

**SOSIALISASI PENCEGAHAN DINI MUNCULNYA PENYAKIT
DEGENERATIF PADA USIA PRODUKTIF DI SMKS
MUHAMMADIYAH BANDA ACEH**

***SOCIALIZATION OF EARLY PREVENTION ARISING DEGENERATIVE DISEASE IN
PRODUCTIVE AGE IN MUHAMMADIYAH PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL,
BANDA ACEH***

Rulia Meilina^{1*}, Marniati², Annisa Mufliha³, Nurhaliza⁴, Novi yani⁵, Siti Baitul Mihraj⁶.

1. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: rulia.meilina@uui.ac.id
2. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
email: marniati@uui.ac.id
3. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
Annisamufliha@gmail.com
4. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
halizan90@gmail.com
5. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
noviyani281198@gmail.com
6. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia
sitibaitulmikraj@icloud.com

Abstrak

Di Indonesia transisi epidemiologi menyebabkan terjadinya pergeseran pola penyakit, di mana penyakit kronis degeneratif sudah terjadi peningkatan. Penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular yang berlangsung kronis seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, kegemukan dan lainnya. Kontributor utama terjadinya penyakit kronis adalah pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, minum alkohol, pola makan dan obesitas, aktivitas fisik yang kurang, stres, dan pencemaran lingkungan. Sehingga Indonesia menanggung beban ganda penyakit di bidang kesehatan, yaitu penyakit infeksi masih merajalela dan ditambah lagi dengan penyakitpenyakit kronik degenerative. Penyakit kronik ini bukannya saja dialami oleh lanjut usia tetapi juga banyak dialami oleh remaja. Penyuluhan kesehatan ini dilakukan pada remaja karena pola hidup remaja yang tidak sehat, hal ini dapat dilihat dari kebiasaan merokok para remaja dan kebiasaan makan makanan yang tidak sehat atau jajan sembarangan, kurangnya mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, serta minimnya aktivitas fisik seperti olahraga dalam upaya pencegahan penyakit degenerative pada remaja

Kata Kunci : Remaja, Penyakit Degeneratif, penyakit kronik

Abstract

In Indonesia, the epidemiological transition causes a shift in disease patterns, where chronic degenerative diseases have increased. Degenerative diseases are chronic non-communicable diseases such as heart disease, hypertension, diabetes, obesity and others. The main contributors to chronic diseases are unhealthy lifestyles such as smoking, drinking alcohol, eating patterns and obesity, lack of physical activity, stress, and environmental pollution. So that Indonesia bears the double burden of diseases in the health sector, namely infectious diseases are still running rampant and coupled with degenerative chronic diseases. This chronic disease is not only experienced by the elderly but also experienced by many teenagers. This health education is carried out on adolescents due to unhealthy adolescent lifestyles, this can be seen from the smoking habits of adolescents and the habit of eating unhealthy food or indiscriminate snacks, lack of consuming vegetables and fruits, and lack of physical activity such as sports in an effort prevention of degenerative diseases in adolescents.

Keywords: adolescents, degenerative diseases, chronic diseases.

PENDAHULUAN

Hasil Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Hasil Riskesdas juga menyebutkan bahwa perilaku merokok pada remaja meningkat yakni dari 7,2 persen, 8,8 persen, dan kini 9,1 persen. Data proporsi konsumsi minuman beralkohol pun meningkat dari 3 persen menjadi 3,3 persen. Demikian juga proporsi kurangnya aktivitas fisik naik dari 26,1 persen menjadi 33,5 persen. Hal lainnya yang juga menyumbang meningkatnya penyakit tidak menular adalah proporsi konsumsi buah dan sayur

yang kurang pada penduduk yakni sebesar 95,5 persen.

Penyakit degeneratif yaitu suatu penyakit kronis yang merupakan salah satu kategori penyakit tidak menular. Penyakit ini mempunyai durasi yang panjang dan umumnya berkembang secara lambat. Ada empat jenis penyakit degeneratif utama menurut WHO yaitu penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner dan stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (asma dan penyakit paru obstruksi kronis), dan diabetes. Saat ini penyakit degeneratif menjadi penyebab kematian terbesar di dunia. Hampir 17 juta orang di dunia meninggal lebih awal setiap tahun akibat epidemi global penyakit degeneratif. Penyebab utama penyakit degeneratif adalah

pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, minum alkohol, pola makan dan obesitas, aktivitas fisik yang kurang, stres, dan pencemaran lingkungan (Erwianto. 2013).

