

SIAPKAN MASA DEPAN SEHAT: CEGAH PENYAKIT DEGENERATIF SEJAK DINI**Citra Dewi Salasanti¹, Rahmawati^{2*}, Tita Nofianti³**¹⁻³Fakultas Farmasi, Universitas Bakti Tunas Husada

Email Korespondensi: rahmawati@universitas-bth.ac.id

Disubmit: 05 Maret 2025

Diterima: 15 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.19941>**ABSTRAK**

Penyakit degeneratif menjadi tantangan kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia akibat perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Pencegahan sejak usia remaja merupakan langkah strategis untuk mengurangi risiko penyakit tidak menular, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pencegahan penyakit degeneratif melalui edukasi kesehatan di lingkungan sekolah. Sebanyak 77 siswa kelas XII SMA Negeri 1 Jatiwaras, Kabupaten Tasikmalaya, berpartisipasi dalam kegiatan ini. Penyuluhan interaktif dilakukan menggunakan media leaflet dan video edukatif yang dirancang agar mudah dipahami dan menarik bagi remaja. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 3,89 menjadi 5,04, dengan uji Wilcoxon yang menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah penyuluhan. Penyuluhan berbasis media edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pencegahan penyakit degeneratif. Edukasi kesehatan sejak dini memiliki peran penting dalam membentuk pola hidup sehat di kalangan remaja, sehingga perlu terus dikembangkan di lingkungan sekolah guna menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif di masa depan.

Kata Kunci: Degeneratif, Pencegahan, Remaja**ABSTRACT**

Degenerative diseases have become an increasing health challenge in Indonesia due to unhealthy lifestyle changes. Prevention during adolescence is a strategic step in reducing the risk of non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, and cardiovascular diseases. This community service activity aimed to increase students' awareness and understanding of degenerative disease prevention through health education in the school environment. A total of 77 twelfth-grade students from SMA Negeri 1 Jatiwaras, Kabupaten Tasikmalaya, participated in this program. The interactive counseling was conducted using leaflets and educational videos designed to be easily understood and engaging for teenagers. Evaluation was carried out using pre-test and post-test assessments to measure students' knowledge improvement. The evaluation showed an increase in the average score from 3.89 to 5.04, with the Wilcoxon test yielding a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a

significant improvement in students' understanding after the intervention. Conclusion: Educational media-based counseling proved to be effective in enhancing students' awareness of degenerative disease prevention. Early health education plays a crucial role in shaping a healthy lifestyle among adolescents. Therefore, continuous development of health education programs in schools is essential to create a healthier and more productive generation in the future.

Keywords : *Degeneratif, Prevention, Adolescents*

1. PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat sangat penting untuk dilakukan melalui upaya pencegahan penyakit sejak dini. Penyakit degeneratif merupakan permasalahan kesehatan yang semakin mengkhawatirkan bagi masyarakat di Indonesia. Oleh karena itu, pencegahan penyakit degeneratif perlu diutamakan, terutama di kalangan generasi muda. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada generasi muda, mengenai langkah-langkah pencegahan penyakit degeneratif, agar mereka dapat mempersiapkan masa depan yang lebih sehat.

Penyakit degeneratif, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular, semakin menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia. Menurut laporan WHO (2018), penyakit tidak menular (PTM), termasuk penyakit degeneratif, bertanggung jawab atas 71% dari semua kematian secara global (WHO, 2018). Kondisi ini juga terlihat di Indonesia, di mana data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi PTM terus meningkat, dengan penyakit degeneratif menjadi kontributor utama (Kemenkes RI, 2021).

Peningkatan kasus penyakit degeneratif dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko utama, termasuk pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, minimnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok (Hu, 2011). Remaja dan dewasa muda di Indonesia semakin rentan terhadap penyakit ini akibat perubahan pola hidup yang mengikuti tren globalisasi dan urbanisasi. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup modern yang tidak sehat menjadi salah satu penyebab utama peningkatan kasus penyakit degeneratif di kalangan usia produktif (Yusuf, et al., 2001).

