

JUARA DONG! BerAKHLAK<sup>↗</sup>

(Lajur Unggul Adaptif Responsif Akuntabel Digitalisasi Optimis Non Gratifikasi)

Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten  
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif



## BULETIN

---

BALAI KEKARANTINAAN KESEHATAN  
KELAS I BANDUNG

JUARA DONG! BerAKHLAK<sup>↗</sup>

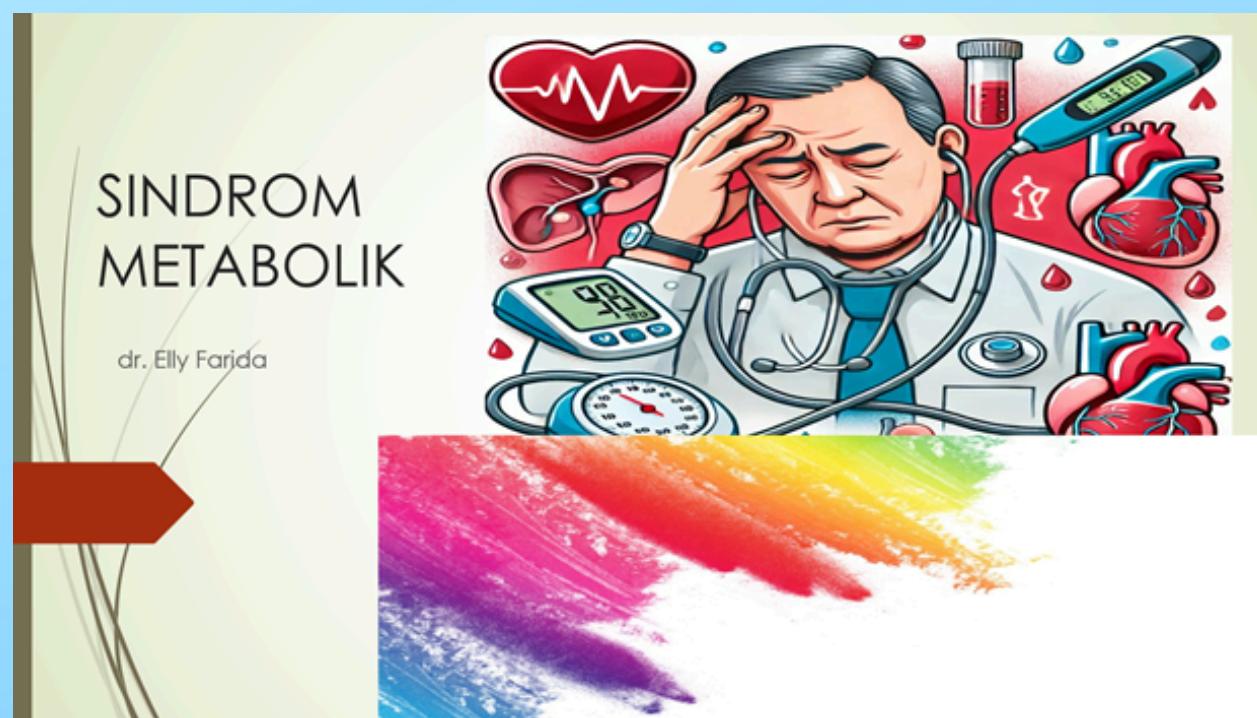
(Lajur Unggul Adaptif Responsif Akuntabel Digitalisasi Optimis Non Gratifikasi)

Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten  
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif



# SINDROME METABOLIK

Oleh : dr. Elly Farida (Dokter Ahli Madya)



Saya tertarik dengan judul sindrome metabolik setelah melihat hasil test kebugaran para ASN khususnya di BKK Kelas I Bandung. Dalam rangka menjaga kondisi kesehatan dan produktivitas pegawai, Kementerian Kesehatan melalui Sekretaris Jenderal menerbitkan Surat Edaran tentang Pengukuran Kebugaran bagi Pegawai ASN di Lingkungan Kementerian Kesehatan. Selain itu diperkuat juga oleh Program Pemerintah yang mengharuskan masyarakat untuk melakukan Cek Kesehatan Gratis (CKG) minimal 1 tahun sekali. Pengukuran kebugaran tersebut meliputi Pengukuran Gula Darah, Pengukuran Lemak Darah/Kolesterol, Pengukuran Tekanan Darah, dan Indeks Massa Tubuh (Berat Badan, Tinggi Badan, Lingkar Pinggang). Hasil dari pengukuran ini menggambarkan beberapa faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) serta dapat menjadi acuan dalam pencegahan dan pengendalian penyakit sejak dini.

