

Pencegahan Penyakit Degeneratif dan Faktor Risikonya

Isra Thristy^{1)*}, Amelia Eka Damayanti²⁾, Nanda Sari Nuralita³⁾

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

* Penulis Korespondensi: israthristy73@gmail.com

Abstract

Degenerative diseases, including diabetes, hypertension, heart disease, and stroke, have become a major health problem in Indonesia, along with lifestyle changes and increasing life expectancy. In Indonesia, degenerative diseases are now the leading cause of morbidity and mortality, replacing previously dominant infectious diseases. Addressing the problem of degenerative diseases in the community, especially in areas like Medan, requires a comprehensive and integrated approach. One of the activities undertaken is increasing public education and awareness, as well as promoting a healthy lifestyle. The approach used in this activity is an outreach approach. The Proposing Team and partners jointly developed an activity plan, methods, objectives, targets, and targets to be achieved. The results of this activity showed that participants' knowledge before the education was more lacking (62.5%) regarding degenerative diseases and their risk factors compared to after the education (20.8%). After the education, knowledge increased significantly (79.2%) compared to the previous (37.5%). Educational interventions such as this are crucial for routine and comprehensive implementation to prevent the increase in degenerative disease cases in Indonesia.

Keywords: *Prevention, Degenerative Diseases, Risk Factors*

Abstrak

Penyakit degeneratif, termasuk diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke, telah menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, seiring dengan perubahan gaya hidup dan peningkatan harapan hidup. Di Indonesia, penyakit degeneratif kini merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas, menggantikan penyakit menular yang sebelumnya mendominasi. Untuk mengatasi permasalahan penyakit degeneratif di masyarakat, terutama di wilayah seperti Kota Medan, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi. Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah peningkatan edukasi dan kesadaran masyarakat dan promosi gaya hidup sehat. Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan penyuluhan. Tim Pengusul dan mitra bersama-sama menyusun rencana kegiatan, metode, tujuan, sasaran dan target yang harus dicapai. Dari kegiatan ini, didapatkan hasil pengetahuan peserta sebelum edukasi lebih banyak yang masih kurang (62,5%) mengenai penyakit degeneratif dan faktor risikonya dibandingkan setelah mendapatkan edukasi (20,8%). Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan yang lebih baik (79,2%) dibandingkan sebelumnya (37,5%). Intervensi edukatif seperti ini penting dilakukan secara rutin dan menyeluruh untuk mencegah meningkatnya kasus penyakit degeneratif di Indonesia.

Kata Kunci: *Pencegahan, Penyakit Degeneratif, Faktor Risiko*

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif, termasuk diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan stroke, telah menjadi salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia, seiring dengan perubahan gaya hidup dan peningkatan harapan hidup. Di Indonesia, penyakit degeneratif kini merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas, menggantikan penyakit menular yang sebelumnya mendominasi. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi penyakit degeneratif di Indonesia terus meningkat. Angka prevalensi diabetes melitus pada populasi usia di atas 15 tahun, misalnya, mencapai 10,9%. Prevalensi hipertensi juga tinggi, dengan sekitar 34,1% populasi dewasa yang mengidapnya. Penyakit jantung koroner (PJK) dan stroke juga menunjukkan tren peningkatan, dengan prevalensi masing-masing 1,5% dan 10,9% pada kelompok usia 40 tahun ke atas (World Health Organization, 2021). Peningkatan prevalensi penyakit degeneratif di Indonesia disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang mencakup pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alcohol (Amin et al., 2023). Perubahan gaya hidup, urbanisasi, dan peningkatan konsumsi makanan olahan yang tinggi lemak, gula, dan garam juga berkontribusi signifikan terhadap epidemi penyakit ini (Damayanty et al., 2021).

Penyakit degeneratif menjadi salah satu masalah kesehatan utama di kota Medan, terutama di Kelurahan Tegal Sari Mandala kota Medan. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Medan, prevalensi penyakit degeneratif di kota Medan meningkat sejalan dengan tren nasional. Menurut data dari Puskesmas di Medan, sekitar 8-10% populasi dewasa menderita diabetes, dengan angka yang lebih tinggi di kalangan kelompok usia 40 tahun ke atas. Data dari survei kesehatan

lokal menunjukkan bahwa sekitar 30-35% populasi dewasa di Medan menderita hipertensi. Ini sejalan dengan prevalensi nasional, yang menunjukkan bahwa hipertensi menjadi salah satu penyebab utama penyakit jantung dan stroke. Penyakit jantung koroner dan stroke merupakan penyebab kematian utama di kalangan penduduk dewasa dan lansia (Amila et al., 2021).

