

## SURAT TUGAS

Nomor: 285-R/UNTAR/Pengabdian/I/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. TWIDY TARCISIA, dr., M.Biomed.
2. IDAWATI KARJADIDJAJA, dr., M.S., Sp.GK.
3. ALEXANDER HALIM SANTOSO, dr., M.GIZI

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Peningkatan Kewaspadaan Terhadap Sindrom Metabolik Pada Lansia Di Keuskupan Agung Jakarta  
Mitra : Keuskupan Agung Jakarta  
Periode : 1/2019/Mei  
URL Repository : <https://journal.untar.ac.id/index.php/baktimas/article/view/7219>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

19 Januari 2022

**Rektor**



**Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN**

Print Security : a2ae25fc43dff4c9a9b1e5cfee4720bd

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

**JURNAL BAKTI MASYARAKAT INDONESIA** Vol. 2, No. 2, November 2019

**e-ISSN: 2621-0398**  
**p-ISSN: 2620-7710**

# **Jurnal Bakti** **Masyarakat Indonesia**

**Vol. 2, No. 2, November 2019**



**Lembaga Penelitian dan Pengabdian**  
**kepada Masyarakat**  
**Universitas Tarumanagara**

e-ISSN



p-ISSN



*Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*  
*Universitas Tarumanagara Kampus 1 Jl. Letjen S. Parman No. 1*  
*Telp: 021-5671747 e. 403 - Jakarta 11440*





## KATA PENGANTAR

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia Volume 2 No 2 tahun 2019 ini merupakan persembahan dari para peneliti dan pelaksana PKM untuk kemajuan masyarakat Indonesia. Jurnal BMI ini merupakan jurnal yang memuat hasil Pengabdian Kepada Masyarakat dan hasil penelitian sebagai langkah nyata yang telah dilakukan oleh sivitas akademika untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsanya. Terbitnya jurnal ini tidak terlepas dari karunia Tuhan Yang Maha Esa serta peran aktif dari berbagai pihak. Oleh karena itu, terimakasih kami ucapkan pada para kontributor artikel dan Universitas Tarumanagara serta semua pihak yang telah memberikan sumbangsuhnya hingga edisi jurnal volume ini dapat terbit.

Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia (BMI) sebagian besar merupakan hasil desiminasi dari SENAPENMAS 2019 yang dilaksanakan pada 30 Agustus 2019 dengan tema “Mewujudkan Tridarma Perguruan Tinggi Melalui Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Berbasis Hasil Penelitian”. Artikel terpilih (*selected paper*) dari SENAPENMAS dengan kriteria-kriteria tertentu dan tahapan proses review berikutnya dilakukan untuk menjaga kualitas dari jurnal BMI ini. Dengan 2 tahapan yaitu melalui proses review untuk desiminasi seminar SENAPENMAS dan melalui proses review jurnal, artikel-artikel yang ada di Jurnal BMI ini diharapkan dapat menjadi rujukan yang ‘shahih’ yang dapat dipertanggungjawabkan keilmiahannya bagi para sivitas akademika.

Pengembangan ilmu tentunya tidak lepas dari kegiatan penelitian. Kemanfaatan penelitian tentu diukur dari kemanfaatan hasil penelitian untuk kesejahteraan masyarakat. Oleh karena itu, Tim Redaksi juga berharap semoga artikel-artikel yang dimuat di jurnal ini dapat membuka ide atau gagasan agar dapat dikembangkan baik pada proyek-proyek terkait maupun penerapan pada lokasi yang berbeda sehingga akan terwujudnya kesejahteraan masyarakat.

Selamat membaca.

