

## PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF MELALUI SIARAN RADIO MARIA INDONESIA 104.2 FM

Vitrilina Hutabarat<sup>1</sup>, Sofia Rahmi<sup>2</sup>, Rika Puspita Tambunan<sup>3</sup>,  
Yosy Cinthya Eriwaty Silalahi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kebidanan, Fakultas Farmasi, Fakultas Farmasi, Institut Kesehatan Deli Husada Delitua

<sup>4</sup>Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

email : vitrilinahutabarat@gmail.com

### Abstrak

Radio Maria Indonesia berada Gedung Christosophia Chatolic Centre Building Lantai 5 di Jl. Mataram No. 21, Petisah Hulu Kecamatan Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20152. Penggemar Radio Maria Indonesia berasal dari berbagai kalangan, baik dari kalangan umum, agamawan, maupun rohaniawan. Radio Maria Indonesia (RMI) adalah radio yang memiliki misi untuk menyampaikan pesan kebaikan dan kesejahteraan bagi seluruh umat manusia, sehingga bisa dinikmati oleh siapa saja yang ingin mendengarkan pesan-pesan kebaikan dan inspiratif yang sudah berjalan sampai 15 tahun dengan bantuan penyiar dan narasumber dari relawan-relawan. Situs web resmi RMI di [www.radiomaria.co.id](http://www.radiomaria.co.id) dapat mendengarkan siaran langsung RMI secara online atau live streaming. Juga dapat didengarkan melalui aplikasi mobile RMI yang dapat didownload dari play store yang tersedia untuk perangkat Android dan iOS. Mayoritas pendengar RMI adalah yang berumur dewasa dan lanjut usia, yang kurang memiliki akses untuk menikmati siaran di TV sehingga hobi mendengarkan radio melewati waktu senggangnya. Atau orang dewasa yang biasanya mendengarkan radio di mobil dalam keadaan kondisi lalu lintas macet. Siaran RMI yaitu ruang anak, ruang doa, program bible SMS dan request lagu, ruang katekese, ruang keluarga, ruang berita katolik, ruang hukum, ruang kisah santo santa dan ruang kesehatan. Penyiar dan narasumber di RMI berasal dari relawan yang mau membantu menjalankan program walaupun tanpa dibayar. Sehingga program siaran RMI tak jarang mengalami perubahan baik itu secara bulanan, mingguan, maupun harian. Perubahan itu sering disebabkan oleh karena narasumber yang berhalangan datang untuk memenuhi jadwal. Maka urgensi pengabdian masyarakat ini adalah memberikan program Kesehatan yang secara kontinu. Menambah minat orang muda untuk mendengarkan radio. Dan tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi tentang pelayanan Kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup para pendengar. Dan untuk menambah hiburan yang positif bagi anak muda.

**Kata kunci:** Penyakit Degeneratif, Tim Pengabdian, Radio Maria Indonesia, Sosialisasi

### Abstract

Radio Maria Indonesia is located at the Christosophia Chatolic Center Building 5th Floor on Jl. Mataram No. 21, Petisah Hulu, Medan Baru District, Medan City, North Sumatra 20152. Radio Maria Indonesia's fans come from various backgrounds, including the general public, religious people, and clergy. Radio Maria Indonesia (RMI) is a radio that has a mission to deliver messages of kindness and welfare for all humanity, so that it can be enjoyed by anyone who wants to listen to messages of kindness and inspiration that have been running for 15 years with the help of broadcasters and speakers from volunteers. RMI's official website at [www.radiomaria.co.id](http://www.radiomaria.co.id) can listen to RMI's live broadcasts online or live streaming. It can also be listened to through the RMI mobile application which can be downloaded from the play store available for Android and iOS devices. The majority of RMI's listeners are adults and senior citizens, who lack access to TV broadcasts and therefore enjoy listening to radio during their leisure time. Or adults who usually listen to the radio in the car during traffic jams. RMI broadcasts are children's room, prayer room, SMS bible program and song request, catechism room, family room, Catholic news room, law room, saint story room and health room. Broadcasters and speakers at RMI come from volunteers who want to help run the program even without being paid. Therefore, RMI's broadcast program often changes monthly, weekly, and daily. The changes are often caused by sources who are unable to come to fulfill the schedule. Therefore, the urgency of this community service is to provide a continuous health program. Increase the interest of young people to listen to the radio. And the purpose of this community service is to provide information about health services to improve the quality of life of listeners. And to add positive entertainment for young people.

