

Edukasi Penyakit Degeneratif pada Remaja di Ponpes Darul Muhibin Praya Lombok Tengah

Siti Zuraida Muhsinin*, Musniati, Herni Sulastien, Diny Kusumawardani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Wathan Mataram
Email korespondensi: zuraidamuhsinin@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit degeneratif tidak hanya menyerang usia lanjut, tetapi juga mulai ditemukan pada remaja akibat pola hidup tidak sehat. Minimnya pengetahuan remaja mengenai gaya hidup sehat menjadi tantangan dalam upaya pencegahan dini. **Tujuan:** meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pencegahan penyakit degeneratif melalui kegiatan edukatif di lingkungan sekolah. **Metode:** Edukasi partisipatif berbasis sekolah dengan pendekatan interaktif. Kegiatan dilaksanakan di Ponpes Darul Muhibin Praya, Lombok Tengah, melibatkan 30 siswa kelas X dan XI. Materi edukasi disampaikan melalui penyuluhan, diskusi, kuis interaktif, demonstrasi makanan sehat, dan senam peregangan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test, serta observasi partisipasi siswa. **Hasil:** Terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan siswa: sebelum edukasi hanya 28% siswa yang memiliki pengetahuan baik, meningkat menjadi 87% setelah kegiatan. Selain itu, 92% siswa aktif berpartisipasi dan menunjukkan perubahan sikap positif terhadap gaya hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan mulai berolahraga. **Kesimpulan:** Edukasi penyakit degeneratif berbasis sekolah efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap kesehatan. Pendekatan interaktif yang menyenangkan terbukti mampu menarik minat siswa. Kolaborasi antara sekolah, perguruan tinggi, dan puskesmas menjadi strategi penting dalam mewujudkan sekolah sebagai pusat promosi kesehatan.

KATA KUNCI: Edukasi Kesehatan; Penyakit Degenerative; Promosi Kesehatan; Remaja; Sekolah

ABSTRACT

Background: Degenerative diseases not only attacking the elderly but are also starting to be found in adolescents due to unhealthy lifestyles. The lack of knowledge of adolescents about a healthy lifestyle is a challenge in early prevention efforts. **Objective:** to increase adolescent knowledge and awareness about preventing degenerative diseases through educational activities in the school environment. **Method:** School-based participatory education with an interactive approach. The activity was carried out at the Darul Muhibin Praya Islamic Boarding School, Central Lombok, involving 30 students in grades X and XI. Educational materials were delivered through counseling, discussions, interactive quizzes, healthy food demonstrations, and stretching exercises. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests, as well as student participation observations. **Results:** There was a significant increase in student knowledge: before education only 28% of students had good knowledge, increasing to 87% after the activity. In addition, 92% of students actively participated and showed positive changes in attitudes towards a healthy lifestyle, such as reducing fast food consumption and starting to exercise. **Conclusion:** School-based degenerative disease education is effective in increasing adolescents' knowledge and attitudes toward health. A fun, interactive approach has been shown to attract students' interest. Collaboration between schools, universities, and health centers is an important strategy in realizing schools as health promotion centers.

KEYWORDS: Adolescents; Degenerative Diseases; Health Education; Health Promotion; Schools.

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan kelompok penyakit kronis yang berkembang secara progresif akibat kerusakan sel atau jaringan tubuh, dan umumnya dikaitkan dengan proses penuaan (WHO, 2020). Namun saat ini, penyakit degenerative seperti

diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan obesitas kini tidak lagi hanya menyerang kelompok usia lanjut, tetapi juga mulai ditemukan pada usia muda, termasuk remaja (Kemenkes RI, 2018). Data dari Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menunjukkan bahwa kejadian penyakit degeneratif, khususnya diabetes, pada anak usia 0 hingga 18 tahun meningkat 700% selama periode 10 tahun (Kemenkes, 2018). Guru Besar Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI) melaporkan hasil studinya tentang peningkatan kejadian hipertensi sebesar 38% pada remaja usia 8-17 tahun (Feren, 2023).

