

Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Jantung pada Remaja dan Peningkatan Kualitas Hidup Penyintas Sakit Jantung di Kota Kupang

**Indriati Andolita Tedju Hinga¹, Maria Magdalena Dwi Wahyuni², Istiqamah³,
Karmelo Askeri Sogen⁴, Davri Glendika Nomleni⁵, Catherine Elisabeth
Muskananfolo⁶, Antonia Viany Gale⁷, Jenriana Tafuli⁸**

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Istiqamah

E-mail: istqamah04@gmail.com

Abstrak

Penyakit jantung dan pembuluh darah adalah salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia yang dapat dicegah melalui perubahan menuju gaya hidup yang sehat sejak usia muda. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada para remaja mengenai faktor-faktor risiko penyakit jantung, termasuk pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan tekanan emosional. Program edukasi ini menggunakan metode diskusi kelompok terfokus dengan alat bantu media video edukasi. Sasaran kegiatan penyuluhan berjumlah 17 orang yang terdiri dari 5 orang penyintas penyakit jantung dan 12 orang remaja di Kota Kupang. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman remaja setelah pengajaran dilakukan dari hasil rata nilai pre-test 43,3% menjadi 90%. Edukasi kesehatan yang berbasis media ternyata sangat efektif sebagai langkah pencegahan dalam mendorong generasi muda untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat, sehingga dapat mengurangi angka kejadian penyakit jantung di masa mendatang.

Kata kunci - edukasi, faktor risiko, penyakit jantung, remaja

Abstract

Heart and vascular disease is one of the leading causes of death worldwide that can be prevented through a change towards a healthy lifestyle from a young age. Research This community service activity aims to provide information to adolescents about risk factors for heart disease, including unhealthy diet, lack of physical activity, smoking, and emotional distress. This educational program uses a focus group discussion method with educational video media tools. The targets of the counseling activities were 17 people consisting of 5 people with heart disease and 12 adolescents in Kupang City. The results obtained showed a significant increase in the understanding of adolescents after teaching was carried out from the average pre-test score of 43.3% to 90%. Media-based health education is very effective as a preventive measure in encouraging the younger generation to lead a healthier lifestyle, thus reducing the incidence of heart disease in the future.

Keywords - education, risk factors, heart diseases, teenagers

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah salah satu faktor utama penyebab kematian di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Angka kejadian PTM terus meningkat dengan signifikan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2008, 57 juta orang meninggal dunia, di mana 36 juta atau 63% akibat penyakit tidak menular. Pola data menunjukkan bahwa PTM tidak hanya menyerang orang-orang yang lebih tua tetapi juga menjangkau kelompok usia yang lebih muda. Di antara berbagai jenis PTM, penyakit kardiovaskular menjadi penyebab kematian yang paling tinggi, yakni 39%, diikuti oleh kanker sebanyak 27%, dan jenis PTM lainnya (34%), seperti penyakit pernapasan kronis, serta masalah pencernaan dan metabolisme (Pulungan dan Karima, 2020).

Penyakit kardiovaskular adalah suatu kategori penyakit yang mencakup jantung dan pembuluh darah, termasuk di antaranya penyakit jantung koroner, penyakit arteri koroner, dan sindrom koroner akut. Penyakit jantung koroner menjadi penyebab utama kematian di negara-negara baik yang maju maupun yang masih berkembang. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2013, prevalensi penyakit jantung koroner pada individu berusia 15 tahun yang pernah didiagnosis oleh tenaga kesehatan menunjukkan adanya gejala subyektif PJK sebesar 1,6 persen (Tuminah, 2020). Penyakit jantung merupakan penyebab kematian tertinggi secara global. Menurut data WHO tahun 2023, sebanyak 17,9 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat penyakit jantung dan penyakit kardiovaskular lainnya. Angka ini mencakup sekitar 32% dari seluruh kematian di dunia. Penyakit jantung mencakup berbagai kondisi seperti penyakit jantung koroner, serangan jantung, dan gagal jantung, yang sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat seperti kurang olahraga, konsumsi makanan tinggi lemak, merokok, dan stres berkepanjangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyakit jantung bukan hanya masalah individu, tetapi juga tantangan kesehatan masyarakat yang perlu ditanggulangi secara serius (WHO,2023).

