
Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Pencegahan Penyakit Kronis melalui Program Edukasi Kesehatan

Natalia Devi Oktarina¹, Siti Haryani¹, Eka Adimayanti¹, Ana Puji Astuti¹

¹ Universitas Ngudi Waluyo, Jawa Tengah, Indonesia

Informasi Artikel

Kata kunci:

Edukasi Kesehatan;
Pencegahan Penyakit
Kronis; Pengetahuan
Remaja.

Abstrak

Penyakit kronis atau penyakit tidak menular pada remaja mengalami peningkatan akibat perubahan gaya hidup yang kurang sehat, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji, serta kebiasaan merokok. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung pada usia dewasa. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya perilaku hidup sehat sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan penyakit kronis melalui edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2026 di SMK Kesehatan Darusalam Ungaran dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswa. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan edukasi menggunakan media power point serta leaflet. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan cukup dan kurang mengenai pencegahan penyakit kronis. Setelah kegiatan dilakukan, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu meningkat 53,3% serta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama proses edukasi berlangsung. Kegiatan edukasi kesehatan tentang pencegahan penyakit kronis pada remaja terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup sehat. Edukasi kesehatan secara berkelanjutan perlu dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko penyakit kronis pada remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat penting dalam pembangunan kesehatan karena berada pada fase pertumbuhan dan pembentukan perilaku hidup sehat. Menurut World Health Organization, sekitar 1,3 miliar penduduk dunia berada pada kelompok usia remaja 10–19 tahun. Di Indonesia sendiri, jumlah remaja mencapai sekitar 46 juta jiwa atau sekitar 17% dari total populasi. Besarnya jumlah remaja tersebut menjadikan kesehatan remaja sebagai investasi penting untuk menciptakan generasi produktif dan berkualitas di masa depan(1).

Saat ini, penyakit kronis atau Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes melitus, hipertensi, obesitas, penyakit jantung, dan gangguan metabolik mulai banyak ditemukan pada usia muda akibat perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Pola makan tinggi gula, garam, dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, penggunaan rokok elektronik, kurang tidur, serta tingginya penggunaan

Korespondensi:

Email: nataliadevi.keperawatan@gmail.com

Jurnal Inspirasi Sehat (e-ISSN: xxxx-xxxx), Vol 1, No 1, Mei 2026

DOI: 1xxxxxxxxx1/JIS.v1i1.739

gawai menjadi faktor risiko utama meningkatnya penyakit kronis pada remaja. Perkembangan era digital juga menyebabkan meningkatnya perilaku sedentary lifestyle yang berdampak pada penurunan aktivitas fisik remaja (2).

Data terbaru menunjukkan bahwa perilaku berisiko kesehatan pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi. World Health Organization melaporkan bahwa angka merokok pada pelajar usia 13–17 tahun meningkat dari 12,5% pada tahun 2015 menjadi 17,8% pada tahun 2023, dan hampir 13% remaja menggunakan rokok elektronik. Kondisi tersebut menjadi perhatian serius karena kebiasaan merokok sejak usia remaja berhubungan erat dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan paru kronik, dan kanker di masa dewasa (3).

Selain itu, peningkatan konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya pemahaman tentang gizi seimbang juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko penyakit kronis pada remaja. Penelitian pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan remaja terkait pencegahan penyakit degeneratif dari nilai rata-rata 59% menjadi 85% setelah diberikan intervensi edukasi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini (4).

Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan menjadi strategi penting untuk menurunkan faktor risiko penyakit kronis pada remaja. Program edukasi kesehatan yang diberikan secara tepat dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta kemampuan remaja dalam menerapkan perilaku hidup sehat, seperti menjaga pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, menghindari rokok dan alkohol, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Program Gerakan Remaja CERDIK juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pencegahan penyakit tidak menular melalui penerapan gaya hidup sehat sejak usia dini (5).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan penyakit kronis pada remaja sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya perilaku hidup sehat. Diharapkan melalui kegiatan edukasi ini remaja mampu menerapkan pola hidup sehat sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit kronis di masa mendatang.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan tentang pencegahan penyakit kronis pada remaja di SMK Kesehatan Darusalam Ungaran pada tanggal 5 Mei 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat remaja sebagai upaya pencegahan penyakit kronis sejak dini.