Perubahan pola hidup modern seperti konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, serta stres yang tinggi menjadi faktor risiko utama meningkatnya kejadian penyakit degeneratif pada remaja (Nugraheni et al., 2021). Berdasarkan data Global Burden of Disease (GBD) 2019, penyakit tidak menular seperti kardiovaskular dan diabetes menyumbang angka kematian tertinggi secara global, termasuk pada kelompok usia produktif. Oleh karena itu, pencegahan penyakit degeneratif harus dimulai sejak usia muda melalui edukasi yang efektif dan berkelanjutan.

Masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga dewasa, sehingga menjadi waktu yang tepat untuk menanamkan perilaku hidup sehat (UNICEF, 2020). Pendidikan kesehatan di sekolah dapat menjadi media strategis untuk menyampaikan pesan-pesan pencegahan penyakit degeneratif karena menjangkau remaja secara langsung dalam lingkungan belajar yang formal (Putri & Wulandari, 2021). Sayangnya, kesadaran remaja terhadap risiko penyakit degeneratif masih rendah. Banyak remaja tidak menyadari bahwa gaya hidup mereka dapat mempengaruhi risiko kesehatan di masa depan.

Pengetahuan yang kurang tentang gizi, pentingnya aktivitas fisik, dan bahaya konsumsi makanan tinggi gula dan lemak menjadi tantangan utama dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif pada usia sekolah (Sari & Nugroho, 2021). Edukasi kesehatan berbasis sekolah telah terbukti efektif dalam mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja terhadap isu kesehatan kronis (Mardhiyah et al., 2020). Di Indonesia, program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dapat menjadi salah satu pintu masuk untuk menyelenggarakan edukasi penyakit degeneratif secara terstruktur dan sistematis. Namun, pelaksanaan program UKS belum optimal dalam mengangkat isu penyakit degeneratif sebagai bagian dari pencegahan penyakit tidak menular pada remaja (Wahyuni et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan di Ponpes Darul Muhibin Praya Lombok Tengah didapatkan informasi bahwa belum ada edukasi atau penyuluhan terkait dengan penyakit degenerative. Berdasarkan hal tersebut, team pengabmas prodi keperawatan FIK UNW Mataram melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi penyakit degeneratif di sekolah ini dapat melengkapi program UKS dengan pendekatan yang lebih aplikatif dan menarik bagi remaja. Selain memberikan informasi, pendekatan edukatif ini juga dapat memotivasi perubahan perilaku remaja melalui metode partisipatif seperti diskusi, kuis, dan demonstrasi. Kegiatan ini juga memberi ruang bagi guru dan tenaga kesehatan untuk turut serta dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku sehat siswa melalui integrasi pendidikan kesehatan dalam kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler (Nasution & Yusuf, 2022).

Edukasi kesehatan yang dimulai sejak dini terbukti menurunkan prevalensi obesitas dan penyakit metabolik pada usia dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Dalam konteks inilah kegiatan pengabdian masyarakat yang mengangkat tema edukasi penyakit degeneratif pada remaja menjadi sangat relevan. Selain memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesadaran kesehatan remaja, kegiatan ini juga sejalan dengan agenda global SDGs poin ketiga tentang kesehatan dan kesejahteraan. Melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, edukasi kesehatan dapat menjadi sarana yang efektif untuk membangun generasi muda yang lebih peduli terhadap

kesehatannya. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pencegahan penyakit degeneratif melalui kegiatan edukatif di lingkungan sekolah

METODE

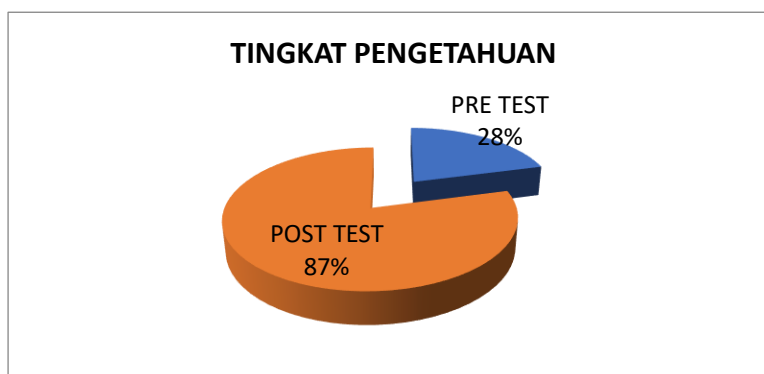
Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukatif partisipatif berbasis sekolah. Lokasi kegiatan adalah Ponpes Darul Muhibin Praya Lombok Tengah, dengan peserta 30 siswa kelas X dan XI.