Indonesia terdapat beberapa batasan usia remaja diantaranya yaitu menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 tahun 2014 bahwa remaja merupakan kelompok usia 10 sampai 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2014) dan menurut BKKBN Rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2015). Pencegahan yang bisa dilakukan untuk menghindari penyakit jantung meliputi pengendalian faktor risiko seperti kebiasaan merokok, pola makan yang buruk, kurangnya kegiatan fisik, dan minuman alkohol. Selanjutnya, untuk menghindari kondisi yang bisa berkembang menjadi penyakit jantung koroner, penting untuk mencegah hipertensi, kelebihan berat badan, kadar kolesterol yang tinggi, dan diabetes. Faktor risiko dapat dicegah dengan lebih efektif, apabila dilakukan deteksi dini melalui skrining kesehatan. Salah satu metode skrining untuk risiko penyakit jantung koroner di Indonesia adalah dengan melakukan stratifikasi terhadap faktor risiko guna memprediksi kemungkinan terjadinya penyakit kardiovaskular dalam sepuluh tahun mendatang (Saraswati dan Lina, 2020).

Edukasi adalah segala jenis usaha pengajaran atau pendidikan yang diberikan kepada orang-orang untuk meningkatkan pengetahuan mereka. Media pembelajaran berperan dalam proses belajar, berfungsi sebagai alat bantu dalam kegiatan mengajar. Media adalah alat yang digunakan untuk menjelaskan, mempermudah, serta menyampaikan pesan atau materi pelajaran kepada peserta atau masyarakat, sehingga inti dari materi pelajaran dapat disampaikan secara komprehensif (Arianto, 2021). Promosi kesehatan merupakan salah satu aspek dari program kesehatan masyarakat yang fokus pada pemberian kekuatan kepada masyarakat, yaitu usaha untuk meningkatkan kapasitas masyarakat. Sasaran dari promosi kesehatan adalah menjaga, meningkatkan, serta melindungi kesehatan dengan pendekatan promotif dan preventif. Salah satu cara untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat adalah melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan bisa dilakukan dengan berbagai cara dan alat yang disesuaikan dengan target audiens, contohnya menggunakan media poster dan leaflet (Aprilina et al. , 2021).

Edukasi mengenai risiko yang dihadapi remaja sangatlah krusial karena periode remaja adalah saat yang menentukan untuk pembentukan kebiasaan dan pola hidup. Di fase ini, mereka mulai

mencoba berbagai hal dan sering kali terlibat dalam perilaku yang membahayakan seperti merokok, minum alkohol, penyalahgunaan narkoba, hubungan seksual yang tidak aman, pola makan yang buruk, serta kurangnya olahraga. Akan tetapi banyak dari remaja belum mengetahui dengan baik tentang efek jangka panjang dari perilaku tersebut terhadap kesehatan fisik dan mental. Edukasi pada usia remaja dapat memperoleh informasi yang akurat sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih baik dan bertanggung jawab terhadap kesehatan mereka, sebab pendidikan yang diberikan sejak awal juga sangat berfungsi untuk mencegah penyakit tidak menular yang dapat muncul akibat pola hidup yang tidak sehat. Oleh karena itu program edukasi ini tidak hanya meningkatkan kesadaran, tapi juga berperan sebagai langkah pencegahan untuk menciptakan generasi yang lebih sehat di masa depan.

