

Atas partisipasinya sebagai

*Pembicara*

Di acara Webinar Kesehatan Komisi Usia Indah  
Dengan tema

**Sindrom Metabolik: Apa dan Bagaimana Pencegahannya**  
yang di selenggarakan pada :

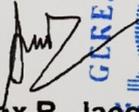
Hari/tanggal : Sabtu, 16 Oktober 2021

Waktu : Pk. 19.00 wib

Melalui : Kanal Youtube dan Zoom GKI Pakuwon

Jakarta, 16 Oktober 2021

Majelis Jemaat GKI Komplek Pakuwon

  
**Pnt. Alex R. Jacobus**  
Ketua 2

  
**Pnt. Marijani**  
Sekretaris 1



**MAJELIS JEMAAT  
GEREJA KRISTEN INDONESIA  
KOMPLEK PAKUWON**  
Anggota Persekutuan Gereja-gereja di Indonesia

Alamat: Komplek Pakuwon Blok i No. 2 - 4, Jelambar – Jakarta Barat

## *SERTIFIKAT*

No.177/GKI-KOMPAK/X/2021

Diberikan kepada:

*dr. Alfianto Martin, Sp. Pd*

Atas partisipasinya sebagai

*Pembicara*

Di acara Webinar Kesehatan Komisi Usia Indah

Dengan tema

**Sindrom Metabolik: Apa dan Bagaimana Pencegahannya**  
yang di selenggarakan pada :

Hari/tanggal : Sabtu, 16 Oktober 2021

Waktu : Pk. 19.00 wib

Melalui : Kanal Youtube dan Zoom GKI Pakuwon

Jakarta, 16 Oktober 2021

Majelis Jemaat GKI Komplek Pakuwon

  
**Pnt. Alex R. Jacobus**  
Ketua 2



  
**Pnt. Marijani**  
Sekretaris 1