Jakarta, November 2019

Ketua Redaksi



## DAFTAR ISI

1	Program Meningkatkan Kebugaran Jasmani di Lingkungan Kelurahan Tomang Jakarta Barat .....	1-6
	<b>Octavia Dwi Wahyuni, Sari Mariyati Dewi dan Chrismerry Song</b>	
2	Peningkatan Kewaspadaan terhadap Sindrom Metabolik pada Lansia di Keuskupan Agung Jakarta (KAJ) .....	7-12
	<b>Twidy Tarcisia, Idawati Karjadidjaja dan Alexander Halim Santoso</b>	
3	Upaya Menciptakan Tempat Tidur Bersih Di Panti Wredha Salam Sejahtera Bogor Jawa Barat .....	13-19
	<b>Chrismerry Song, Norbert Tanto Harjadi, Octavia Dwi Wahyuni dan Alfianto Martin</b>	
4	Membangun Lingkungan Sehat di Kawasan Wisata Pantai Sawarna .....	20-28
	<b>Leila Mona Ganiem dan Rosmawaty Hilderiah Pandjaitan</b>	
5	Kegiatan Literasi Media Sosial di SMP Katolik Abdi Siswa II Jakarta Barat .....	29-37
	<b>Roswita Oktavianti dan Sinta Paramita</b>	
6	Ergonomi Partisipasi Dalam Mempromosikan Pengelolaan Sampah Mandiri dan Daur Ulang Kemasan Tetra Pak .....	38-48
	<b>Helena Juliana Kristina, Wilson Kosasih dan Lithrone Laricha</b>	
7	Penguatan Organisasi dan Proses pengurusan P-IRT Kelompok Usaha Salak Desa Girikerto Sleman DIY .....	49-54
	<b>Insiwijati Prasetyaningsih, Umi Murtini dan Bambang Purnomo Hediono</b>	
8	Promosi Kesehatan Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit HIV/Aids di Karang Taruna X dan Y Cinere, Depok .....	55-61
	<b>Ria Maria Theresa, Nunuk Nugrohowati dan Andri Pramesyanti</b>	
9	Pengabdian kepada Masyarakat sebagai Cara Memperkenalkan Fikom Untar Kepada Siswa Siswi di SDS Sumbangsih .....	62-70
	<b>Muhammad Adi Pribadi, Moehammad Gafar Yoedtadi, Budi Utami dan Kurniawan Hari Siswoko</b>	



10	Pengembangan Desa Lok Baintan dengan Pemanfaatan Ilung Menjadi Kertas .....	71-79
	<b>Muzahid Akbar Hayat dan Sanusi</b>	
11	Penataan Taman Kota Layak Anak RW 08 Kelurahan Kemanggisan Kecamatan Palmerah Jakarta Barat .....	80-87
	<b>Sintia Dewi Wulanningrum dan Yunita Ardianti Sabtalistia</b>	
12	Menggerakkan Literasi Baca-Tulis di Rusunawa Muara Baru, Pluit .....	88-96
	<b>Sri Hapsari Wijayanti, Novia Utami, Adji Pratikto dan Hery Pramono</b>	
13	Pantolon Campuran dengan Metode Twisting Pattern untuk Penjahit Gang Opek .....	97-108
	<b>Rudy Trisno, Clinton Thedyardi dan Irene Syona Darmady</b>	
14	Faktor Risiko Pemunculan Agresi dan Pelanggaran Moral pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak .....	109-116
	<b>Naomi Soetikno, P. Tommy S. Suyasa dan Florencia Irena</b>	
15	Pembuatan Jaket dengan Fabrikasi Arsitektural Untuk Industri Kecil di Jalan Damai .....	117-125
	<b>Fermanto Lianto, Denny Husin dan Yuanda Saputra</b>	
16	Penguatan UKS melalui Pelatihan Penentuan Status Gizi bagi Guru UKS di Sekolah Dasar di Kabupaten Sleman, Yogyakarta .....	126-130
	<b>Tri Siswati, Yustiana Olfah dan Herawati</b>	
17	Pendampingan Pengembangan Produk Baru pada Industri Kecil Menengah Produk Makanan Ringan guna Peningkatan Daya Saing .....	131-140
	<b>Lithrone Laricha Salomon, Wilson Kosasih dan I Wayan Sukania</b>	
18	Mengembangkan Mutu dan Pendampingan Inovasi Produk Dodol di Jasinga Tenjo Jawa Barat .....	141-148
	<b>Nur Hidayah dan Rodhiah</b>	
19	Valuasi Aspek Transportasi Tempat Peristirahatan di KM 88A Tol Cipularang .....	149-158
	<b>Ni Luh Putu Shinta Eka Setyarini dan MI Dewi Lingasari</b>	



