



ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP
SEHAT DENGAN GEJALA KLINIS SINDROM METABOLIK
PADA DOSEN USIA MUDA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

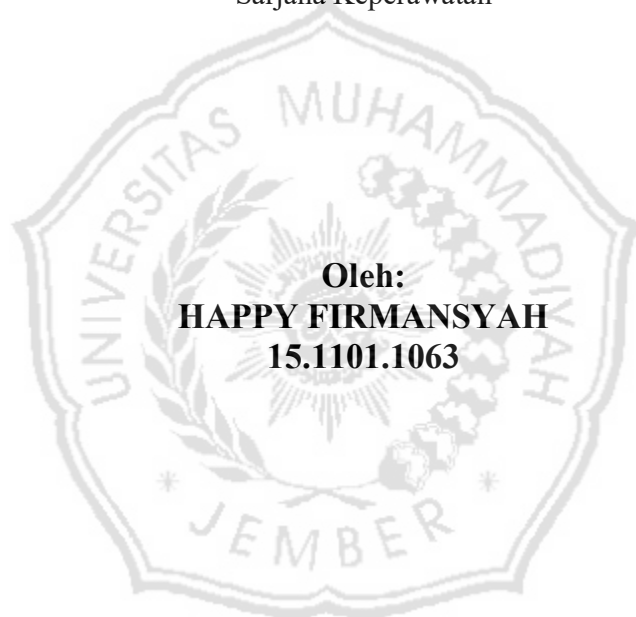
Oleh:
HAPPY FIRMANSYAH
15.110.110.63

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

ARTIKEL JURNAL

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT
DENGAN GEJALA KLINIS SINDROM METABOLIK PADA
DOSEN USIA MUDA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



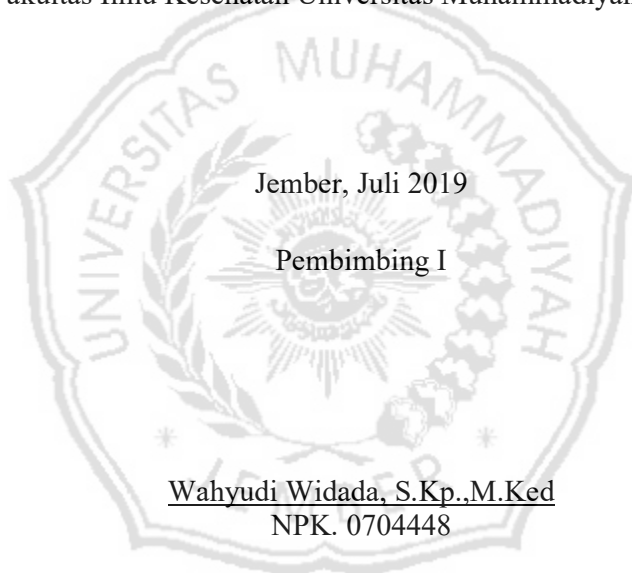
**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DENGAN GEJALA KLINIS SINDROM METABOLIK PADA DOSEN USIA MUDA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Happy Firmansyah
NIM. 15.1101.1063

Artikel ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember



Jember, Juli 2019

Pembimbing I

Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked
NPK. 0704448

Pembimbing II

Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep
NPK. 1203734

PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DENGAN GEJALA KLINIS SINDROM METABOLIK PADA DOSEN USIA MUDA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Happy Firmansyah
NIM. 15.1101.1063

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2019

Penguji,

1. Ketua : Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes (.....)
NPK. 0305358
2. Penguji I : Wahyudi Widada, S.Kp., M.Ked (.....)
NPK. 0704448
3. Penguji II : Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep (.....)
NPK. 1203734

Mengetahui,
Dekan

(Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat)
NIP. 197012132005012001

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DENGAN GEJALA KLINIS SINDROM METABOLIK PADA DOSEN USIA MUDA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

*(The Relationship Awareness Healthy Lifestyle With Metabolic Syndrome Clinical
Symptoms In Young Age Lecturer at the University of Muhammadiyah Jember)*

Happy Firmansyah¹⁾, Wahyudi Widada²⁾, Yeni Suryaningsih³⁾

¹⁾Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

^{2,3)}Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember Telp : (0331) 332240 Fax: (0331) 337957

