

Promosi Kesehatan dalam Melakukan Pencegahan Penyakit Degeneratif pada Remaja

Health Promotion in Preventing Degenerative Diseases in Adolescents

Rovica Probowati^{1*}, Insanul Firdaus², Andriani Mei Astuti³

^{1,2,3} Universitas Duta Bangsa Surakarta, Indonesia

Email: rovica_probowati@udb.ac.id

Article History:

Received: Agustus 14, 2024;

Revised: Agustus 21, 2024;

Accepted: September 23, 2024;

Online Available: Oktober 24, 2024;

Keywords: Degenerative, health promotion, teenagers

Abstrack: Degenerative diseases are chronic diseases that affect a person's quality of life. There are various degenerative diseases that should be treated as early as possible, such as diabetes mellitus, high blood pressure, heart stroke and other degenerative diseases. Indonesia bears a double burden of disease in the health sector, namely infectious diseases are still rampant and coupled with chronic degenerative diseases. Efforts to promote health are very important in efforts to prevent degenerative diseases in adolescence. This health promotion is carried out in adolescents because of the unhealthy lifestyle of adolescents, this can be seen from the smoking habits of adolescents and the habit of eating unhealthy foods or snacks carelessly, lack of consumption of vegetables and fruits, and minimal physical activity such as sports in efforts to prevent degenerative diseases in adolescents. The purpose of this activity is to increase knowledge about the prevention of degenerative diseases among adolescents and as an effort to overcome the problem of the emergence of degenerative diseases in adolescence. The results of community service activities show an increase in average knowledge from 6.61 to 13.80 and an increase in attitudes from 9.61 to 14.47. Community service activities can be carried out well, this is seen from the smooth running of the event and the participation of teenagers. Improving the quality of health needs to be done by raising awareness and increasing education for teenagers about preventing degenerative diseases.

Abstrak

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. ada berbagai penyakit degeneratif yang sedini mungkin segera dilakukan perhatian seperti penyakit diabetes mellitus, darah tinggi, stroke jantung dan penyakit degeneratif lainnya. Indonesia menanggung beban ganda penyakit di bidang kesehatan, yaitu penyakit infeksi masih merajalela dan ditambah lagi dengan penyakit kronik degeneratif. upaya dilakukannya promosi kesehatan menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif di usia remaja. promosi kesehatan ini dilakukan pada remaja karena pola hidup remaja yang tidak sehat, hal ini dapat dilihat dari kebiasaan merokok para remaja dan kebiasaan makan makanan yang tidak sehat atau jajan sembarangan, kurangnya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, serta minimnya aktivitas fisik seperti olahraga dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif pada remaja. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan penyakit degeneratif di kalangan remaja serta sebagai upaya untuk mengatasi masalah timbulnya penyakit degeneratif pada usia remaja. Hasil kegiatan pengabdian menunjukan ada peningkatan rata rata pengetahuan dari 6,61 menjadi 13,80 dan peningkatan sikap dari 9,61 menjadi 14,47. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilaksanakan dengan baik hal ini ditinjau dari kelancaran acara dan partisipasi remaja. Peningkatan kualitas Kesehatan perlu dilakukan dengan menumbuhkan kesadaran dan peningkatan Pendidikan kepada remaja tentang pencegahan penyakit degeneratif.