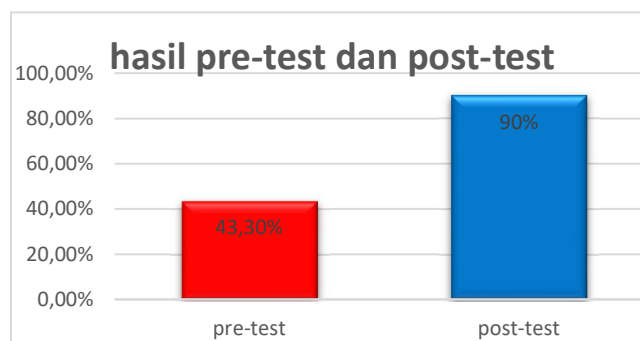
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada remaja mengenai berbagai faktor risiko yang sering mereka lakukan yang dapat memicu munculnya penyakit jantung. Melalui edukasi ini, diharapkan remaja mendapatkan pengetahuan yang mendorong mereka untuk mengubah kebiasaan negatif mereka dan memiliki kualitas hidup sehat sejak remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Mei 2025 dengan sasaran peserta penyuluhan berjumlah 17 orang yang terdiri dari 5 orang penyintas penyakit jantung dan 12 orang remaja yang berusia 18-24 tahun yang umumnya berstatus mahasiswa, di Kos Ama Watun Kelurahan Penfui Timur Kecamatan Kupang Tengah. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah diskusi kelompok terfokus (FGD) dengan alat bantu media video edukasi. Mengevaluasi tingkat pemahaman peserta tentang faktor risiko penyakit jantung, terutama dalam hal pencegahan dan pengendalian, akan dilakukan dengan pre-test pada awal kegiatan dan post-test diakhir kegiatan edukasi.

FGD berfungsi sebagai alat untuk mengeksplorasi pemahaman peserta tentang penyakit jantung dan sebagai platform interaktif yang memfasilitasi saling tukar informasi, pandangan, dan pengalaman antara peserta dan fasilitator. Metode ini diyakini efektif dalam mendorong keterlibatan serta partisipasi aktif remaja, sekaligus membantu memperdalam pemahaman terhadap materi yang dijelaskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1.

Hasil Pre test dan Post Test

Berdasarkan hasil analisis dari pre-test dan post-test, terlihat adanya kemajuan yang signifikan dalam pemahaman peserta tentang faktor risiko penyakit jantung setelah mengikuti sesi edukasi dari hasil rata nilai pre-test 43,3% menjadi 90% yang di mana menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman remaja sebanyak 46,7%. Pada saat pre-test, mayoritas peserta menunjukkan tingkat pengetahuan yang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

masih rendah terkait faktor penyebab utama seperti konsumsi makanan yang kaya kolesterol, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan stres emosional. Setelah dilakukannya intervensi edukatif, hasil dari post-test menunjukkan adanya peningkatan nilai pemahaman secara keseluruhan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan telah dipahami dengan baik oleh peserta, dan cara penyampaian yang digunakan cukup efektif untuk menyampaikan informasi penting mengenai pencegahan penyakit jantung.

Peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari mahasiswa yang merupakan generasi muda, dan kelompok ini dianggap sebagai kelompok yang berisiko tinggi terhadap kebiasaan tidak sehat yang dapat berkontribusi pada masalah kardiovaskular di kemudian hari. Intervensi pendidikan ditujukan untuk memberikan informasi berbasis bukti mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, seperti memperhatikan pola makan, berolahraga secara teratur, serta menjauhi sumber stres dan zat yang menyebabkan ketergantungan. Pemanfaatan alat bantu penyuluhan berupa media video untuk edukasi maka dapat membantu untuk meningkatkan pengetahuan para peserta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meldafia Idaman (2023), yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta setelah di berikan penyuluhan menggunakan media video edukasi.

