

Peran Penting Promosi Kesehatan dalam Pencegahan Penyakit Kronik

Nur Arifatus Sholihah^{1*}, Fitriah², Andi Ilham³, Leni prawitasari⁴, Rudy Kurniawan⁴, Neneng Prihasti⁶, Safriandi⁷, Fitriani⁸, Dewi Indiatuti⁹

¹⁻⁸ Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

Korespondensi penulis : arifatus93@gmail.com

Abstract: *Chronic diseases are degenerative conditions that significantly impact an individual's quality of life. Various degenerative diseases, such as diabetes mellitus, hypertension, and heart stroke, require immediate attention. Indonesia faces a dual burden in healthcare, grappling with both rampant infectious diseases and the rising prevalence of chronic degenerative illnesses. Therefore, health promotion efforts are crucial in preventing degenerative diseases among adolescents. This initiative targets teenagers due to their unhealthy lifestyle choices, which are evident in their smoking habits, poor dietary practices, insufficient consumption of fruits and vegetables, and a lack of physical activity. The primary objective of this initiative is to enhance awareness regarding the prevention of degenerative diseases among youth and to address the emergence of such conditions in this age group. The results of the community service activities indicate a notable increase in average knowledge from 6.61 to 13.80 and an improvement in attitudes from 9.61 to 14.47. The community service activities were successfully executed, as evidenced by the smooth conduct of the events and the active participation of the adolescents. To improve health quality, it is essential to foster awareness and enhance education among teenagers about the prevention of degenerative diseases.*

Keywords: *Degenerative, health, promotion, teenagers*

Abstrak: Penyakit kronis adalah kondisi degeneratif yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup individu. Berbagai jenis penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan stroke jantung, memerlukan perhatian serius sejak dini. Indonesia menghadapi tantangan ganda dalam sektor kesehatan, di mana penyakit infeksi masih menjadi masalah utama, sementara penyakit kronis degeneratif juga terus meningkat. Oleh karena itu, promosi kesehatan menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif di kalangan remaja. Hal ini dikarenakan pola hidup yang tidak sehat di kalangan remaja, yang tercermin dari kebiasaan merokok, konsumsi makanan tidak sehat, kurangnya asupan sayuran dan buah-buahan, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pencegahan penyakit degeneratif dan mengatasi masalah yang muncul pada usia tersebut. Hasil dari kegiatan pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan rata-rata dari 6,61 menjadi 13,80 dan peningkatan sikap dari 9,61 menjadi 14,47. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan baik, terlihat dari kelancaran acara dan partisipasi aktif remaja. Untuk meningkatkan kualitas kesehatan, penting untuk menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan pendidikan remaja tentang pencegahan penyakit degeneratif.

Kata Kunci: Kronik, Promosi, Kesehatan, Remaja

1. PENDAHULUAN

Di Indonesia, transisi epidemiologi telah menyebabkan perubahan dalam pola penyakit, di mana terdapat peningkatan signifikan pada penyakit kronis. Penyakit kronis, yang merupakan penyakit degeneratif, berdampak pada kualitas hidup individu, termasuk penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan obesitas. Peningkatan penyakit kronis ini dipicu oleh penurunan aktivitas fisik, perubahan gaya hidup, pola makan yang tidak sehat, serta faktor lingkungan kerja, olahraga, dan stres (Hanum, 2018). Perubahan gaya hidup yang terjadi, terutama di kota-kota besar, berkontribusi pada meningkatnya prevalensi penyakit kronis, yang memiliki tingkat mortalitas tinggi dan dapat memengaruhi kualitas hidup serta

produktivitas individu (Suiraoaka, 2012).

Perubahan gaya hidup masyarakat umumnya dipicu oleh peningkatan pendapatan ekonomi, kesibukan kerja yang tinggi, serta promosi makanan cepat saji yang berasal dari budaya barat, terutama yang populer di Amerika dan Eropa, tanpa diimbangi dengan pengetahuan dan kesadaran akan gizi. Penyakit kronis umumnya termasuk dalam kategori Penyakit Tidak Menular (PTM) yang berkaitan dengan proses penuaan. PTM menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia (Akbar, 2021). Penyakit ini dapat menyerang individu dari usia produktif hingga lanjut usia, dan terjadi akibat perubahan pada sel-sel tubuh yang memengaruhi fungsi organ secara keseluruhan. Proses penuaan merupakan salah satu penyebab umum terjadinya penyakit kronis (Nuriyah, 2020).