Kebijakan pemerintah tentang pengendalian penyakit tidak menular ini salah satunya adalah Peraturan Menteri Kesehatan No. 71 Tahun 2015 tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular, Surat Edaran Sekretaris Jenderal Kemenkes RI Nomor KP.05.05/A/62/2025 Tanggal 9 Januari 2025 tentang Pengukuran Kebugaran bagi Pegawai ASN di Lingkungan Kementerian Kesehatan. Dan Surat Edaran dan Petunjuk Teknis dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menjadi dasar utama pelaksanaan program CKG, seperti yang dijelaskan dalam Surat Edaran Nomor HK.02.01-MENKES-731-2025 terkait peningkatan pelaksanaan CKG.

BKK Kelas I Bandung merupakan salah satu instansi yang juga melaksanakan test kebugaran untuk seluruh ASNnya. Hasil dari pemeriksaan triwulan II tahun 2025 adalah

1. Kurang dari setengahnya atau sekitar 48% pegawai yang diperiksa merupakan kategori normal. Ini berarti lebih banyak pegawai yang prehipertensi dan hipertensi.
2. Hampir setengahnya atau sekitar 46% pegawai yang diperiksa memiliki kadar kolesterol agak tinggi dan tinggi.
3. Sebanyak 12% pegawai terindikasi prediabetes berdasarkan pemeriksaan Gula Darah Sewaktu.
4. Lebih dari setengahnya atau sebanyak 59% pegawai terindikasi memiliki IMT yang melebihi normal (overweight 22 % dan obesitas 37%).

## Sindrom Metabolik Merupakan Ancaman Tersembunyi bagi Kesehatan Kita

Sindrom metabolik telah menjadi epidemi tersembunyi yang mengancam jutaan orang di seluruh dunia. Kondisi kompleks ini menggabungkan berbagai faktor risiko yang dapat membahayakan kesehatan jangka panjang kita.

Apa itu sindrome metabolik?

Secara defenisi sindrome metabolik adalah sekelompok kondisi yang meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes tipe 2 secara bersamaan. Dimana komponen utamanya meliputi obesitas perut, resistensi insulin, hipertensi, dislipidemia dan peradangan kronis.

Kriteria Diagnosa dapat ditegakkan jika seseorang memiliki 3 dari 5 risiko utama yang telah ditetapkan.

### Faktor Risiko Utama Sindrom Metabolik

1. Obesitas perut (Lingkar pinggang >102 cm untuk pria dan >88 cm untuk wanita menunjukkan akumulasi lemak visceral berbahaya)
2. Hipertensi (Tekanan darah tinggi  $\geq 130/85 \text{ mmHg}$ ) yang meningkatkan beban kerja jantung dan pembuluh darah
3. Dislipidemia (Kadar trigliserida  $\geq 150 \text{ mg/dL}$  dan
4. Kadar HDL rendah ( $<40 \text{ mg/dL}$  pria,  $<50 \text{ mg/dL}$  wanita))
5. Gangguan Gula Darah (Gula darah puasa  $\geq 100 \text{ mg/dL}$  yang menunjukkan Resistensi insulin atau prediabetes atau kadar HbA1c di atas 5,7%)



Dampak Sindrom Metabolik pada Kesehatan

3x	5x	1
Risiko Kardiovaskular Meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah hingga 3 kali lipat	Risiko Diabetes Risiko diabetes tipe 2 meningkat 5 kali lipat dibanding populasi normal	Penyebab Kematian Penyebab utama kematian akibat serangan jantung dan stroke di dunia

### Studi Kasus ( Perubahan Hidup yang Menginspirasi )

#### Profil Pasien

- Pria, 45 tahun
- Lingkar Pinggang : 110 cm
- Tekanan Darah : 140/90 mmHg
- Gula darah puasa : 120 mg/dL

#### Hasil Setelah 6 Bulan

- Penurunan lingkar pinggang : 15 cm
- Tekanan darah : 125/80 mmHg
- Gula darah puasa : 95 mg/dL
- Risiko diabetes turun 60%

Dengan komitmen pada diet mediterania dan olahraga serobik 5 kali seminggu, pasien berhasil mencapai transformasi kesehatan yang luar biasa.



**JUARA DONG! BerAKHLAK**

Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten  
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif

Liuju Ungul Adaptif Responsif Akuntabel Digitalisasi Optimis Inovatif



Apa penyebab dan faktor pemicu Sindrome metabolik??

