

SINDROMA METABOLIK PADA LANSIA

Hendra Kurniawan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Email: hendrakurniawan@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Sindroma Metabolik merupakan kelainan metabolik kompleks yang diakibatkan oleh peningkatan obesitas. Sindroma ini merupakan kumpulan dari faktor-faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Prevalensi kejadian Sindroma metabolik meningkat setiap tahunnya. Data epidemiologi menyebutkan prevalensi Sindroma metabolik dunia adalah 20–25%. Penyebab dari Sindroma metabolik belum diketahui secara pasti namun berkaitan dengan resistensi insulin yang akan menyebabkan terjadinya stress oksidatif dan terjadinya disfungsi endotel. Kriteria diagnosis Sindroma metabolik saat ini mengacu pada kriteria diagnosis WHO, NCEP ATP III, dan IDF yang meliputi obesitas sentral, hipertrigliseridemia, hipertensi, hiperglikemia dan mikroalbuminuria. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain deskriptif eksploratif yang bertujuan mengidentifikasi prevalensi Sindroma Metabolik pada lansia di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di RT 4 / RW 10 Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Hasil penelitian ini adalah tiga kriteria sindroma metabolik yang diukur, hanya tekanan darah saja yang menunjukkan kelainan berupa hipertensi pada 9 dari 16 responden, sedangkan 2 kriteria lainnya seperti obesitas dan metabolime glukosa masih berada pada rentang normal. Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi lansia untuk menjaga pola hidup sehat seperti berolahraga, mengurangi atau menghentikan konsumsi rokok, dan menjaga pola diet sehat seperti diet rendah garam, rendah lemak, serta konsisten mengunjungi posyandu lansia.

Kata kunci: sindroma metabolik, lansia.

ABSTRACT

Metabolic syndrome is a complex metabolic disorder caused by increased obesity. This syndrome is a collection of risk factors for cardiovascular disease. Prevalence of incidence Metabolic syndrome increases annually. Epidemiological data says the prevalence of the world's metabolic syndrome is 20-25%. The cause of metabolic syndrome is not yet known for certain but is associated with insulin resistance which will lead to oxidative stress and the occurrence of endothelial dysfunction. Criteria for diagnosis Current metabolic syndrome refers to the WHO diagnostic criteria, NCEP ATP III, and IDF which include central obesity, hypertriglyceridemia, hypertension, hyperglycemia and microalbuminuria. This research was conducted by using descriptive explorative design aimed to identify the prevalence of Metabolic Syndrome in elderly in Kalisat Sub-district, Jember District. The population in this study is all elderly in RT 4 / RW 10 District Kalisat Jember District. The results of this study were three criteria of metabolic syndrome measured, only blood pressure showed hypertensive disorder in 9 of 16 respondents, while 2 other criteria such as obesity and glucose metabolism were still in the normal range. Based on the research results suggested for elderly to maintain healthy lifestyle such as exercise, reduce or stop cigarette consumption, and maintain healthy diet patterns such as low-salt diet, low fat, and consistently visit posyandu elderly.

Keywords: metabolic syndrome, elderly.

PENDAHULUAN

Konsep dari Sindroma Metabolik telah ada sejak ±80 tahun yang lalu, pada tahun 1920, Kylin, seorang dokter Swedia, merupakan orang pertama yang menggambarkan sekumpulan dari gangguan metabolik, yang dapat menyebabkan resiko penyakit kardiovaskuler aterosklerosis yaitu hipertensi, hiperglikemi dan gout (Eckel, dkk, 2005). Pada tahun 1988, Reaven menunjukkan berbagai faktor resiko seperti dislipidemi, hiperglikemi dan hipertensi secara bersamaan dikenal sebagai *multiple risk factor* untuk penyakit kardiovaskuler dan disebut dengan Sindroma X. Selanjutnya Sindroma X ini dikenal dengan Sindroma resistensi insulin. Dan kemudian NCEP-ATP III menamakan dengan istilah Sindroma Metabolik. Konsep Sindroma Metabolik ini telah banyak diterima secara Internasional (Reaven, 1988).

Berdasarkan tinjauan dari beberapa studi, didapatkan angka prevalensi Sindroma Metabolik pada populasi urban laki-laki yaitu dari 8% (India) sampai 24% (Amerika Serikat), sedang untuk wanita dari 7% (Perancis) sampai 46% (India) (Cameron, 2004). Sedangkan di Indonesia prevalensi Sindroma Metabolik sekitar 13,13% (Soegondo, 2004).

Proses menua merupakan proses terus - menerus atau berkelanjutan secara alami dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup, misalnya terjadinya kehilangan pada otak, susunan saraf, dan jaringan lain, hingga tubuh mati sedikit demi sedikit. Pada lansia secara lambat dan progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan akan menempuh semakin banyak penyakit degeneratif misalnya hipertensi, arteriosklerosis, diabetes melitus, dan kanker yang akan menyebabkan berakhirnya hidup dengan episode terminal yang dramatis, seperti stroke, infark miokard, koma asidotik, kanker metastasis, dan sebagainya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain deskriptif eksploratif yang bertujuan mengidentifikasi prevalensi Sindroma Metabolik pada lansia di Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di RT 4 /RW 10 Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Pengambilan data dilakukan di posyandu lansia RT 4/RW 10 Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember pada bulan Juni 2016.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, telah dikumpulkan beberapa data yang didapat dari posyandu lansia di RT 4/ RW 10 Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember dengan jumlah total 16 lansia.

