

**PENINGKATAN PENGETAHUAN RISIKO PENYAKIT DEGENERATIF
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 PALANGKARAYA**

Dwi Purbayanti, Windya Nazmatur Rahmah, Fitria Hariati Ramdhani

Program Studi Analis Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

*Email Korespondensi: windy.nazmatur@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronis yang merupakan penyakit tidak menular. Saat ini penyakit degeneratif menjadi penyebab kematian terbesar di dunia. Remaja adalah masa transisi antara anak menjadi dewasa dengan munculnya perubahan biologis, psikologis, dan sosial emosional. Masa remaja merupakan kunci pada tahap perkembangan untuk membentuk kesehatan di masa dewasa, oleh sebab itu remaja Indonesia diharapkan sanggup mengendalikan dirinya untuk mengurangi perilaku berisiko terhadap kesehatan yang dapat mengakibatkan munculnya berbagai penyakit atau bahkan kematian. Mitra pengabdian masyarakat ini adalah siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Palangkaraya. Kegiatan ini dilaksanakan dengan dua metode, yaitu sosialisasi dan layanan pemeriksaan kesehatan bagi siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa yang berada di SMA Negeri 10 Palangkaraya tentang resiko penyakit degeneratif pada remaja.

Kata Kunci : Anemia, penyakit degeneratif, remaja, SMAN 10 Palangkaraya.

ABSTRACT

Degenerative disease is a non-communicable disease. Currently, degenerative diseases are the biggest cause of death in the world. Teenager is a period of transition between children and adults with the emergence of biological, psychological and social emotional changes. Teenager is the key at the developmental stage to shape health in adulthood, therefore Indonesian youth are expected to be able to control themselves to reduce risky behavior to health which can lead to the emergence of various diseases or even death. These community service partners are students of SMAN 10 Palangkaraya. This activity was carried out using two methods, socialization and health check for students. The results of the activity showed that there was an increase in the knowledge of students at SMA Negeri 10 Palangkaraya about the risk of degenerative diseases in teenager.

Kata Kunci : Anemia, degenerative disease, teenager, SMAN 10 Palangkaraya

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronis yang merupakan penyakit tidak menular. Penyakit ini mempunyai durasi yang panjang dan umumnya berkembang secara lambat. Menurut WHO ada empat jenis penyakit degeneratif 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 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 (Meilina *et al.*, 2020).

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. Hipertensi tidak hanya terjadi pada orang dewasa atau usia lanjut, tapi juga dapat terjadi pada remaja. Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi nasional penderita hipertensi pada usia 15-17 tahun adalah 5,3% (laki-laki 6,0% dan perempuan 4,7%). Remaja yang memiliki tekanan darah lebih dari normal mempunyai risiko lebih besar menderita penyakit jantung koroner atau gagal jantung saat dewasa (Flynn *et al.*, 2013).

Diperkirakan dalam 25 tahun mendatang penderita diabetes melitus akan meningkat dengan cepat di negara berkembang karena menurunnya aktivitas fisik, gaya hidup dan pola makan. Tahun 2011 tercatat 65 anak menderita diabetes melitus, jumlah ini naik 40% dibandingkan tahun 2009 (Andini *et al.*, 2018).

Sampai saat ini anemia masih merupakan masalah kesehatan pada masyarakat terutama di negara berkembang dan negara miskin, kejadian anemia banyak terjadi terutama pada usia remaja pada remaja putra maupun putri. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan anemia antara lain adalah status gizi, menstruasi, dan sosial ekonomi. Menurut WHO tahun 2015, prevalensi anemia pada remaja yaitu sebesar 46% dari seluruh populasi remaja yang ada, Riskesdas 2012 menunjukkan anemia secara umum di Indonesia pada remaja usia 13-18 tahun masih tinggi yaitu sebesar 22,7%, dan Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun sebesar 26,4%.

Remaja adalah masa transisi antara anak menjadi dewasa dengan munculnya perubahan biologis, psikologis, dan sosial emosional yang diawali pada usia 10 hingga 13 tahun dan berhenti pada usia 18 sampai 22 tahun. Masa remaja merupakan kunci pada tahap perkembangan untuk membentuk kesehatan di masa dewasa, oleh sebab itu remaja Indonesia diharapkan sanggup mengendalikan dirinya untuk mengurangi perilaku berisiko terhadap kesehatan yang dapat mengakibatkan munculnya berbagai penyakit atau bahkan kematian.

Dengan demikian, membekali remaja dengan pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting. Pengetahuan yang baik diharapkan menjadi bekal mereka untuk melakukan praktik gizi dan kesehatan yang baik (Kemenkes RI, 2019).

