Reswara : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
p-ISSN 2716-4861, e-ISSN 2716-3997
Volume: 6 Nomor: 2 Edisi Juli 2025

DETEKSI DINI DAN PENINGKATAN PENGETAHUAN GURU TENTANG SINDROM METABOLIK MELALUI PENYULUHAN DENGAN MEDIA LEAFLET

Dian Maharsi[1], Aan Royhan[2*], Yenni Zulhamidah[3]

[1)] Bagian Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI
[2), 3)] Bagian Anatomi, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

Article history
Received : 11 Maret 2025
Revised : 18 Maret 2025
Accepted : 3 Juni 2025

***Corresponding author**
Aan Royhan
Email : aan.royhan@yarsi.ac.id

Abstrak

Sindrom metabolik, yang melibatkan faktor risiko seperti obesitas, hipertensi, dan hiperkolesterolemia, menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat, terutama di kalangan tenaga pendidik dengan gaya hidup kurang aktif dan tingkat stres tinggi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran guru di SMPN 2 Sukaraja mengenai sindrom metabolik melalui penyuluhan berbasis media *leaflet*. Metode yang digunakan meliputi *pre-test*, pemberian materi lewat *leaflet*, pemeriksaan kesehatan, dan *post-test*. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* untuk melihat perubahan pengetahuan peserta. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang sindrom metabolik, dengan rata-rata nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test* ($p<0.05$). Meskipun peningkatan pengetahuan signifikan, efek penyuluhan ini tergolong kecil hingga sedang (Cohen's $d=0.31$), yang menunjukkan adanya potensi untuk perbaikan dalam metode yang digunakan. Kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman dasar kepada guru mengenai pentingnya pencegahan sindrom metabolik, diharapkan dapat mendorong perubahan gaya hidup sehat di kalangan peserta. Penyuluhan berbasis media leaflet dapat menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan tenaga pendidik.

Kata Kunci: Sindrom Metabolik; Penyuluhan Kesehatan; Guru

Abstract

Metabolic syndrome, which involves risk factors such as obesity, hypertension, and hypercholesterolemia, is an increasingly prevalent health issue, particularly among educators with sedentary lifestyles and high stress levels. This activity aims to enhance the knowledge and awareness of teachers at SMPN 2 Sukaraja about metabolic syndrome through leaflet-based health education. The implementation method includes a pre-test, delivery of materials via leaflets, health check-ups, and a post-test. The evaluation was conducted by comparing the pre-test and post-test scores to assess participant knowledge changes. The results indicate a significant improvement in participants' understanding of metabolic syndrome, with average post-test scores higher than pre-test scores ($p<0.05$). Although there was a significant increase in knowledge, the effect of the education was small to moderate (Cohen's $d=0.31$), suggesting room for improvement in the method used. This activity successfully provided teachers with a basic understanding of the importance of preventing metabolic syndrome and is expected to encourage lifestyle changes towards healthier habits among the participants. Leaflet-based health education can be a practical approach to raising health awareness among educators.

Keywords: Metabolic Syndrome; Health Education; Teachers

Copyright © 2025 by Author, Published by Dharmawangsa University Community Service Institution

PENDAHULUAN

Sindrom metabolik merupakan kondisi medis yang melibatkan kombinasi beberapa faktor risiko, seperti obesitas, hipertensi, hiperkolesterolemia, dan resistensi insulin, yang dapat menyebabkan peningkatan risiko penyakit jantung dan diabetes. Prevalensi sindrom metabolik di Indonesia, khususnya di kalangan pekerja, menunjukkan angka yang signifikan, dengan profesi yang cenderung memiliki gaya hidup kurang aktif dan rentan terhadap stres, seperti guru, menjadi kelompok yang berisiko tinggi. Isu ini semakin relevan mengingat gaya hidup masyarakat Indonesia yang semakin terpengaruh oleh pola makan tidak sehat dan minimnya

© 2025 Segala bentuk plagiarisme dan penyalahgunaan hak kekayaan intelektual akibat diterbitkannya paper pengabdian masyarakat ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

aktivitas fisik, yang memperburuk risiko sindrom metabolik. Oleh karena itu, penting untuk melakukan tindakan pencegahan yang lebih efektif dan terjangkau, seperti melalui penyuluhan kesehatan (Agrawal et al., 2020; Listyandini et al., 2020; Mulyani et al., 2023).

