

UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF MELALUI EDUKASI PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA KELOMPOK USIA REMAJA

PROMOTIVE AND PREVENTIVE EFFORTS THROUGH EDUCATION ON NON-COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION AMONG ADOLESCENTS

Dwi Rahayu^{1*}, Erni Rahmawati²

1,2 STIKes Pamenang

*Korespondensi Penulis : ns.dwirahayu@gmail.com

Abstrak

Kesehatan pemuda bangsa menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan peran mereka mempertahankan kedaulatan Negara Indonesia. Salah satu hal yang menjadi ancaman bagi kesehatan pemuda Indonesia pada saat ini adalah adanya penyakit tidak menular (PTM). PTM bersifat tidak menular dari orang ke orang namun menjadi penyakit kronis yang akan terus meningkat di seluruh dunia, khususnya pada negara berkembang dan negara miskin. Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi isu penting dalam agenda *Sustainable Development Goals* (SDGs) 2030, dan menjadi prioritas dalam pembangunan di berbagai negara. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya PTM meliputi faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan, seperti umur dan jenis kelamin, serta faktor risiko yang dapat dikendalikan, seperti pola hidup tidak sehat. Dari hasil analisa awal ditemukan permasalahan mitra yaitu banyaknya para remaja yang memiliki kebiasaan minum minuman manis, diet rendah serat dan aktivitas fisik yang kurang. Berdasarkan hal tersebut maka, tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi terkait upaya promotif preventif dalam pencegahan PTM pada remaja. Metode pengabdian masyarakat yang diberikan adalah dengan pemberian Edukasi dengan metode ceramah dan media PPT tentang Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Hari Sabtu, 7 Februari 2026 di Posyandu Remaja Gemilang dengan jumlah peserta sebanyak 42 orang. Hasil dari pengabdian masyarakat ini didapatkan peningkatan skor pengetahuan peserta dari kategori baik pre edukasi sebesar 19 % meningkat menjadi 59,5% kategori baik post edukasi tentang Pencegahan penyakit Tidak Menular pada remaja. Edukasi tentang pencegahan penyakit tidak menular ini sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya penyakit tidak menular pada masa yang akan datang, beberapa indakan yang harus dilakukan oleh remaja adalah mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang, mengurangi asupan gula, makan buah dan sayur, olahraga, istirahat dan menjaga kebersihan diri.

Kata Kunci: Penyakit Tidak Menular, Remaja, Upaya Promotif, Preventif

Abstract

*The health of the nation's youth is a crucial aspect of enhancing their role in upholding Indonesia's sovereignty. Currently, non-communicable diseases (NCDs) pose a significant threat to the health of Indonesian youth. Although NCDs do not spread from person to person, they are chronic conditions with a rising global prevalence, particularly in developing and low-income nations. NCDs have become a key issue within the 2030 Sustainable Development Goals (SDGs) agenda and a priority for development across many countries. Factors contributing to NCDs include uncontrollable risks—such as age and gender—and controllable risks, such as unhealthy lifestyles. Preliminary analysis identified specific issues among the target group, including a high prevalence of sugary drink consumption, low-fiber diets, and insufficient physical activity. Consequently, this initiative aimed to provide education on health promotion and preventive measures regarding NCDs among adolescents. The community service activity utilized a lecture-based educational approach supported by PowerPoint presentations focused on NCD prevention. The event took place on Saturday, February 7, 2026, at the *Posyandu Remaja Gemilang* (Adolescent Integrated Health Post) with 42 participants. Results showed an improvement in participants' knowledge scores: the percentage of participants in the "good" category rose from 19% pre-education to*

59.5% post-education. Education on NCD prevention is vital for averting these diseases in the future; key actions adolescents should take include consuming a nutritionally balanced diet, reducing sugar intake, eating fruits and vegetables, exercising, getting adequate rest, and maintaining personal hygiene.

