

PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA REMAJA

Nofi Susanti^{1*}, Ainun Nuraida², Isnaini Alya Amanda³, Khairunnisa⁴

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : nofiususanti@uinsu.ac.id

ABSTRAK

Di dunia penyakit tidak menular adalah persoalan pada masalah kesehatan yang penting dan serius sehingga kita sebagai manusia wajib mengetahui pemicu utama dari penyakit tidak menular tersebut. Penyakit tidak menular adalah penyakit yang beresiko pada nyawa seseorang. Penyakit tidak menular terjadi bukan dari penularan antara individu dengan individu lainnya, melainkan karena kebiasaan hidup yang tidak baik dan sehat. Kebiasaan tersebut termasuk ke faktor yang menyebabkan penyakit tidak menular ini seperti mengkonsumsi alkohol yang terlalu banyak, malas berolahraga, dan juga karena kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang tidak layak untuk masuk kedalam tubuh sehingga bisa berdampak serius bagi kesehatan. Tujuan jurnal ini menganalisis secara teoritik mengenai penyakit tidak menular pada remaja terutama mengenai pergaulan bebas pada remaja. Pada penelitian ini, peneliti memakai sebuah metode berupa studi pustaka yang mana dilaksanakan dengan memahami, menguraikan lalu disimpulkan dan dikaitkan dengan penyakit tidak menular. Hasilnya terdapat beberapa artikel yang berkaitan dan membahas mengenai penyakit tidak menular, pencegahannya serta penanggulangannya. Pengorganisasian untuk penanganan mengenai penyakit tidak menular merupakan kunci untuk menjaga kesehatan masyarakat. Dengan koordinasi yang efektif antara pemerintah, lembaga kesehatan, masyarakat, serta implementasi program pencegahan yang holistik, dapat mengurangi prevalensi penyakit tidak menular seperti penyakit kronis yang dapat menimbulkan masalah yang serius. Sehingga, dalam pencegahan dan penanggulangannya masyarakat diminta untuk bisa melakukan pola hidup sehat dan mengubah gaya hidup menjadi lebih baik terutama pada remaja untuk tidak mengkonsumsi minuman keras seperti alkohol juga merokok karena dapat menyebabkan penyakit kronis dalam jangka waktu yang panjang hingga dapat menyebabkan kematian juga kecacatan.

Kata kunci : epidemiologi, penyakit tidak menular, remaja

ABSTRACT

In the world, non-communicable diseases are an important and serious health problem, so we as humans must know the main triggers of these non-communicable diseases. Non-communicable diseases are diseases that pose a risk to a person's life. Non-communicable diseases occur not from transmission between individuals and other individuals, but because of unhealthy living habits. These habits include factors that cause this non-communicable disease, such as consuming too much alcohol, being lazy about exercising, and also the habit of consuming food and drinks that are not suitable for entering the body, which can have serious impacts on health. Objective: This journal theoretically analyzes non-communicable diseases in adolescents, especially regarding promiscuity in adolescents. Method: In this research, researchers used a method in the form of a literature study which was carried out by understanding, describing and then concluding and relating it to non-communicable diseases. The result: there are several articles related to and discussing non-communicable diseases, their prevention and management. Conclusion: Organization for handling non-communicable diseases is the key to maintaining public health. With effective coordination between the government, health institutions, the community, and the implementation of holistic prevention programs, it is possible to reduce the prevalence of non-communicable diseases such as chronic diseases which can cause serious problems. So, in preventing and dealing with it, people are asked to adopt a healthy lifestyle and change their lifestyle for the better, especially teenagers, not to consume alcoholic beverages such as alcohol or smoking because it can cause chronic diseases in the long term and can cause death and disability.

Keywords : epidemiology, non-communicable diseases, adolescents

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular atau sering disebut sebagai penyakit degeneratif merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan pada abad ke-21 karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi secara global. Menurut WHO, penyakit tidak menular menjadi penyebab kematian terbanyak di dunia. Setiap tahun, sekitar 36 juta orang meninggal akibat penyakit tidak menular, termasuk penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan penyakit ginjal kronik. Perilaku dan pola hidup sehari-hari masyarakat yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular tanpa disadari. Kurangnya pemahaman tentang pencegahan dan penanganan penyakit tidak menular juga menjadi faktor risiko yang sering diabaikan oleh masyarakat (Asmin, E.,2021).

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian dunia, termasuk di Indonesia. PTM adalah penyakit yang tidak ditularkan dari orang ke orang, memiliki durasi yang panjang, dan umumnya berkembang lambat. Penyakit ini juga dikenal sebagai penyakit kronis dan menjadi salah satu penyebab kematian. Pengobatan PTM memerlukan biaya yang relatif besar karena membutuhkan pengobatan jangka panjang dan komprehensif, seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus, dan hipertensi. Oleh karena itu, jaminan pembiayaan kesehatan menjadi faktor penting dalam penanggulangan PTM. Namun, masih terdapat rendahnya utilisasi jaminan kesehatan oleh peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dalam hal informasi tentang paket manfaat untuk penyakit kronis ini di tingkat pelayanan primer (Rahayu, D.,2021).