- 20 Problematik UU No. 37 Tahun 2004 tentang Kepailitan dan PKPU terhadap Bank sebagai Kreditor Separatis ..... 159-168  
**Gunardi Lie, Jeane Neltje Saly, Ariawan Gunadi dan Adriel Michael Tirayo**
- 21 Implementasi Pengendalian Dan Pelaporan Kas Yayasan Kasih Mandiri Bersinar ..... 169-177  
**Henny dan Margarita Ekadjaja**
- 22 Pembuatan Desain Rambu Lalu Lintas untuk Mengoptimalkan Perilaku Tertib Pengguna Jalan di Tubagus Angke, Jakarta Barat ..... 178-187  
**Margaretha Sandi dan Theresia Budi Jayanti**
- 23 Gerilya Alor Melawan Sampah Plastik: Laut, Pengelolaan Domestik, dan Berbagai Perjumpaan ..... 188-200  
**Klara Puspa Indrawati, Antonius Tan dan Mekar Sari Sutedja**
- 24 Penggunaan Visual dan Cerita dalam Promosi secara Online untuk Memperkenalkan Batik Cipratan SLB Negeri Semarang Jawa Tengah ..... 201-208  
**Noeratri Andanwerti, Siti Nurannisaa P.B. dan Niken Widi Astuti**
- 25 Pemberian Modul dan Pelatihan Konseling Volunteer Komunitas Rumah Belajar Senen terhadap Pendampingan Remaja ..... 209-218  
**Penny Handayani, Reneta Kristiani, Therese Arnesthy Danupratista, Novela Clara, Caecilia Anggita, Arifa Dwiratri dan Nindita Naura Ramadhani**
- 26 Edukasi Fintech dan Kewirausahaan Bagi Pelaku UMKM Kecamatan Parung, Kabupaten Bogor ..... 219-228  
**Suharyati dan Ediwarman**
- 27 PKM Pendampingan Keluarga dan Kader terhadap Penderita Kusta dalam Mencegah Kecacatan di Kelurahan Limo Kota Depok Jawa Barat ..... 229-236  
**Tatiana Siregar dan Diah Ratnawati**
- 28 Kepemimpinan dan Komunikasi Bagi Community Development Committee di Wilayah Cakung – Jakarta ..... 237-242  
**Christine Winstinindah Sandroto**
- 29 Pelatihan Menghitung Harga Pokok dan Pembukuannya bagi Pengusaha Dodol di Desa Bojonggede, Kabupaten Bogor ..... 243-248  
**Renny Husniati, Yoyoh Guritno dan Dewi Cahyani Pangestuti**



- 30 Re-Desain Kantor Sekretariat dan Ruang Publik RW 08, Kelurahan Tomang, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat ..... 249-258  
**Nafiah Solikhah, Yunita Ardianti S. dan Sintia Dewi W.**
- 31 Peran Komunikasi Kesehatan dalam Pelayanan Rumah Sakit melalui “*Health Public Relations*” ..... 259-266  
**Sinta Paramita, Lusia Savitri Setyo Utami dan Wulan Purnama Sari**
- 32 Pengembangan Sistem Informasi Kerja Praktik Berbasis Android untuk Mahasiswa dan Dosen ..... 267-274  
**Viny Christanti M. dan Bagus Mulyawan**
- 33 Penyuluhan Penatalaksanaan Alergi yang Memberikan Keluhan Kulit Gatal Pada Lansia di Panti Werdha Salam Sejahtera ..... 275-280  
**Fia Fia, Johan, Chrismerry Song dan Christian Wijaya**
- 34 Edukasi Kesehatan di Kelurahan Tomang Jakarta Barat dalam Rangka Pencegahan dan Pengelolaan Penyakit Tidak Menular ..... 281-287  
**Yoanita Widjaja, Enny Irawaty dan Rebekah Malik**
- 35 Pertimbangan Penerapan Teknologi Tepat Guna dalam Perencanaan Mihrab Masjid Darul Ihsan Pondok Pekayon Indah, Bekasi Selatan ..... 288-296  
**Diah Anggraini, Samsu Hendra Siwi, Meike Choandi dan Joni Chin**
- 36 Pemberdayaan Pemilik Kios di Pasar Kunciran Indah Kota Tangerang, Provinsi Banten ..... 297-303  
**Muhammad Tony Nawawi, Purwanto dan Urbanus W.**
- 37 Peningkatan Kesadaran Hukum Masyarakat terhadap Pengaturan Hukum Waris di Indonesia ..... 304-308  
**Ida Kurnia dan Tundjung H.S.**
- 38 Peningkatan Kesadaran Hukum Masyarakat terhadap Peran Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan Kekerasan dalam Rumah Tangga .. 309-314  
**Tundjung HS, Ida Kurnia dan Ade Adhari**
- 39 Variable Costing sebagai Alternatif Costing untuk Meningkatkan Kualitas Keputusan Penentuan Harga Produk ..... 315-322  
**Linda Santioso, Susanto Salim, Andreas Bambang Daryatno dan Nurainun Bangun**





