



STIMULASI HEALTH LITERACY PADA KELOMPOK REMAJA SEBAGAI BENTUK PENCEGAHAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR

Valen Fridolin Simak^{1*}, Sefti S. J. Rompas²

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia, email: valensimak@unsrat.ac.id

² Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia, email: seftirompas@unsrat.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 4 Oktober 2024

Diterima: 4 Oktober 2024

Diterbitkan: 30 Maret 2025

Keyword:

Adolescent Health; Non-communicable diseases; Health Literacy

Kata Kunci:

Kesehatan Remaja; Penyakit Tidak Menular; Health Literacy

Abstract

The development of technology today greatly influences the behavioral patterns of adolescents. This is evidenced by the increasing adolescent health issues such as deviant sexual behavior, smoking habits, and alcohol consumption. The challenges faced by partners include limited access for adolescents to health services, limited mobility among adolescents which can lead to weight gain, a contributing factor to chronic diseases (Hypertension, Diabetes Mellitus), and the lack of knowledge related to deviant behaviors in adolescence that affect their health. Additionally, there is a lack of available adolescent health information in schools. The method used in this activity was packaged in the form of games and role-plays, conducted face-to-face once a week over two weeks at two schools/partners. The results showed an increase in knowledge, with over 90% of adolescents being able to understand and explain non-communicable diseases in simple terms, including their definition, causes, and prevention. Therefore, schools need to integrate health literacy into the curriculum to ensure that all students have equal access to important health information. Furthermore, parents and the community play a key role in supporting healthy behavioral changes in adolescents

Abstrak

Berkembangnya teknologi di saat ini sangat mempengaruhi pola perilaku dari remaja tersebut. Hal ini dibuktikan dengan terus meningkatnya masalah kesehatan remaja seperti perilaku seksual menyimpang, kebiasaan merokok, alkohol. Permasalahan mitra yang dijumpai adalah minimnya keterjangkauan remaja untuk mencapai layanan kesehatan, minimnya mobilisasi remaja sehingga dapat berdampak pada penambahan berat badan yang menjadi salah satu faktor penyumbang masalah penyakit kronis (Hipertensi, Diabetes Melitus), minimnya pengetahuan berkaitan dengan perilaku menyimpang pada usia remaja yang berkaitan dengan kesehatan remaja serta tidak tersedianya informasi Kesehatan Remaja di Sekolah. Metode yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan ini dikemas dalam bentuk permainan dan role-play dengan tatap muka 1x selama 2 minggu pelaksanaan pada kedua sekolah/mitra. Hasil kegiatan yang dilakukan adalah menemukan peningkatan pengetahuan pada remaja > 90% mengetahui dan mampu menjelaskan tentang penyakit tidak menular secara sederhana berkaitan dengan pengertian, penyebab dan tentang pencegahannya. Oleh karena itu, sekolah perlu mengintegrasikan literasi kesehatan ke dalam kurikulum untuk memastikan semua siswa memiliki akses yang sama terhadap informasi kesehatan yang penting. Selain itu, Orang tua dan komunitas berperan penting dalam mendukung perubahan perilaku sehat pada remaja.



PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi membawa dampak bagi Kesehatan remaja saat ini. Dampak bagi kesehatan semua usia terlebih khusus bagi kesehatan remaja yaitu memaksa untuk meminimalisir mobilisasi, sehingga di asumsikan remaja hanya tinggal di rumah saja atau dengan Bahasa gaulnya remaja berada pada kondisi “Mager” atau Malas Gerak (Pengpid & Peltzer, 2019). Kondisi ini secara langsung dapat mempengaruhi Kesehatan remaja tersebut diantaranya dapat terjadi obesitas yang merupakan penyebab masalah penyakit tidak menular. Hal ini ditunjukkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yaitu angka kejadian obesitas lebih dominan berada di provinsi Sulawesi Utara (Riskesdas, 2018).

