



Peningkatan Peran Kader Posyandu Dalam Pencegahan Sindrom Kardiometabolik di Wilayah Kerja Puskesmas Mamboro

Sumarni^{1*}, Muhammad Hasan Basri², Muhammad Rizqy Hanif³, Siti Fadilah⁴, Nurul Inayah Syahrul⁵

¹⁻⁵ Universitas Tadulako Palu, Indonesia

e-mail correspondensi*: azmiarda5@gmail.com

History Article	Abstract
Received: 15 September 2026 Revised: 25 September 2026 Accepted: 01 October 2026	Cardiometabolic syndrome (CMS)—characterized by a cluster of risk factors such as central obesity, hypertension, and hyperglycemia—is showing an increasing prevalence in the service area of the Mamboro Community Health Center (Puskesmas) in Palu City, necessitating structured preventive and promotive interventions. This community service program aims to enhance the role of *Posyandu* cadres (specifically those focused on the elderly) and housewives in the early detection and prevention of CMS risk factors. The activities employed a participatory, community-based approach involving 91 participants in Mamboro Urban Village. The program stages included baseline anthropometric and blood biochemical assessments, followed by technical training on self-administered early detection (measuring Body Mass Index/BMI, waist circumference, blood pressure, and random blood glucose levels), the introduction of complementary therapeutic modalities (soleus push-up exercises and "smile therapy" exercises), and nutrition education emphasizing boiling or steaming as food preparation methods. Baseline results for the 91 participants revealed a central obesity prevalence of 58.2% (53 individuals), hypertension at 46% (42 individuals), and hyperglycemia (random blood glucose ≥ 200 mg/dL) at 15.4% (14 individuals). Through intensive training, participants demonstrated improved understanding of self-detection and learned simple physical exercises to help manage blood pressure and blood glucose stability. A follow-up evaluation was scheduled for one month post-activity to monitor the consistency of behavioral changes. Empowering *Posyandu* cadres through practical training and complementary therapies offers a potentially applicable alternative strategy for supporting the control of cardiometabolic risk factors at the family level.
Keyword	
<i>Cardiometabolic syndrome; central obesity; hypertension; integrated health post (Posyandu) cadres; soleus push-up</i>	

To cite this article: Sumarni, S. et al. (2026). *Peningkatan Peran Kader Posyandu Dalam Pencegahan Sindrom Kardiometabolik di Wilayah Kerja Puskesmas Mamboro*. **Kenduri: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat**. 6(3) 2026, 41-45.<https://doi.org/10.62159/kenduri.v6i1.xxx>

PENDAHULUAN

Sindrom Kardiometabolik (SKM) merupakan kumpulan kondisi medis yang mencakup obesitas sentral, hipertensi, hiperglikemia, hipertrigliseridemia, serta kadar kolesterol High-Density Lipoprotein (HDL) yang rendah. Kumpulan kondisi ini secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus tipe 2 (K. Alberti et al., 2009). Berdasarkan data kesehatan nasional, prevalensi obesitas dan hipertensi pada masyarakat di daerah pedesaan dan pinggiran kota mengalami peningkatan nyata dalam beberapa tahun terakhir (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Fenomena ini dipicu oleh pergeseran pola hidup masyarakat yang semakin mengadopsi kebiasaan konsumsi makanan tinggi karbohidrat sederhana dan lemak, rendah serat, kurangnya aktivitas fisik teratur, serta masih rendahnya kesadaran terhadap kesehatan preventif (Muhaziroh et al., 2026).

Mitra utama dalam program pengabdian masyarakat ini adalah kader kesehatan dan ibu rumah tangga di wilayah kerja Puskesmas Mamboro, Kota Palu. Puskesmas Mamboro memiliki wilayah pelayanan yang mencakup 3 kelurahan, dengan Kelurahan Mamboro sebagai pusat kegiatan mitra. Ibu rumah tangga dan kader posyandu memiliki posisi yang sangat strategis karena berperan langsung dalam mengelola menu makanan harian, pola makan keluarga, serta menggerakkan kegiatan posyandu di lingkungan masyarakat. Berdasarkan data Puskesmas Mamboro (2023), sekitar 65% ibu rumah tangga di wilayah ini berusia di atas

35 tahun, yang tergolong kelompok berisiko tinggi mengalami gangguan metabolik (Dinas Kesehatan Kota Palu, 2025). Namun, tingkat kesadaran dan kebiasaan pemeriksaan kesehatan berkala masih sangat terbatas, di mana hanya sekitar 20% ibu rumah tangga yang pernah melakukan pemeriksaan kadar gula darah atau tekanan darah secara rutin.