Email : happyf1208@gmail.com

ABSTRAK

Pengetahuan atau kognitif merupakan hal dominan dan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dari pengalaman dan penelitian yang didasari oleh pengetahuan, yang terdiri dari 6 tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisa, sintesis dan evaluasi. Sindrom metabolik merupakan suatu kumpulan faktor risiko metabolik yang berkaitan langsung terhadap terjadinya penyakit kardiovaskuler arteriosklerotik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan gejala klinis sindrom metabolik pada dosen usia muda Di Universitas Muhammadiyah Jember. Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah dosen usia muda tentang umur 24 – 40 tahun sebanyak 48 orang, penelitian ini dimulai pada bulan Juni 2019. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi. Untuk uji statistik menggunakan uji *spearman rho*. Berdasarkan analisa data dari pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan gejala klinis sindrom metabolik didapatkan nilai signifcsncy $p 0,000 < 0,005$ yang berarti ada hubungan pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan gejala klinis sindrom metabolik pada dosen usia muda Di Universitas Muhammadiyah Jember. Penelitian ini diharapkan responden tetap menjaga prilaku hidup sehat agar dapat terhindar dari sindrom metabolik.

Kata kunci: Pengetahuan, Gaya Hidup, Sindrom Metabolik, Dosen Usia Muda

Daftar Pustaka : 12 (2004-2018)

ABSTRACT

Knowledge or cognitive is the dominant thing and is very important for the formation of one's actions from experience and research based on knowledge, which consists of 6 levels, namely knowing, understanding, application, analysis, synthesis and evaluation. The metabolic syndrome is a collection of metabolic risk factors that are directly related to the occurrence of arteriosclerotic cardiovascular disease. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge about healthy lifestyle and clinical symptoms of metabolic syndrome in young lecturers at Muhammadiyah University of Jember. The research design used was a cross sectional approach. The population in this study were 48 young lecturers about the age of 24-40 years, this study began in June 2019. The sampling technique used was probability sampling. Data collection techniques using questionnaires and observations. For statistical tests using the Spearman test rho. Based on the analysis of data from knowledge about healthy lifestyle with clinical symptoms of metabolic syndrome, there was a significant value of $p < 0,000 < 0,005$ which means there was a relationship between knowledge about healthy lifestyle and clinical symptoms of metabolic syndrome in young lecturers at Muhammadiyah Jember University. This study is expected that respondents will maintain healthy living behaviors in order to avoid metabolic syndrome.

Keywords: Knowledge, Lifestyle, Metabolic Syndrome, Lecturer in Early Age

References : 12 (2004-2018)

PENDAHULUAN

Sindrom metabolik yang merupakan suatu kumpulan dari beberapa gangguan yaitu intoleransi glukosa, resistensi insulin, obesitas sentral, dislipidemia dan hipertensi. Efek yang akan ditimbulkan dari sindrom metabolik adalah kerusakan terhadap dinding arteri, tingginya kadar trigliserida dan dapat menyebabkan penggumpalan darah. Hal tersebut dapat menyebabkan serangan jantung dan beberapa jenis stroke (Freeman & Junge, 2005).

Prevalensi sindrom metabolik di dunia sebesar 20–25%. Prevalensi sindrom metabolik diperkirakan akan terus meningkat. Penelitian di berbagai tempat menunjukkan bahwa angka kesakitan dan kematian penyakit kardiovaskular akibat sindrom metabolik meningkat secara bermakna (Waspadji, 2007).

Dosen usia muda merupakan salah satu komponen esensial dalam sistem pendidikan tinggi di Indonesia. Peran, tugas, dan tanggung-jawab dosen sangat penting dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa, dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia (Dirjen Dikti, 2010). Karena penyakit degeneratif pola hidup sudah berubah, aktivitas kurang, pola makan semua serba instan dan lingkungan sudah tidak bersih menyebabkan mutasi yang awalnya

degeneratif hanya menyerang usia tua sudah berubah menyerang pada usia yg lebih muda (Arni, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada tanggal 22 April 2019 di Biro kepegaiwaan Universitas Muhammadiyah Jember terdapat jumlah 126 dosen usia muda di seluruh Fakultas yang ada Di Universitas Muhammadiyah Jember. Terdiri dari laki – laki sejumlah 60 orang dan perempuan 66 orang dengan kriteria usia kurang dari 40 tahun.