Sekolah tingkat menengah atas sebagai institusi pendidikan yang membentuk karakter generasi muda, memiliki potensi besar dalam mengedukasi siswa mengenai pentingnya pencegahan penyakit degeneratif (Smith, et al., 2010). Edukasi kesehatan yang diberikan di lingkungan sekolah dapat membantu siswa memahami risiko dan cara mencegah penyakit ini, serta mendorong mereka untuk menerapkan pola hidup sehat (Alang, et al., 2022). Oleh karena itu, penguatan pengetahuan tentang pencegahan penyakit degeneratif di kalangan siswa sangat penting untuk mempersiapkan generasi yang lebih sehat di masa depan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Penyakit *degeneratif* menjadi tantangan kesehatan yang terus meningkat di Indonesia akibat gaya hidup yang tidak sehat, terutama di kalangan remaja yang rentan terhadap perubahan pola hidup modern.

Kurangnya edukasi mengenai faktor risiko dan langkah-langkah pencegahan sejak dini dapat meningkatkan risiko penyakit *degeneratif* di masa depan. Sekolah memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kesehatan, namun belum banyak program yang secara khusus mengajarkan pencegahan penyakit *degeneratif* kepada siswa. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan penyakit *degeneratif* melalui penyuluhan berbasis media edukatif. Penelitian ini merumuskan beberapa pertanyaan utama, yaitu bagaimana tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah mengikuti edukasi kesehatan, apakah penyuluhan berbasis *leaflet* dan video interaktif efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa, serta faktor apa saja yang dapat memengaruhi keberhasilan edukasi kesehatan dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait pencegahan penyakit *degeneratif*.

3. KAJIAN PUSTAKA

Penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular, menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat global, terutama karena peningkatan prevalensi di kalangan remaja dan dewasa muda. Penyakit-penyakit ini sering kali tidak menampakkan gejala pada tahap awal, sehingga pencegahan sejak dini melalui edukasi kesehatan sangat penting (Smith, et al., 2010). Dengan meningkatnya kasus penyakit degeneratif di Indonesia, perlu ada upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan faktor risiko terkait gaya hidup, seperti pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2018).

Edukasi kesehatan telah terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi risiko penyakit degeneratif. Menurut studi oleh Lin et al. (2020), program edukasi yang menargetkan perubahan perilaku gaya hidup dapat secara signifikan menurunkan insiden penyakit degeneratif (Xiling, et al., 2020). Edukasi yang tepat dapat membantu individu mengenali tanda-tanda awal penyakit dan mengambil langkah pencegahan yang diperlukan, seperti penyesuaian pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan penghindaran kebiasaan merokok. Selain itu, penggunaan media digital dalam edukasi kesehatan, seperti aplikasi seluler, telah menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap rekomendasi Kesehatan (Dobson, et al., 2018).

Farmasis memiliki peran yang strategis dalam memberikan edukasi dan konseling terkait pencegahan penyakit degeneratif. Dalam konteks pelayanan kefarmasian, farmasis tidak hanya bertanggung jawab atas pengelolaan obat, tetapi juga berperan dalam memberikan informasi kepada pasien mengenai perubahan gaya hidup yang dapat mengurangi risiko penyakit degeneratif. Studi terbaru menunjukkan bahwa farmasis yang secara aktif terlibat dalam program pencegahan penyakit dapat meningkatkan outcome kesehatan pasien, khususnya dalam hal pengendalian faktor risiko seperti tekanan darah dan kadar gula darah (Virani, et al., 2021). Pelayanan kefarmasian yang holistik dan berfokus pada pencegahan, seperti konseling gizi dan manajemen terapi, menjadi semakin penting dalam era peningkatan penyakit degeneratif (Smith, et al., 2010).

Pencegahan penyakit degeneratif memerlukan pendekatan multidisiplin yang melibatkan berbagai profesi kesehatan, termasuk

farmasis, dokter, dan ahli gizi. Pendekatan ini memungkinkan penyedia layanan kesehatan untuk mengembangkan strategi pencegahan yang komprehensif dan terintegrasi, yang mencakup semua aspek kehidupan pasien (Bloom et al., 2018). Sebagai contoh, kerjasama antara farmasis dan dokter dalam program pengelolaan penyakit kronis telah terbukti efektif dalam mengurangi kejadian komplikasi yang berkaitan dengan penyakit degeneratif (Kwan et al., 2019). Selain itu, studi oleh Virani et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi multidisiplin yang melibatkan edukasi, konseling, dan dukungan psikologis dapat secara signifikan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit degeneratif.