Langkah-langkah kegiatan:

1. **Persiapan:** Tim pelaksana yang terdiri dari dosen dan mahasiswa menyusun modul edukasi, poster, leaflet, dan media interaktif seperti video dan kuesioner pre & post test.
2. **Koordinasi:** Dilakukan koordinasi dengan kepala sekolah, guru BK, dan petugas UKS untuk menentukan waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan.
3. **Pelaksanaan Edukasi**
Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari penuh. Sesi awal dimulai dengan memberikan edukasi mengenai penyakit degeneratif, faktor resiko dan cara pencegahan. Selanjutnya dilakukan diskusi kelompok dan Tanya jawab, lalu dilanjutkan dengan kuis interaktif dan terakhir demonstrasi makan sehat dan senam peregangan.
4. **Evaluasi:** Penilaian dilakukan menggunakan pre-test dan post-test, serta lembar observasi untuk menilai partisipasi siswa.
5. **Dokumentasi dan Umpan Balik:** Hasil kegiatan didokumentasikan dan siswa diminta mengisi lembar refleksi sebagai masukan untuk evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan partisipasi siswa.



Gambar 1. Pengetahuan Remaja tentang penyakit degeneratif

Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 28% siswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang penyakit degeneratif. Setelah edukasi, skor meningkat menjadi 87% siswa yang memiliki pengetahuan baik tentang penyakit degeneratif.



Gambar 2. Proses Edukasi



Gambar 3. Diskusi Kelompok



Gambar 4. Kuis Interaktif

Saat dilakukan edukasi siswa sangat antusias mengikuti kuis interaktif dan sesi demonstrasi. Sebanyak 92% siswa terlibat aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, selain itu dari pihak sekolah juga mendukung kegiatan ini, guru dan kepala sekolah menyatakan minat untuk menjadikan materi ini sebagai bagian dari program ekstrakurikuler. Dalam refleksi, siswa menyatakan keinginan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan mulai rutin berolahraga.

Berdasarkan gambaran hasil pengabdian diatas, dapat dilihat terjadi peningkatan pengetahuan siswa dari 23 % menjadi 87 %. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri & Wulandari (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja. Partisipasi aktif siswa menunjukkan bahwa pendekatan edukasi interaktif mampu menarik minat belajar remaja dibandingkan metode konvensional (Yuliana et al., 2020). Selain itu, edukasi melalui simulasi dan kuis terbukti lebih berkesan dan mudah diingat oleh peserta, sesuai dengan pendekatan pembelajaran aktif (Mardhiyah et al., 2020).

Keterlibatan guru dan dukungan institusi sekolah memperkuat keberlanjutan program edukasi ini (Nasution & Yusuf, 2022). Integrasi materi edukasi ke dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan inovasi yang relevan untuk menjangkau siswa secara informal namun konsisten (Wahyuni et al., 2019). Remaja perlu dilibatkan dalam proses penyusunan materi agar merasa memiliki dan lebih termotivasi untuk berubah (Nugraheni et al., 2021). Partisipasi siswa dalam senam dan praktik menunjukkan bahwa edukasi tidak harus bersifat pasif, tetapi bisa dikemas dalam bentuk yang menyenangkan dan dinamis (Fitriani et al., 2020).

