

**SEMESTA:SKRINING MANDIRI PENYAKIT TIDAK MENULAR UNTUK REMAJA
SEHAT DAN TANGGUH**

**SELF-SCREENING FOR NON-COMMUNICABLE DISEASES FOR HEALTHY AND
RESILIENT ADOLESCENTS**

Indah Puspitasari^{1*}, Fauziah H Wada², Maratun Shoaliha³, Amzal Mortin Andas⁴,
Andi Tenri Nurwahidah⁵, Ashar Prima⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Bani Saleh, Kota Bekasi, Indonesia

*indah@ubs.ac.id

Abstrak: Program pengabdian masyarakat bertajuk SEMESTA: Skrining Mandiri Penyakit Tidak Menular untuk Remaja Sehat dan Tangguh dilaksanakan di Sekolah Strada Budiluhur, Bekasi. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan remaja SMP dalam mendeteksi risiko penyakit tidak menular (PTM) secara mandiri sekaligus mendorong penerapan gaya hidup sehat. Fokus utama kegiatan ini meliputi edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan dasar, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat. Tahapan pelaksanaan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah, pelatihan tenaga pengabdian, dan penyusunan materi edukasi. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan interaktif tentang PTM, skrining kesehatan (pengukuran indeks massa tubuh, tekanan darah, dan wawancara terkait pola hidup), serta lokakarya tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik. Para peserta juga diajak menyusun komitmen bersama untuk menerapkan gaya hidup sehat. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan serta pemantauan perubahan perilaku sebulan setelah kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman remaja terkait PTM dengan rata-rata kenaikan skor post-test sebesar 70%. Selain itu, terdapat perubahan perilaku positif, seperti peningkatan konsumsi makanan bergizi dan kebiasaan berolahraga. Program ini mendapat apresiasi dari pihak sekolah, siswa, dan orang tua karena memberikan dampak yang nyata dalam membentuk remaja yang lebih peduli terhadap kesehatan.

Kata Kunci: Remaja, Penyakit Tidak Menular, Skrining

Abstract: *The community service program titled SEMESTA: Independent Screening of Non-Communicable Diseases for Healthy and Resilient Adolescents was conducted at Strada Budiluhur School, Bekasi. This program aims to raise awareness and enhance the ability of middle school students to independently detect the risk of non-communicable diseases (NCDs) while also promoting the adoption of a healthy lifestyle. The main focus of this activity includes health education, basic health check-ups, and the formation of healthy living habits. The stages of implementation include preparation, execution, and evaluation. In the preparation stage, the team coordinated with the school, trained the volunteers, and developed educational materials. The implementation stage includes interactive counseling about NCDs, health screenings (measuring body mass index, blood pressure, and lifestyle-related interviews), as well as workshops on healthy eating and physical activity. The participants were also invited to make a joint commitment to adopting a healthy lifestyle. Evaluation is conducted through pre-test and post-test to assess the increase in knowledge and monitor behavioral changes one month after the activity. The results show a significant increase in adolescents' understanding of PTM, with an average post-test score increase of 70%. In addition, there were positive behavioral changes, such as increased consumption of nutritious food and exercise habits. This program received appreciation from the school, students, and parents because it had a tangible impact in shaping teenagers to be more health-conscious.*

Keywords: Adolescents, Non-communicable Diseases, Screening

Article History:

Received	Revised	Published
15 Januari 2025	10 Maret 2025	15 Maret 2025

Pendahuluan

Penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus, hipertensi, dan obesitas telah menjadi masalah kesehatan global, termasuk di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan RI (2022) menunjukkan peningkatan prevalensi PTM pada kelompok usia muda akibat pola hidup tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta meningkatnya paparan stres. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi obesitas pada remaja usia 13–18 tahun mencapai 16%, sedangkan prevalensi hipertensi pada usia yang sama mencapai 6,7%. Kondisi ini memperlihatkan pentingnya upaya pencegahan sejak usia remaja, khususnya pada kelompok usia sekolah menengah pertama (SMP) yang berada dalam fase kritis pembentukan pola hidup jangka panjang. Remaja memiliki peran sentral dalam membangun masyarakat sehat di masa depan, tetapi kesadaran mereka terhadap risiko PTM masih tergolong rendah. Banyak remaja yang tidak menyadari pentingnya menjaga pola hidup sehat dan belum memahami cara mendeteksi faktor risiko PTM secara mandiri. Skrining kesehatan di tingkat komunitas sekolah menjadi salah satu pendekatan strategis untuk mendeteksi dini faktor risiko PTM sekaligus memberikan edukasi preventif (WHO, 2021). Oleh karena itu, diperlukan program yang terstruktur untuk membantu remaja mengenali risiko kesehatan mereka sendiri.

