

LOMBA ESSAY ILMIAH

“MENDOBRAK KEBIASAAN LAMA: EDUKASI SEBAGAI SENJATA MELAWAN PENYAKIT TAK KASAT MATA”

Subtema : Edukasi sebagai sarana pencegahan dini penyakit tidak menular



Disusun Oleh

Naura Syahla Ulayya

G2A023075

Linda Damayanti

G2A023077

Aldilla Dwi Estri Hastuti

G2A023081

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

SEMARANG

2025

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR ORISINALITAS KARYA PESERTA

Festival Mahasiswa PSIK UMM 2025

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama Ketua Tim : Naura Syahla Ulayya

NIM : G2A023075

Asal Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Semarang

Cabang Lomba : Essay Ilmiah

Judul Karya : "Mendobrak Kebiasaan Lama: Edukasi sebagai Senjata Melawan Penyakit Tak Kasat Mata"

Menyatakan bahwa karya yang saya ikut sertakan dalam lomba ini adalah benar-benar karya saya, tidak mengandung plagiarisme, belum pernah dipublikasikan, belum pernah dipresentasikan dan belum pernah diikuti sertakan dalam kompetisi sejenis. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, jika dikemudian hari terbukti ketidakbenarannya, saya bersedia menerima sanksi dari panitia Festival Mahasiswa PSIK UMM 2025.

Semarang, 22 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Naura Syahla Ulayya)

“MENDOBRAK KEBIASAAN LAMA: EDUKASI SEBAGAI SENJATA MELAWAN PENYAKIT TAK KASAT MATA”

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. PTM seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker terus meningkat akibat gaya hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan yang tidak seimbang (WHO, 2021). Di Indonesia, lebih dari 60% kematian disebabkan oleh PTM, terutama penyakit jantung dan diabetes (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Perubahan gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif dan tingginya konsumsi makanan cepat saji semakin memperburuk kondisi ini (Handayani et al., 2023).

Sebagai langkah pencegahan, edukasi kesehatan menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya PTM dan cara mencegahnya. Salah satu pendekatan inovatif yang dapat diterapkan adalah Program *GERAK* (Gerakan Edukasi Sehat Aktif Komunitas). Program ini mengkombinasikan edukasi kesehatan, aktivitas fisik rutin, serta pemanfaatan teknologi untuk membantu masyarakat menerapkan gaya hidup sehat. Melalui pendekatan berbasis komunitas, diharapkan masyarakat dapat lebih mudah memahami pentingnya pencegahan PTM serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia menunjukkan bahwa meskipun sudah ada berbagai upaya pencegahan, kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan pencegahan PTM masih rendah. Selain itu, terbatasnya akses informasi yang tepat dan edukasi kesehatan yang kurang efektif menjadi faktor penyebab lainnya. Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam mengenai metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, serta memahami tantangan dalam implementasi program edukasi kesehatan berbasis komunitas. Bagaimana pendekatan edukasi yang tepat dapat

membantu menurunkan angka kejadian PTM dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat menjadi pertanyaan utama dalam kajian ini.

ISI

Analisa Penyakit Tidak Menular

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang signifikan, menjadi penyebab utama kematian dan disabilitas di seluruh dunia. Berdasarkan penelitian sebelumnya, diperkirakan bahwa pada tahun 2016, 71% kematian global disebabkan oleh PTM. Proporsi kematian akibat PTM bervariasi berdasarkan kelompok usia: 4% terjadi pada usia kurang dari 30 tahun, 38% pada usia 30-70 tahun, dan 58% pada usia 70 tahun atau lebih. Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa risiko kematian akibat PTM juga ditemukan di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia (Solikhah, 2022).

Di Indonesia, penyakit tidak menular (PTM) semakin banyak ditemukan. Contohnya, kanker meningkat dari 1,4% menjadi 1,8%, stroke naik dari 7% menjadi 10,9%, penyakit ginjal kronis naik dari 2% menjadi 3,8%. Diabetes yang diukur berdasarkan gula darah naik dari 6,9% menjadi 8,5%, dan hipertensi yang diukur dari tekanan darah naik dari 25,8% menjadi 34,1%. (Rahayu et al., 2021). Peningkatan jumlah kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) ini mengindikasikan bahwa gaya hidup masyarakat masih belum sehat dan upaya pencegahan yang ada belum cukup efektif.

Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kasus PTM meliputi pola makan yang kurang sehat, rendahnya tingkat aktivitas fisik, serta stres yang tidak terkelola dengan baik. Dalam gaya hidup modern yang semakin mengandalkan teknologi, masyarakat cenderung lebih banyak duduk dan kurang bergerak. Fenomena urbanisasi dan globalisasi juga berpengaruh pada tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis yang berisiko memicu obesitas serta berbagai penyakit kronis lainnya (Handayani et al., 2023). Selain itu, rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin menyebabkan

banyak kasus PTM baru terdeteksi saat sudah dalam kondisi yang cukup parah, sehingga penanganannya menjadi lebih sulit.

Konsep Program *GERAK* (Gerakan Edukasi Sehat Aktif Komunitas)

Sebagai langkah inovatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM), diusulkan Program *GERAK* (Gerakan Edukasi Sehat Aktif Komunitas) sebagai model edukasi berbasis komunitas yang lebih efektif. Program ini mengintegrasikan edukasi kesehatan, aktivitas fisik rutin, dan pemanfaatan teknologi demi membantu masyarakat menerapkan gaya hidup sehat. Program *GERAK* terdiri dari tiga komponen utama:

1. Edukasi Interaktif dan Digital

Salah satu tantangan utama dalam pencegahan PTM adalah terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan yang jelas dan mudah dipahami. Untuk mengatasi hal ini, program *GERAK* menawarkan edukasi interaktif melalui seminar komunitas yaitu edukasi yang diselenggarakan secara terbuka di ruang publik menghadirkan ahli kesehatan untuk memberikan informasi mengenai PTM, faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahan. Selain itu, acara ini juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab. Selanjutnya terdapat acara diskusi kelompok yaitu di mana semua peserta dapat saling berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan, dan memberikan dukungan satu sama lain. Acara terakhir adalah kampanye digital di media sosial serta aplikasi kesehatan yaitu penggunaan media sosial seperti Instagram, Facebook, dan Twitter, serta aplikasi kesehatan yang sangat efektif untuk menyebarkan informasi mengenai Penyakit Tidak Menular (PTM), memberikan tips gaya hidup sehat, dan mendorong partisipasi dalam program *GERAK*. Konten yang dapat disajikan bisa berupa infografis, video pendek, kuis interaktif, dan siaran langsung bersama para ahli kesehatan. Materi edukasi mencakup pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta strategi pengelolaan stres guna mengurangi risiko PTM.

2. Aktivitas Fisik Terstruktur

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab utama penyakit tidak menular (PTM). Dalam upaya mengatasi masalah ini, Program *GERAK* meluncurkan kegiatan olahraga berbasis komunitas, seperti senam bersama, jalan sehat, dan olahraga kelompok. Inisiatif ini bertujuan untuk mendorong masyarakat agar lebih aktif bergerak dalam suasana yang menyenangkan dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa berolahraga dalam kelompok dapat meningkatkan motivasi serta kepatuhan individu untuk menjalani gaya hidup sehat (Handayani et al., 2023). Selain itu, program ini mendukung kebijakan lingkungan yang mendorong aktivitas fisik, seperti jalur pejalan kaki dan fasilitas olahraga publik. Dengan menyediakan pilihan aktivitas yang sesuai untuk berbagai usia, Program *GERAK* memastikan setiap individu dapat bergerak aktif sesuai kebutuhannya.

3. Pemanfaatan Teknologi untuk Pemantauan Kesehatan

Program *GERAK* juga memanfaatkan teknologi digital dengan menghadirkan aplikasi kesehatan yang memungkinkan pengguna memantau pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan mereka secara mandiri. Aplikasi ini dilengkapi dengan fitur pengingat untuk berolahraga, rekomendasi pola makan sehat, serta konsultasi daring dengan tenaga medis, sehingga masyarakat dapat memperoleh informasi kesehatan secara lebih mudah dan akurat. Selain itu, teknologi ini juga mendukung pencatatan data kesehatan secara real-time, yang dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut dalam meningkatkan efektivitas program. Menurut laporan WHO (2021), penggunaan teknologi dalam edukasi kesehatan dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran dan keterlibatan masyarakat dalam mencegah PTM, sehingga membantu menciptakan perubahan gaya hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Implementasi Program *GERAK*

Implementasi program *GERAK* terjadi secara bertahap dalam beberapa fase. Tahap pertama adalah sosialisasi kepada masyarakat melalui berbagai media, seperti seminar, kampanye di media sosial, serta pendekatan langsung oleh tenaga kesehatan

di komunitas. Setelah itu, dibentuk kelompok komunitas yang bertanggung jawab dalam mengoordinasikan kegiatan edukasi dan olahraga. Selain itu, pemerintah daerah serta lembaga kesehatan turut berperan dalam memberikan dukungan, baik dalam bentuk penyediaan fasilitas maupun pendampingan oleh tenaga ahli guna memastikan kelancaran program. Evaluasi program dilakukan secara berkala melalui survei serta pemantauan data dari aplikasi kesehatan untuk menilai efektivitas program dan menyesuaikan strategi dengan kebutuhan masyarakat.