Keywords: Non-communicable diseases, Adolescents, Promotive efforts, Preventive efforts

Pendahuluan

Kesehatan merupakan aset berharga bagi individu dan bangsa. Masyarakat yang sehat dan bugar menjadi pondasi bagi kemajuan bangsa. Kesehatan yang optimal memungkinkan masyarakat untuk beraktivitas dan berkarya secara maksimal, sehingga meningkatkan produktivitas dan daya saing bangsa. Namun, di era modern ini, berbagai penyakit kronis dan menular menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya edukasi kesehatan menjadi faktor utama pemicunya. Penyakit-penyakit ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat membebani sistem kesehatan dan menghambat pembangunan nasional (Tafwidhah et al., 2024).

Penyakit Tidak Menular (PTM) mencakup berbagai jenis penyakit yang menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Setiap tahun, penyakit-penyakit ini menyebabkan kematian sekitar 36 juta orang (Nadhir et al., 2024). Menurut World Health Organization (2023), jenis-jenis penyakit tidak menular yang utama antara lain adalah penyakit kardiovaskular (seperti serangan jantung dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (seperti penyakit paru obstruktif kronik dan asma), dan diabetes.

Masa remaja merupakan masa perubahan dari masa kanak-kanak ke dewasa di mana terjadi perkembangan biologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja diawali pada usia 10-13 tahun dengan pertumbuhan yang sangat cepat yang disebut pubertas dan berakhir di usia 18-22 tahun. Pada masa ini, remaja sering menghadapi konflik dalam diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan. Remaja juga cenderung menerapkan pola perilaku diet dan aktivitas fisik, baik untuk menjaga kesehatan maupun yang dapat membahayakan diri mereka sendiri. Penyakit yang rentan menyerang remaja meliputi gangguan kesehatan mental, gangguan makan, wasting, obesitas, anemia, kecanduan rokok, diabetes, dan infeksi menular seksual (BKKBN et al., 2018). Kurangnya aktivitas fisik dan pola

makan yang tidak sehat menjadi faktor risiko utama terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM). PTM tidak hanya menyerang usia lanjut tetapi juga dapat terjadi pada usia muda, meliputi penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes mellitus, dan penyakit kronis lainnya (Fadhilah et al., 2025).

Faktor sosial-ekonomi turut mempengaruhi pola hidup remaja, termasuk kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, dan akses layanan kesehatan. Remaja dari keluarga ekonomi rendah cenderung mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) akibat keterbatasan asupan gizi, sementara remaja dari ekonomi menengah ke atas lebih berisiko mengalami obesitas akibat pola makan tidak sehat. Lingkungan juga berpengaruh; di perkotaan, rendahnya aktivitas fisik sering dikaitkan dengan keterbatasan ruang terbuka hijau, sedangkan di pedesaan, akses terhadap pelayanan kesehatan masih terbatas (Fadhilah et al., 2025).

Kondisi ini semakin diperparah dengan meningkatnya prevalensi PTM secara global dan nasional, yang menunjukkan urgensi deteksi dini pada remaja. PTM menjadi salah satu penyebab utama kematian global, berkontribusi sebesar 38% dari total kematian pada tahun 2021 (WHO, 2024). Di Indonesia, prevalensi PTM terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, faktor risiko, dan urbanisasi. Faktor gaya hidup yang buruk berhubungan erat dengan peningkatan risiko PTM. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 30,8%, dengan prevalensi hipertensi pada usia 18-24 tahun mencapai 10,7%. Prevalensi diabetes mellitus pada usia di atas 15 tahun mencapai 11,7%, meningkat dibandingkan tahun 2018 yang sebesar 10,9% (Kementerian Kesehatan, 2024). Jumlah penderita diabetes secara global diprediksi meningkat hingga 643 juta pada tahun 2030. Hasil penelitian Mintarsih et al. (2022) mengidentifikasi bahwa proporsi remaja dengan kegemukan sebesar 36,1%, tekanan darah tinggi 43%, kadar gula tinggi

23%, konsumsi alkohol 0,5%, dan kebiasaan merokok 5,9%. Gaya hidup remaja juga berdampak pada status gizi berdasarkan indikator indeks massa tubuh (IMT). Data SKI 2023 mengidentifikasi status gizi remaja usia 13-15 tahun sebagai berikut: kurus (5,4%), sangat kurus (1,9%), normal (75,4%), gemuk (12,1%), dan obesitas (4,1%) (Kementerian Kesehatan, 2024).