Hasil analisis situasi awal mengidentifikasi beberapa permasalahan spesifik yang dihadapi mitra sasaran di Mambo, antara lain: (1) Kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai apa itu sindrom kardiometabolik, faktor risiko, serta dampaknya terhadap timbulnya penyakit katastrofik (Luthvatin et al., 2024); (2) Minimnya keterlibatan ibu rumah tangga dalam tindakan pencegahan dini (Sumarni et al., 2026) ; (3) Kurangnya keterampilan praktis kader dan ibu rumah tangga dalam melakukan deteksi dini mandiri seperti pengukuran tekanan darah, Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar perut, dan tes kadar gula darah sederhana (Simbolon et al., 2026); serta (4) Faktor kebiasaan pola makan tinggi lemak/karbohidrat sederhana dan rendahnya motivasi beraktivitas fisik teratur (Andrini et al., 2023).

Guna mengatasi permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan melalui skema Diseminasi Hasil Penelitian ini difokuskan pada pemberdayaan kader posyandu (khususnya kader lansia) dan ibu rumah tangga. Pelaksanaan kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahapan utama yang terstruktur. Pertama, dilakukan edukasi interaktif untuk meningkatkan pemahaman mengenai faktor risiko sindrom kardiometabolik. Kedua, pelatihan keterampilan deteksi dini mandiri melalui pengukuran antropometri dan pemeriksaan kesehatan sederhana. Ketiga, penerapan modalitas terapi pendamping berupa soleus push-up dan terapi senyum. Keempat, penyuluhan edukasi gizi sehat melalui teknik pengolahan makanan dengan cara merebus dan mengukus. Program ini dibiayai oleh Dana BLU Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Tahun Anggaran 2026 dan dirancang untuk mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) Perguruan Tinggi dalam hal diseminasi ilmu pengetahuan serta pengabdian masyarakat yang berdampak langsung.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Mambo (fokus lokasi Kelurahan Mambo), Kota Palu. Pendekatan yang digunakan adalah metode partisipatif berbasis komunitas (community-based participatory approach) dengan melibatkan secara aktif kader posyandu (termasuk kader lansia) dan ibu rumah tangga. Pelaksanaan kegiatan terbagi dalam lima tahapan utama:

1. Tahap Persiapan & Pemeriksaan Awal: Tim pengabdian melakukan koordinasi perizinan dengan Pemerintah Kelurahan Mambo dan Puskesmas Mambo. Dilanjutkan dengan pendataan sasaran dan pemeriksaan awal (baseline) terhadap 91 peserta yang hadir (kader dan ibu rumah tangga), meliputi pemeriksaan antropometri (berat badan, tinggi badan, lingkar perut), pengukuran tekanan darah, serta tes kadar Gula Darah Sewaktu (GDS).
2. Tahap Sosialisasi & Edukasi Kesehatan: Penyampaian materi penyuluhan mengenai definisi, komponen, faktor risiko, dan bahaya komplikasi Sindrom kardiometabolik ceramah, dialog interaktif dan media visual.
3. Tahap Pelatihan Deteksi Dini & Intervensi Khusus: Pelatihan teknis bagi kader lansia dan ibu rumah tangga pilihan yang mencakup: (a) Keterampilan mengukur tekanan darah dengan tensimeter digital, lingkar perut, IMT, dan tes gula darah portable; (b) Pelatihan modalitas terapi pendamping berupa terapi soleus push-up dan terapi senyum sebagai metode sederhana non-farmakologis untuk mengontrol tekanan darah dan gula darah; (c) Demonstrasi memasak makanan sehat dengan teknik merebus/mengukus guna menjaga kandungan nutrisi makanan.
4. Tahap Implementasi Mandiri & Praktik Lapangan: Kader dan ibu rumah tangga mempraktikkan secara mandiri teknik deteksi dini, mempraktikkan terapi fisik soleus push-up dan terapi senyum, serta menerapkan pola konsumsi makanan terolah sehat di lingkungan keluarga.
5. Tahap Evaluasi & Keberlanjutan: Evaluasi program dirancang dilakukan kembali setelah 1 bulan pasca-kegiatan untuk menilai retensi tingkat pengetahuan, keterampilan teknis kader, serta konsistensi perubahan pola makan dan kebiasaan pemantauan kesehatan di posyandu..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Data Faktor Risiko Kardiometabolik Peserta

Pada tahap awal kegiatan pengabdian di wilayah kerja Puskesmas Mambo (Kelurahan Mambo), dilakukan pemeriksaan kesehatan terhadap 91 peserta yang terdiri dari kader posyandu dan ibu rumah tangga. Pemeriksaan meliputi antropometri (penentuan status obesitas sentral melalui pengukuran lingkar

perut), pengukuran tekanan darah, dan tes biokimia darah (Gula Darah Sewaktu / GDS). Berdasarkan hasil pengukuran Lingkar perut, dinyatakan obesitas sentral pada Wanita dewasa Asia bila ukurannya ≥ 80 cm. Hasil pemeriksaan disajikan secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Peserta di Wilayah Puskesmas Mamboro