Kata Kunci: Degeneratif, promosi kesehatan, Remaja

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia transisi epidemiologi menyebabkan terjadinya pergeseran pola penyakit, di mana penyakit kronis degeneratif sudah terjadi peningkatan. Penyakit degeneratif adalah penyakit kronik yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, kegemukan dan lainnya. Penyakit degeneratif semakin berkembang karena menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup dan pola makan faktor lingkungan kerja, olahraga, dan faktor stress (Hanum, 2018). Perubahan gaya hidup terutama di kota-kota besar menyebabkan terjadinya peningkatan prevalensi penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif mempunyai tingkat mortalitas yang tinggi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas seseorang (Suirakoa, 2012). Perubahan gaya hidup pada masyarakat terutama dipicu oleh peningkatan di sektor pendapatan ekonomi, kesibukan kerja yang tinggi dan promosi makanan trendy asal barat, utamanya fast food yang populer di Amerika dan Eropa, namun tidak diimbangi dengan pengetahuan dan kesadaran gizi. Penyakit degeneratif umumnya merupakan Penyakit Tidak Menular (PTM) jika dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada seseorang. Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia (Akbar, 2021). Penyakit ini dapat menyerang seseorang dalam usia produktif hingga orang-orang dengan usia lanjut. Penyakit ini terjadi karena adanya perubahan pada sel-sel tubuh yang akhirnya mempengaruhi fungsi organ secara menyeluruh. Proses penuaan adalah penyebab penyakit degeneratif yang umum (Nuriyah, 2020). Perubahan sosial ekonomi dan selera makan pada masyarakat akan mengakibatkan perubahan pola makan masyarakat yang cenderung menjauhkan konsep makanan yang seimbang, sehingga berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi. Pola makan tinggi lemak jenuh dan gula, serta rendah serat dan rendah zat gizi mikro akan menyebabkan masalah kegemukan, gizi lebih, serta meningkatkan radikal bebas yang akhirnya mengakibatkan perubahan pola penyakit dari infeksi penyakit kronis non infeksi atau munculnya penyakit degeneratif (Fridalni, 2019). Indonesia pada bidang kesehatan saat ini menghadapi dua hal utama, yaitu penyakit infeksi/menular dan meningkatnya jumlah penderita penyakit tidak menular. Pasien dengan penyakit degeneratif di Indonesia selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yaitu pada tahun 2007 sebanyak 9,4 % menjadi 13,3% pada tahun 2013 (Kesehatan, 2018). Di Indonesia angka kejadian penyakit degeneratif yaitu stroke sebanyak 1.236.825 orang, penyakit hipertensi sebanyak 84.345 orang, Diabetes Mellitus sebanyak 10 juta orang, penyakit jantung sebanyak 883.447 orang dan penyakit kanker sebanyak 330.000 dengan kejadian tertinggi berada di Jawa tengah. Hasil Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan

dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Hasil Riskesdas juga menyebutkan bahwa perilaku merokok pada remaja meningkat yakni dari 7,2 persen, 8,8 persen, dan kini 9,1 persen. Data proporsi konsumsi minuman beralkohol pun meningkat dari 3 persen menjadi 3,3 persen (Fridalni, 2019). Demikian juga proporsi kurangnya aktivitas fisik naik dari 26,1 persen menjadi 33,5 persen. Ada empat jenis penyakit degeneratif utama menurut WHO yaitu penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (asma dan penyakit paru obstruksi kronis), dan diabetes (Fridalni, 2019). Saat ini penyakit degeneratif menjadi penyebab kematian terbesar di dunia. Hampir 17 juta orang di dunia meninggal lebih awal setiap tahun akibat epidemi global penyakit degenerative. Penyakit degeneratif menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia yaitu 64%. Sebagian besar penyakit degeneratif disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler (30%), selanjutnya kanker (13%), penyakit pernafasan (7%), diabetes (3%) dan yang 10 % disebabkan penyakit PTM lain-nya (Dewi, 2021). Kebiasaan makan yang tidak sehat (konsumsi tinggi gula, garam, lemak jenuh, dan lainnya) dan gaya hidup yang tidak sehat (merokok, konsumsi alkohol, dan aktivitas fisik) merupakan faktor risiko utama penyakit jantung dan penyakit tidak menular lainnya (Kalangi, 2018), banyak perhatian di sekitar mengenai remaja yang memiliki kebiasaan dalam memilih makanan, termasuk rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi makanan dan minuman manis. Remaja memiliki kebiasaan dalam mengonsumsi makanan asin yang tinggi (Meilina, 2020). Peningkatan pengetahuan tentang penyakit degeneratif secara dini dapat mendukung upaya promotive dan preventif dari masyarakat terhadap penyakit degenerative (Fridalni, 2019). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi dini dengan melakukan promosi kesehatan dan meningkatkan pengetahuan tentang gejala, pencegahan, dan terapi penyakit degeneratif khususnya penyakit hipertensi, diabetes mellitus, asam urat, dan kolesterol kepada remaja (Wibowo & Gustina, 2020). Kegiatan ini juga dilakukan untuk menyukseskan program pemerintah agar setiap tenaga kesehatan dapat berperan aktif dalam mencegah, melindungi, memberikan edukasi, kepada masyarakat sehingga Indonesia dapat menjadi negara sehat. Masalah yang terjadi pada lokasi penelitian ini dilakukan di desa Manahan yang rata-rata dengan jenjang pendidikan SMP dan SMA. Pengetahuan remaja tentang penyakit degenerative masih sangat kurang hal tersebut diketahui saat kami melakukan survey awal dengan memberikan kuisioner awal sebelum melakukan kegiatan untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang pencegahan penyakit degeneratif.