Hasil analisis statistik deskriptif berkaitan dengan jenis responden dapat diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (68%) dan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 5 (32%). Hasil analisis statistik deskriptif dengan kategori usia lanjut dapat diketahui bahwa responden dengan usia pertengahan sebanyak 10 orang (63%), responden dengan usia lanjut berjumlah 5 orang (31%) dan responden dengan kategori usia tua berjumlah 1 orang (6%). Hasil analisis statistik deskriptif dengan kategori tekanan darah menunjukkan bahwa responden dengan tekanan darah normal (110-120/70-80mmHg sebanyak 7 orang (43%), dan responden dengan kategori tekanan darah (TD) > 130/85 mmHg sebanyak 9 orang (57%). Hasil analisis statistik deskriptif dengan kategori lingkaran pinggang dapat diketahui bahwa responden dengan lingkaran pinggang normal sebanyak 13 orang (81%) dan responden dengan lingkaran pinggang tidak normal sebanyak 3 orang (19%). Hasil analisis statistik deskriptif dengan kategori gula darah menunjukkan bahwa responden dengan kadar gula darah normal sebanyak 12 orang (75%) dan responden dengan kadar gula darah hiperglikemi sebanyak 4 orang (25%).

Sindroma Metabolik merupakan kelainan metabolik kompleks yang diakibatkan oleh peningkatan obesitas. Sindroma ini merupakan kumpulan dari faktor-faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Penyebab dari Sindroma metabolik belum diketahui secara pasti namun berkaitan dengan resistensi insulin yang akan menyebabkan terjadinya stress oksidatif dan terjadinya disfungsi endotel. Kriteria diagnosis Sindroma metabolik pada penelitian ini mengacu pada kriteria diagnosis NCEP ATP III yang meliputi hipertensi, dislipidemia, obesitas, gangguan metabolisme glukosa dengan minimal 3 kriteria. Pada penelitian ini, peneliti membatasi hanya mengidentifikasi 3 kriteria dari 4 kriteria sindroma metabolik berdasarkan NCEP ATP III yaitu hipertensi, obesitas, dan gangguan metabolisme glukosa.

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Penelitian ini menggunakan

kategori usia lanjut yang mengacu pada kriteria WHO dimana didapatkan 10 dari 16 responden atau 62,5% berada pada usia pertengahan (*middle age*) yaitu antara 45-59 tahun.

Fenomena yang didapatkan pada penelitian ini berdasarkan 3 kriteria sindroma metabolik yang diteliti, didapatkan data 9 responden (56,3%) hipertensi, obesitas yang diukur dengan lingkaran pinggang menunjukkan mayoritas responden memiliki lingkaran pinggang normal yaitu sebanyak 13 responden (81,3%), dan sebagian besar responden memiliki gula darah normal yaitu sejumlah 12 responden (75%). Hal tersebut dikarenakan pada penelitian ini, sebagian besar responden berada pada usia pertengahan (*middle age*) dimana pada usia tersebut tingkat produktifitas masih tinggi dengan sebagian besar responden masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan normal seperti bekerja, berolahraga, dan sebagainya, sehingga 3 kriteria sindroma metabolik yang diukur, hanya tekanan darah saja yang menunjukkan kelainan berupa hipertensi pada 9 dari 16 responden, sedangkan 2 kriteria lainnya seperti obesitas dan metabolime glukosa masih berada pada rentang normal. Hipertensi diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah berada pada nilai lebih dari atau sama dengan 130/85 mmHg atau sedang dalam pengobatan antihipertensi. Pada penelitian ini, sebagian responden merupakan perokok sehingga salah satu komplikasi yang ditimbulkan dari rokok adalah hipertensi disamping pola diet dan gaya hidup responden yang mayoritas merupakan suku Madura menyukai makanan dengan kadar garam yang tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden berada pada usia pertengahan (*middle age*) atau berada pada rentang usia 45-59 tahun yaitu sebanyak 10 responden (62,5%). Tiga kriteria sindroma metabolik yang diukur, hanya tekanan darah saja yang menunjukkan kelainan berupa hipertensi pada 9 dari 16 responden, sedangkan 2 kriteria lainnya seperti obesitas dan metabolime glukosa masih berada pada rentang normal.

Saran dalam penelitian ini antara lain bagi lansia adalah menjaga pola hidup sehat seperti berolahraga, mengurangi atau menghentikan konsumsi rokok, dan menjaga pola diet sehat seperti diet rendah garam, rendah lemak, serta konsisten mengunjungi posyandu lansia, dan bagi peneliti selanjutnya adalah menambah jumlah responden dengan mengukur semua kriteria sindroma metabolik antara lain hipertensi,

dislipidemia, obesitas, dan kadar gula darah untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Eckel RH, Grundy SM, Zimmet P. The Metabolic Syndrome. *Lancet*. 2005; 365:1415-28.
- Eckel RH, Krauss RM. Defenition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications. Part 1: diagnosis and classification of diabetes mellitus, provisional report of a WHO consultation. *Diabet Med*. 1998; 15; 539-53.
- Reaven GM. Role of insulin resistance in human disease. *Diabetes*. 1988; 37:1595-607.
- Soegondo S. Atherogenic dyslipidemia and the metabolic syndrome clinical practice. *Indones J Intern Med* 2005; 37:177-183.