Indonesia telah menerapkan program GERMAS yang merupakan gerakan nasional guna menerapkan gaya hidup sehat sebagai upaya mencegah PTM (Nursalamah et al., 2021). Skrining awal PTM sangat berarti untuk pencegahan dan pengendalian PTM sejak dini. Melalui skrining, dapat teridentifikasi kondisi pra klinis sebelum gejala penyakit muncul dan dapat meningkatkan kualitas hidup individu termasuk para remaja/pemuda.

Posyandu remaja merupakan wadah untuk memberikan layanan untuk kesehatan masyarakat khususnya kelompok usia remaja. Posyandu remaja Desa Terte Kecamatan Pare Kabupaten Kediri merupakan posyandu yang diinisiasi warga setempat untuk memberikan layanan ke kelompok remaja. Kegiatan yang ada di posyandu ini antara lain: timbang berat badan, ukur tinggi badan, ukur lingkar abdomen serta pemberian konsumsi.

Dari hasil analisa awal ditemukan permasalahan mitra yaitu banyaknya para remaja yang memiliki kebiasaan minum minuman manis, diet rendah serat dan aktivitas fisik yang kurang. Berdasarkan hal

tersebut maka, tim pengabdian memberikan solusi untuk memberikan layanan edukasi kesehatan dalam pencegahan penyakit tidak menular. Sasaran program yaitu para remaja yang terdaftar di Posyandu remaja Desa Terte Kecamatan Pare.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pencegahan penyakit tidak menular pada kelompok usia remaja.

Metode

Metode pengabdian masyarakat yang diberikan adalah dengan pemberian Edukasi dengan metode ceramah dan media PPT tentang Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Posyandu Remaja “Gemilang” Desa Terte Kecamatan Pare Kabupaten Kediri dengan melibatkan kader posyandu remaja yang telah terbentuk. Kegiatan pengabdian diawali dengan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara wawancara, observasi dan studi dokumentasi bersama dengan pemerintah desa terkait kondisi Mitra. Tim pengabdian juga melakukan wawancara dengan salah satu kader posyandu remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 7 Februari 2026 di Balai Desa Terte, tempat pelayanan posyandu Remaja “Gemilang”. Kegiatan Pengabdian masyarakat dimulai dengan pengukuran BB, TB, LILA, Lingkar Perut dan pengukuran tekanan darah pada para remaja.

Adapun prosedur pelaksanaan pengabdian Masyarakat dijelaskan dalam tabel sebagai berikut:

No	Jenis Metode	Prosedur
1	Perencanaan	Koordinasi Pembagian Tugas Penentuan Mitra dan topik pengabdian masyarakat
2	Pelaksanaan	Tim pengabdian masyarakat melakukan breafing persiapan kegiatan Tim Menyiapkan tempat dan alat yang dibutuhkan Tim membagi tugas tiap anggota tim Tim pengabdian masyarakat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan alur sebagai berikut: Peserta datang mengisi lembar presensi dan mendapatkan konsumsi Peserta diukur BB, TB, LILA, Lingkar Perut dan Tekanan Darah Peserta mengisi lembar pre test Petugas melakukan edukasi tentang Penyakit Tidak Menular Peserta menyimak dan mengajukan pertanyaan Peserta mengisi lembar post test
3	Evaluasi (Rencana Tindak	Menganalisis jumlah peserta kegiatan Menganalisis instrumen yang didapatkan Melakukan tabulasi dan analisa data

Lanjut)

Penulisan laporan dan artikel publikasi

Hasil

Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan didapatkan peserta sejumlah 42 orang. Peserta pengabdian masyarakat merupakan remaja yang terdaftar dalam poryandu remaja “Gemilang” Desa Tertek Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan kegiatan pengukuran BB, TB, Lingkar Pinggang, LILA dan pengukuran tekanan darah. Berikut dokumentasi dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan:

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	n	Prosentase%
Usia		
13 –15 tahun	30	71,4
16 –18 tahun	12	28,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	38,1
Perempuan	26	61,9
Pendidikan		
SMP	30	71,4
SMA	12	28,6

Berdasarkan tabel 1 didapatkan kategori peserta berdasarkan usia, sebagian besar adalah usia 13- 15 tahun, sebagian besar

peserta jenis kelamin adalah wanita (61,9%) dan sebagian besar peserta adalah pelajar SMP (71,4%).