Di Kota Medan, berbagai upaya telah dilakukan untuk menangani masalah penyakit degeneratif ini. Dinas Kesehatan Kota Medan, bekerja sama dengan Puskesmas dan rumah sakit, telah mengimplementasikan program-program seperti Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) untuk deteksi dini faktor risiko penyakit degeneratif, serta kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pola hidup sehat. (Dinas Kesehatan Kota Medan, 2023)

Namun, tantangan utama yang dihadapi adalah rendahnya tingkat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dan pengelolaan faktor risiko penyakit degeneratif (Yuniarti & Nursalam, 2020), serta keterbatasan fasilitas dan tenaga kesehatan, terutama di daerah-daerah dengan tingkat sosio-ekonomi yang lebih rendah.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan atau edukasi terkait materi penyakit degeneratif dan faktor risikonya. Tim yang terdiri dari pihak pengusul yang bekerjasama dengan mitra (pihak kelurahan) menyusun rencana kegiatan, yaitu mulai dari waktu pelaksanaan, metode, tujuan, sasaran dan target yang harus dicapai. Kegiatan ini diawali dengan memberikan informasi dan gambaran terlebih dahulu kepada mitra mengenai pencegahan penyakit degeneratif dan faktor risikonya. Kegiatan penyuluhan dilakukan dalam bentuk seminar kesehatan kepada warga masyarakat dan juga

melakukan *screening* pengetahuan masyarakat terhadap jenis penyakit degeneratif dan faktor risikonya.

Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan Tegal Sari Mandala III di Lingkungan V Jl.Rawa Cangkuk, Kelurahan Tegal Sari Mandala III, Kecamatan Medan Denai. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 17 Juni 2025 dengan metode pelaksanaannya terdiri dari (1) Pembukaan oleh pihak Mitra (2) Pemberian materi pertama, (3), Pemberian materi kedua (4) sesi diskusi tanya jawab antara pemateri dengan peserta. Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Lurah beserta stafnya, Kepala Lingkungan, serta perwakilan warga yang berada pada lingkungan kecamatan Tegal Sari Mandala III. Mitra membantu dalam mengumpulkan masyarakat setempat untuk menghadiri seminar dan membantu dalam melakukan persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Mitra yang sudah dibimbing dan diberi pengetahuan selanjutnya dapat membantu menyampaikan ke warga lain dan keluarga mengenai penyakit degeneratif dan pencegahannya. Partisipasi mitra ditujukan agar mitra dan masyarakat dapat memahami mengenai penyakit degeneratif dan bahaya obesitas sebagai salah satu faktor risikonya, sehingga masyarakat dapat melakukan pencegahan dan dapat meningkatkan kualitas kesehatan diri, keluarga dan masyarakat.

Akhir dari kegiatan ini adalah dilakukan evaluasi dengan menganalisis tercapainya target dan luaran kegiatan. Evaluasi diri juga dilakukan oleh tim pengusul terhadap pelaksanaan kegiatan, mengenai kekurangan dan kendala kegiatan sebagai masukan bagi tim pengusul dan mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui kerjasama dengan mitra yaitu pihak kelurahan Tegal Sari Mandala III. Kegiatan ini diawali dengan melakukan survey ke lokasi kegiatan untuk meminta persetujuan

dari mitra, dan menggali informasi terkait kondisi masyarakat di lingkungan kecamatan mitra. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan menyebar kuesioner sebelum dan sesudah penyampaian edukasi terhadap seluruh peserta dan melakukan diskusi diakhir sesi (gambar 1). Sasaran dan target kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya penyakit degenerative pada usia tua dan apa saja yang menjadi faktor risikonya sehingga masyarakat dapat mencegah penyakit tersebut dengan menghindari dan mengurangi faktor risiko penyakit degeneratif.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Penyakit Degeneratif dan Faktor Risikonya

Gambaran pengetahuan peserta terhadap penyakit degeneratif dan faktor risikonya sebelum dan sesudah dilakukan edukasi pada masyarakat dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Sebelum (Orang)	Sesudah (Orang)
Baik	18 (37.5%)	38 (79,2%)
Kurang	30 (62.5%)	10 (20,8%)
TOTAL	48 (100%)	63 (100%)