Masalah lain yang dapat terjadi pada usia remaja adalah berkaitan dengan konsumsi rokok. Saat ini, di kalangan remaja sekarang banyak yang mulai menggunakan rokok, baik secara elektronik (Vape) maupun tidak, ketika tidak merokok remaja akan merasa tidak percaya diri dengan lingkungan sekitarnya tanpa disadari perilaku merokok pada remaja dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi dan gangguan kerja jantung karena bahan kimia rokok seperti tar dan nikotin yang dapat mengantar remaja tersebut ke penyakit tidak menular (Borle et al., 2022; Urmy et al., 2021) . Hal ini tentunya menjadi faktor risiko peningkatan jumlah penyakit tidak menular pada usia produktif.

Menurut data global, penyakit tidak menular juga berkontribusi pada 73% kematian di Indonesia, dengan 126% di antaranya terjadi pada usia produktif. Pasifik Barat juga mengalami peningkatan sebesar 12.3 juta atau 21.1% dari 8,6 juta pada tahun 2000 (Biswas et al., 2022) (Shaumi & Achmad, 2019). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018 kasus penyakit tidak menular (PTM) di Sulawesi Utara masih menunjukkan masalah yang cukup serius. Hipertensi menduduki posisi pertama dengan prevalensi berdasarkan diagnosis dokter sebesar 13,2%, Selanjutnya prevalensi stroke di Sulawesi Utara berdasarkan diagnosis dokter menunjukkan angka 13%, angka ini berada diatas angka secara nasional Indonesia sebesar 10,9% dalam rentang umur usia produktif 15-64 tahun. Prevalensi diabetes mellitus (DM) di Sulawesi Utara berdasarkan diagnosis pada menunjukkan angka 5,3%, Sulawesi Utara berada pada urutan ketiga setelah Kalimantan Utara dan Maluku Utara prevalensi gagal ginjal kronis yang tertinggi di Indonesia.

Sekolah menjadi bagian penting untuk mengatasi perilaku pada remaja (Cini et al., 2023). Sekolah sebagai target mitra yang dipilih adalah SMK Trinita dan SMK Syalom Manado. Kedua mitra ini dipilih dikarenakan berada di pusat Kota Manado yang memiliki masalah yang kompleks berkaitan dengan kesehatan remaja. Permasalahan mitra yang dijumpai adalah minimnya keterjangkauan remaja untuk mencapai layanan kesehatan, minimnya mobilisasi remaja sehingga dapat berdampak pada penambahan

berat badan yang menjadi salah satu faktor penyumbang masalah penyakit kronis (Hipertensi, Diabetes Melitus), minimnya pengetahuan berkaitan dengan perilaku menyimpang pada usia remaja yang berkaitan dengan kesehatan remaja serta tidak tersediannya informasi Kesehatan Remaja di Sekolah. Secara keseluruhan masalah tersebut dapat diakses oleh remaja baik itu secara online maupun offline tetapi tingkat kebenaran dari edukasi tersebut belum pasti kebenarannya. Oleh karena itu melalui program kemitraan masyarakat (PKM) ini menawarkan solusi terkait dengan implementasi Stimulasi Health Literacy Pada Kelompok Remaja Sebagai Bentuk Pencegahan Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular sehingga remaja dapat sadar akan kondisi kesehatannya.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan program kemitraan masyarakat yang dilaksanakan dengan mitra kelompok remaja yang berada di SMK Trinita Dan SMK Syalom Manado yang dilakukan dengan berbagai metode yaitu diantaranya ceramah, permainan dan simulasi serta praktik. Berikut tahapan pelaksanaan berdasarkan kegiatan yang dilakukan:

1. Persiapan

Sebelum memulai kegiatan, tentunya perlu untuk melakukan kordinasi kembali dengan pihak mitra untuk memulai kegiatan. Setelah berkordinasi kemudian melakukan kontrak waktu pelaksanaan kegiatan. pada tahapan ini juga Tim melakukan persiapan alat dan bahan edukasi seperti cetak modul dan permainan yang dibutuhkan dalam proses kegiatan.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pertama yaitu melakukan Pendidikan Kesehatan berkaitan dengan pelatihan skrining sederhana penyakit tidak menular pada remaja dengan metode Demonstrasi, Ceramah dan permainan dan role play yang dilaksanakan pada minggu pertama di setiap Mitra. Kegiatan kedua adalah melakukan proses internalisasi dan setelah itu melakukan proses evaluasi kegiatan serta membuat bersama rencana tindak lanjut dengan sekolah dan remaja.