Tabel 2. Hasil Pengukuran Pengetahuan Penyakit Tidak Menular

Kategori	n	Prosentase %
Pre Edukasi		
Baik	8	19
Cukup	16	38
Kurang	18	43
Total	42	100
Post Edukasi		
Baik	25	59,5
Cukup	14	33,3
Kurang	3	7,2
Total	42	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebelum diberikan edukasi tentang penyakit tidak menular (PTM), sebagian besar peserta mempunyai kategori pengetahuan kurang (43%) dan setelah dilakukan pemberian edukasi didapatkan sebagian besar atau sebesar 59,5% peserta mempunyai kategori pengetahuan baik.

Pembahasan

Masa remaja merupakan masa perubahan dari masa kanak-kanak ke dewasa di mana terjadi perkembangan biologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja diawali pada usia 10-13 tahun dengan pertumbuhan yang sangat cepat yang disebut pubertas dan berakhir di usia 18- 22 tahun. Pada masa ini, remaja sering menghadapi konflik dalam diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan. Remaja juga cenderung menerapkan pola perilaku diet dan aktivitas fisik, baik untuk menjaga kesehatan maupun yang dapat membahayakan diri mereka sendiri. Penyakit yang rentan menyerang remaja meliputi gangguan kesehatan mental, gangguan makan, wasting, obesitas, anemia, kecanduan rokok, diabetes, dan infeksi menular seksual (Fadhilah et al., 2025) Angka kejadian mordibitas dan mortalitas akibat penyakit tidak menular saat ini semakin meningkat. Sayangnya, intervensi yang berbasis preventif belum banyak

dilakukan. Deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular merupakan intervensi berbasis preventif yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut (Maranata et al., 2024).

Kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat menjadi faktor risiko utama terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM). PTM tidak hanya menyerang usia lanjut tetapi juga dapat terjadi pada usia muda, meliputi penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes mellitus, dan penyakit kronis lainnya (Pratiwi et al., 2024).

Identifikasi dini penyakit tidak menular merupakan salah satu metode untuk mengetahui adanya faktor risiko penyakit tidak menular pada populasi sasaran. Diagnosis dini ini bermanfaat dalam mengidentifikasi faktor risiko penyakit tidak menular pada remaja. Pemeriksaan tekanan darah, penilaian IMT, wawancara perilaku berisiko, dan penyuluhan perilaku hidup sehat merupakan bagian dari identifikasi dini penyakit tidak menular (Rahma et al., 2025).

Deteksi dini PTM pada remaja sangat penting dalam rangka pengendalian penyakit tersebut. Manfaat yang diperoleh dari deteksi dini meliputi identifikasi faktor risiko PTM sejak awal, peningkatan kesadaran remaja terhadap kesehatan, pencegahan komplikasi penyakit di masa mendatang, serta pembiasaan pola hidup sehat (Afandi et al., 2024).

Penyakit tidak menular pada remaja sebagian besar disebabkan oleh pilihan gaya hidup yang buruk, seperti kurang berolahraga dan kebiasaan makan yang buruk (Wafiq et al., 2025). Gaya hidup yang buruk, seperti mengonsumsi makanan cepat saji, kurang mengonsumsi sayur dan buah, serta kurang aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama penyakit tidak menular pada remaja (Jerita et al., 2025). Kebiasaan makan yang buruk pada remaja dapat bertahan hingga masa dewasa sehingga meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan stroke (Nababan et al., 2026).