**Keywords:** Degenerative Diseases, Community Service Team, Radio Maria Indonesia, Socialization

## PENDAHULUAN

RMI merupakan salah satu unit pelayanan teknis yang bergerak di bidang komunikasi. Radio Maria Indonesia adalah sebuah stasiun radio Katolik yang beroperasi di Indonesia. Stasiun radio ini didirikan pada 8 Desember 2008 dan melayani pendengar dari seluruh Medan melalui 104,2 FM dan streaming dari situs web resmi RMI di [www.radiomaria.co.id](http://www.radiomaria.co.id) untuk seluruh Indonesia. Pendengar Radio Maria Indonesia berasal dari berbagai kalangan usia, namun umumnya adalah orang dewasa yang aktif dalam kehidupan gereja. Program-program yang disiarkan oleh Radio Maria Indonesia dirancang untuk menjangkau pendengar dari berbagai usia, dari remaja hingga orang dewasa dan lanjut usia. Ada program-program khusus yang ditujukan untuk anak-anak dan remaja, seperti katekese dan program pendidikan agama, serta program-program yang lebih relevan dengan kehidupan orang dewasa, seperti program pengembangan spiritualitas dan program-program kemanusiaan yang terkait dengan isu-isu sosial, lingkungan dan Kesehatan [1;2]. Tetapi mayoritas pendengar RMI adalah yang berumur dewasa dan lanjut usia, yang kurang memiliki akses untuk menikmati siaran di TV sehingga hobi mendengarkan radio melewati waktu senggangnya. Untuk pendengar dari golongan anak muda kurang menyukai siaran RMI apalagi menjadi penyiar di radio. Tren menunjukkan bahwa kaum muda saat ini lebih tertarik pada media sosial dan platform digital daripada radio tradisional. Pertama, karena keberadaan platform digital yang lebih interaktif dan mudah diakses. Kedua, karena sifat radio pasif. Ketiga karena isu-isu agama yang kurang relevan dengan kehidupan mereka [3;4;5].

Selama 15 tahun RMI masih berdiri karena peranan donatur dan penyiar dan narasumber pengisi siaran di RMI dari relawan yang tidak dibayar. Sebagai organisasi nirlaba, Radio Maria Indonesia sangat mengandalkan dukungan sukarelawan dalam menjalankan operasi sehari-hari dan program-programnya. Organisasi nirlaba sering menghadapi tantangan dalam mencari sukarelawan yang memadai dan konsisten dalam berkontribusi pada kegiatan organisasi. Sehingga program siaran RMI tak jarang mengalami perubahan baik itu secara bulanan, mingguan, maupun harian. Perubahan itu sering disebabkan oleh karena narasumber yang berhalangan datang untuk memenuhi jadwal untuk memberikan siaran *live* yang secara kontinu [6]. Oleh karena itu, siaran interaktif untuk ruang Kesehatan jarang dilakukan secara *live* hanya rekaman saja karena kurangnya komitmen dari tim Kesehatan pada ruang Kesehatan untuk menjawab permasalahan tentang penyakit degeneratif yang sedang diderita pendengar [7].

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi tentang pelayanan Kesehatan dan gaya hidup yang sehat untuk meningkatkan kualitas hidup para pendengar. Dengan mendatangkan narasumber dari tim Kesehatan yaitu dokter, apoteker, bidan, perawat dan psikolog yang mumpuni untuk memberikan informasi kesehatan secara *live* yang merupakan dosen Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua dan praktisi Kesehatan sehingga tercapai IKU 3 yaitu dosen berkegiatan di luar kampus. Dan memberikan pemantauan untuk tetap menjaga pola hidup sehat setiap bulannya di RMI yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa. Sehingga tercapai IKU 3 dan IKU 2 yaitu mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus. Juga siaran *live* dipandu oleh mahasiswa farmasi Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua yang dapat mengimplementasikan pengetahuannya tentang Kesehatan sebagai penyiar di RMI. Juga dapat mempromosikan RMI untuk menjangkau audiens yang lebih luas kepada kaum muda sehingga tercapai IKU 2.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat untuk mencapai IKU 2 dan IKU 3 yaitu untuk menyiapkan penyiar dari mahasiswa dan narasumber dari dosen dan praktisi Kesehatan yang dapat mengisi siaran *live* tidak melulu dari rekaman saja saat jadwal yang telah ditentukan pada ruang Kesehatan. Maka interaksi antara narasumber dan pendengar dapat terjalin sehingga pelayanan Kesehatan dapat terpenuhi. Untuk melakukan pemantauan tentang penyakit degeneratif yang dilakukan setiap bulan sehingga adanya evaluasi dari sosialisasi tentang Kesehatan secara *live* di RMI maka tercapai IKU 2 dan 3 karena diselenggarakan oleh mahasiswa dan dosen. Untuk menambah penyiar dan audiens dari kaum muda sehingga dapat memperkenalkan RMI pada kaum muda lewat penyiar kaum muda yaitu mahasiswa farmasi yang ditunjuk dari Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua sehingga tercapai IKU 2.