2. METODE

Peserta yang terlibat dalam kegiatan promosi Kesehatan pencegahan penyakit degenerative berjumlah 21 responden. Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam pengabdian ini yaitu melakukan pertama mengukur pengetahuan dan sikap remaja dengan kuis kemudian dilanjutkan dengan kegiatan dengan pemaparan materi tentang pencegahan penyakit degenerative menggunakan laptop dan infokus serta materi powerpoint menjelaskan secara aktif dan tanya jawab antara pemateri dan peserta, kemudian pemateri memilih 2 orang untuk menjawab pertanyaan agar pemateri mendapatkan gambaran pengetahuan peserta, kemudian diakhiri dengan pengukuran pengetahuan peserta dengan lembar kuis untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah promosi kesehatan.

3. HASIL

Jenis kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa promosi kesehatan kepada remaja dengan materi “Promosi Kesehatan dalam pencegahan penyakit degeneratif pada remaja di Manahan Peserta yang ikut dalam kegiatan ini berjumlah 21 orang. Kegiatan Promosi Kesehatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Desember 2023 dimulai pada pukul 09.00 s/d 11.30 Wita di tempat Posyandu Remaja Wilayah Manahan. Anggota pelaksana merupakan dosen Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Duta Bangsa Surakarta. Sebelum melakukan promosi kesehatan ketua dan anggota pelaksana menyiapkan bahan atau materi yang akan dipersiapkan kepada remaja di wilayah Manahan. Setelah ketua dan anggota memberikan materi, remaja diberikan kesempatan untuk bertanya atau memberikan tanggapan atas materi yang telah disampaikan.

Karakteristik peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Posyandu Manahan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik peserta berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik (L/P)	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	5	24
Perempuan	16	76

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pada tabel 1 terdapat dari 21 peserta yang terdiri dari peserta yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang dengan persentase 24%. Sedangkan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang dengan persentase 76%. Pengukuran pengetahuan dan sikap dalam pencegahan penyakit degenerative

juga dilakukan untuk mengetahui tingkat kepaahaman siswa/siswi setelah dilakukan promosi Kesehatan di sekolah. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dan sikap peserta setelah menerima materi promoi Kesehatan. Hasil persentase tabel penilaian pretest dan posttest pengetahuan dan sikap dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Penilaian pretest dan posttest pengetahuan dan sikap pencegahan penyakit degenerative remaja

Hasil Pengukuran	N	Min	Max	Mean	Std Deviasi
Pengetahuan sebelum	21	4.00	9.00	6.61	1.90987
Pengetahuan sesudah	21	10.00	19.00	13.80	2.90894
Sikap sebelum	21	7.00	13.00	9.61	1.39557
Sikap sesudah	21	12.00	18.00	14.47	1.43593

Berdasarkan tabel 2 terlihat pengetahuan peserta sebelum dilakukan promosi Kesehatan dengan hasil ukur rata rata pengetahuan sebelum promosi (mean 6,61). Setelah dilakukan promosi kesehatan terdapat peningkatan dengan hasil pengukuran pengetahuan rata rata (mean 13,80). Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan promosi terhadap pengetahuan remaja tingkat pengetahuan responden menjadi lebih baik. Sedangkan pengukuran Sikap peserta sebelum Promosi Kesehatan dengan hasil pengukuran rata rata sikap (mean 9,61). Setelah dilakukan promosi kesehatan terdapat peningkatan dengan hasil pengukuran sikap rata rata (mean 18,00). Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan promosi terhadap sikap remaja sikap peserta mengalami peningkatan.