BAHAN DAN METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dengan 2 (dua) metode, yaitu sosialisasi dan layanan pemeriksaan kesehatan bagi siswa. Tahapan pelaksanaan kegiatan diuraikan sebagai berikut:

Tahap Sosialisasi Kesehatan

Sosialisasi kepada siswa dilaksanakan di ruang kelas/ auditorium SMA Negeri 10 Palangkaraya. Sosialisasi dilaksanakan dalam 1 hari dengan durasi selama 50 menit. Materi sosialisasi yang diberikan diantaranya berupa pengertian penyakit degeneratif, macam-macam penyakit degeneratif, penyebab penyakit degeneratif, pentingnya pencegahan penyakit degeneratif, dan pemeriksaan kesehatan.



Gambar 1. Pelaksanaan sosialisasi

Tahap Layanan Pemeriksaan Kesehatan

Pelayanan kesehatan dilakukan dengan pemeriksaan langsung kepada siswa SMA Negeri 10 Palangkaraya. Pemeriksaan yang dilakukan pada kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Pemeriksaan tinggi badan (TB)
2. Pemeriksaan berat badan (BB)
3. Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT)
4. Pemeriksaan tekanan darah (TD)
5. Pemeriksaan Hemoglobin (Hb)
6. Pemeriksaan Glukosa Darah (GD)
7. Pemeriksaan Kolesterol (Chol)

Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan menggunakan peralatan kesehatan praktis (POCT). Sampel yang digunakan pada alat kesehatan ini berupa darah kapiler siswa SMA Negeri 10 Palangkaraya. Prosedur pengambilan darah kapiler adalah dengan darah diambil dari ujung jari yang telah didesinfeksi menggunakan *swab alcohol*, kemudian ditusukkan jarum sehingga darah mulai keluar. Setelah darah keluar, kemudian diteteskan pada *strip* parameter pemeriksaan untuk dapat dibaca pada alat meter POCT serta diperoleh hasil dari pemeriksaan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini kami melaksanakan beberapa pelayanan kesehatan yakni, peningkatan pengetahuan remaja dan pelaksanaan pemeriksaan kesehatan terkait dengan risiko penyakit degeneratif seperti pemeriksaan IMT, tekanan darah, hemoglobin, glukosa darah dan kolesterol. Sebelum melakukan pemeriksaan kesehatan, kegiatan ini diawali dengan dilakukan *pretest* dan diakhiri dengan *posttest* untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan dan pemahaman para siswa tentang risiko penyakit degeneratif.

Kegiatan *pretest*

Kegiatan *pretest* diikuti oleh 119 siswa dari kelas X dan XI, dengan hasil sebagaimana terlihat pada gambar 2.



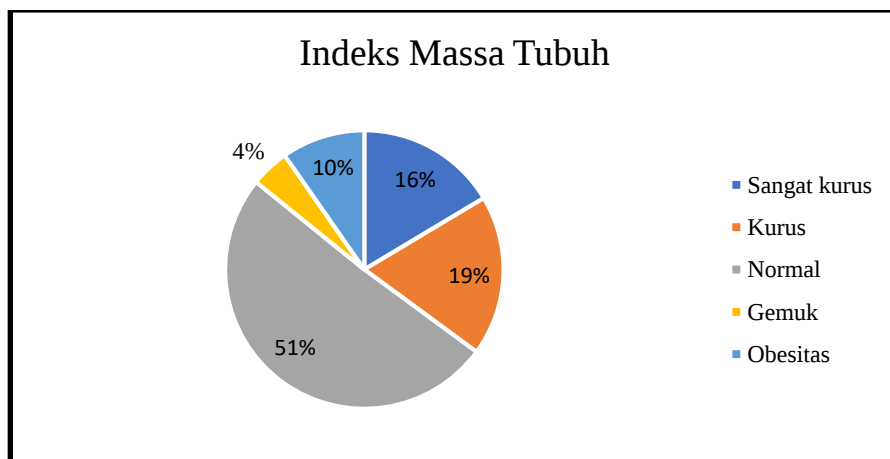
Gambar 2. Hasil Pretest

Hasil *pretest* yang tampak pada gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang berada di SMA Negeri 10 Palangkaraya telah mengetahui tentang makna, cara pencegahan dan penyebab penyakit degeneratif.

Setelah melaksanakan *pretest*, agar pemahaman siswa meningkat, dilakukan penyampaian materi dan pelayanan pemeriksaan kesehatan yang berkaitan dengan resiko penyakit degeneratif.