1. Gaya hidup sedentary atau tidak aktif adalah kebiasaan menghabiskan banyak waktu untuk duduk, berbaring, atau melakukan aktivitas yang minim gerakan fisik dan pola makan tinggi gula, lemak jenuh, serta natrium, ini berkontribusi besar pada perkembangan sindrom
2. Faktor genetik, predisposisi genetik dan lingkungan perkotaan yang tidak sehat memicu obesitas dan resistensi insulin
3. Peradangan kronis, inflamasi sistemik yang berkelanjutan memperburuk kondisi metabolik dan mempercepat komplikasi

Syndrome metabolik dapat dideteksi melalui pemeriksaan fisik yaitu pengukuran lingkar pinggang dan pemantauan tekanan darah secara rutin sebagai skrining awal, kemudian test laboratorium untuk mengevaluasi kadar gula darah puasa, trigliserida, dan kolesterol HDL.

### **Mitos Umum tentang Sindrom Metabolik, beberapa diantaranya**

1. Mitos : Hanya Menyerang Orang Gemuk  
Fakta : Sindrom metabolik juga bisa menyerang individu dengan berat badan normal atau bahkan kurus, terutama jika memiliki gaya hidup tidak sehat dan predisposisi genetik.
2. Mitos : Hanya Masalah Orang Tua  
Fakta : Usia bukan satu-satunya faktor. Semakin banyak anak muda dan remaja didiagnosis karena pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik
3. Mitos : Cukup Minum Obat Saja  
Fakta : Obat-obatan membantu mengelola gejala, tetapi perubahan gaya hidup fundamental seperti diet sehat dan olahraga teratur adalah kunci pencegahan dan pengelolaan jangka panjang.
4. Mitos : Bukan Kondisi yang Serius  
Fakta : Sindrom metabolik secara drastis meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, dan masalah kesehatan serius lainnya.

### **Strategi Pencegahan dan Pengelolaan syndrome metabolic**

#### **Modifikasi Gaya Hidup**

1. (Diet sehat rendah gula dan lemak jenuh, disertai olahraga teratur minimal 150 menit per minggu).
2. Berolahraga minimal 30 menit setiap hari
3. Mempertahankan berat badan ideal
4. Memperbanyak konsumsi buah dan sayur
5. Berhenti merokok

#### **Penurunan Berat Badan**

(Penurunan berat badan signifikan 5-10% dapat memperbaiki semua komponen sindrom metabolik)

#### **Terapi Farmakologis**

(Penggunaan obat-obatan seperti metformin atau statin jika perubahan gaya hidup belum cukup efektif)

**JUARA DONG! BerAKHLAK**

Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif



## Peran Tenaga Kesehatan dan Masyarakat

Tenaga Medis, dapat melakukan edukasi dan deteksi dini. Bisa dilakukan oleh dokter, apoteker, dan nutrisionis melalui program skrining berkala yaitu skrining deteksi dini PTM (Penyakit Tidak Menular)

Kampanye Komunitas di masyarakat, dengan adanya program hidup sehat di komunitas dan tempat kerja untuk meningkatkan kesadaran masyarakat

Pemantauan Berkala, melakukan follow-up rutin untuk mencegah komplikasi jangka panjang dan memantau keberhasilan terapi

### Diet Pencegah Sindrom Metabolik

#### Prioritaskan Makanan Utuh

Fokus pada buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan protein tanpa lemak. Makanan ini kaya serat, vitamin, dan mineral yang esensial.

#### Batasi Gula dan Olahan

Kurangi asupan gula tambahan, minuman manis, dan karbohidrat olahan (roti putih, kue) untuk membantu menjaga kadar gula darah stabil.

#### Pilih Lemak Sehat

Konsumsi lemak teknik jenuh dari alpukat, kacang-kacangan, biji-bijian, dan minyak zaitun. Hindari lemak trans dan batasi lemak jenuh.

#### Hidrasi Optimal

Minum air yang cukup dan teh herbal. Hindari minuman manis karena dapat berkontribusi pada peningkatan gula darah dan berat badan.

**Kesimpulan :** Melawan Sindrome metabolik demi masa depan yang sehat

Sindrome metabolik adalah ancaman kesehatan yang nyata namun dapat dicegah dan dikendalikan dengan pendekatan yang tepat.

Kunci keberhasilan pengendalian dan pencegahan syndrome metabolik adalah perubahan gaya hidup berkelanjutan yang merupakan fondasi utama dalam mengatasi dan mencegahnya.

Semua dimulai dari sekarang, mulai dari diri sendiri dan lingkungan untuk menciptakan masa depan yang lebih sehat dan bebas risiko

### Daftar Pustaka :

1. World Health Organization (WHO). (2020). \*Metabolic Syndrome\*. Diakses dari situs web WHO.
2. International Diabetes Federation (IDF). (2006). \*The IDF Consensus Worldwide Definition of the Metabolic Syndrome\*. Brussels: International Diabetes Federation.
3. American Heart Association (AHA). (2021). \*About Metabolic Syndrome\*. Diakses dari situs web American Heart Association.
4. Mayo clinic, Halodoc, Alodokter
5. Siloam hospital