Sindrom metabolik juga memiliki dampak yang signifikan pada kelompok dewasa, terutama pada mereka yang berusia di atas 40 tahun. Seiring bertambahnya usia, metabolisme tubuh cenderung melambat, yang membuat individu lebih rentan terhadap peningkatan berat badan, resistensi insulin, serta gangguan kesehatan lainnya seperti hipertensi dan dislipidemia (Palmer & Jensen, 2022; Utari et al., 2024). Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta stres yang berkepanjangan akibat tuntutan pekerjaan atau kehidupan sehari-hari semakin memperburuk risiko sindrom metabolik. Pada orang dewasa, sindrom metabolik sering kali tidak terdeteksi pada tahap awal, karena gejalanya sering kali tidak langsung terlihat atau terasa. Padahal, jika tidak ditangani dengan baik, sindrom metabolik dapat menyebabkan komplikasi serius seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung koroner, dan stroke. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang pencegahan dan deteksi dini sindrom metabolik di kalangan orang dewasa, khususnya bagi mereka yang berada pada usia rentan dan menghadapi pola hidup yang kurang sehat (Sihombing & Tjandrarini, 2015).

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat (Pemeriksaan Kesehatan dan Pengobatan Massal) yang dilakukan enam bulan sebelum pelaksanaan penyuluhan ini, ditemukan bahwa lebih dari 60% guru di SMPN 2 Sukaraja tidak mengetahui secara tepat definisi sindrom metabolik, serta belum memahami faktor risiko maupun cara pencegahannya. Sebagian besar peserta belum pernah menjalani pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan hanya sebagian kecil yang menyadari pentingnya deteksi dini terhadap kondisi seperti hipertensi, obesitas, atau kadar kolesterol tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tingkat literasi kesehatan mengenai sindrom metabolik di kalangan guru masih tergolong rendah. Rendahnya pengetahuan ini menjadi latar belakang utama perlunya dilakukan deteksi dini dan penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan sistematis. Guru sebagai tenaga pendidik memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup sehat di lingkungan sekolah, namun mereka sendiri justru berada dalam kelompok yang berisiko tinggi akibat gaya hidup sedentari, stres pekerjaan, serta keterbatasan waktu untuk menjaga kesehatan secara preventif. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan melalui media edukasi seperti leaflet dianggap relevan dan mendesak untuk dilakukan sebagai langkah awal dalam upaya pencegahan sindrom metabolik.(Akintunde & Oloyede, 2017; Bhagya et al., 2023; Pratama et al., 2025; Rahmah et al., 2018).

Metode penyuluhan menggunakan media leaflet merupakan salah satu pendekatan edukasi kesehatan yang praktis, ekonomis, dan mudah diakses oleh berbagai lapisan masyarakat. *Leaflet* memungkinkan penyampaian informasi secara visual dan tekstual dalam format yang ringkas dan menarik, sehingga dapat membantu peserta memahami konsep-konsep kesehatan secara lebih cepat. Beberapa studi menunjukkan bahwa *leaflet* efektif meningkatkan pengetahuan dasar kesehatan, khususnya pada kelompok dengan waktu terbatas seperti guru atau pekerja aktif (Hasanica et al., 2020). Meskipun bersifat satu arah, *leaflet* tetap memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran awal dan memicu minat peserta untuk memahami lebih dalam suatu isu kesehatan tertentu. Penggunaan *leaflet* juga dapat dikombinasikan dengan media lain atau sesi diskusi untuk meningkatkan efektivitas penyuluhan secara keseluruhan (Ashaeryanto et al., 2025).