Kebiasaan makan tidak sehat pada remaja menjadi tantangan serius, dan intervensi edukasi perlu dilakukan secara rutin dan terstruktur (Sari & Nugroho, 2021). Sekolah merupakan tempat strategis untuk membentuk perilaku sehat jangka panjang karena menciptakan lingkungan belajar yang konsisten dan terkontrol (WHO, 2020). Keterlibatan lintas sektor (sekolah, puskesmas, perguruan tinggi) memperkuat keberlanjutan dan dampak program edukasi. Perubahan perilaku tidak bisa terjadi seketika, namun edukasi yang terus menerus akan memperkuat kesadaran kolektif (Putri & Wulandari, 2021). Diperlukan pengembangan modul ajar dan media edukasi digital untuk memperluas jangkauan dan efektivitas program serupa. Evaluasi berkala penting untuk menilai keberhasilan program dan menyesuaikan strategi sesuai kebutuhan siswa. Sekolah diharapkan dapat menjadi pusat promosi kesehatan, bukan hanya lembaga pendidikan akademik.

Edukasi penyakit degeneratif sebaiknya menjadi bagian dari pendidikan karakter yang menekankan pentingnya tanggung jawab terhadap kesehatan pribadi. Selain itu, kebermanfaatannya kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya dapat dirasakan oleh sekolah, Kegiatan ini juga memberikan pengalaman belajar langsung bagi mahasiswa sebagai bentuk penguatan kompetensi sosial dan kepemimpinan dalam kegiatan pengabdian.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi penyakit degeneratif pada remaja di sekolah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan minat siswa terhadap gaya hidup sehat. Pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan terbukti efektif dan diterima dengan baik oleh siswa dan guru. Kolaborasi antara sekolah, perguruan tinggi, dan puskesmas menjadi kunci keberhasilan kegiatan ini. Diperlukan upaya berkelanjutan dan integratif untuk menjadikan sekolah sebagai pusat promosi kesehatan bagi generasi muda.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam pelaksanaan maupun pelaporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semua proses kegiatan dilakukan secara profesional dan independen tanpa adanya pengaruh dari pihak manapun yang dapat menimbulkan konflik kepentingan akademik atau non-akademik.

SUMBER PENDANAAN

Kegiatan pengabdian ini didanai secara mandiri oleh tim pelaksana dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Wathan Mataram. Tidak ada dukungan pendanaan dari lembaga eksternal, sponsor, atau pihak ketiga dalam bentuk apapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan pada semua pihak yang sudah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini : Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi (DIII) Keperawatan dan Ponpes Darul Muhibin Praya Lombok Tengah

REFERENSI

- Feren *et al.* (2023). Gresty Natalia Maria Masi², Imelda Sirait³. 2023. Pengetahuan Remaja di Kota Manado Tentang Penyakit Degeneratif. *MNSJ* ISSN 3026-1198 Vol. 1 No. 2 (2023), pp 12-21. E-journal UNSRAT.
- Fitriani, N., Safitri, D., & Ramadhani, R. (2020). Efektivitas edukasi kesehatan melalui simulasi terhadap perubahan perilaku hidup sehat remaja. *Jurnal Promkes*, 8(1), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Sekolah*. Kemenkes RI.
- Mardhiyah, S., Fadhilah, R., & Muniroh, L. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja tentang penyakit degeneratif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 122–130.
- Nasution, A., & Yusuf, M. (2022). Peran sekolah dalam promosi kesehatan melalui kegiatan ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 10(1), 60–68.
- Nugraheni, A. Y., Sulastri, D., & Fatimah, S. (2021). Gaya hidup modern dan tantangan pencegahan penyakit degeneratif pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 5(1), 17–25.
- Putri, A. P., & Wulandari, R. (2021). Efektivitas edukasi berbasis sekolah dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang penyakit tidak menular. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(3), 193–200.

- Sari, D. N., & Nugroho, P. (2021). Pola konsumsi remaja dan dampaknya terhadap risiko penyakit degeneratif. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 115–123.
- UNICEF. (2020). *Adolescents: The Critical Phase for Health Promotion*. Retrieved from <https://www.unicef.org>
- Wahyuni, S., Lestari, T., & Nugrahani, R. (2019). Evaluasi pelaksanaan program UKS dalam pencegahan penyakit tidak menular di sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 142–150.
- World Health Organization. (2020). *Noncommunicable diseases: Key facts*. Retrieved from <https://www.who.int>
- Yuliana, R., Prasetyo, A., & Herawati, D. (2020). Media kuis dalam pembelajaran kesehatan: Menarik dan efektif untuk remaja. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 12(1), 70–78.