Perubahan dalam aspek sosial ekonomi dan preferensi makanan masyarakat dapat menyebabkan pergeseran dalam pola makan yang semakin menjauh dari prinsip makanan seimbang. Hal ini berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan dan status gizi individu. Pola makan yang kaya akan lemak jenuh dan gula, serta rendah serat dan zat gizi mikro, dapat memicu masalah seperti obesitas, kelebihan gizi, dan peningkatan radikal bebas, yang pada gilirannya dapat mengubah pola penyakit dari infeksi menjadi penyakit kronis non-infeksi atau penyakit degeneratif (Fridalni, 2019). Saat ini, Indonesia menghadapi dua tantangan utama dalam bidang kesehatan, yaitu penyakit infeksi dan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular. Jumlah pasien dengan penyakit kronis di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dari 9,4% pada tahun 2007 menjadi 13,3% pada tahun 2013 (Kesehatan, 2018).

Di Indonesia, angka kejadian penyakit kronis menunjukkan angka yang signifikan, dengan stroke mencapai 1.236.825 kasus, hipertensi sebanyak 84.345 kasus, Diabetes Mellitus sekitar 10 juta kasus, penyakit jantung sebanyak 883.447 kasus, dan kanker sebanyak 330.000 kasus, dengan kejadian tertinggi terjadi di Jawa Tengah. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular mengalami peningkatan dibandingkan dengan Riskesdas 2013, termasuk kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Selain itu, Riskesdas juga mencatat bahwa perilaku merokok di kalangan remaja mengalami kenaikan, dari 7,2 persen menjadi 8,8 persen, dan kini mencapai 9,1 persen.

Konsumsi minuman beralkohol menunjukkan peningkatan proporsi dari 3 persen menjadi 3,3 persen (Fridalni, 2019). Selain itu, proporsi individu yang kurang aktif secara fisik juga mengalami kenaikan, dari 26,1 persen menjadi 33,5 persen. Menurut WHO, terdapat empat jenis penyakit kronis utama, yaitu penyakit kardiovaskular (termasuk penyakit jantung

koroner dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (seperti asma dan penyakit paru obstruktif kronis), serta diabetes (Fridalni, 2019). Saat ini, penyakit kronis menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia, dengan hampir 17 juta orang meninggal setiap tahun akibat epidemi global penyakit degeneratif. Di Indonesia, penyakit kronis menyumbang 64% dari total kematian, di mana sebagian besar disebabkan oleh penyakit kardiovaskular (30%), diikuti oleh kanker (13%), penyakit pernapasan (7%), diabetes (3%), dan 10% lainnya disebabkan oleh penyakit tidak menular lainnya (Dewi, 2021). Kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi tinggi gula, garam, dan lemak jenuh, serta gaya hidup yang tidak sehat, termasuk merokok dan konsumsi alkohol, merupakan faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan penyakit tidak menular lainnya (Kalangi, 2018). Terdapat perhatian yang meningkat terhadap remaja yang cenderung memilih makanan tidak sehat, termasuk rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi makanan dan minuman manis. Remaja juga cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi garam (Meilina, 2020). Peningkatan pengetahuan tentang penyakit kronis sejak dini dapat mendukung upaya promotif dan preventif masyarakat terhadap penyakit degeneratif (Fridalni, 2019). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan untuk memberikan edukasi awal melalui promosi kesehatan serta meningkatkan pemahaman mengenai gejala, pencegahan, dan pengobatan penyakit kronis, terutama hipertensi, diabetes mellitus, asam urat, dan kolesterol kepada kalangan remaja (Wibowo & Gustina, 2020).

Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mendukung program pemerintah yang mendorong setiap tenaga kesehatan agar aktif dalam upaya pencegahan, perlindungan, dan edukasi kepada masyarakat, sehingga Indonesia dapat mencapai status kesehatan yang lebih baik. Penelitian ini dilaksanakan di desa Manahan, yang mayoritas penduduknya memiliki latar belakang pendidikan SMP dan SMA. Hasil survei awal menunjukkan bahwa pengetahuan remaja mengenai penyakit degeneratif masih sangat minim, yang terungkap melalui kuesioner yang kami distribusikan sebelum pelaksanaan kegiatan untuk mengukur tingkat pemahaman mereka tentang pencegahan penyakit kronis.