## PENINGKATAN KEWASPADAAN TERHADAP SINDROM METABOLIK PADA LANSIA DI KEUSKUPAN AGUNG JAKARTA

Twidy Tarcisia<sup>1</sup>, Idawati Karjadidjaja<sup>2</sup>, Alexander Halim Santoso<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: twidyt@fk.untar.ac.id,

<sup>2</sup> Jurusan Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: idawatik@fk.untar.ac.id

<sup>3</sup> Jurusan Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: alexanders@fk.untar.ac.id

### ABSTRAK

*Penambahan umur harapan hidup menyebabkan peningkatan populasi lanjut usia (lansia) yang berpengaruh terhadap angka kejadian penyakit degeneratif seperti sindrom metabolik. Sindrom metabolik adalah kumpulan gangguan metabolik seperti hipertrigliserida, hyper-low-density lipoprotein (LDL), hypo-high-density lipoprotein (HDL), resistensi insulin, gangguan toleransi glukosa, hipertensi dan abdominal obesity. Prevalensi sindrom metabolik pada dekade terakhir dilaporkan meningkat terutama di negara berkembang. Tindakan preventif yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka kejadian sindrom metabolik adalah dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dini. Komisi kesehatan Keuskupan Agung Jakarta (KK KAJ) adalah upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui pengembangan program preventif seperti pemeriksaan kesehatan. Dari uraian tersebut kami bekerja sama dengan KK KAJ menyelenggarakan kegiatan PKM berupa pemeriksaan kesehatan dalam bentuk pemeriksaan fisik dan pemeriksaan darah dengan target peserta lansia untuk mendeteksi adanya sindrom metabolik sehingga dapat mengurangi angka resiko kecacatan dan kematian. Pemeriksaan fisik yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah pemeriksaan tekanan darah. Sedangkan pemeriksaan darah yang dilakukan mencakup pemeriksaan gula darah dan kolesterol seperti glukosa darah, HDL, LDL dan trigliserida. Peserta yang telah melakukan pemeriksaan darah dapat berkonsultasi dengan tim dokter untuk menginterpretasikan hasil pemeriksaan. Jumlah peserta yang berpartisipasi pada kegiatan ini adalah 320 peserta. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah peserta mengetahui hasil pemeriksaan kesehatan baik pemeriksaan fisik maupun pemeriksaan darah yang dapat menggambarkan status kesehatan peserta. Dengan diketahuinya status kesehatan diri sendiri, diharapkan dapat meningkatkan kewaspadaan diri terhadap sindrom metabolik baik melalui tindakan promotif dan preventif.*