Parameter Kesehatan / Faktor Risiko	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Status Obesitas Sentral	Tidak Obesitas Sentral	38	41,8%
	Obesitas Sentral	53	58,2%
Tekanan Darah (Hipertensi)	Normal / Prehipertensi ($\leq 120/80$ mmHg)	49	54,0%
	Hipertensi ($\geq 130/85$ mmHg)	42	46,0%
Gula Darah Sewaktu (GDS)	GDS < 200 mg/dL	77	84,6%
	GDS ≥ 200 mg/dL	14	15,4%
Total Peserta Diperiksa	Kader & Ibu Rumah Tangga	91	100,0%

Berdasarkan data pada Tabel 1, temuan paling menonjol adalah tingginya prevalensi obesitas sentral yang mencapai 58,2% (53 orang dari 91 peserta). Di samping itu, kasus hipertensi tercatat sebesar 46,0% (42 orang) dan penderita dengan kadar gula darah sewaktu tergolong hiperglikemia (GDS ≥ 200 mg/dl) sebanyak 15,4% (14 orang). Tingginya angka kejadian obesitas sentral dan hipertensi ini mengindikasikan tingginya risiko kardiometabolik di masyarakat Kelurahan Mamboro. Kondisi ini menegaskan urgensi dilaksanakannya program promosi kesehatan preventif yang berkesinambungan agar dapat menekan risiko komplikasi penyakit katastrofik seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Luthvatin et al., 2024).

2. Pelatihan Kader Lansia & Keterampilan Deteksi Dini Mandiri

Menindaklanjuti data baseline tersebut, dilakukan pemilihan beberapa kader lansia dan ibu rumah tangga potensial untuk diberikan pelatihan intensif. Pemilihan kader lansia didasarkan pada kedekatan sosial mereka dengan kelompok masyarakat usia lanjut yang merupakan populasi paling rentan. Kader dan ibu rumah tangga dilatih hingga mahir dalam melakukan pengukuran antropometri, pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital, serta penggunaan glukometer portable. Dengan keterampilan ini, kader mampu melakukan penapisan mandiri dan memotivasi warga di lingkungannya agar secara rutin memeriksakan diri ke posyandu.

3. Penerapan Modalitas Terapi Pendamping: *Soleus Push-Up* & Terapi Senyum

Salah satu bentuk inovasi intervensi yang diajarkan dalam program pengabdian ini adalah pengenalan dua modalitas terapi pendamping non-farmakologis yang mudah dan praktis, yaitu:

- Terapi *Soleus Push-Up*:** Terapi fisik ringan yang dilakukan dengan mengontraksikan otot soleus (otot betis) secara berulang saat posisi duduk. Secara fisiologis, aktivasi otot soleus terbukti sangat efektif meningkatkan metabolisme glukosa lokal dan konsumsi O_2 tanpa menimbulkan kelelahan sistemik berlebih, sehingga sangat membantu mempertahankan stabilitas kadar gula darah penderita diabetes melitus (Maryuni et al., 2026).
- Terapi Senyum:** Modalitas relaksasi emosional yang dirancang untuk merangsang pelepasan endorfin dan mengurangi aktivitas saraf simpatis. Terapi ini terbukti secara klinis membantu menurunkan resistensi vaskular perifer dan meredakan ketegangan vaskular, sehingga sangat efektif sebagai pendamping terapi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Nurhusna et al., 2018), (Artiyansih et al., 2025).

Berdasarkan observasi selama kegiatan, kedua modalitas ini diterima baik oleh para peserta karena relatif mudah dipraktikkan di rumah tanpa memerlukan biaya, sehingga berpotensi menjadi alternatif solusi preventif yang aplikatif untuk diterapkan secara berkelanjutan di masyarakat.

4. Edukasi Gizi Sehat Melalui Metode Memasak Merebus dan Mengukus

Pada sesi akhir intervensi, dilakukan peragaan dan praktik pengolahan makanan sehat berbasis bahan pangan lokal. Materi difokuskan pada pengubahan teknik memasak masyarakat, dari kebiasaan menggoreng atau menggunakan minyak berlebih menjadi metode merebus dan mengukus. Teknik merebus dan mengukus terbukti mampu mempertahankan kandungan nutrisi esensial makanan serta meminimalkan asupan lemak trans dan kalori berlebih yang menjadi pemicu utama obesitas sentral (Atika, 2018).