Peserta dalam program ini terdiri dari mahasiswa yang merupakan generasi muda, dan kelompok ini dianggap sebagai kelompok yang berisiko tinggi terhadap kebiasaan tidak sehat yang dapat berkontribusi pada masalah kardiovaskular di kemudian hari. Intervensi pendidikan ditujukan untuk memberikan informasi berbasis bukti mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, seperti memperhatikan pola makan, berolahraga secara teratur, serta menjauhi sumber stres dan zat yang menyebabkan ketergantungan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan di kalangan kelompok ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran pemuda tentang risiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, program edukasi seperti ini diharapkan menjadi cara yang berkelanjutan untuk mempromosikan dan mencegah penyakit jantung sejak usia muda.

Peserta dalam program ini terdiri dari mahasiswa yang merupakan generasi muda, dan kelompok ini dianggap sebagai kelompok yang berisiko tinggi terhadap kebiasaan tidak sehat yang dapat berkontribusi pada masalah kardiovaskular di kemudian hari. Intervensi pendidikan ditujukan untuk memberikan informasi berbasis bukti mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, seperti memperhatikan pola makan, berolahraga secara teratur, serta menjauhi sumber stres dan zat yang menyebabkan ketergantungan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan di kalangan kelompok ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran pemuda tentang risiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, program edukasi seperti ini diharapkan menjadi cara yang berkelanjutan untuk mempromosikan dan mencegah penyakit jantung sejak usia muda.



Gambar 2.
Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Pentingnya edukasi kesehatan dalam mencegah dan mengendalikan penyakit jantung pada remaja, yang merupakan kelompok rentan terhadap kebiasaan tidak sehat seperti pola makan buruk, kurang aktivitas fisik, dan merokok. Program edukasi berbasis media, seperti video, terbukti efektif meningkatkan pemahaman remaja tentang faktor risiko dan pentingnya gaya hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini menjadi langkah strategis untuk menurunkan prevalensi penyakit kardiovaskular yang menjadi penyebab utama kematian global, sekaligus membangun generasi yang lebih sehat di masa depan. Perluasan program pendidikan kesehatan kepada lebih banyak remaja sangat diperlukan, terutama dalam komunitas yang memiliki akses terbatas ke informasi kesehatan. Pemanfaatan metode yang inovatif seperti media digital dan pendekatan interaktif seperti diskusi kelompok harus terus ditingkatkan agar pendidikan menjadi lebih menarik dan mudah dimengerti. Kerjasama antara lembaga pendidikan, organisasi kesehatan, dan pemerintah sangat krusial untuk membangun program berkelanjutan yang berorientasi pada pencegahan dan pengendalian penyakit jantung, serta mendorong gaya hidup sehat sejak usia dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa hormat, kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan ini serta para peserta kegiatan yang sudah berpartisipasi aktif pada pengabdiaan kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprlina, D. O., Ratri, Y. R. M., Sukmawati, N., Azizah, I. Z., Triasingrum, M. J., Wardhani, D. R. K., Rahmah, F., Suryana, I., Suryana, A., & Suswardany, D. L. (2021). Peningkatan pengetahuan orang tua tentang kejadian diare pada anak melalui penyuluhan daring berbasis WhatsApp Group di Desa Cikande Permai, Kabupaten Serang.
- Arianto, M. E. (2021). Edukasi perilaku aman pada pekerja hotel di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan III Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta. *Indonesian Journal of Empowerment and Community Services*, 2(1), 36–41.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2015). Siapa itu remaja? https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-1733611_0593.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan No. 25 tahun 2014 tentang upaya kesehatan anak. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/117562/permenkes-no-25-tahun-2014>
- Pulungan, R. M., & Karima, U. Q. (2020). Pembentukan pos edukasi PTM (penyakit tidak menular) di Puskesmas Cikulur. *IKRA-ITH ABDIMAS*, 3(3), 91–96.
- Saraswati, D., & Lina, N. (2020). Faktor risiko penyakit jantung pada masyarakat di Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Puskesmas Cibeureum. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 1–7.