TUJUAN

Menganalisis hubungan pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan gejala klinis sindrom metabolik pada dosen usia muda di Universitas Muhammadiyah Jember.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Menggunakan Uji korelasi *Spearman Rho'* dengan ketentuan nilai $\alpha = 0.05$ dan $p\ value \leq \alpha$. Penelitian yang dilakukan pada bulan Juni 2019 di Universitas Muhammadiyah Jember. Sampel pada penelitian ini 48 responden .

Penentuan sampel dilakukan dengan Teknik *Purposive Sampling*, dengan kriteria sampel yaitu dosen tetap di Universitas Muhammadiyah Jember, dosen laki – laki berusia 24 sampai 40

tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner yang berisi 15 pertanyaan dan lembar observasi IMT, Tekanan Darah dan Lingkar Abdomen.

HASIL

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Dosen Usia Muda di Universitas Muhammadiyah Jember Juni 2019.

Usia	Jumlah (orang)	Persentase (%)
24 - 30 tahun	9	18,8
30 - 40 tahun	39	81,2
Total	48	100,0

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan data dari tabel 1.1 diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian dosen usia muda mayoritas berusia 30 – 40 tahun.

Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat di Universitas Muhammadiyah Jember Juni 2019.

Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Baik	40	83,3
Kurang	8	16,7
Total	48	100,0

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan data dari tabel 1.2 diatas menunjukkan hasil bahwa pengetahuan tentang gaya hidup sehat responden sebagian besar 48 dosen.

Tabel 1.3 Distribusi Responden Berdasarkan Gejala Klinis Sindrom Metabolik di Universitas Muhammadiyah Jember Juni 2019.

Gejala Klinis Sindrom Metabolik	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Tidak Mengalami Gejala Klinis Sindrom Metabolik	28	58,3
Mengalami Gejala Klinis Sindrom Metabolik	20	41,7
Total	48	100,0

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan data dari tabel 1.3 diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden yang tidak mengalami gejala klinis sindrom metabolik yaitu sebanyak 28 dosen usia muda (58,3%). Namun tidak sedikit pula yang mengalami gejala klinis sindrom metabolik sebanyak 20 Orang (41,7%).

Tabel 1.4 Hubungan pengetahuan gaya hidup sehat dengan gejala klinis sindrom metabolik pada dosen usia muda di Universitas Muhammadiyah Jember Juni 2019.

Variabel Independen	Variabel Dependen	P Value	Nilai r
Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat	Gejala Klinis Sindrom Metabolik	0,000	-0,529

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan tabel 1.4 diatas dengan uji statistik menggunakan *spearman's rho* hasil dari p Value = 0,000 dimana p Value < α . Nilai tersebut berarti $0,000 < 0,05$ sehingga H1 diterima dengan koefisien korelasi $r = -0,529$ yang berarti terdapat hubungan pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan gejala klinis sindrom metabolik pada dosen usia muda

Di Universitas Muhammadiyah Jember dalam kategori sedang. Arah korelasinya negatif (-) yang artinya semakin baik pengetahuan tentang gaya hidup sehat maka semakin menurun gejala klinis sindrom metabolik.

PEMBAHASAN

Pengetahuan atau kognitif merupakan hal dominan dan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dari pengalaman dan penelitian yang didasari oleh pengetahuan, yang terdiri dari 6 tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisa, sintesis dan evaluasi. (Notoatmodjo,2007)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel penelitian yang berjumlah 48 dosen usia muda dengan kriteria umur 24 - 40 tahun, seperti yang terdapat pada tabel 1.2 diatas menunjukkan hasil bahwa pengetahuan tentang gaya hidup sehat responden sebagian besar 48 dosen usia muda 83,3 % memiliki pengetahuan tentang gaya hidup sehat yang baik dan 16,7% memiliki pengetahuan tentang gaya hidup sehat yang kurang.

Berkaitan dengan jumlah responden yang sebagian besar memiliki pengetahuan baik dikarenakan responden sendiri memiliki tingkat pendidikan strata dua dan bekerja sebagai dosen di Universitas Muhammadiyah Jember. Maka memiliki

pengetahuan tentang gaya hidup sehat yang baik.

Penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2018), Bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka pengetahuannya tentang kesehatan juga semakin baik. Hal ini didukung oleh penelitian Galveia, Cruz & Deep (2018) yang menyimpulkan bahwa faktor pendidikan merupakan salah satu variabel yang memiliki hubungan secara signifikan dengan pengetahuan klien dalam pengelolaan penyakitnya.