Indeks Massa Tubuh

Pelayanan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan untuk mendukung pradiagnosis dari penyakit degeneratif diantaranya adalah IMT yang berkaitan dengan pemeriksaan tinggi badan dan berat badan. Hasil perhitungan IMT disajikan pada gambar 3 dibawah ini:

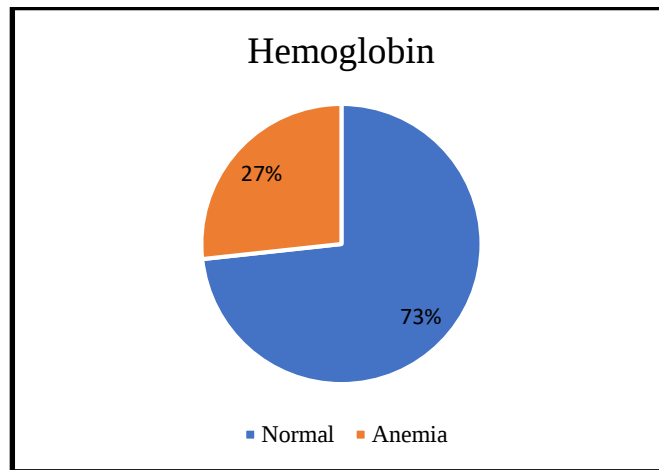


Gambar 3. Hasil pengukuran IMT

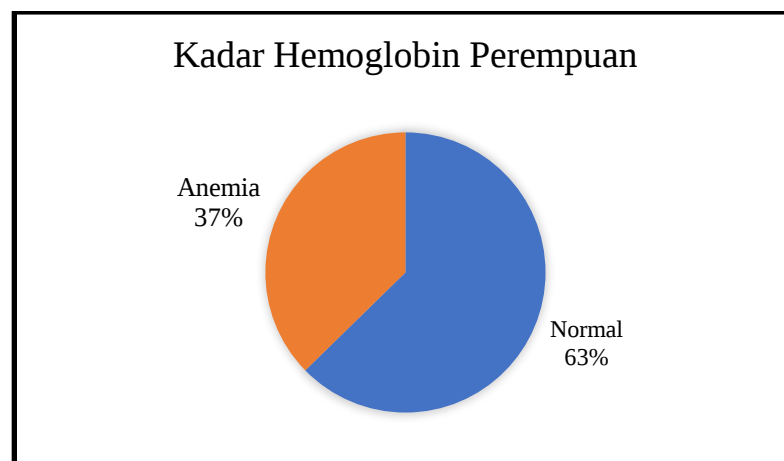
Menurut Kemenkes RI tahun 2019, individu dikategorikan sangat kurus dengan IMT <17, kurus 17 - <18,5, normal 18,5 – 25,0, gemuk >25 – 27, dan obesitas >27. Hasil dari pengukuran IMT pada siswa SMA Negeri 10 Palangkaraya dapat diketahui bahwa siswa dengan IMT normal >50%, sangat kurus 16%, kurus 19%, gemuk 4%, dan obesitas sebanyak 10%.

Pemeriksaan kadar hemoglobin

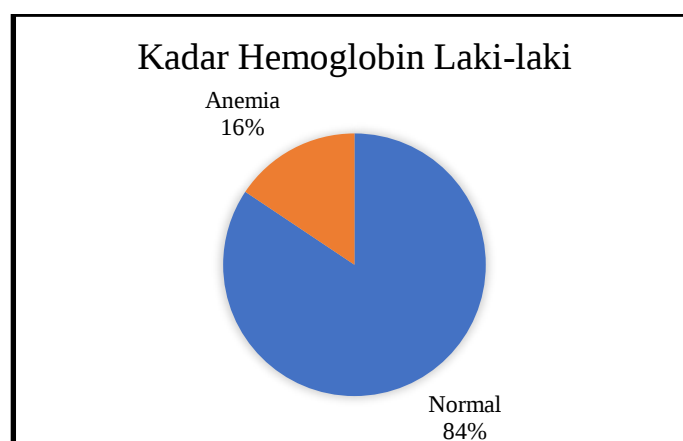
Setelah dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan, selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin disajikan pada gambar 4 sampai dengan gambar 6 di bawah ini:



Gambar 4. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin



Gambar 5. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada siswa perempuan