**Kata kunci:** Lansia; Keuskupan Agung Jakarta (KAJ); Pemeriksaan kesehatan; Sindrom metabolik.

### 1. PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan dinilai dari peningkatan taraf hidup dan umur harapan hidup. Peningkatan umur harapan hidup akan menyebabkan transisi epidemiologi akibat peningkatan populasi lanjut usia (lansia). Masalah yang sering dihadapi lansia adalah penurunan fungsi organ akibat proses degeneratif seperti sindrom metabolik (Unika Atmajaya,2018). Sindrom metabolik adalah kumpulan gangguan metabolik seperti hipertrigliserida, *hyper-low-density lipoprotein* (LDL), *hypo-high-density lipoprotein* (HDL), resistensi insulin, gangguan toleransi glukosa, hipertensi dan *abdominal obesity* (Coltuc,2016). Sindrom ini berperan sebagai parameter faktor resiko penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus tipe 2, aterosklerosis, penyakit ginjal dan hati.(Bonomini,2015) Prevalensi sindrom metabolik pada dekade terakhir dilaporkan meningkat terutama di negara berkembang dan hal ini mengacu pada peningkatan angka resiko kecacatan dan kematian penduduk (Coltuc,2016). Pada proses penuaan, terjadi penurunan fungsi fisiologis tubuh yang dapat mengarah menjadi masalah kesehatan seperti sindrom metabolik (Bonomini,2015).

Proses penuaan terjadi akibat akumulasi kerusakan sel oleh radikal bebas. Radikal bebas merupakan hasil samping proses metabolisme yang melibatkan oksigen seperti senyawa oksigen reaktif (SOR) dan senyawa nitrogen reaktif (SNR). Senyawa radikal akan menyebabkan kerusakan sel bahkan kematian sel (Larasati,2017). Patofisiologi sindrom metabolik sangat kompleks dan

belum diketahui pasti. Beberapa tahun terakhir ditemukan peranan radikal bebas pada patogenesis vaskular yang dapat memperburuk sindrom metabolik (Coltuc,2016).

Kriteria untuk menegakkan sindrom metabolik adalah obesitas perut; kadar trigliserida  $\geq 150$  mg/dl atau mendapat terapi trigliserida; HDL  $< 40$  mg/dL (laki-laki) dan  $50$  mg/dL (perempuan); tekanan darah  $\geq 130/85$  mmHg atau mendapat terapi hipertensi dan *glycemia*  $\geq 100$  mg/dl atau diabetes melitus tipe 2 (Bonomini,2015). Untuk menegakkan kadar trigliserida, HDL dan *glycemia* diperlukan pemeriksaan darah berupa pemeriksaan kolesterol dan gula darah. Pemeriksaan menggunakan metode *Point of Care Testing* (PCOT). Metode PCOT memungkinkan didapatkan hasil pemeriksaan secara cepat tanpa menunggu lama (Yasin,2018). Tekanan darah dapat dinilai dengan melakukan pengukuran menggunakan tensimeter dan stetoskop.

Keuskupan Agung Jakarta (KAJ) adalah wilayah formal Gereja Katolik Roma di Indonesia yang mencakup wilayah Jakarta, Tangerang, Bekasi dan Cikarang (Wikipedia,2019). Komisi Kesehatan KAJ (KKKAJ) mendukung upaya peningkatan kesehatan masyarakat melalui pengembangan program preventif dan promotif (Unika Atmajaya,2018). Saat ini penyakit tidak menular menempati 10 besar penyakit penyebab kematian terbanyak di Indonesia, termasuk kedalamnya sindrom metabolik. Diperlukan pemeriksaan kesehatan oleh masyarakat terutama masyarakat lansia untuk mendeteksi adanya sindrom metabolik sehingga dapat mengurangi angka resiko kecacatan dan kematian (Unika Atmajaya,2018; Larasati,2017; Yonei,2015). Maka dari itu, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan KAJ bekerja sama melakukan pemeriksaan kesehatan baik fisik maupun darah yang mencakup pemeriksaan tekanan darah, kolesterol dan gula darah untuk mencegah terjadinya sindrom metabolik pada lansia terutama komunitas lansia KAJ (Bonomini,2015; Yonei,2015).

## 2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan ini dibiayai oleh Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara (DPPM UNTAR) dan KAJ. Kegiatan diadakan di Aula Lantai 4 GKP Paroki Santo Yakobus, Jakarta Utara. Relawan tenaga kesehatan yang bertugas sebagai dokter pemeriksa berasal dari tenaga kesehatan Paroki Kelapa Gading dan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Terdapat 6 tim dokter pemeriksa yang terdiri dari 3-4 dokter pemeriksa (Gambar 1). Tiap dokter memiliki tanggung jawab masing-masing seperti pemeriksaan fisik, darah dan konsultan hasil pemeriksaan.