Harapan yang ingin dicapai dari pemberian promosi Kesehatan adalah agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Kalangi et al., 2018). Peningkatan pengetahuan para remaja salah satunya didukung oleh pemaparan interaktif antara pemateri Promosi

Kesehatan dan keaktifan peserta dalam bertanya, isi materi sesuai dengan materi promosi disesuaikan dengan remaja masa kini dalam berperilaku sehari-hari seperti persoalan gaya hidup usia remaja/sekolah.

4. DISKUSI

Hasil kegiatan ini juga didukung oleh Pengabdian yang dilakukan oleh Nova Fridalni dkk, tahun 2019 dengan tema Pengenalan dini penyakit degenerative pada remaja, diketahui terdapat perbedaan antara pengetahuan responden yang mendapatkan informasi dan yang tidak mendapatkan informasi dengan Pendidikan kesehatan tentang masalah penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, stroke dan gagal ginjal (Fridalni, 2019). Kegiatan ini juga sejalan dengan Rosmala Dewi tahun 2021 tentang penyuluhan kesehatan penyakit degenerative terhadap lanjut usia menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah kegiatan (Dewi, 2021). Kegiatan ini sejalan dengan kegiatan pengmas yang dilakukan oleh Hamzah B. dengan tema pencegahan penyakit tidak menular melalui edukasi cerdik didapatkan hasil dengan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat moyang setelah dilakukan edukasi. Artinya promosi Kesehatan atau edukasi Kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan responden (Akbar, 2021).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang direncanakan dari awal penemuan masalah dengan dilakukannya upaya tindakan promosi kesehatan. Kegiatan ini dilakukan bersama masyarakat khususnya remaja, tim Dosen dan Mahasiswa. Pada Gambar 1 dan Gambar 2 adalah jalannya kegiatan yang dilakukan pada saat



Gambar 1. Team Penyuluhan



Gambar 2. Foto bersama Peserta

5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan penyakit degeneratif sebelum pemberian promosi kesehatan mengalami perbedaan sebelum dan sesudah promosi Kesehatan. Tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan penyakit degeneratif sesudah pemberian promosi kesehatan naik dari rata rata pengetahuan 6,61 menjadi 13,80 begitu juga sikap remaja rata rata sebelum 9,61 menjadi 14,47. Sehingga terdapat pengaruh promosi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan penyakit degeneratif.

6. PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dengan suksesnya kegiatan pengabdian kepada masyarakat, tentu kami rasa perlu mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Duta Bangsa Surakarta serta para dosen yang memberi dukungan, terimakasih kepada pihak posyandu desa Manahan telah menerima kami dan dukungannya sehingga kegiatan berjalan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya.

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, H. (2021). Pencegahan penyakit tidak menular melalui edukasi cerdas pada masyarakat desa Moyang Kotamobagu. *Abdimas Universal*, 83-87.
- Dewi, R., & (2021). Penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan lanjut. [Journal Name], 8-13.
- Fridalni, N. G. (2019). Pengenalan dini penyakit degeneratif. *Jurnal Abdi Santika*, 45-50.
- Hanum, G. R. (2018). Deteksi dini penyakit degeneratif pada remaja. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 1-3. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1615>
- Kalangi, R. E. (2018). Sikap pelajar tentang penyakit menular seksual. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 2.

- Meilina, R. M. (2020). Sosialisasi pencegahan dini munculnya penyakit degeneratif pada usia produktif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 56-60.
- Nuriyah, A. A. (2020). *Jurnal Pengabdian Kefarmasian*, 1-3.
- Suiraoka, I. (2012). Penyakit degeneratif: Mengenal, mencegah, dan mengurangi faktor risiko. *Nuha Medika*, 1-123.
- Wibowo, M., & Gustina, E. (2020). Promosi kesehatan di kalangan remaja melalui media. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 99-106.