Gaya hidup modern telah mengubah sikap dan perilaku manusia, termasuk pola makan, merokok, minum alkohol, dan obat-obatan sebagai gaya hidup, sehingga jumlah penderita penyakit degeneratif semakin meningkat dan membahayakan nyawanya (Susanti et al., 2023).

Kesimpulan

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini yaitu didapatkan peningkatan skor pengetahuan peserta pengabdian masyarakat tentang pencegahan penyakit tidak menular pada remaja. Skor pengetahuan sebelum dilakukan edukasi, yaitu skor kategori baik sebesar 19% , sebagian besar (43%) skor kategori kurang dan terjadi peningkatan kategori skor baik setelah dilakukan edukasi yaitu sebesar 59,5%.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada STIKES Pamenang melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan hibah pengabdian masyarakat serta Kader Posyandu Remaja Gemilang dan semua remaja yang tergaung dalam posyandu Remaja Gemilang DesaTertek Kecamatan pareyang telah bersedia menjadi mitra kegiatan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Afandi, A., Sugiarto, H., & Pertiwi, K. D. (2024). Edukasi Penyakit Tidak Menular pada Siswa : Upaya Preventif Kesehatan di SMA PGRI Temanggung. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 6(2), 238–243.
- Fadhilah, S., Rusliani, D. M., Nuryati, A., & Suryantara, B. (2025). Deteksi Dini Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Karang Taruna: Skrining dan Upaya Pencegahan. *Room of Civil Society Development*, 4(1), 222–233.
- Jerita, D., Sari, E., Hadi, F., Pratama, S., Yaqien, H., Rismiadi, V., Saputri, S. N., Gresik, U. M., & Kusuma, U. W. (2025). *INOVASI PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA REMAJA MELALUI E-HEALTH DI DESA MUNGUGIANTI*. 7(September), 343–348.
- Maranata, Asmara, L. G., & Ridhawaty, S. (2024). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Penyakit Tidak Menular Pada Remaja di SMK ICB Cinta Teknika. *Journal Of Community Engagement in Health and Nursing*, 2(1), 1–5.
- Nababan, M., Panjaitan, R., & Harahap, A. P. (2026). *Penguatan Upaya Preventif melalui Penyakit Tidak Menular pada Remaja Edukasi Skrining*. 1(3), 19–27.

- Nadhir, S., Shofwan, O., Prawitra, A., Musdalifah, A., Dewi, A. P., Hernawan, A. F., Auliatuzzahra, I., Setyorini, D. D., Al-, S., Budiyanto, R., P, D. C. A., & Adam, I. D. (2024). Upaya preventif dengan skrining kesehatan terhadap penyakit tidak menular pada masyarakat di Padukuhan Playen 1 Preventive efforts through health screening for non-communicable diseases in the community of Padukuhan Playen 1. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(September), 1575–1582.
- Pratiwi, P. D., Rokhmiati, E., & Istiani, H. G. (2024). Hubungan Umur dan Jenis Kelamin Dengan Resiko Penyakit Tidak Menular (PTM) Berdasarkan Data Skrining Kesehatan BPJS Jakarta Selatan Tahun 2022. *Cendekia Utama: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 32–43.
- Rahma, M., Anggraini, R., & Octarina, D. (2025). *Penyuluhan Dan Deteksi Dini Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Di Stikes Abdurahman Palembang*. 01, 11–16.
- Susanti, N., Sari, D., & Ananta, R. (2023). Analisis Gambaran Faktor Resiko Perilaku Penyakit Tidak Menular Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4530–4535.
- Tafwidhah, Y., Maulana, M. A., Purwanti, N. U., Najini, R., Liana, D. F., & Pramana, Y. (2024). Skrining Penyakit Tidak Menular (PTM): GERMAS untuk Hidup Sehat. *Abdimas Galuh*, 6(2), 1325–1333.
- Wafiq, L., Nadya, N., Yulinda, V., Mose, S. N., Wulandari, S., & Utomo, B. M. (2025). *Peran Remaja dalam Mengurangi Risiko Penyakit Tidak Menular melalui Kebiasaan Sehat di Sekolah*. 2(1), 8–14.