Gambar 1. Tim Dokter Pemeriksa

Jumlah peserta lansia yang hadir pada kegiatan ini sebanyak 320 peserta. Peserta lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan adalah umat katolik lansia dari wilayah KAJ. Usia peserta lansia yang melakukan pemeriksaan fisik dan darah diwajibkan di atas 65 tahun (Gambar 2). Peserta lansia berasal dari berbagai latar belakang sosial, budaya dan ekonomi. Peserta sebelumnya telah mendaftarkan diri ke seksi kesehatan paroki masing-masing untuk mengikuti kegiatan ini. Setelah peserta mendapat hasil pemeriksaan, peserta dapat berkonsultasi dengan tim dokter untuk menjelaskan interpretasi hasil pemeriksaan tersebut.



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk kegiatan yang akan dilakukan berupa pemeriksaan fisik dan darah serta konsultasi interpretasi hasil pemeriksaan (bila diperlukan). Kegiatan ini bertujuan untuk membangkitkan kesadaran warga lansia terhadap risiko penyakit sindrom metabolik melalui perilaku kesehatan preventif dan promotif. Peserta lansia akan mendapat hasil pemeriksaan fisik dan darah sehingga diharapkan meningkatkan kewaspadaan diri terhadap kesehatannya masing-masing terutama sindrom metabolik.

Sindrom metabolik adalah gangguan metabolisme yang memiliki gejala berupa obesitas, hipertensi, hiperglikemia dan dislipidemia. Lansia yang mengalami obesitas memiliki risiko 4 kali lebih besar dari lansia yang tidak mengalami obesitas. Obesitas pada lansia cenderung disebabkan karena aktivitas fisik yang mulai berkurang namun tidak diikuti penurunan asupan makanan. Selain itu proses penuaan menyebabkan penurunan massa otot dan peningkatan massa lemak tubuh (Widyastuti,2013) riwayat merokok dan faktor genetik juga merupakan penyebab sindrom metabolik (Putri,2017). Adanya pemeriksaan kesehatan dan konsultasi tim dokter pada kegiatan ini kami harapkan meningkatkan kesadaran para lansia untuk mengadopsi perilaku sehat seperti: mengatur pola makan, menambah aktivitas fisik, berhenti merokok dan rutin kontrol penyakit yang diderita ke pelayanan kesehatan.

Peserta lansia yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 320 peserta (Gambar 3). Kegiatan PKM diawali dengan pendaftaran ulang peserta dengan membawa bukti daftar dari paroki asal. Pada pendaftaran ulang ini peserta akan mendapat kupon makan siang yang bertuliskan nomor panggil pemeriksaan (Gambar 4). Setelah mendapat kupon makan dan nomor pemeriksaan, peserta menunggu untuk dipanggil di tempat yang telah disediakan. Peserta diminta menulis identitas di kertas pemeriksaan (kuosinoner peserta). Kertas tersebut digunakan untuk mencatat hasil pemeriksaan masing-masing peserta baik pemeriksaan fisik maupun darah oleh dokter pemeriksa (Gambar 5). Peserta lansia juga dapat berkonsultasi dengan tim dokter mengenai hasil pemeriksaan kesehatan yang telah diterima.