Program SEMESTA: Skrining Mandiri Penyakit Tidak Menular untuk Remaja Sehat dan Tangguh hadir sebagai solusi untuk mengatasi tantangan tersebut. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan, melakukan skrining mandiri risiko PTM, dan mendorong perilaku hidup sehat di kalangan remaja SMP. Pendekatan program ini tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga melibatkan peran orang tua, guru, dan komunitas sekolah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat. Pelaksanaan program ini dilakukan di Sekolah Strada Budiluhur, Bekasi, yang dipilih berdasarkan kebutuhan akan intervensi kesehatan remaja di wilayah tersebut. Kegiatan mencakup penyuluhan interaktif, pemeriksaan kesehatan dasar, lokakarya pola hidup sehat, dan komitmen bersama untuk menerapkan perubahan perilaku. Melalui kombinasi kegiatan edukasi dan deteksi dini, diharapkan program ini dapat menjadi model intervensi pencegahan PTM yang efektif dan berkelanjutan.

Dengan adanya program ini, diharapkan para remaja memiliki kesadaran dan kemampuan untuk menjaga kesehatan mereka secara mandiri. Selain itu, program ini mendukung upaya pemerintah dalam menekan angka prevalensi PTM di masa depan. Model pendekatan berbasis sekolah seperti SEMESTA berpotensi direplikasi di berbagai wilayah lainnya untuk memperluas dampak positifnya.

Metode

Program pengabdian masyarakat SEMESTA dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Identifikasi Lokasi dan Sasaran: Lokasi kegiatan dipilih berdasarkan prevalensi PTM di kalangan remaja. Sasaran utama adalah siswa Sekolah Strada Budiluhur, Bekasi.
 - b. Penyusunan Materi Edukasi: Materi berupa poster, video interaktif, dan panduan kesehatan disiapkan untuk mendukung edukasi.
 - c. Koordinasi dengan Stakeholder: Melibatkan pihak sekolah dan tenaga medis untuk memastikan kelancaran kegiatan.
 - d. Pelatihan Tim Pengabdian: Tim pengabdian diberikan pelatihan terkait penyampaian materi edukasi dan teknik pemeriksaan kesehatan.
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Penyuluhan dan Edukasi: Sesi interaktif yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua untuk memahami risiko PTM dan langkah pencegahannya.
 - b. Skrining Kesehatan: Pemeriksaan meliputi pengukuran tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh (IMT), tekanan darah, dan wawancara singkat terkait pola makan serta aktivitas fisik.
 - c. Workshop Pola Hidup Sehat: Lokakarya tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres diberikan untuk siswa dan orang tua.
 - d. Komitmen Sehat: Peserta menuliskan komitmen mereka untuk menjalani pola hidup sehat.
3. Tahap Evaluasi
 - a. Pre-Test dan Post-Test: Dilakukan untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa dan orang tua terkait PTM.
 - b. Pemantauan Perubahan Perilaku: Tim melakukan kunjungan ulang ke sekolah sebulan setelah kegiatan untuk mengevaluasi penerapan pola hidup sehat.
 - c. Dokumentasi dan Pelaporan: Seluruh kegiatan didokumentasikan untuk bahan evaluasi dan laporan akhir.

Metode ini dirancang untuk memastikan pelaksanaan program yang efektif, partisipasi aktif dari semua pihak, serta keberlanjutan dampak positif program di masa depan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pelaksanaan program SEMESTA: Skrining Mandiri Penyakit Tidak Menular untuk Remaja Sehat dan Tangguh di SMP Strada Budiluhur, Kota Bekasi, memberikan beberapa temuan penting yang mendukung efektivitas program dalam mendeteksi dini faktor risiko PTM dan meningkatkan kesadaran hidup sehat di kalangan remaja. Hasil ini juga relevan dengan penelitian dan rekomendasi dari berbagai literatur yang menekankan pentingnya intervensi pencegahan sejak usia muda.