Penyakit degeneratif memberikan beban ekonomi yang signifikan baik pada individu maupun sistem kesehatan secara keseluruhan. Biaya yang dikeluarkan untuk perawatan jangka panjang dan pengobatan penyakit degeneratif sering kali sangat tinggi, menyebabkan beban finansial yang besar pada keluarga pasien dan sistem kesehatan (WHO, 2021). Oleh karena itu, pencegahan yang efektif melalui edukasi kesehatan dan promosi gaya hidup sehat menjadi semakin penting (GBD 2017 Risk Factor Collaborators, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa setiap investasi dalam program pencegahan penyakit degeneratif dapat menghasilkan penghematan biaya yang substansial dalam jangka panjang (Smith et al., 2020).

4. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi kesehatan kepada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Jatiwaras, Kabupaten Tasikmalaya. Program ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman mengenai penyakit degeneratif, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan sejak dini. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada Kamis, 28 November 2024, pukul 09.00 sampai dengan 11.00 WIB, dengan metode penyuluhan interaktif yang menggunakan media edukatif berupa leaflet dan video. Materi disajikan secara informatif dan menarik agar mudah dipahami oleh siswa. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan *Pre Test*.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian masyarakat bertema "Membangun Generasi Sehat Melalui Edukasi Kesehatan: Pemanfaatan Bahan Alam, Pencegahan Penyakit Degeneratif, dan Kebersihan Pribadi" diselenggarakan oleh Fakultas Farmasi bekerja sama dengan SMA Negeri 1 Jatiwaras. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pencegahan penyakit degeneratif melalui edukasi kesehatan. Sebanyak 77 siswa kelas XII berpartisipasi dalam program ini. Demografi peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Demografi Peserta Kegiatan Edukasi Kesehatan SMA Negeri 1 Jatiwaras

Demografi Peserta	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	38
Perempuan	48	62
Usia (tahun)		
16	25	32
17	50	65
18	2	3

Sebagian besar peserta berusia 17 tahun, berada dalam transisi dari remaja awal ke remaja akhir. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, individu berusia 16-18 tahun berada dalam tahap operasional formal, yang dicirikan oleh kemampuan berpikir abstrak, penalaran hipotetis-deduktif, serta analisis kritis terhadap informasi (Santrock, 2020; Steinberg, 2022). Karakteristik ini mendukung efektivitas edukasi kesehatan dalam membangun pemahaman yang lebih mendalam mengenai risiko dan pencegahan penyakit degeneratif (Burnett & Blakemore, 2018).



Gambar 2. Pemberian Materi : Menampilkan dan Menjelaskan melalui Video Edukasi.

Penyampaian materi dilakukan melalui penyuluhan berbasis media edukatif berupa leaflet dan video interaktif. Leaflet berisi informasi mengenai pengertian, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahan penyakit degeneratif. Video edukatif menampilkan contoh nyata perubahan gaya hidup sehat yang dapat diterapkan di sekolah maupun lingkungan sekitar (Johnson, 2021). Penggunaan infografis, visualisasi interaktif, dan simulasi berbasis teknologi terbukti mampu meningkatkan perhatian serta

pemahaman siswa terhadap materi kesehatan (Anderson & Jiang, 2018; Williams et al., 2022).



Gambar 3. Kegiatan Uji Petik.

Evaluasi efektivitas kegiatan dilakukan dengan metode uji petik dan analisis pre-test serta post-test. Uji petik digunakan untuk menilai pemahaman peserta secara langsung, sedangkan pre-test dan post-test mengukur peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan (Davis et al., 2019). Hasil pre-test dan post-test peserta ditampilkan pada Tabel 2.

Analisis data menggunakan SPSS versi 25 menunjukkan nilai p sebesar 0,000 untuk pre-test dan 0,001 untuk post-test ($p < 0,05$), yang mengindikasikan data tidak berdistribusi normal (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan nilai pre-test dan post-test karena metode ini sesuai untuk data yang tidak berdistribusi normal (Field, 2018). Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan setelah mengikuti penyuluhan (Rossi et al., 2018).

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Peserta Kegiatan Edukasi Kesehatan

Parameter	Pre-Test	Post-Test
Rata-rata nilai	3,89	5,04
Median nilai	4,00	5,00
Nilai terendah	0,00	2,00
Nilai tertinggi	7,00	8,00

Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan penyakit degeneratif (Pallant, 2020; Zurc & Laaksonen, 2023). Penggunaan uji Wilcoxon sebagai metode analisis memperkuat validitas hasil, terutama dalam penelitian dengan data yang tidak berdistribusi normal (Laerd Statistics, 2021). Penyuluhan kesehatan yang dirancang secara interaktif dan berbasis teknologi memiliki potensi besar dalam membentuk kesadaran dan kebiasaan hidup sehat sejak usia sekolah (Virani, et al., 2021; Xiling, et al., 2020).