Program *GERAK* didasarkan pada pendekatan ilmiah yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan menuju gaya hidup sehat di berbagai komunitas. Berdasarkan laporan WHO (2021), kombinasi antara edukasi, aktivitas fisik, dan teknologi dapat secara signifikan mengurangi faktor risiko penyakit tidak menular (PTM). WHO juga mencatat bahwa strategi berbasis komunitas dalam edukasi kesehatan lebih efektif dalam menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan dibandingkan dengan metode konvensional yang bersifat satu arah.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hamzah et al. (2021) menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai PTM hingga 75%, serta mengubah perilaku menjadi lebih sehat pada 60% peserta. Studi lain oleh Handayani et al. (2023) mengungkapkan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga kelompok meningkatkan tingkat kepatuhan dalam menjalani gaya hidup sehat hingga 65% dibandingkan dengan aktivitas individu.

Di sisi lain, pemanfaatan teknologi dalam kesehatan juga terbukti membawa dampak positif yang signifikan. Menurut laporan Global Digital Health (2022), penggunaan aplikasi kesehatan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat hingga 80%, serta memperbaiki pola hidup mereka melalui fitur pemantauan dan edukasi yang lebih personal. Data ini menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan edukasi digital dan keterlibatan komunitas dapat meningkatkan efektivitas program kesehatan secara menyeluruh.

PENUTUP

Kesimpulan

Program *GERAK* (Gerakan Edukasi Sehat Aktif Komunitas) merupakan pendekatan inovatif yang menggabungkan edukasi interaktif, aktivitas fisik rutin, dan pemanfaatan teknologi untuk mencegah Penyakit Tidak Menular (PTM). Dengan pendekatan berbasis komunitas, program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kombinasi edukasi, aktivitas fisik, dan teknologi dapat secara signifikan mengurangi risiko PTM, meningkatkan kualitas hidup, serta mengurangi beban sistem kesehatan. Jika program ini diterapkan secara luas dan berkelanjutan, diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang lebih sadar akan kesehatan dan mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Dalam meningkatnya tantangan PTM, diperlukan sinergi antara pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat untuk menerapkan program edukasi yang efektif. Pemerintah perlu menyediakan regulasi serta infrastruktur yang mendukung gaya hidup sehat, seperti fasilitas olahraga dan akses informasi kesehatan yang mudah dijangkau. Sektor teknologi juga harus dilibatkan lebih lanjut dalam pengembangan aplikasi kesehatan yang lebih interaktif dan mudah digunakan. Selain itu, masyarakat diharapkan lebih proaktif dalam menjaga kesehatan dengan mengadopsi pola hidup sehat secara konsisten. Dengan kolaborasi yang kuat dari berbagai pihak, Program *GERAK* dapat menjadi solusi efektif dalam menekan angka PTM dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamzah, B., Akbar, H., & Sarman, S. (2021). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik Pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu. *Abdimas Universal*, 3(1), 83-87.
- Handayani, L. T., Kurniawan, H., Jumanto, H., et al. (2023). Program Latihan "CERDIK" Dalam Mendeteksi Penyakit Tidak Menular (PTM). *DIANKES: Jurnal Pengabdian Teknologi Informasi dan Kesehatan*, 1(2), 76-84.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Situasi Penyakit Tidak Menular di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Rahayu, D., Irawan, H., Santoso, P., Susilowati, E., Atmojo, D. S., & Kristanto, H. (2021). Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.37287/jpm.v3i1.449>
- Solikhah, S., Haifa, A., & Fauzi, E. R. (2023). Edukasi tentang penyakit hipertensi sebagai salah satu cara untuk mengkampanyekan gerakan masyarakat hidup sehat. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 6(1), 81-88.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Noncommunicable Diseases Country Profiles 2021*. Geneva: WHO.