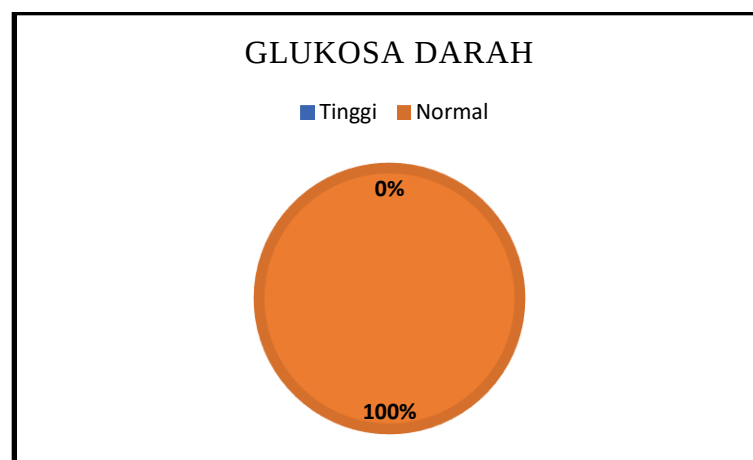
Gambar 6. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada siswa laki-laki

Menurut Kemenkes RI tahun 2019, kadar hemoglobin untuk setiap umur maupun jenis kelamin adalah untuk balita sebesar 11 g/dL, wanita 12 g/dL, laki-laki 13 g/dL, dan ibu hamil

sebesar 11 g/dL. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada siswa yang normal sebesar 73% dan anemia sebesar 27%. Pada siswa perempuan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin yang normal sebesar 63% dan anemia sebesar 37%, sedangkan pada siswa perempuan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin yang normal sebesar 84% dan anemia sebesar 16%.

Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah

Selanjutnya untuk mendukung pradiagnosis dari penyakit degeneratif dilakukan pemeriksaan kadar glukosa darah. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah disajikan pada gambar 7 di bawah ini:

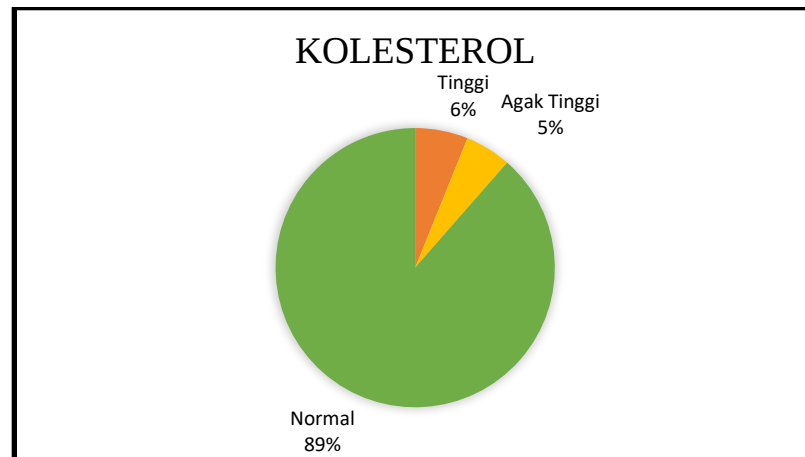


Gambar 7. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah

Menurut Kemenkes RI tahun 2019, kadar glukosa darah normal untuk glukosa darah sewaktu yang menggunakan sampel darah kapiler adalah ≤ 200 mg/dL. Hasil pemeriksaan glukosa darah sewaktu pada siswa SMA Negeri 10 Palangkaraya didapatkan hasil 100% normal.

Hasil pemeriksaan kadar kolesterol

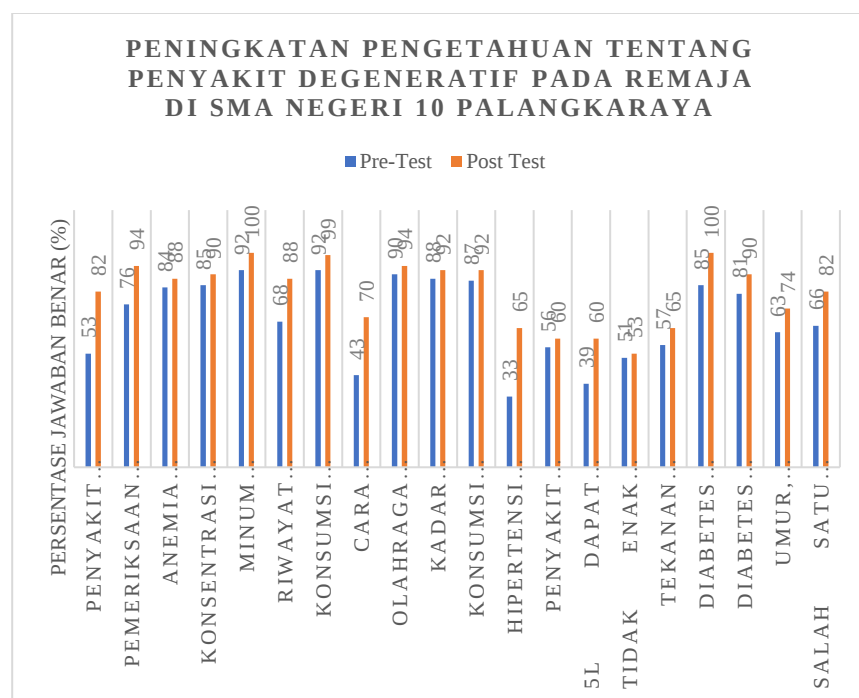
Setelah dilakukan pemeriksaan kadar glukosa darah, selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar kolesterol. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol disajikan pada gambar 8 di bawah ini:



Gambar 8. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol

Menurut Kemenkes RI tahun 2019, kadar kolesterol adalah < 200 mg/dL, agak tinggi $200 - 239$ mg/dL, dan dikatakan tinggi > 240 mg/dL. Hasil pemeriksaan kolesterol pada siswa SMA Negeri 10 Palangkaraya dapat diketahui bahwa kadar kolesterol yang normal sebesar 89%, agak tinggi 5%, dan tinggi sebesar 6%.

Hasil *posttest*



Gambar 9. Hasil *Posttest*

Hasil *posttest* yang tampak pada gambar 9 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa yang berada di SMA Negeri 10 Palangkaraya tentang resiko penyakit

degeneratif pada remaja. Hal ini didukung oleh grafik pada gambar tersebut, dapat dilihat terdapat peningkatan angka pada grafik *posttest* dibandingkan angka *pretest*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di SMA Negeri 10 Palangkaraya, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja yakni siswa SMA Negeri 10 Palangkaraya tentang pengetahuan risiko penyakit degeneratif pada remaja. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini dan berbagai hasil temuan serupa, tampak bahwa pemberian edukasi dan pelaksanaan pelayanan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan mawas diri tentang risiko penyakit degeneratif, sehingga diharapkan dengan adanya sikap tersebut dapat meminimalisir risiko penyakit degeneratif dan membantu program pemerintah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Palangkaraya atas Hibah Pengabdian Masyarakat ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada SMAN 10 Palangkaraya sebagai mitra pada kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka ditulis sesuai aturan penulisan *APA Style* Semua referensi yang digunakan dalam penulisan di daftar pustaka menggunakan format Contoh □ (Yani, A, 2017) dalam artikel, **Disusun berdasarkan alfabet**. Hanya mencantumkan kepustakaan yang dipakai dan relevan. Sumber rujukan minimal 80% berupa pustaka terbitan 10 tahun terakhir. Sumber rujukan berupa jurnal dari artikel minimal 60% dari total daftar pustaka. Rujukan yang digunakan adalah sumber primer berupa artikel dalam jurnal atau laporan, buku atau artikel yang terkait dari sumber resmi. Untuk menjaga konsistensi cara pengacuan, pengutipan dan penulisan daftar pustaka kami sarankan untuk menggunakan aplikasi referensi standar seperti Endnote Mendeley.

DAFTAR PUSTAKA

- Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 1(5). p. 1-10.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini M, Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: *Literature Review*. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 1(3). p. 53-65. <https://jurnal.unimor.ac.id>.
- Flynn, J. T, Ingelfinger J, R., & Portman, R. J. (2013). *Pediatric Hypertension*. Third Edition. USA: Humana Press.

-
- Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kemenkes RI
- Kyuningtyas, M. (2020). Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Siswa SMA Ipiems Surabaya (Berdasarkan Protection Motivation Theory). Universitas Airlangga Surabaya.
- Meilina, R., Marniati., Mufliha, A., Nurhaliza., Yani, N., & Mihraj S, B. (2020). Socialization Of Early Prevention Arising Degenerative Disease In Productive Age In Muhammadiyah Private Vocational School, Banda Aceh. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan): Politeknik Kesehatan Makassar*, 1(2). p. 56-60.
- Octafyananda, D., Berliana, N., & Sugiarto. (2021). Gambaran Pencegahan Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Mitra Rafflesia*, 2(13).
- Probosari, E., (2017). Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja. *Journal of Nutrition and Health*, 1(5). p. 18-27.
- Yulianto, M., Ahmad, A, K., & Putri H, P. (2019). The Effect Of Health Education On Knowledge And Attitude Of Prevention Of Diabetes Mellitus In Class X Students At SMK Negeri 10 Makassar. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 2(10). p. 109-114.