Guru di SMPN 2 Sukaraja Bogor menghadapi beberapa masalah yang berkaitan dengan sindrom metabolik, terutama karena gaya hidup yang kurang aktif dan tingkat stres yang tinggi. Sebagian besar peserta menunjukkan faktor risiko utama seperti obesitas, hipertensi, dan hiperkolesterolemia, yang semuanya merupakan komponen utama dari sindrom metabolik. Jam kerja yang panjang, kurangnya waktu untuk berolahraga, dan pola makan yang tidak teratur menjadi tantangan besar dalam menjaga kesehatan. Ditambah lagi, mayoritas peserta berusia di atas 40 tahun (33 orang guru) dan selebihnya berkisar antara 20-39 tahun (22 orang guru), yang semakin meningkatkan risiko terjadinya sindrom metabolik karena penurunan laju metabolisme tubuh. Kondisi ini memperburuk masalah kesehatan yang dihadapi para guru, mengingat

kurangnya kesadaran atau pengetahuan yang cukup tentang pencegahan sindrom metabolik, serta keterbatasan dalam menerapkan perubahan gaya hidup yang sehat di tengah rutinitas pekerjaan yang padat.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan dan deteksi dini sindrom metabolik kepada para guru, faktor risiko yang terkait, serta pencegahannya. Manfaat yang diharapkan adalah tercapainya perubahan gaya hidup sehat di kalangan peserta, yang pada gilirannya dapat mengurangi prevalensi sindrom metabolik dan meningkatkan kualitas kesehatan mereka. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi yang bermanfaat untuk kegiatan serupa di masa depan dan sebagai upaya untuk menangani isu kesehatan yang semakin berkembang di kalangan tenaga pendidik.

METODE PELAKSANAAN

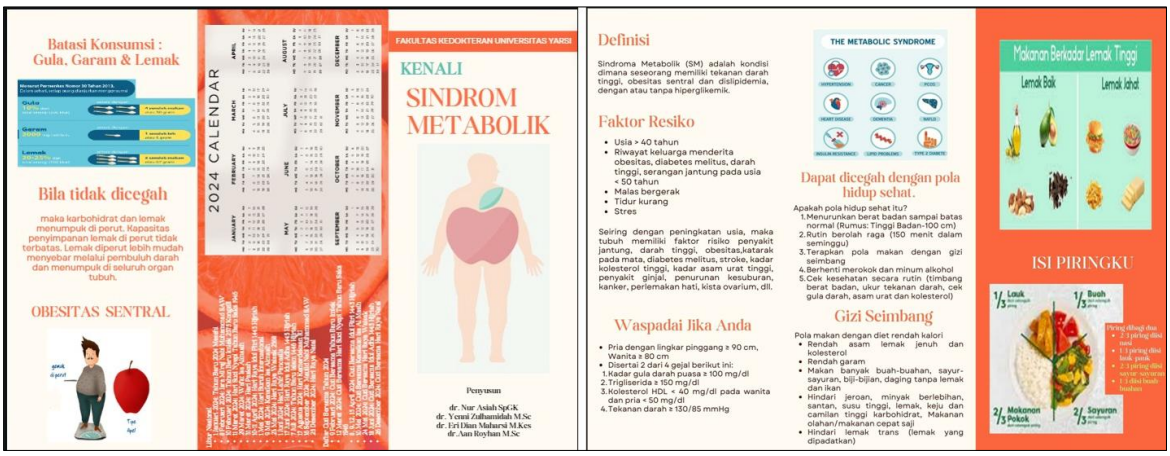
Kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan pada bulan Agustus 2024, bertujuan untuk melakukan deteksi dini sindrom metabolik melalui pemeriksaan kesehatan dan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran guru di SMPN 2 Sukaraja mengenai sindrom metabolik melalui penyuluhan berbasis media *leaflet*. Metodologi yang digunakan mengacu pada tahapan pengabdian masyarakat yang sistematis untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Proses ini melibatkan beberapa langkah terorganisir, yang meliputi identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi dampak kegiatan. Berikut adalah langkah-langkah metodologi yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian ini:

1. Identifikasi masalah dan tujuan pengabdian
   Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan enam bulan sebelumnya, teridentifikasi bahwa para guru memiliki tingkat pengetahuan dan kesadaran yang rendah mengenai sindrom metabolik, sehingga meningkatkan risiko terhadap kesehatan mereka. Tujuan utama kegiatan ini untuk mendeteksi dini dan meningkatkan pemahaman dan kesadaran guru mengenai sindrom metabolik melalui penyuluhan berbasis *leaflet*, serta mendorong perubahan gaya hidup sehat.
2. Penyusunan Rencana Pengabdian
   Tim proyek terdiri dari tenaga kesehatan dan pengelola pendidikan yang memiliki kompetensi dalam bidang kesehatan dan pendidikan. Kegiatan dilakukan di SMPN 2 Sukaraja dengan sasaran 55 orang guru yang berisiko terkena sindrom metabolik.
3. Perencanaan dan Desain Intervensi
   Intervensi dilakukan melalui penyuluhan dengan pembagian *leaflet* bergambar yang berisi materi edukasi mengenai sindrom metabolik dan cara pencegahannya. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan, serta pemeriksaan kesehatan untuk mendeteksi kondisi sindrom metabolik. Alat yang digunakan untuk deteksi dini sindrom metabolic antara lain; pengukur tekanan darah, kolesterol, gula darah, serta alat ukur tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang, dan lingkar panggul.
4. Pengumpulan Data Awal
   Sebelum penyuluhan, peserta diberikan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal mengenai sindrom metabolik. Pemeriksaan kesehatan awal: dilakukan pengukuran tekanan darah, kolesterol total, gula darah, serta pengukuran untuk deteksi obesitas.
5. Implementasi Intervensi
   Penyuluhan dilakukan dengan pembagian *leaflet* bergambar yang berisi informasi mengenai sindrom metabolik dan cara pencegahannya. Setelah penyuluhan, dilakukan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah, kolesterol, gula darah, tinggi badan, berat badan, serta lingkar pinggang dan lingkar panggul. Peserta juga diberikan sesi konsultasi gratis dengan praktisi kesehatan mengenai pencegahan dan pengobatan sindrom metabolik.
6. Pengumpulan Data Selama Intervensi
   Setelah intervensi, peserta diberikan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan mengenai sindrom metabolik. Data kesehatan peserta diperoleh untuk menentukan status sindrom metabolik setelah kegiatan edukasi.

7. Analisis Data
   Data *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji T berpasangan untuk mengetahui signifikansi perubahan pengetahuan peserta. Data hasil pemeriksaan kesehatan dianalisis untuk mengetahui prevalensi sindrom metabolik di kalangan peserta dan dampak intervensi terhadap status kesehatan mereka.
8. Penilaian Dampak
   Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan kesehatan peserta. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengukur sejauh mana tujuan kegiatan tercapai, serta untuk memberikan rekomendasi bagi kegiatan pengabdian serupa di masa depan.

HASIL PEMBAHASAN

Sebagai bagian dari media edukasi yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan, leaflet bergambar disusun secara ringkas dan informatif untuk mempermudah pemahaman peserta mengenai sindrom metabolik. Gambar berikut menunjukkan tampilan *leaflet* yang dibagikan kepada seluruh peserta kegiatan (gambar 1):



Gambar 1. Leaflet Penyulluhan

Untuk mendukung dokumentasi dan memperkuat gambaran pelaksanaan kegiatan, berikut ditampilkan beberapa foto selama berlangsungnya kegiatan Pengabdian di SMPN 2 Sukaraja. Gambar ini menunjukkan suasana saat sesi pemeriksaan Kesehatan, pembagian leaflet dan konsultasi peserta dengan narasumber (gambar 2).

Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan, pembagian leaflet dan konsultasi kesehatan

Kegiatan penyuluhan tentang sindrom metabolik diikuti oleh 55 peserta yang terdiri dari 12 laki-laki (22%) dan 43 perempuan (78%). Mayoritas peserta berusia di atas 40 tahun, dengan 33 peserta (60%) berusia ≥ 40 tahun, sedangkan 22 peserta (40%) berusia di bawah 40 tahun. Penyuluhan ini juga mendeteksi dini berbagai kondisi medis, dengan peserta yang mengalami obesitas (43 peserta, 78%) menjadi kelompok yang paling banyak, diikuti oleh peserta yang mengalami hiperkolesterolemia (32 peserta, 58%), hipertensi (27 peserta, 49%), dan diabetes (3 peserta, 5%) (Tabel 1). Sindrom metabolik, yang ditandai dengan adanya kombinasi beberapa faktor risiko seperti obesitas, hipertensi, hiperkolesterolemia, dan resistensi insulin, memengaruhi mayoritas peserta. Berdasarkan data, 15 peserta (27%) mengalami tiga gejala sindrom metabolik, sementara 23 peserta (42%) menunjukkan dua gejala, dan 14 peserta (25%) menunjukkan satu gejala. Hanya 3 peserta (5%) yang tidak menunjukkan gejala sama sekali (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik dan Hasil Pemeriksaan Kesehatan Peserta Penyuluhan

Jenis kelamin		
Laki-laki	12	22%
perempuan	43	78%
Usia		
< 40 tahun	22	40%
>/= 40 tahun	33	60%
Penyakit		
Diabetes	3	5%
Hipertensi	27	49%
Hiperkolesterolemia	32	58%
Obesitas	43	78%
Gejala Sindroma metabolik		
4 gejala	0	0%
3 gejala	15	27%
2 gejala	23	42%
1 gejala	14	25%
tanpa gejala	3	5%

Berdasarkan data karakteristik dan hasil pemeriksaan Kesehatan peserta, mayoritas menunjukkan adanya beberapa gejala sindrom metabolik, yang berhubungan erat dengan faktor risiko utama seperti obesitas, hipertensi, dan hiperkolesterolemia. Hampir 80% peserta mengalami obesitas, yang merupakan faktor risiko penting untuk sindrom metabolik. Selain itu, kelompok usia di atas 40 tahun, yang mencakup sekitar 60% peserta, berisiko lebih tinggi mengalami sindrom metabolik.

Selain faktor stres dan pola hidup kurang aktif, kurangnya kesadaran tentang pentingnya deteksi dini juga menjadi tantangan utama di kalangan guru dalam menghadapi sindrom metabolik. Banyak guru yang tidak menyadari bahwa gejala awal sindrom metabolik, seperti peningkatan tekanan darah atau kadar kolesterol, sering kali tidak menimbulkan gejala yang terlihat sehingga mereka cenderung mengabaikan pemeriksaan rutin. Kurangnya informasi mengenai risiko kesehatan jangka panjang yang ditimbulkan sindrom metabolik, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, dapat memperburuk kondisi ini (Utari et al., 2024). Hal ini menambah tantangan dalam pencegahan, karena banyak guru yang tidak memiliki pemahaman cukup tentang cara-cara pencegahan yang tepat, meskipun mereka berada dalam kelompok risiko tinggi. Penyuluhan yang tepat dan peningkatan kesadaran di kalangan guru sangat dibutuhkan agar mereka lebih peduli terhadap kesehatan mereka dan lebih proaktif dalam menjaga kondisi tubuh. Selain itu, dengan mayoritas peserta berusia di atas 40 tahun, faktor usia juga turut memperburuk risiko tersebut, karena proses penuaan memperlambat metabolisme tubuh dan meningkatkan potensi gangguan Kesehatan (Sihombing & Tjandrarini, 2015).