Sindrom metabolik adalah kumpulan gejala klinis meliputi rendahnya kadar HDL-kolesterol, tingginya trigleserida, meningkatnya gula darah, meningkatnya tekanan darah dan abdomen obesitas. Diagnosis sindrom metabolik ditegakkan jika didapatkan lebih atau sama dengan dua gejala tersebut. (Deen, 2004)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel penelitian berjumlah 48 dosen usia muda dengan kriteria umur 24 - 40 tahun, seperti pada dari tabel 5.3 diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden yang mengalami gejala klinis sindrom metabolik yaitu sebanyak 28 dosen usia muda (58,3%) dan sebagian kecil responden tidak mengalami gejala klinis sindrom metabolik sebanyak 20 Orang (41,7%).

Sebagian besar dosen usia muda yang tidak mengalami gejala klinis sindrom metabolik rata-rata memiliki indeks massa tubuh yang normal, tekanan darah dan lingkar perut (abdomen) yang normal. Sedangkan sebagian besar responden yang mengalami gejala klinis sindrom metabolik rata – rata memiliki penanda seperti tekanan darah tinggi, obesitas dan lingkar perut > 90 cm.

Hasil penelitian Ervin (2009) yang menemukan bahwa prevalensi penanda sindrom metabolik terbanyak, yaitu tekanan darah tinggi dan lingkar perut/obesitas abdominal/indeks massa tubuh $\geq 28,8 \text{ kg/m}^2$.

Hasil ini memperkuat teori bahwa dengan bertambahnya lingkar perut, otomatis terjadi peningkatan jaringan lemak tubuh. Adiposit jaringan lemak ini adalah adiposit berukuran besar, kurang peka terhadap kerja antilipolisis sehingga lebih mudah dilipolisis yang menyebabkan peningkatan kadar asam lemak bebas. Obesitas yang menyebabkan tingginya asam lemak bebas dalam darah menstimulasi pelepasan sitokin atau produk-produk metabolik yang dapat menurunkan sensitivitas insulin. Sitokin tersebut antara lain sitokin proinflamasi, prokoagulan, peptida inflamasi, dan angiotensinogen. Produk-produk dari sel lemak dan peningkatan asam lemak bebas dalam plasma bertanggung jawab terhadap

berbagai penyakit metabolik, seperti diabetes, penyakit jantung, hiperlipidemia, dislipidemia, gout, dan hipertensi (Jalal F, Liputo NI, Susanti N & Oenzil F, 2008).

Hasil penelitian yang dilakukan Rachmah dan Utari (2013) proporsi sindrom metabolik pada responden dengan $\text{IMT} \geq 25 \text{ Kg/m}^2$ mencapai 37,1 % dan 30,6% pada responden dengan lingkar perut tinggi.

Di rentang usia 24 - 40 jumlah 41,7 % dosen usia muda yang mengalami gejala klinis sindrom metabolik termasuk jumlah yang tidak sedikit. Dimana hal ini merupakan suatu kejadian yang kurang baik, karena yang seharusnya gejala klinis sindrom metabolik menyerang dewasa tua namun sekarang sudah banyak yang menyerang dewasa muda. Dengan demikian perlunya pengetahuan tentang gaya hidup sehat serta penanganan dan strategi pencegahan agar tidak berlanjut ke komplikasi yang buruk.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Manampiring dan Wilar (2016) bahwa prevalensi sindrom metabolik pada remaja diminahas sebesar 48%. Merupakan suatu fenomena yang buruk yang karena sindrom metabolik sudah menyerang diusia remaja di Minahasa. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara pengetahuan gaya hidup sehat dengan tanda gejala klinis sindrom metabolik, yaitu semakin baik

pengetahuan dosen usia muda tentang gaya hidup sehat maka responden bisa mencegah untuk mengalami gejala klinis sindrom metabolik, sehingga responden bisa mengontrol untuk menjaga kesehatan pada tubuhnya. Hal ini sesuai dengan hasil uji statistik menggunakan *spearman Rho'* diperoleh hasil *p value* 0,000 dimana *p value* < α . Nilai tersebut berarti $0,000 < 0,05$ dan di peroleh nilai *coefficien correlation* $r = -0,529$ sehingga H1 diterima berarti ada hubungan pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan gejala klinis sindrom metabolik pada dosen usia muda di Universitas Muhammadiyah Jember. dalam kategori sedang. Arah korelasinya negatif (-) yang artinya semakin baik pengetahuan tentang gaya hidup sehat maka semakin menurun gejala klinis sindrom metabolik.