Pelaksanaan program dilakukan melalui beberapa tahapan berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait pelaksanaan kegiatan, penentuan waktu, tempat, dan peserta edukasi. Tim juga menyiapkan materi edukasi mengenai pencegahan penyakit kronis pada remaja, media pembelajaran berupa power point dan leaflet, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test.

Materi edukasi disusun berdasarkan permasalahan kesehatan remaja yang berkaitan dengan faktor risiko penyakit kronis, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi minuman tinggi gula, serta sedentary lifestyle.

2. Tahap Pelaksanaan Edukasi

Program edukasi dilaksanakan secara langsung (tatap muka) menggunakan metode antara lain : ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab dan edukasi audiovisual melalui media presentasi.

Sebelum pemberian materi, peserta terlebih dahulu diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai penyakit kronis dan cara pencegahannya. Materi edukasi yang diberikan meliputi:

- a. Pengertian penyakit kronis pada remaja
- b. Jenis-jenis penyakit kronis yang sering terjadi
- c. Faktor risiko penyakit kronis
- d. Dampak perilaku tidak sehat pada kesehatan remaja
- e. Pentingnya aktivitas fisik dan olahraga rutin
- f. Pola makan sehat dan gizi seimbang
- g. Bahaya merokok dan konsumsi minuman berpemanis
- h. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan bertanya terkait kebiasaan hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

3. Tahap Evaluasi Program

Setelah kegiatan edukasi selesai, peserta diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan edukasi kesehatan. Evaluasi juga dilakukan melalui observasi partisipasi dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung. Indikator keberhasilan program meliputi:

- a. Meningkatnya skor pengetahuan peserta setelah edukasi
- b. Adanya partisipasi aktif peserta dalam diskusi
- c. Meningkatnya pemahaman remaja mengenai perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit kronis

4. Tahap Tindak Lanjut

Sebagai tindak lanjut, peserta didorong untuk menerapkan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah maupun rumah. Tim pengabdian juga memberikan media edukasi berupa leaflet agar peserta dapat membaca kembali informasi mengenai pencegahan penyakit kronis secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan penyakit kronis pada remaja telah dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2026 di SMK Kesehatan Darusalam Ungaran dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswa. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan peserta menunjukkan antusiasme yang baik selama proses edukasi berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait penyakit kronis dan upaya pencegahannya. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, serta media presentasi power point. Materi yang diberikan meliputi pengertian penyakit kronis, faktor risiko penyakit kronis pada remaja, pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, bahaya merokok, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki – laki	0	0 %
Perempuan	30	100 %
Usia		
15 tahun	8	26,7 %
16 tahun	14	46,6 %
17 tahun	8	26,7 %

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 siswa (100%) dan mayoritas berusia 16 tahun sebanyak 14 siswa (46,6%).

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Baik	8 (26,7%)	24 (80%)
Cukup	12 (40%)	5 (16,7%)
Kurang	10 (33,3%)	1 (3,3%)
Total	30 (100%)	30 (100%)

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan. Sebelum edukasi, sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 12 siswa (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 10 siswa (33,3%). Setelah dilakukan edukasi, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 24 siswa (80%) atau meningkat 53,3%.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Hal ini terlihat dari antusiasme peserta dalam mengikuti diskusi dan sesi tanya jawab mengenai pola hidup sehat serta pencegahan penyakit kronis pada remaja.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Pembahasan

Kegiatan edukasi kesehatan tentang pencegahan penyakit kronis pada remaja di SMK Kesehatan Darusalam Ungaran menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pentingnya perilaku hidup sehat. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test, dimana mayoritas peserta mengalami peningkatan kategori pengetahuan dari cukup dan kurang menjadi baik setelah diberikan edukasi. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa pemberian informasi kesehatan secara terstruktur dapat membantu remaja memahami faktor risiko penyakit kronis serta cara pencegahannya sejak dini [8].