5. Pembahasan dan Rencana Evaluasi Berkelanjutan

Hasil kegiatan pengabdian ini sejalan dengan temuan studi terdahulu yang menekankan bahwa penanggulangan penyakit tidak menular berbasis kardiometabolik memerlukan pendekatan terpadu di tingkat lini pertama (Luthvatin et al., 2024). Kehadiran kader posyandu yang terampil serta kader lansia yang aktif terbukti meningkatkan cakupan deteksi dini di masyarakat. Kombinasi antara pemeriksaan rutin, terapi fisik sederhana (soleus push up), terapi relaksasi (terapi senyum), dan perbaikan metode pengolahan pangan keluarga menciptakan ekosistem pencegahan yang kokoh. Evaluasi program akan dilakukan kembali setelah 1 bulan pasca-kegiatan untuk memantau tingkat retensi pengetahuan, keterampilan teknis kader, serta kepatuhan warga dalam menerapkan pola hidup sehat.

KESIMPULAN

Hasil pemeriksaan baseline pada 91 peserta di wilayah kerja Puskesmas Mambo menunjukkan tingginya prevalensi faktor risiko kardiometabolik, yaitu obesitas sentral sebesar 58,2% (53 orang), hipertensi sebesar 46,0% (42 orang), dan hiperglikemia (GDS ≥ 200 mg/dl) sebesar 15,4% (14 orang). Pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan kepada kader posyandu dan ibu rumah tangga dapat mendukung peningkatan pemahaman dan keterampilan praktis dalam deteksi dini mandiri (meliputi pemeriksaan antropometri, tekanan darah, dan gula darah). Meskipun demikian, evaluasi lanjutan jangka panjang masih diperlukan untuk mengukur konsistensi penerapan perilaku preventif tersebut di tingkat keluarga. Pengenalan modalitas terapi soleus push up, terapi senyum, serta edukasi metode pengolahan makanan merebus/mengukus memberikan solusi pencegahan SKM yang mudah, murah, dan dapat dipraktikkan secara mandiri di tingkat keluarga. Pelatihan kader dan pembentukan Komunitas Kader Kesehatan merupakan langkah efektif untuk menggerakkan upaya promosi preventif yang berkelanjutan di lingkungan Mambo.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako atas dukungan pendanaan melalui Dana BLU TA 2026. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Puskesmas Mambo beserta staf tenaga kesehatan, Pemerintah Kelurahan Mambo, serta seluruh kader posyandu dan ibu rumah tangga peserta kegiatan atas partisipasi aktif dan kerja sama yang sangat baik selama pelaksanaan pengabdian ini.

REFERENSI

- Alberti, K., Eckel, R., Grundy, S., Zimmet, P., Cleeman, J., Donato, K., Fruchart, J., James, W., Loria, C., & Smith, S. (2009). Harmonizing the Metabolic Syndrome. *Circulation*, 120(16), 1640–1645. <https://doi.org/10.1161/Circulationha.109.192644>
- Andrini, P., Ilmu Gizi, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, S., & Keperawatan, P. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. 6(2).
- Artianingsih, E., Wahyuni, S., & Yulianti, A. (2025). Pengaruh Terapi Smile terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUI Harapan Anda Kota Tegal. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(4), 179–194. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i4.2319>
- Atika. (2018, November). Antara Merebus dan Mengukus, Mana Cara Memasak yang Lebih Baik? Klikdokter.
- Dinas Kesehatan Kota Palu. (2025). Profil Dinas Kesehatan Kota Palu Tahun 2024.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021.
- Luthvatin, N., Setiani, O., Widjanarko, B., Rahfiludin, M. Z., Kartini, A., & Raharjo, M. (2024). Risk factors of metabolic syndrome in women of reproductive age at mining area. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(4), 1960. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.24468>
- Maryuni, S., Kurnia, A., & Silalahi, W. J. (2026). Penerapan Soleus Push-Up Terhadap Glukosa Darah Postprandial Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 20(4), 1898–1906. <https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.3493>

- Muhaziroh, L., Nandifa, A., Putri, C., Romadhoni, F. A., Pramesti, A., Anggraini, R., Rahmadanik, A., Sunjarno, P. O., & Sujiyanto, R. (2026). Edukasi Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Pencegahan Diabetes pada Transisi Epidemiologi. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 1248–1257. <https://doi.org/10.31949/jb.v7i2.17680>
- Nurhusna, Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 1(1), 75–81.
- Simbolon, D., Rizal, A., Kusdalinah, K., Natan, O., & Ningsih, L. (2026). Pembinaan Kader Posbindu Dalam Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 10(2), 2744. <https://doi.org/10.31764/jmm.v10i2.37837>
- Sumarni, Fitriani, J., Syamsi, N., & Hanif, M. R. (2026). Peningkatan Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Deteksi Dini Dan Pencegahan Sindrom Metabolik. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 152–159. <https://doi.org/10.60004/komunita.v5i1.418>