Kebiasaan makan yang tidak sehat (konsumsi tinggi gula, garam, lemak jenuh, dan lainnya) dan gaya hidup yang tidak sehat (merokok, konsumsi alkohol, dan aktivitas fisik) merupakan faktor risiko utama penyakit jantung dan penyakit tidak menular lainnya (Healthy Choice. 2002). banyak perhatian di sekitar mengenai remaja yang memiliki kebiasaan dalam memilih makanan, termasuk rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi makanan dan minuman manis. Remaja memiliki kebiasaan dalam mengonsumsi makanan asin yang tinggi (Ngatimin, 2001).

METODELOGI PENELITIAN

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan kesehatan kepada siswa/i kelas XI dengan materi : “Sosialisasi pencegahan penyakit degeneratif pada usia produktif di SMKS Muhammadiyah Banda Aceh”. Peserta yang diikuti dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang. Kegiatan penyuluhan ini

dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2020 dimulai pada pukul 09.00 Wib s/d di Aula SMKS Muhammadiyah Banda Aceh. Anggota pelaksana merupakan mahasiswi-mahasiswi dari program studi S-1 Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah indonesia. Sebelum melakukan penyuluhan, ketua dan anggota pelaksana menyiapkan bahan atau materi yang akan dipersiapkan kepada siswa-siswa. Setelah ketua dan anggota memberika materi, para siswa diberikan kesempatan untuk bertanya atau memberikan tanggapan atas materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembukaan acara penyuluhan kesehatan dimulai pada pukul 09.00 WIB yang dibuka oleh Annisa Mulfiha (Mahasiswi program studi S-1 Farmasi), pemaparan materi terlebih dahulu disampaikan oleh ketua/koordinator yaitu Rulia Meilina, S.Farm., M.Si. Materi yang disampaikan tentang Faktor-Farktor Pemicu Penyakit Degeneratif. Kemudian pemaparan materi dilanjutkan oleh anggota pelaksana tentang Pencegahan Dini Munculnya Penyakit Degeneratif Pada Usia Produktif dan materi tentang cara pencegahannya.



Gambar 1. Saat melakukan penyuluhan kesehatan

Media yang digunakan adalah Laptop dan Infocus. Siswa sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan ini dan ada beberapa siswa yang mengajukan pertanyaan. Setelah selesai pemaparan materi oleh kedua narasumber, maka narasumber memilih 3 orang untuk dapat

menjawab pertanyaan dari pemateri dengan harapan apa yang telah disampaikan tadi dapat di serap dengan baik oleh para siswa, yang selanjutnya ke 3 siswa yang mampu menjawab pertanyaan dari pemateri mendapatkan hadiah (bingkisan).



Gambar 2. Foto bersama siswa-siswa

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat merupakan wujud kontribusi Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah dalam implementasi tridarma perguruan tinggi. Kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengabdian yang telah dilakukan dalam kegiatan ini berupa penyuluhan dengan tema “Sosialisasi pencegahan penyakit degeneratif pada usia produktif di SMKS Muhammdiyah Banda Aceh”. Penyuluhan ini diharapkan akan menghasilkan target luaran yaitu 15 siswa dengan harapan mampu mengetahui apa yang dimaksud dengan penyakit

degenerative, factor-faktor penyebab dan cara pencegahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Erwianto. 2013. Pedoman Tatalaksana Dislipidemia. Edisi ke 1. Jakarta: Centra Communications.
- Ngatimin, R. 2001. Perilaku Dokter di RumahSakit dan Masyarakat Sekitarnya. Makassar: Yayasan PK-3.
- Healthy Choice. 2002. Insulin Serat Makanan Istimewa (Edisi I). Jakarta: Majalah Healthy Choice.
- Wiryowidigdo, N. 2002. Epidemiologi. Makassar: Lembaga Penelitian Universitas Hasanuddin.