3. Evaluasi

Setelah seluruh pelaksanaan kegiatan dilakukan, tim PKM akan melakukan proses monitoring evaluasi terkait keberlangsungan proses edukasi melalui kelompok edukator remaja atau kader kesehatan remaja yang telah terbentuk

HASIL DAN PEMBAHASAN

Health literacy atau literasi kesehatan adalah kemampuan individu untuk mengakses, memahami, dan menerapkan informasi kesehatan dalam

kehidupan sehari-hari. Pada remaja, peningkatan literasi kesehatan sangat penting, terutama dalam konteks penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Remaja berada pada fase perkembangan di mana kebiasaan sehat dapat ditanamkan, sehingga pengetahuan yang memadai dapat membantu mereka mengambil keputusan yang tepat untuk menjaga kesehatan (Borle et al., 2022; Diers, 2013). Kesan pertama ketika memulai kegiatan ditemukan peserta kegiatan (Remaja) belum mengetahui terkait dengan penyakit tidak menular yang ditandai dengan proses evaluasi pengetahuan melalui tanya jawab interaktif yang memberikan hasil >80% peserta tidak mampu menjawab pertanyaan seperti pengertian, jenis dan penyebab hal ini menandakan Remaja belum memiliki pengetahuan yang baik. Hal ini membuktikan data remaja tentang keterlibatan terhadap faktor risiko penyakit tidak menular sangat tinggi.



Gambar 1. Brain Storming dengan Peserta Kegiatan tentang Penyakit Tidak Menular

Penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung kini semakin umum di kalangan remaja (Biswas et al., 2022). Hal ini dibuktikan dengan perubahan gaya hidup yang tidak sehat termasuk pola makan yang buruk, kurang aktivitas fisik, dan perilaku merokok berkontribusi pada meningkatnya prevalensi penyakit ini (Borle et al., 2022; Pengpid & Peltzer, 2019; Rachmi et al., 2021). Penyebab utama dari hal tersebut adalah remaja tidak memiliki kemampuan untuk memahami faktor risiko dengan baik, membuat pilihan yang lebih sehat, serta tidak terjangkau akses remaja ke layanan kesehatan. Hal ini sejalan dengan hasil *brain storming* yang dilakukan oleh Tim Pengabdian menunjukkan hal yang sama terlebih khusus pada poin akses Remaja terhadap layanan kesehatan yang masih minim. Hasil studi menunjukkan bahwa Remaja yang terpapar dengan informasi kesehatan meningkatkan potensi untuk tidak terlibat dengan masalah kesehatan khususnya penyakit tidak menular. Oleh karena itu membentuk sebuah kebiasaan perlu dilakukannya sebuah promosi kesehatan tidak hanya di lingkungan masyarakat tetapi lingkungan sekolah tempat remaja beraktivitas merupakan bagian penting.

Promosi kesehatan pada remaja merupakan sebuah upaya strategis yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam menjaga dan

mengoptimalkan kesehatannya, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang ideal, masyarakat perlu memiliki kesadaran akan kebutuhan dan aspirasinya serta kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungannya, baik fisik, sosial, maupun budaya. Promosi kesehatan, tidak hanya sekedar kampanye, tetapi merupakan intervensi yang dirancang untuk mendorong perubahan perilaku yang sehat pada individu, kelompok, atau komunitas secara keseluruhan. Lebih lanjut, pendidikan kesehatan berperan sebagai instrumen utama dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan membentuk praktik hidup sehat. Tujuannya adalah agar masyarakat mampu secara mandiri memelihara dan meningkatkan kesejahteraan kesehatan mereka. Pada dasarnya, promosi kesehatan dan pendidikan kesehatan berjalan beriringan dalam menciptakan kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya pola hidup sehat dan pencegahan penyakit di tingkat individu maupun masyarakat (Birch, 2017).