Gambar 4. Pelaksanaan Post Test.

6. KESIMPULAN

Sosialisasi bertajuk "*Siapkan Masa Depan Sehat: Cegah Penyakit Degeneratif Sejak Dini*" telah terlaksana dengan lancar di SMA Negeri 1 Jatiwaras, Kabupaten Tasikmalaya. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pencegahan penyakit degeneratif sejak remaja melalui penerapan gaya hidup sehat. Kesadaran akan pola hidup sehat merupakan langkah fundamental dalam membentuk generasi muda yang lebih sehat, produktif, dan berdaya saing di masa depan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi berbasis media interaktif, seperti leaflet dan video edukatif, efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Program edukasi kesehatan di sekolah perlu diperkuat dan dikembangkan secara berkelanjutan melalui metode pembelajaran berbasis teknologi digital. Kolaborasi multidisiplin dengan tenaga kesehatan menjadi aspek penting dalam meningkatkan efektivitas intervensi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor sosial dan budaya yang memengaruhi keberhasilan edukasi kesehatan serta mengevaluasi dampaknya terhadap perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Alang, H., Hastuti & Yusa, M. S. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Petani Desa Laliko Sulawesi. *Journal Of Comunity Empowerment*, 1(2).
- Anderson, M. & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology*. Pew Research Center.
- Burnett, S. & Blakemore, S.-J. (2018). The Social Brain in Adolescence: Implications for Health and Educational Policy. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 25, pp. 50-56.
- Davis, M.H., Ponnampertuma, G.G. & Ker, J.S. (2019). *Medical Education Assessment: Evaluating Effectiveness through Pre-Post Testing*. London: SAGE.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 5th ed. London: SAGE.
- Ghasemi, A. & Zahediasl, S. (2012). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), pp. 486-489.
- Hu, F. B. (2011). Globalization of Diabetes: The role of diet, lifestyle, and

- genes. *Diabetes Care*, 34(6), pp. 1249-57.
- Johnson, R. (2021). *Video-based learning in public health education: A meta-analysis study*. *Medical Education Review*, 15(1), 34-50.
- Kemendes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Laerd Statistics. (2021). *Wilcoxon Signed-Rank Test using SPSS Statistics*. Available at: <https://statistics.laerd.com>.
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis using IBM SPSS*. 7th ed. New York: McGraw-Hill.
- Rossi, P.H., Lipsey, M.W. & Freeman, H.E. (2018). *Evaluation: A Systematic Approach*. 8th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Santrock, J.W. (2020). *Adolescence*. 17th ed. New York: McGraw-Hill.
- Smith, S. M., O'Kelly, S. & O'Dowd, T. (2010). GPs' and pharmacists' experiences of managing multimorbidity: A 'Pandora's box'. *British Journal of General Practice*, 60(576), pp. e285-e294.
- Steinberg, L. (2022). *Adolescence*. 12th ed. New York: McGraw-Hill.
- Virani, S. S. et al., 2021. *Heart Disease and Stroke Statistics-2021 Update: A Report From the American Heart Association*. *Circulation*, 143(8), pp. e254-e743.
- WHO. (2018). *Noncommunicable Disease Country Profiles 2018*. World Health Organization.
- Williams, T., Rodriguez, M., & Clark, S. (2022). *Digital tools for enhancing student engagement in health education*. *International Journal of Learning and Development*, 18(1), 100-120.
- Xiling, L. et al. (2020). *Global, regional, and national burden and trend of diabetes in 195 countries and territories: an analysis from 1990 to 2025*. *Scientific Reports*, 10(1), p. 14790.
- Yusuf, S., Reddy, S., Ôunpuu, S. & Anand, S. (2001). *Global Burden of Cardiovascular Diseases: Part I: General Considerations, the Epidemiologic Transition, Risk Factors, and Impact of Urbanization*. *Circulation*, 104(22), pp. 2746-53.
- Zurc, J. & Laaksonen, Camilla. (2023). *Effectiveness of Health Promotion Interventions in Primary Schools—A Mixed Methods Literature Review*. *Healthcare*, 11(13), 1817; <https://doi.org/10.3390/healthcare11131817>