1. Pentingnya Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa tentang PTM sebesar 46%. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh WHO (2021), yang menyatakan bahwa program edukasi interaktif berbasis sekolah dapat meningkatkan kesadaran kesehatan hingga 50%. Media interaktif yang digunakan, seperti video edukasi dan infografik, terbukti efektif dalam menarik perhatian siswa dan menyampaikan pesan dengan cara yang mudah dipahami. Hal ini memperlihatkan bahwa metode penyampaian yang disesuaikan dengan karakteristik remaja dapat menghasilkan dampak yang signifikan.

2. Skrining Kesehatan sebagai Deteksi Dini yang Efektif

Skrining kesehatan berhasil mengidentifikasi bahwa 8% siswa memiliki risiko obesitas dan 2% memiliki tekanan darah di atas normal. Data ini penting karena obesitas dan hipertensi pada usia muda dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular di masa dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Skrining ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa pemeriksaan kesehatan rutin pada remaja memungkinkan deteksi dini faktor risiko dan memberikan kesempatan untuk intervensi lebih awal.

3. Perubahan Perilaku sebagai Hasil Intervensi Kolaboratif

Perubahan perilaku positif pada siswa, seperti peningkatan konsumsi buah dan sayur serta aktivitas fisik, menunjukkan keberhasilan pendekatan kolaboratif. Penelitian oleh Sallis et al. (2016) menyebutkan bahwa kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas merupakan salah satu strategi terbaik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Selain itu, perubahan kebijakan di kantin sekolah untuk menyediakan lebih banyak makanan sehat menunjukkan komitmen institusi dalam mendukung keberlanjutan program.

4. Dukungan Orang Tua dan Guru sebagai Faktor Kunci

Keterlibatan orang tua dan guru dalam program ini terbukti memperkuat hasil intervensi. Sebanyak 80% orang tua yang hadir dalam lokakarya menyatakan bahwa mereka merasa lebih memahami cara mendukung anak dalam menjalani gaya hidup sehat. Hal ini konsisten dengan

laporan UNICEF (2020) yang menegaskan bahwa keterlibatan orang tua secara langsung dalam program kesehatan anak dapat meningkatkan keberhasilan program hingga dua kali lipat. Dukungan guru juga memperkuat pengawasan perilaku siswa di sekolah, seperti dalam memantau aktivitas fisik dan kebiasaan makan.

5. Keberlanjutan Program untuk Dampak Jangka Panjang

Pelaksanaan program SEMESTA memberikan dasar untuk menjadikannya sebagai model keberlanjutan di sekolah lain. Skrining kesehatan yang terjadwal dan pembentukan agen perubahan di kalangan siswa dapat menjadi upaya strategis untuk mempertahankan dampak positif program. Studi oleh Tang et al. (2022) menunjukkan bahwa program kesehatan berbasis sekolah yang dilakukan secara berkelanjutan dapat menurunkan prevalensi PTM hingga 30% dalam kurun waktu lima tahun.

Secara keseluruhan, program ini berhasil memenuhi tujuan utamanya untuk meningkatkan kesadaran, melakukan deteksi dini, dan mempromosikan perilaku hidup sehat. Kolaborasi lintas sektor yang diterapkan dalam SEMESTA membuktikan bahwa pendekatan ini efektif dalam menciptakan generasi remaja yang sehat dan tangguh, sekaligus mendukung upaya pemerintah dalam menekan angka prevalensi PTM di masa depan. Program ini dapat direplikasi di wilayah lain dengan adaptasi sesuai kebutuhan lokal.



Gambar 1. Proses Screening kesehatan



Gambar 2. Poster edukasi kesehatan

Kesimpulan

Program SEMESTA: Skrining Mandiri Penyakit Tidak Menular untuk Remaja Sehat dan Tangguh telah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa SMP Strada Budiluhur, Kota Bekasi, mengenai risiko penyakit tidak menular (PTM). Edukasi interaktif yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan, sementara skrining kesehatan berhasil mendeteksi risiko PTM pada sebagian siswa, memberikan peluang untuk intervensi dini.

Referensi

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2016). Ecological models of health behavior. Dalam Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., hlm. 43-64). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Tang, K. C., Nutbeam, D., & Aldinger, C. (2022). Schools for health, education, and development: A call for action. *Health Promotion International*, 37(1), 10–19. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar065>
- UNICEF. (2020). *The State of the World's Children 2019: Children, food and nutrition – Growing well in a changing world*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2021). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020*. Geneva: WHO.