2. METODE

Peserta yang terlibat dalam kegiatan promosi kesehatan untuk pencegahan penyakit degeneratif adalah Metode *literature review*. *Literature review* adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada metodologi penelitian tertentu atau penelitian dan pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi penelitian yang berkaitan dengan fokus topik tertentu. Jenis penulisan yang digunakan adalah studi literature atau tinjauan pustaka

yang memfokuskan pada temuan penulisan yang berkaitan dengan topik atau variabel penulisan. Dalam hal ini, landasan teori untuk penelitian diperoleh melalui penelusuran literatur yang berasal baik dari database *Google Scholar* dengan kata kunci Kronik, promosi kesehatan, Remaja. Efektivitas Promosi kesehatan dalam mencegah penyakit kronik sangatlah efektif. Sampel pada studi ini menggunakan artikel yang diambil berdasarkan 5 jurnal berbahasa Indonesia yang relevan dengan topik.

3. HASIL

Peran Penting promosi kesehatan dalam pencegahan penyakit koronik dilakukan pada 5 jurnal yang dijadikan sampel pada studi ini menunjukkan bahwa Pentingnya promosi kesehatan dalam pencegahan penyakit koronik. Setelah dilakukan analisa diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Riview 5 Jurnal

No	Pengarang	Judul	Metode	Hasil
1.	Sarman, Moh. Rizki Fauzan ² , Fachry Rumaf, Hairil Akbar, Darmin, Agustin, Sitti, Nurul Hikma Saleh	Promosi Kesehatan Dalam Pencegah Penyakit Degeneratif Pada Siswa di SMK Negeri 1 Kotamobagu	mengukur pengetahuan dan sikap siswa/i dengan quisioner kemudian dilanjutkan dengan kegiatan dengan pemaparan materi tentang pencegahan penyakit degenerative menggunakan leptop dan infokus serta materi pawerpoint menjelaskna secara aktif dan tanya jawab	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% 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 siswa/i tingkat pengetahuan responden menjadi lebih baik.
2.	Annastasia S. Lamonge , Vervando J. Sumilat , Christian Lombogia , Laurensi M. Sasube	Pemberian edukasi kesehatan tentang penyakit kronis, Pemeriksaan	Pemberian edukasi kesehatan tentang penyakit Hipertensi, Diabetes Melitus, Hiperkolesterol dan Gout Artritis Bersama <i>leaflet</i> dilakukan kepada	Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berdampak pada peningkatan pengetahuan, persepsi, pencegahan dan penanganan penyakit

		laboratorium dasar dan pengobatan	masyarakat saat sebelum pemeriksaan dan pengobatan kesehatan selama proses berlangsung	Hipertensi, Diabetes Melitus, Hiperkolesterol dan Gout Arthritis pada masyarakat. Kegiatan pemberian edukasi kesehatan tentang penyakit kronis, pemeriksaan laboratorium dasar dan pengobatan merupakan upaya promotif, preventif dan kuratif yang menunjang program masyarakat global dan nasional dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kronis, meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup masyarakat
3.	Keren Stelin Maliangkay	Analisis Peran Promosi Kesehatan Dalam Mendukung Keberhasilan Program Pencegahan Penyakit Tidak Menular Di Indonesia	Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). Pengumpulan data dilakukan dengan cara menganalisis berbagai sumber bacaan atau kepustakaan yang relevan	Berdasarkan analisis yang dilakukan, bahwa peran promosi kesehatan sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan program pencegahan penyakit tidak menular di Indonesia. Karena salah satu strategi yang efektif untuk mencegah meningkatnya jumlah penderita PTM adalah dengan melakukan program promosi kesehatan
4.	Novalia, et al.	Promosi Kesehatan Diabetes Melitus dan Pencegahan Kadar Gula Darah Sewaktu	Pengabdian Masyarakat	Penelitian ini menghasilkan informasi mengenai kondisi kesehatan masyarakat di Desa Curug, Bogor. Selain itu, masyarakat khususnya bagi pralansia dan lansia bertambah pengetahuannya tentang glukosa darah sehingga mampu meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan disertai dengan pemeriksaan dini
5.	Rahman et al.	Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Peran Aktif	Pengabdian Masyarakat	Hasil penelitian diperoleh peningkatan pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko hipertensi sebesar 60,5%;

		Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular		pengetahuan tentang bahaya merokok sebesar 62,8% dan pengetahuan tentang PHBS sebesar 59,3%. Masyarakat mampu berpartisipasi dan memberdayakan diri pada kegiatan promosi kesehatan untuk meningkatkan status kesehatan mereka
--	--	--	--	--

4. PEMBAHASAN

Promosi kesehatan merupakan salah satu pendekatan yang penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Berdasarkan analisis dari Ke-5 Jurnal yang dijadikan sampel menunjukkan bahwa peran Promosi kesehatan sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan program pencegahan penyakit Kronik.