Pengetahuan tentang gaya hidup sehat dikatakan baik jika dapat diterapkan aktifitas sehari – hari, sehingga dapat mencegah terjadinya gejala klinis sindrom metabolik. Kemajuan teknologi dan padatnya aktifitas yang mengakibatkan kurangnya tingkat kesadaran untuk berperilaku hidup sehat. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Husna (2017) yang menyebutkan bahwa terdapat empat komponen gaya hidup yang digunakan dalam penelitiannya yaitu pola makan sehari-hari, aktivitas fisik dalam bekerja,

kualitas olahraga, dan kebiasaan merokok. Berdasarkan empat komponen tersebut, pola makan yang buruk merupakan komponen yang paling mendorong terjadinya sindrom metabolik (87,96%), disusul dengan kebiasaan merokok (72,88%), aktivitas fisik kurang atau inaktif (71,13%), dan terakhir adalah tidak memiliki kualitas olahraga (62,69%).

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gaya hidup sehat dengan gejala klinis sindrom metabolik pada dosen usia muda di Universitas Muhammadiyah Jember. Pengetahuan tentang gaya hidup sehat pada dosen usia muda di Universitas Muhammadiyah Jember sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik tentang sindrom metabolik sebanyak 83,7% sedangkan yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 16,7%. Sebagian besar dosen usia muda yang tidak mengalami gejala klinis sindrom metabolik rata-rata memiliki indeks massa tubuh yang normal, tekanan darah dan lingkaran perut (abdomen) yang normal.

SARAN

Penelitian pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan gejala klinis sindrom metabolik pada dosen usia muda ini ditujukan pada responden,

keperawatan, institusi dan peneliti selanjutnya disarankan agar tetap menjaga perilaku hidup sehat agar dapat terhindar dari sindrom metabolik. Dan mampu mengaplikasikan kembali edukasi serta pemahaman pentingnya gaya hidup sehat kepada masyarakat agar tidak mengalami gejala klinis sindrom metabolik. Masih banyak hal yang harus dipelajari mengenai sindrom metabolik. Kenyataan bahwa prevalensi sindrom metabolik cukup tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arni, Steven Albertus. (2017) Ltp Perancangan Kampanye Sosial Pentingnya Hidup Sehat Remaja Usia 18-22 Tahun Yang Masih Aktif Kuliah Di Kota Semarang. Other thesis, UNIKA Soegijapranata Semarang.
- Deen, D. (2004). Metabolik Sindrom : Time for Actioin American Family Physician. Juni 15 pp. 1-13.
- Dirjen, Dikti.(2010). Pedoman Beban Kerja Dosen Dan Evaluasi Pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi, Jakarta: Dirjen Dikti.
- Ervin RB. 2009. Prevalence of metabolic syndrome among adults 20 years of age and over, by sex, age, race and ethnicity, and body mass index: United States, 2003–2006. Nat Health Stat Reports [serial on internet]. 2009;13. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19634296>.
- Freeman, M dan Junge C. (2005). Kolesterol Rendah Jantung Sehat. Penerbit Buana Ilmu Populer.
- Hasanah. Dede N.(2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Gaya Hidup Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kota Surakarta. Fikes UM Surakarta. Surakarta.
- Husna, F.A. (2017). Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Kejadian Sindrom Metabolik Pada Karyawan Berstatus Gizi Obesitas Di PT. Pamapersada Nusantara, Distrik Tanjung Enim, Sumatera Selatan. FK Universitas Hasanuddin
- Jalal F, Liputo NI, Susanti N, Oenzil F. (2008). Lingkar pinggang, kadar glukosa darah, trigliserida dan tekanan darah pada etnis Minang di Kabupaten Padang Pariaman, Sumatera Barat. Media Medika Indonesiana; 43 (3): 129-36.
- Manampring, A., Wilar, R.(2016). Peningkatan Peran Siswa Terhadap Pencegahan Sindroma Metabolik. Jurnal LPPM Bidang Sains dan Teknologi. Volume : 3, Nomer : 2.
- Notoatmodjo.(2007). promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Jakarta: PT Rineka cipta
- Rachmah, Q dan Utari, D.M. (2013). Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai Faktor Predominan terhadap Sindrom Metabolik pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Cilandak, Jakarta Selatan, Tahun 2013. FKM UI.
- Waspadji, S,(2007). Penatalaksanaan DM terpadu, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.