Sebagian besar peserta dalam penyuluhan ini menunjukkan 2 hingga 3 gejala sindrom metabolik, yang mencakup obesitas, hipertensi, dan hiperkolesterolemia. Hal ini menandakan bahwa profesi guru, dengan pola hidup yang kurang aktif dan sering terpapar stres, dapat menjadi faktor risiko yang signifikan bagi sindrom metabolik. Oleh karena itu, penting bagi kebijakan kesehatan untuk memperkenalkan program-program yang mendukung pengelolaan stres, aktivitas fisik, dan pola makan sehat di kalangan guru, guna mengurangi dampak buruk terhadap kesehatan mereka dan mencegah berkembangnya sindrom metabolik.

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah penyuluhan. Rata-rata nilai *pre-test* sebelum penyuluhan adalah 64.55, sedangkan rata-rata nilai *post-test* setelah penyuluhan meningkat menjadi 70.18. setelah dilakukan uji T berpasangan, didapatkan adanya perbedaan yang signifikan dengan *p-value* sebesar 0,000077 yang lebih kecil dari 0,05, yang mengindikasikan bahwa penyuluhan melalui *leaflet* berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai sindrom metabolik (Tabel 2.).

Tabel 2. Data hasil pretest dan posttest

Variabel	N	Mean	SD	Min.	Maks.	p-value	Cohen's
Pretest	55	64,55	17,41	10	100		
Post-test	55	70,18	18,51	10	100	0,000077	0,31

Namun, hasil analisis lebih lanjut melalui perhitungan Cohen's d menunjukkan nilai *effect size* sebesar 0,31, yang tergolong sebagai efek kecil hingga sedang. Meskipun penyuluhan ini terbukti meningkatkan pengetahuan, dampaknya tidak sebesar yang diharapkan, dan menunjukkan bahwa ada potensi untuk meningkatkan efektivitas metode ini.

Metode penyuluhan menggunakan *leaflet* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, namun tidak tanpa kelemahan. Data menunjukkan bahwa meskipun rata-rata nilai *post-test* meningkat, ada variasi yang cukup besar dalam pemahaman peserta. Beberapa peserta, khususnya yang memiliki nilai *pre-test* rendah, menunjukkan sedikit atau tidak ada peningkatan yang signifikan setelah penyuluhan. Hal ini terlihat dari adanya standar deviasi yang lebih besar pada posttest (18.51) dibandingkan dengan *pre-test* (17.41), yang menunjukkan adanya penyebaran pemahaman yang lebih luas di antara peserta.

Metode *leaflet* dalam penyuluhan kepada guru SMPN Sukaraja Bogor terbukti memberikan hasil yang positif, meskipun ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan efektivitasnya. *Leaflet* sebagai media edukasi memiliki keuntungan dalam hal praktis, terjangkau, dan mudah dibagikan, sehingga memungkinkan untuk menjangkau banyak orang dalam waktu yang relatif singkat (Hardjito, 2023). Dalam konteks populasi ini, mayoritas peserta adalah guru yang cenderung memiliki jadwal yang padat dan mungkin tidak memiliki waktu untuk menghadiri sesi pelatihan atau seminar panjang. Oleh karena itu, penyuluhan melalui *leaflet* menjadi solusi yang efisien untuk memberikan informasi dasar mengenai sindrom metabolik dengan cara yang mudah diakses oleh peserta.