Gambar 3. Peserta PKM



Gambar 4. Pendaftaran Ulang Peserta PKM

NAMA : \_\_\_\_\_ NO : \_\_\_\_\_

UMUR : \_\_\_\_\_ NO : \_\_\_\_\_

PARDKI : \_\_\_\_\_

TANGGAL: \_\_\_\_\_

	HASIL	NILAI NORMAL	
HB		P: 12-15 ; L: 13-16	
KOLESTEROL		< 200	
ASAM URAT		P < 5,7 ; L < 7	
GULA		70 - 145	
TENSI			

J NORMAL

P: 15 ; L: 13-16

7 ; L < 7

45

Gambar 5. Kertas Pemeriksaan (Kuisisioner Peserta)

Kegiatan PKM ini ditutup dengan misa pengurapan orang sakit yang dipimpin oleh VIKJEN KAJ Rm. Samuel Pangestu, Pr. Dalam misa tersebut gereja mengingatkan para lansia KAJ untuk selalu bersyukur dan menjaga kesehatan masing-masing peserta lansia baik secara rohani maupun jasmani (Gambar 6). Makan siang dan souvenir untuk peserta lansia dibagikan setelah misa pengurapan orang sakit selesai.



Gambar 6. Misa Pengurapan Orang Sakit

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Sindrom metabolik adalah gangguan metabolisme yang disebabkan oleh perilaku hidup tidak sehat dan faktor genetik. Upaya peningkatan kewaspadaan diri lansia KAJ terhadap sindrom metabolik dilakukan dengan menerapkan perilaku kesehatan preventif dan promotif. Perilaku kesehatan tersebut adalah melakukan konsultasi dan pemeriksaan kesehatan rutin ke tenaga kesehatan. Konsultasi dan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan tim dokter dapat menggambarkan status kesehatan lansia KAJ sehingga meningkatkan kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

Selanjutnya diharapkan adanya kegiatan pengabdian masyarakat yang berkelanjutan untuk menindaklanjuti kegiatan yang telah dilakukan saat ini sebagai upaya promotif dan preventif dalam menunjang keberhasilan pembangunan melalui peningkatan taraf hidup dan umur harapan hidup. Kegiatan ini perlu juga dilakukan secara multidisiplin baik di dalam fakultas kedokteran sehingga tercapai keberhasilan pembangunan secara menyeluruh, seperti mengadakan seminar pola hidup sehat dan balai pengobatan.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Kami ucapkan terima kasih kepada DPPM Universitas Tarumanagara yang telah mendukung secara finansial sehingga terlaksanalah kegiatan PKM ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, KAJ dan seksi kesehatan Paroki Kelapa Gading yang telah memberikan bimbingan dan sarana prasarana dalam kegiatan ini.

## REFERENSI

- Bonomini, F., Rodella, L.F. & Rezzani, R. (2015). Metabolic Syndrome, Aging and Involvement of Oxidative Stress. *Aging Dis*, 6(1), 109-20
- Coltuc, R.V. & Stoica, V. (2016). Metabolic Syndrome-Cardiovascular and Metabolic, Complex, Difficult to Quantify Risk Factor. *Modern Medicine*, 23(2), 54-59
- Larasati, T.A., Angraini, D.I. & Sudarsono, D.F. (2017). Penatalaksanaan Holistik pada Lansia dengan Sindrom Metabolik dan Osteoarthritis. *J AgromedUnila*, 4(1), 71-80
- Putri MA, Lestari A, Stephani, Murhani. (2017). Gambaran pola makan, aktivitas fisik, riwayat penyakit keluarga dan kebiasaan merokok pada penderita sindrom metabolik di instansi non kesehatan. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 6(1), 22-41
- Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. (2018). Diakses dari <https://m.atmajaya.ac.id/web/Konten.aspx?gid=highlight&cid=Menjadi-Lansia-yang-Sehat-dan-Produktif>
- Widyastuti N, Sulchan M, Johan A. (2013). Asupan makan, sindrom metabolik dan status keseimbangan asam-basa pada lansia. *JGKI*, 9(4), 179-87
- Wikipedia. (2019). Diakses dari: [https://id.wikipedia.org/wiki/Keuskupan\\_Agung\\_Jakarta](https://id.wikipedia.org/wiki/Keuskupan_Agung_Jakarta)
- Yasin, F. (2018). Pemeriksaan Glukosa Dengan Point Of Care Testing (POCT). Diakses dari: <http://yankes.kemkes.go.id/read-pemeriksaan-glukosa-dengan-point-of-care-testing-poct-5475.html>
- Yonei, Y. & Takabe, W. (2015). Aging Assessment by Anti-Aging Medical Checkup. *HEP*, 42, 459-64