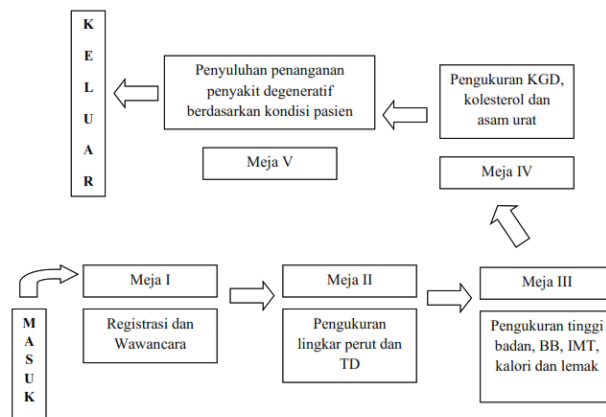


Gambar 1. Pintu Masuk ke RMI di Lantai 5 Chatolic Centre Building

**METODE**

Langkah-langkah yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian yaitu adanya sosialisasi secara live di RMI tentang pencegahan penyakit degeneratif tiap minggu pada hari Jumat pukul 17.00 WIB pada ruang kesehatan. Dengan narasumber dan penyiar dari tim Kesehatan yang ditunjuk Insitut Kesehatan Deli Husada Deli Tua. Topik-topik yang dibawakan akan sesuai dengan Kesehatan untuk penyakit degeratig yaitu: penyakit jantung, diabetes, kanker, alzheimer, PPOK, osteoporosis dan autoimun yang sedang dialami banyak orang termasuk pendengar RMI. Beberapa topik-topik yang akan disajikan berkaitan dengan penyakit degeneratif akan disiarkan pada minggu pertama, kedua dan ketiga. Topik-topik yang dibahas adalah The Probiotic as complementary medicine; Minyak Kelapa sebagai Makanan Fungsional; Pencegahan penyakit Kardiovaskular dengan pola hidup sehat; Nature HEG Treatment, Memahami Diabetes Melitus dan pola makannya; Tips pencegahan TBC, dan kegiatan akan terus dilaksanakan tiap jumat pukul 16.00 – 17.00 di 104.2 FM RMI di ruang Kesehatan. Juga dilaksanakan cek Kesehatan secara gratis untuk memberikan pelayanan Kesehatan di RMI pada pendengar dan pengisi acara di RMI.

Untuk lebih meningkatkan kualitas hidup para pendengar RMI. Dilakukan pemantauan pola hidup sehat pada posko kesehatan tiap bulan untuk evaluasi sosialisasi Kesehatan yang dilakukan tiap bulan di RMI. Parameter yang jadi ukuran adalah pengukuran lingkaran perut dan tekanan darah, pengukuran tinggi badan, berat badan, IMT, kalori dan lemak tubuh, pengukuran KGD, kolesterol dan asam urat. Setelah dilakukan pengukuran dari parameter tersebut, maka diberikan penanganan terhadap pantauan Kesehatan tiap pendengar dan penyuluhan untuk meningkatkan pola hidup sehat. Gambaran posko Kesehatan tersebut dapat dilihat pada Gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Posko Kesehatan yang akan dilakukan tiap bulan di RMI