Namun, meskipun metode *leaflet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dasar, ada beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. *Leaflet* bersifat satu arah dan tidak menyediakan kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi atau bertanya, yang dapat menghambat pemahaman mendalam, terutama bagi mereka yang tidak terbiasa dengan topik tersebut (Manuel & Arif, 2024). Dalam populasi ini, banyak peserta yang menunjukkan gejala sindrom metabolik, seperti obesitas dan hipertensi, yang memerlukan penjelasan lebih lanjut atau pendekatan yang lebih personal untuk memahami dan mengelola kondisi mereka. Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitas metode *leaflet,* kami memberikan kombinasi dengan pendekatan interaktif seperti sesi tanya jawab atau diskusi kelompok sehingga dapat memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengklarifikasi informasi, serta meningkatkan pemahaman dan keterlibatan mereka dalam perubahan gaya hidup yang lebih sehat.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan bahwa efektivitas metode penyuluhan menggunakan leaflet juga dipengaruhi oleh faktor individu, seperti tingkat literasi kesehatan peserta dan kemampuan mereka untuk mengaplikasikan informasi yang diberikan. Beberapa peserta mungkin merasa kesulitan dalam menginterpretasikan informasi yang disampaikan hanya melalui teks dan gambar, terutama bagi mereka yang kurang familiar dengan terminologi medis atau konsep kesehatan tertentu. Oleh karena itu, meskipun *leaflet* dapat menjadi media yang efektif untuk menyampaikan informasi dasar, disarankan untuk mengkombinasikannya dengan metode lain yang lebih personal, seperti sesi konsultasi atau *workshop* praktis (Sukartini et al., 2020). Dengan pendekatan yang lebih holistik ini, peserta tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga pemahaman yang lebih mendalam serta dukungan untuk mengubah kebiasaan sehari-hari menuju pola hidup yang lebih sehat dan mencegah sindrom metabolik.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai sindrom metabolik menggunakan media leaflet menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta. Hal ini mengindikasikan bahwa *leaflet* dapat menjadi media edukasi yang cukup efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan dasar. Namun, besarnya dampak yang dihasilkan masih tergolong rendah hingga sedang, menunjukkan bahwa efektivitas metode ini masih dapat ditingkatkan. Mengingat mayoritas peserta berada dalam kelompok usia berisiko dan memiliki faktor risiko sindrom metabolik, pendekatan edukatif semacam ini sangat relevan. Kendati demikian, karakteristik leaflet yang bersifat satu arah berpotensi membatasi pemahaman peserta, khususnya bagi mereka dengan tingkat literasi kesehatan yang rendah. Oleh karena itu, disarankan untuk mengombinasikan leaflet dengan metode interaktif, seperti diskusi kelompok atau sesi konsultasi, guna memperkuat pemahaman dan mendorong perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Yayasan YARSI atas dukungan dan bantuan dana yang diberikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Tanpa dukungan dari Yayasan YARSI, kegiatan ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik. Kontribusi yang diberikan sangat berarti dalam mewujudkan tujuan kami untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya para tenaga pendidik, mengenai pentingnya pencegahan sindrom metabolik. Kami berharap kerja sama ini dapat terus berlanjut dan memberikan dampak positif bagi masyarakat di masa yang akan datang.

PUSTAKA

Agrawal, S., Chaudhary, S. M., Kubde, S. S., Dhoble, M., & Shaikh, M. (2020). Prevalence and Risk Factors of Metabolic Syndrome Among Teaching Staff of Engineering Colleges in Central India. *Journal of Preventive Medicine And Care*, *3*(2), 8–16. https://doi.org/10.14302/issn.2474-3585.jpmc-20-3672

Akintunde, A. A., & Oloyede, T. W. (2017). Metabolic syndrome and occupation: Any association? Prevalence among auto technicians and school teachers in South West Nigeria. *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, *11*, S223–S227. https://doi.org/10.1016/j.dsx.2016.12.035

Ashaeryanto, Mulyawati, S. A., Wicaksono, S., Sulastrianah, Rustam, M., Purnamasari, Y., Maulana, A., & Aminudin, I. F. (2025). Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan untuk Meningkatkan Kesadaran Masyarakat tentang Stroke di Wilayah Pesisir Toronipa, Soropia. *Jurnal Pengabdian Meambo*, *4*(1), 8–13. https://doi.org/10.56742/jpm.v4i1.103