Berdasarkan tabel 1, dapat terlihat bahwa terdapat perubahan gambaran pengetahuan peserta kegiatan pengabdian masyarakat sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi. Pengetahuan peserta sebelum edukasi lebih banyak yang masih kurang (62,5%) mengenai penyakit degeneratif dan faktor risikonya dibandingkan setelah mendapatkan edukasi (20,8%). Setelah dilakukan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan yang lebih baik (79,2%) dibandingkan sebelumnya (37,5%). Walaupun pengetahuan peserta mengalami peningkatan setelah mengalami edukasi, namun masih ada peserta penyuluhan yang belum memahami penjelasan yang sudah diberikan secara menyeluruh.

Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi memiliki dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat, sejalan dengan berbagai studi sebelumnya. Edukasi kesehatan terbukti efektif dalam mengubah perilaku dan meningkatkan pemahaman tentang penyakit tidak menular (PTM), terutama di komunitas yang memiliki akses terbatas terhadap informasi medis.^{6,7} Pendekatan edukasi yang interaktif dan kontekstual jauh lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat dibandingkan metode ceramah satu arah. Oleh karena itu, dalam kegiatan lanjutan, disarankan agar pendekatan edukatif dilakukan secara partisipatif dan berkelanjutan, disertai media edukatif yang sesuai dengan karakteristik sasaran (Nugraha & Siregar, 2022).

Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian oleh yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit degeneratif, khususnya jika materi disampaikan dengan bahasa yang mudah

dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari (Rahmah et al., 2020).

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan secara umum, masih ditemukan sekitar 20,8% peserta yang belum memahami materi edukasi dengan baik. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tingkat pendidikan yang rendah, metode penyampaian materi yang kurang interaktif, latar belakang budaya dan bahasa local, durasi penyuluhan yang terbatas. Pendekatan edukatif yang lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman adalah edukasi partisipatif, seperti diskusi kelompok atau demonstrasi langsung, yang memberikan ruang bagi peserta untuk bertanya dan berdiskusi (Sari et al., 2021).

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta pengabdian masyarakat mengenai penyakit degeneratif dan faktor risikonya. Hasil statistik menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Meski demikian, perlu perbaikan dalam metode penyampaian untuk mengatasi peserta yang belum sepenuhnya memahami materi. Intervensi edukatif seperti ini penting dilakukan secara rutin dan menyeluruh untuk mencegah meningkatnya kasus penyakit degeneratif di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) UMSU yang telah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui program hibah internal UMSU. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pejabat, Staf, kepala lingkungan, dan seluruh warga Kelurahan Tegal Sari Mandala III yang telah secara aktif memberikan dukungan besar dalam

pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Amila, A., Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). Deteksi dini dan pencegahan penyakit degeneratif pada masyarakat wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1), 102–112.
- Amin, M., Kurniawati, D., & Fauziah, I. (2023). Effectiveness of health education on knowledge and attitude towards non-communicable diseases. *Jurnal Promkes*, 11(1), 12–20. <https://doi.org/10.20473/jpk.V11.11.2023.12-20>
- Damayanty, A. E., Nuralita, N. S., & Thristy, I. (2021). Pentingnya nutrisi keluarga di masa pandemi dalam upaya pencegahan penyakit COVID-19. *Jurnal Prodikmas Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 133–138.
- Dinas Kesehatan Kota Medan. (2023). *Laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Medan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2018*.
- Nugraha, A. S., & Siregar, P. P. (2022). Edukasi kesehatan tentang tekanan darah tinggi, asam urat dan diabetes mellitus di Sudirejo II Kota Medan. *Jurnal Implementa Husada*, 3(4), 204–210.
- Rahmah, N., Fadhlina, A., & Yuniarti, K. W. (2020). Model pendidikan kesehatan berbasis komunitas untuk peningkatan pengetahuan penyakit degeneratif di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 45–52.
- Sari, D. P., Mulyani, S., & Yulianti, E. (2021). Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit degeneratif melalui edukasi kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*

Andalas, 15(2), 84–91.
<https://doi.org/10.24893/jkma.v15i2.207>

- World Health Organization. (2021). *Global status report on noncommunicable diseases 2021*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240039321>
- Yuniarti, K. W., & Nursalam. (2020). Pengaruh metode edukasi partisipatif terhadap pengetahuan dan sikap masyarakat dalam pencegahan PTM. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(1), 15–22. <https://doi.org/10.7454/jiki.v8i1.280>