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada kedua mitra sekolah yaitu SMK Trinita dan SMA Syallom Manado. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan dengan berbagai metode kegiatan diantaranya mengadopsi permainan remaja yaitu Ular tangga, monopoli dan buku saku berkaitan dengan penyakit tidak menular



Gambar 2.Proses Kegiatan *Stimulasi Literacy Kesehatan*

Hasil kegiatan yang dilakukan adalah menemukan peningkatan pengetahuan pada remaja >90% mengetahui dan mampu menjelaskan tentang penyakit tidak menular secara sederhana berkaitan dengan pengertian, penyebab dan tentang pencegahannya. Hal ini dievaluasi langsung melalui proses tanya jawab interaktif yang dilakukan oleh tim pengabdian. Lebih lanjut, kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan pengalaman pada remaja melalui pembentukan kelompok pendidik sebaya yang dibekali dengan alat dan bahan berupa modul atau buku saku yang berisi tentang informasi penyakit tidak menular. Hasil penelitian sebelumnya memberikan penjelasan yang sejalan

dengan hasil serta kegiatan yang dilakukan dengan mendorong remaja untuk terlibat menjadi edukator sebaya akan mampu memperbaiki kebiasaan untuk mencegah penyakit tidak menular pada remaja (Claramita et al., 2021). Oleh karena itu, melalui program di Sekolah memberikan kemudahan akses layanan kesehatan ke remaja.



Gambar 3. Kelompok Pendidik Sebaya

Sekolah merupakan tempat yang sangat efektif untuk memberikan edukasi kesehatan kepada remaja. Intervensi berbasis sekolah bertujuan untuk mencakup berbagai aspek lingkungan fisik sekolah dan mendukung remaja secara berkelanjutan, sehingga masalah kesehatan di sekolah, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan remaja, dapat diatasi dengan optimal (Plummer et al., 2007). Layanan kesehatan di sekolah diberikan secara terus-menerus oleh petugas kesehatan bersama guru dan staf sekolah lainnya. Hal ini penting karena kualitas sekolah bergantung pada kesehatan siswa; jika siswa mengalami masalah kesehatan akan berakibat pada proses pembelajaran akan terganggu. Hal ini sejalan dengan penjelasan model kesehatan sekolah komprehensif (CSHM) menjadi dasar pelaksanaan program kesehatan sekolah yang menyeluruh (Join Consortium of School Health, 2012). Maksud dan tujuan model ini mengharuskan sekolah untuk berperan langsung dalam meningkatkan kesehatan siswa, mendorong gaya hidup sehat, serta mengintegrasikan kesehatan ke dalam proses pembelajaran, dengan melibatkan keluarga dan masyarakat.

Intervensi berbasis literasi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai PTM. Pendidikan kesehatan yang diberikan dalam format interaktif dan partisipatif memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam dan mendorong perubahan perilaku positif. Selain itu, penting untuk melibatkan keluarga dan lingkungan sekolah agar upaya pencegahan ini lebih komprehensif dan berkelanjutan. Oleh karena itu, sekolah perlu mengintegrasikan literasi kesehatan ke dalam kurikulum untuk memastikan semua siswa memiliki akses yang sama terhadap informasi kesehatan yang penting. Selain itu, Orang tua

dan komunitas berperan penting dalam mendukung perubahan perilaku sehat pada remaja serta *platform* digital dan media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyuluhan kesehatan yang efektif bagi remaja.