Bhagya, K., Fikri, A. M., & Elvandari, M. (2023). Differences in Risk Factors for Metabolic Syndrome and Stress Levels between School Teachers Living in Rural and Urban Areas in Karawang, Indonesia during the COVID-19 Pandemic. *J. Gizi Pangan*, *18*, 131–133. https://doi.org/10.1186/S12913-019-4815-5/FIGURES/4

Hardjito, K. (2023). Optimalisasi media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang ASI eksklusif. *Jurnal P4I*, *2*(4), 33–40.

Hasanica, N., Ramic-Catak, A., Mujezinovic, A., Begagic, S., Galijasevic, K., & Oruc, M. (2020). The Effectiveness of Leaflets and Posters as a Health Education Method. *Materia Socio-Medica*, *32*(2), 135–139. https://doi.org/10.5455/msm.2020.32.135-139

Listyandini, R., Pertiwi, F. D., & Riana, D. P. (2020). Asupan makan , stress, dan aktivitas fisik dengan sindroma metabolik pada pekerja di Jakarta. *AN-Nur: Jurnal Kajian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, *1*(1), 19–31. https://jurnal.umj.ac.id/index.php/AN-NUR

Manuel, A., & Arif, Q. N. (2024). Penerapan Metode Diskusi Pada Materi Banner, Pamflet, Leaflet Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris Di SMA N 12 Pekanbaru Application of the Discussion Method in Banner, Pamphlet, Leaflet Material in English Language Learning at SMA N 12 Pekanbaru. *Jurnal Inovasi Dan Sosial Pengabdian*, *1*(1).

Mulyani, N. S., Fitriyaningsih, E., Wagustina, S., & Arnisam, A. (2023). Deteksi dini kejadian sindrom metabolik melalui penyuluhan gizi, pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan pemeriksaan tekanan darah serta kadar gula darah. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, *5*(1), 34. https://doi.org/10.30867/pade.v5i1.1098

Palmer, A. K., & Jensen, M. D. (2022). Metabolic changes in aging humans: current evidence and therapeutic strategies. In *Journal of Clinical Investigation* (Vol. 132, Issue 16). American Society for Clinical Investigation. https://doi.org/10.1172/JCI158451

Pratama, A. M., Hermawan, N. S. A., & Novariana, N. (2025). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kenali Lampung Barat. *Malahayati Nursing Journal*, *7*(2), 692–707. https://doi.org/10.33024/mnj.v7i2.17857

Rahmah, S. M., Jafar, N., & Russeng, S. S. (2018). Hubungan gaya hidup dengan hipertensi guru sekolah menengah yang mengalami gula darah puasa terganggu di Makassar. *JKMM*, *1*(1), 7987.

Sihombing, M., & Tjandrarini, D. H. (2015). Faktor Risiko sindrom metabolik pada orang dewasa di Kota Bogor. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, *38*(1), 21–30.

Sukartini, T., Hasibuan, K. E., & Bakar, A. (2020). The effect of health education by giving leaflets media on behavior changes in prevention of asthma rclapse in asthma patients. *EurAsian Journal of BioSciences*, *14*, 1699–1702.

Utari, W. N., Arlianti, N., & Abdullah, A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi sindrom metabolik di wilayah perdesaan : literature review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(2).

Format Sitasi: Maharsi, D., Royhan, A., Zulhamidah, Y. (2025). Deteksi Dini dan Peningkatan Pengetahuan Guru Tentang Sindrom Metabolik Melalui Penyuluhan dengan Media Leaflet. *Reswara. J. Pengabdi. Kpd. Masy*. 6(2): 908-915. DOI: https://doi.org/10.46576/rjpkm.v6i2.6148

Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommerciaL ShareAlike 4.0 (CC-BY-NC-SA)