Pada Jurnal Ke-1 promosi kesehatan dalam pencegah penyakit degeneratif yang mengukur pengetahuan dan sikap siswa/i dengan quisioner dilanjutkan dengan kegiatan dengan pemaparan materi tentang pencegahan penyakit degenerative diperoleh hasil 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% 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 siswa/i tingkat pengetahuan responden menjadi lebih baik.

Pada Jurnal Ke-2 Pemberian edukasi kesehatan tentang penyakit kronis, Pemeriksaan laboratorium dasar dan pengobatan Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berdampak pada peningkatan pengetahuan, persepsi, pencegahan dan penanganan penyakit Hipertensi, Diabetes Melitus, Hiperkolesterol dan Gout Arthritis pada masyarakat. Kegiatan pemberian edukasi kesehatan tentang penyakit kronis, pemeriksaan laboratorium dasar dan pengobatan merupakan upaya promotif, preventif dan kuratif yang menunjang program masyarakat global dan nasional dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kronis, meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup masyarakat.

Pada Jurnal Ke-3 Analisis peran promosi kesehatan dalam mendukung keberhasilan program pencegahan penyakit tidak menular di Indonesia Berdasarkan analisis yang dilakukan, bahwa peran promosi kesehatan sangat diperlukan untuk mendukung keberhasilan program

pengecahan penyakit tidak menular di indonesia. Karena salah satu strategi yang efektif untuk mencegah meningkatnya jumlah penderita PTM adalah dengan melakukan program promosi kesehatan

Pada Jurnal Ke-4 Promosi Kesehatan Diabetes Melitus dan Pengecekan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) menghasilkan informasi mengenai kondisi kesehatan masyarakat di Desa Curug, Bogor. Selain itu, masyarakat khususnya bagi pralansia dan lansia bertambah pengetahuannya tentang glukosa darah sehingga mampu meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kesehatan disertai dengan pemeriksaan dini

Pada Jurnal Ke-5 Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Peran Aktif Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular diperoleh peningkatan Diperoleh hasil pengetahuan masyarakat tentang faktor risiko hipertensi sebesar 60,5%; pengetahuan tentang bahaya merokok sebesar 62,8% dan pengetahuan tentang PHBS sebesar 59,3%. Masyarakat mampu berpartisipasi dan memberdayakan diri pada kegiatan promosi kesehatan untuk meningkatkan status kesehatan mereka

5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan penyakit Kronik sebelum pemberian promosi kesehatan mengalami perbedaan sebelum dan sesudah promosi Kesehatan. Tingkat pengetahuan remaja tentang pencegahan penyakit Kronik 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 Kronik.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, H. (2021). Pencegahan penyakit tidak menular melalui edukasi cerdas pada masyarakat desa Moyang Kotamobagu. *Abdimas Universal*, 83-87. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1615>

Buana. (2021). [Judul artikel]. [Journal Name], 1-3. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v2.i1.a1615>

Dewi, R., & [Nama Pengarang Lain]. (2021). Penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan lanjut. [Journal Name], 8-13.

Fridalni, N. G. (2019). Pengenalan dini penyakit kronik. *Jurnal Abdi Santika*, 45-50.

- Hanum, G. R. (2018). Deteksi dini penyakit kronik pada remaja. *Jurnal Abadimas Adi*.
- Kalangi, R. E. (2018). Sikap pelajar tentang penyakit menular seksual. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 99-106.
- Meilina, R. M. (2020). Sosialisasi pencegahan dini munculnya penyakit kronik pada usia produktif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 56-60.
- Nuriyah, A. A. (2020). *Jurnal Pengabdian Kefarmasian*, 1-3.
- Suiraoaka, I. (2012). Penyakit kronik: Mengenal, mencegah, dan mengurangi faktor risiko. *Nuha Medika*.
- Wibowo, M., & Gustina, E. (2020). Promosi kesehatan di kalangan remaja melalui media. [Journal Name].
- World Health Organization (WHO). (2018). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. World Health Organization.