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Solusi dari permasalahan yang ada yaitu mendatangkan narasumber dan penyiar dari tim Kesehatan dari Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua untuk melakukan siaran live di RMI tentang Kesehatan, sehingga tidak ada lagi rekaman siaran Kesehatan tiap minggu pada program Kesehatan. Evaluasi terhadap sosialisasi Kesehatan dalam bentuk siaran live dilakukan pemantauan Kesehatan sekali sebulan. Dengan parameter pengukuran lingkaran perut dan tekanan darah, pengukuran tinggi badan, berat badan, IMT, kalori dan lemak tubuh, pengukuran kadar gula darah, kolesterol dan asam urat. Sehingga evaluasi dapat diukur yaitu dengan tercapainya pola hidup sehat karena mendapat asupan makanan yang mempunyai nilai gizi tinggi untuk para pendengar RMI. Maka akan terpenuhinya nilai normal dari KGD, kolesterol, asam urat IMT, jumlah kalori, jumlah lemak dalam tubuh sehingga penyakit degeneratif dapat diminimalkan [10;11;12;13;14]. Untuk menambah audiensi dari kaum muda, maka ditunjuk penyiar dari mahasiswa farmasi untuk memandu siaran live. Beberapa topik-topik dibuat menarik untuk kaum muda dengan Bahasa informal dan sehari-hari sehingga mudah dipahami dan tidak terlalu formal [3;4;5]. Dengan bertambahnya interaktif setiap minggu dari kaum muda maka evaluasi untuk minat kaum muda terhadap radio dapat diukur.



Gambar 3. Tim Pengabdian Sedang Melakukan Kegiatan Siaran Radio

Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program pengabdian tersebut yaitu memberikan ruang Kesehatan untuk diisi secara live oleh narasumber dan penyiar yang ditunjuk oleh Insitut Kesehatan Deli Husada Deli Tua. Sehingga memberikan interaktivitas kepada pendengar tentang kondisi kesehatannya. Para pendengar RMI mengikuti segala kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian dari segi sosialisasi secara live dan evaluasi untuk pemantauan Kesehatan dengan membuat posko Kesehatan di RMI. Dengan parameter pengukuran lingkaran perut dan tekanan darah, pengukuran KGD, kolesterol, asam urat, IMT, pengukuran kalori dan lemak tubuh secara berkala setiap bulan. Maka kondisi tubuhnya secara berkala dengan cara mendatangi posko Kesehatan untuk pemantauan kondisi para pendengar RMI.

Partisipasi mitra untuk mendapatkan audiensi kaum muda adalah dengan melatih penyiar mahasiswa farmasi Insitut Kesehatan Deli Husada Deli Tua memakai alat-alat siaran live. Dan cara menyiar yang baik dengan mempergunakan Bahasa sehari-hari. Sehingga dapat menggunakan skill tersebut untuk menyiar.

Evaluasi pelaksanaan program yang dilakukan oleh tim pengabdian yaitu memantau kondisi kesehatan para pendengar RMI setiap seminggu sekali pada 104,2 FM tiap hari Jumat pukul 17.00 WIB sehingga interaksi secara live tetap dapat dilakukan dengan memberikan informasi dan edukasi jika terjadi masalah yang berkaitan dengan pencegahan penyakit degeneratif tersebut. Keberlanjutan siaran live yaitu pemantauan tentang penyakit degeneratif tiap bulan dengan membuat posko kesehatan. Dari pembentukan posko Kesehatan ini, pola hidup para pendengar dapat diperbaiki sesuai dengan permasalahan Kesehatan masing-masing individu. Evaluasi dengan adanya posko Kesehatan dapat diukur dengan parameter pengukuran lingkaran perut dan tekanan darah, pengukuran tinggi badan, berat badan, IMT, kalori dan lemak tubuh, pengukuran kadar gula darah, kolesterol dan asam urat. Maka dapat dilihat apakah terjadi perkembangan Kesehatan dari tiap pendengar. Sehingga pola hidup

dapat berubah menjadi lebih baik lagi sehingga merupakan hasil dari keberlanjutan dari kegiatan pengabdian ini.



Gambar 4. Pemeriksaan Kesehatan Direktur Program Radio Maria Indonesia 104,2 FM Pastor Redemptus Simamora, OFM, Cap.