Metode edukasi yang digunakan berupa ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab terbukti efektif meningkatkan pemahaman peserta. Penggunaan media presentasi dan leaflet membantu peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif dapat meningkatkan daya serap informasi karena peserta tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran [9].

Penyakit kronis atau penyakit tidak menular pada remaja saat ini menjadi masalah kesehatan yang terus meningkat. Perubahan gaya hidup remaja seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta tingginya penggunaan gawai menyebabkan meningkatnya faktor risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung [1]. Kondisi tersebut juga ditemukan pada peserta kegiatan, dimana beberapa siswa mengaku

sering mengonsumsi makanan cepat saji dan kurang melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Solikhah et al. yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan remaja dalam pencegahan penyakit degeneratif [3]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa edukasi tentang perilaku hidup sehat efektif meningkatkan kesadaran remaja terhadap pencegahan penyakit tidak menular melalui penerapan pola hidup sehat sejak usia sekolah [4].

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan edukasi juga meningkatkan partisipasi aktif peserta selama proses pembelajaran. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait pola makan sehat, bahaya rokok elektronik, serta pentingnya olahraga rutin. Keaktifan peserta dalam proses edukasi menjadi indikator bahwa metode pembelajaran yang digunakan mampu menarik perhatian remaja dan meningkatkan motivasi belajar mengenai kesehatan [5].

Program edukasi ini juga memberikan pemahaman mengenai pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya promotif dan preventif penyakit kronis. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, penerapan PHBS sejak usia remaja sangat penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa [10].

Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran peserta setelah kegiatan edukasi, diharapkan remaja mampu menerapkan perilaku hidup sehat baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Edukasi kesehatan secara berkelanjutan perlu dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko penyakit kronis pada usia remaja.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi pencegahan penyakit kronis pada remaja yang dilaksanakan di SMK Kesehatan Darussalam Ungaran pada tanggal 5 Mei 2026 berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Program edukasi yang diikuti oleh 30 siswa ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai pencegahan penyakit kronis melalui penerapan perilaku hidup sehat.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan, ditandai dengan meningkatnya jumlah peserta yang memiliki kategori pengetahuan baik pada hasil post-test. Peserta juga menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung, terutama dalam sesi diskusi dan tanya jawab mengenai pola hidup sehat, aktivitas fisik, pola makan seimbang, serta bahaya merokok dan konsumsi makanan tinggi gula.

Edukasi kesehatan mengenai pencegahan penyakit kronis pada remaja dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif yang efektif untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga guna mendukung peningkatan kualitas kesehatan remaja dan mencegah terjadinya penyakit kronis di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMK Darussalam Ungaran yang telah mensukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada LPPM Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberi dukungan terhadap kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Transforming Adolescent Health: WHO's Comprehensive Report on Global Progress and Gaps. Jakarta: WHO Indonesia; 2024.
2. UNICEF. Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2024. Jakarta: UNICEF Indonesia; 2024.
3. Solikhah LS, Tumewu Z, Weiha RO, et al. Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif pada Remaja SMP. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 2023;13(3):94–100.

4. Sari P, Ridwan M, Nasution HS, et al. Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Gerakan Remaja CERDIK. Jurnal Salam Sehat Masyarakat. 2024;6(1).
5. Wikandari RJ, Budiharjo T, Setyowatiningsih L. Edukasi dan Pemantauan Kesehatan terhadap Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Remaja. SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan. 2024;8(2).
6. Kusnul Z, Nugroho C. Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular dengan Pembatasan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak. Jurnal Abdimas Pamenang. 2024;3(1).
7. Maranata, Asmara LG. Upaya Meningkatkan Pengetahuan tentang Penyakit Tidak Menular pada Remaja di SMK ICB Cinta Teknik. Journal of Community Engagement in Health and Nursing. 2023;2(1).
8. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2020.
9. Maulana HDJ. Promosi Kesehatan. Jakarta: EGC; 2019.
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta: Kemenkes RI; 2022.