KESIMPULAN

Stimulasi literasi kesehatan pada kelompok remaja merupakan langkah penting dalam pencegahan faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM). Program ini menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman remaja terkait kesehatan, khususnya dalam hal identifikasi faktor risiko PTM dan pengambilan keputusan kesehatan. Setelah mengikuti program, remaja lebih mampu untuk mengenali kebiasaan yang berisiko bagi kesehatan mereka dan menunjukkan perubahan perilaku, seperti peningkatan aktivitas fisik dan penurunan konsumsi makanan cepat saji. Pendidikan yang efektif dan peningkatan akses terhadap informasi kesehatan dapat membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membuat pilihan yang lebih sehat. Ini akan berdampak positif pada penurunan prevalensi penyakit tidak menular di kemudian hari, sekaligus memperbaiki kualitas hidup individu dan masyarakat secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Sam Ratulangi yang telah memberikan dukungan pendaan terhadap Program ini melalui kontrak 1549/UN12.27/PM/2024.

DAFTAR RUJUKAN

- Birch, D. A. (2017). Improving Schools , Improving School Health Education , Improving Public Health: The Role of SOPHE Members. *Health Education & Behaviour*. <https://doi.org/10.1177/1090198117736353>
- Biswas, T., Townsend, N., Huda, M. M., Maravilla, J., Begum, T., Pervin, S., Ghosh, A., Mahumud, R. A., Islam, S., Anwar, N., Rifhat, R., Munir, K., Gupta, R. Das, Renzaho, A. M. N., Khusun, H., Wiradnyani, L. A. A., Radel, T., Baxter, J., Rawal, L. B., ... Mamun, A. (2022). Prevalence of multiple non-communicable diseases risk factors among adolescents in 140 countries: A population-based study. *EClinicalMedicine*, 52, 101591. <https://doi.org/10.1016/J.ECLINM.2022.101591>
- Borle, A. L., Gangadharan, N., & Basu, S. (2022). Lifestyle practices predisposing adolescents to non communicable diseases in Delhi. *Dialogues in Health*, 1, 100064. <https://doi.org/10.1016/J.DIALOG.2022.100064>
- Cini, K. I., Wulan, N. R., Dumuid, D., Nurjannah Triputri, A., Abbsar, I., Li, L., Priambodo, D. A., Sameve, G. E., Camellia, A., Francis, K. L., Sawyer, S. M., Patton, G. C., Ansariadi, A., & Azzopardi, P. S. (2023). Towards



- responsive policy and actions to address non-communicable disease risks amongst adolescents in Indonesia: insights from key stakeholders. *The Lancet Regional Health - Southeast Asia*, 18, 100260. <https://doi.org/10.1016/J.LANSEA.2023.100260>
- Claramita, M., Fitriyani, N., Syah, N., Hilman, O., Ekawati, F., Mahmudah, N., & Riskiyana, R. (2021). Empowering adolescents as peer-educators for early prevention of non-communicable diseases: Through existing 'POSBINDU' program in Indonesia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(6), 2202. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_2613_20
- Diers, J. (2013). Why the World Needs to Get Serious About Adolescents: A View From <sc>UNICEF</sc>. *Journal of Research on Adolescence*, 23(2), 214–222. <https://doi.org/10.1111/jora.12042>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Behavioral risk factors of non-communicable diseases among a nationally representative sample of school-going adolescents in Indonesia. *International Journal of General Medicine*, 12, 387–394. <https://doi.org/10.2147/IJGM.S226633>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021). Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24, S84–S97. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2), 115–122. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1106>
- Urmy, N. J., Hossain, M. M., Shamim, A. A., Khan, M. S. A., Hanif, A. A. M., Hasan, M., Akter, F., Mitra, D. K., Hossaine, M., Ullah, M. A., Sarker, S. K., Rahman, S. M. M., Bulbul, M. M. I., & Mridha, M. K. (2021). Noncommunicable disease risk factors among adolescent boys and girls in bangladesh: Evidence from a national survey. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 11(6), 351–364. <https://doi.org/10.24171/J.PHRP.2020.11.6.03>