Gambar 5. Pemeriksaan Kesehatan pada posko Kesehatan yang dilakukan di Radio Maria Indonesia 104,2 FM

Evaluasi untuk mendapatkan audiens kaum dilihat dari parameter yang dapat diukur dari banyaknya kaum muda yang bertanya dan yang datang saat diadakannya posko Kesehatan. Dan banyaknya kaum muda yang terpenggil untuk menjadi penyiar di RMI dengan berkomitmen menyiar secara live. dengan cara mendaftar di website resmi [www.radiomaria.co.id](http://www.radiomaria.co.id) atau langsung mendaftar di RMI merupakan evaluasi keberlanjutan yang terjadi setelah program pengabdian selesai. Para pendengar sangat antusias dalam mendengarkan siaran radio tentang Kesehatan yang dapat dilihat 5-8 pertanyaan dalam setiap siaran yang dilakukan selama 1 jam berlangsung tanpa ada jeda untuk lagu. Penyiar yang membantu adalah mahasiswa dari prodi farmasi dan prodi kebidanan yang telah dilatih sebagai penyiar dan operator oleh pelatih dari RMI.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian ini adalah untuk mengajak masyarakat khususnya pendengar Radio Maria Indonesia untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif sedini mungkin. Dengan adanya kegiatan ini, Masyarakat sangat terlatih untuk hidup dengan pola hidup yang sehat. Kehadiran tim pengabdian Masyarakat di Radio Maria Indonesia 104,2 FM memberi warna baru dalam siaran Kesehatan yang selama ini hanya dilakukan secara rekaman. Pelatihan yang dilakukan pada mahasiswa dapat menjadikan motivasi dalam memandu siaran live di RMI 104,2 FM.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada DPRM Kemenristek DIKTI tahun 2023 yang telah membantu memberikan dana dalam kegiatan sosialisasi pencegahan penyakit degeneratif. Selain itu, ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Siaran Radio Maria Indonesia yang telah memberikan

kesempatan kepada tim pengabdian dari Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua untuk dapat melakukan sosialisasi pencegahan penyakit degeneratif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Radio Maria Indonesia. About Us. [Internet]. Tidak diketahui. [diakses pada 10 April 2023]. Tersedia dari: <https://www.radiomaria.id/about-us/>
- Radio Maria World Family. Radio Maria Indonesia. [Internet]. Tidak diketahui. [diakses pada 10 April 2023]. Tersedia dari: <https://www.radiomaria.org/world-family/radio-maria-indonesia/>
- Smith A, Jones B. The Impact of Radio on Youth Culture: Trends and Perspectives. New York: Routledge; 2019.
- Davis C, Williams D. Radio and Youth: A Cultural Analysis. London: Palgrave Macmillan; 2018.
- Thompson R, Lewis J, Morris S. Changing Trends in Youth Radio Listening Habits. *J Youth Stud.* 2017;19(3):301-318.
- Dubois B, Feldman H, Jacova C, et al. Research Criteria for the Diagnosis of Alzheimer's Disease: Revising the NINCDS-ADRDA Criteria. *Lancet Neurol.* 2014;13(6):614-629.
- Smith A, Brown B. Understanding Degenerative Diseases. New York: Springer; 2018
- Ministry of Law and Human Rights of Indonesia. Regulations on the Establishment of Non-Profit Organizations (Regulation No. 15 of 2019). Jakarta: Ministry of Law and Human Rights of Indonesia; 2019. Tersedia dari: <http://www.hukumonline.com/pusatdata/detail/lt5187a63098ed5/regulasi-pendirian-organisasi-kemasyarakatan-non-profit>
- Martin G, Johnson C. The Role of Radio in Shaping Youth Identities: A Comparative Study. *J Youth Cult.* 2020;17(1):45-60.
- Smith A, Brown B. Pemantauan Penyakit Degeneratif: Metode dan Aplikasi. Jakarta: Penerbit Medika; 2019.
- Johnson C, Davis D, Anderson E. Pemantauan Klinis dalam Penyakit Degeneratif: Pendekatan Terintegrasi. Jakarta: Penerbit Medika; 2020.
- Thompson R, Lewis J, Morris S. Pengukuran Biomarker dalam Pemantauan Penyakit Degeneratif: Prinsip dan Praktik. Jakarta: Penerbit Medika; 2018.
- Patel N, Williams J. Pemantauan Imajinologi dalam Penyakit Degeneratif: Teknik dan Interpretasi. Jakarta: Penerbit Medika; 2017.
- Rodriguez M, Schwartz J. Penggunaan Alat Pemantauan Berbasis Teknologi dalam Penyakit Degeneratif: Tren dan Prospek. *J Teknol Kesehat.* 2019;12(2):123-139.