Diperkirakan bahwa jumlah kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) akan terus meningkat di seluruh dunia, terutama di negara-negara berpenghasilan menengah dan rendah. PTM merupakan jenis penyakit yang tidak dapat menular dari satu orang ke orang lain, namun disebabkan oleh perubahan gaya hidup modern seperti pola makan yang tidak sehat, merokok, konsumsi alkohol, dan penggunaan obat-obatan. Hal ini menyebabkan peningkatan jumlah penderita penyakit degeneratif (penyakit yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh) yang mengancam kehidupan (B, H., Akbar, K., & dkk.,2021).

Diperkirakan bahwa jumlah kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) akan terus meningkat di seluruh dunia, terutama di negara-negara berpenghasilan menengah dan rendah. Menurut laporan WHO, lebih dari dua pertiga (70%) dari populasi global diperkirakan akan meninggal karena penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Pada tahun 2030, diperkirakan akan terjadi 52 juta kematian akibat PTM setiap tahun, meningkat sebanyak 9 juta jiwa dari jumlah saat ini yaitu 38 juta. PTM merupakan jenis penyakit yang tidak dapat menular dari satu orang ke orang lain, namun disebabkan oleh perubahan gaya hidup modern seperti pola makan yang tidak sehat, merokok, konsumsi alkohol, dan penggunaan obat-obatan. Hal ini menyebabkan peningkatan jumlah penderita penyakit degeneratif (penyakit yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh) yang mengancam kehidupan (Marbun, R.,2021).

Salah satu program yang bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam upaya pencegahan dan deteksi dini Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah Pos Pembinaan Terpadu (posbindu) PTM. Posbindu PTM merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang bertujuan untuk mengendalikan faktor risiko PTM dan berada di bawah pengawasan puskesmas. Pembangunan Posbindu PTM ini didasarkan pada komitmen bersama dari seluruh elemen masyarakat yang peduli terhadap ancaman PTM. Kegiatan deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM dilakukan secara terpadu, rutin, dan periodik. Faktor risiko PTM meliputi merokok, konsumsi minuman beralkohol, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, hipertensi, hiperkolesterol. Jika ditemukan faktor risiko tersebut melalui konseling kesehatan, maka akan segera dirujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan dasar. Sasaran utama dari Posbindu PTM adalah kelompok

masyarakat yang sehat, berisiko, dan penyandang PTM yang berusia 15 tahun ke atas (Primiyani, Y.,2019).

Upaya pencegahan penyakit tidak menular dibagi menjadi dua, yaitu faktor tidak langsung seperti pemanfaatan layanan kesehatan, gaya hidup, promosi kesehatan, dan lingkungan. Selanjutnya, faktor kedua adalah faktor langsung seperti pengobatan dan PHBS. Upaya pencegahan ini bisa dilakukan oleh semua kelompok umur, terutama pada usia remaja yang merupakan siklus penentu dan menjadi determinan penting dalam peningkatan faktor risiko. Pada usia 15-19 tahun, sebagian besar anak remaja mulai mengenal perilaku merokok, konsumsi fast food, diet tidak sehat, konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih, kurang konsumsi buah dan sayur, kurang aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol. Saat ini, program pemerintah yang sedang dilakukan adalah peningkatan promosi kesehatan dan pembentukan perilaku kesehatan melalui literasi kesehatan. Literasi kesehatan adalah tingkat kemampuan individu untuk mengakses, mengetahui, memahami, menilai informasi dan layanan kesehatan dasar yang berkaitan dengan pengambilan keputusan terkait kesehatan. Penerapan literasi kesehatan melalui pendekatan promotif dan preventif merupakan cara utama untuk mencegah terjadinya penyakit, terutama penyakit tidak menular yang erat kaitannya dengan perilaku dan pola konsumsi individu (Roiefah, A. L.,2021).

Perilaku yang tidak sehat memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan penyakit tidak menular pada remaja. Pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular pada remaja. Pola makan yang tinggi lemak, gula, dan garam, namun rendah serat dan nutrisi penting lainnya, telah terbukti berhubungan dengan obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Penyakit tidak menular semakin meningkat seiring dengan meningkatnya faktor risiko seperti tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta merokok dan konsumsi alkohol. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang tidak aktif juga dapat menyebabkan kelebihan berat badan, peningkatan tekanan darah, dan penyakit lainnya. Merokok dan konsumsi alkohol pada usia remaja juga dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti penyakit paru-paru, gangguan hati, dan kanker (Susanti, N.,2023).

Remaja yang sering menggunakan gadget tanpa berpartisipasi dalam kegiatan olahraga berisiko mengalami dampak negatif pada kesehatan mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor risiko perilaku penyakit tidak menular pada remaja agar dapat merancang strategi intervensi yang efektif dalam pencegahan dan pengendalian penyakit ini. Dengan mengetahui faktor risiko perilaku yang paling relevan pada remaja, kita dapat mengembangkan pendekatan yang tepat untuk memengaruhi keputusan dan perilaku remaja agar menjalani gaya hidup yang lebih sehat (Susetyowati,2019).

PTM dahulu sering dikaitkan dengan penyakit orang tua, tetapi penyakit tersebut dapat menyerang di usia muda. Menurut hasil survei Global School- based Student Health Survey (GSHS) atau survei kesehatan global berbasis sekolah pada tahun 2015, diketahui bahwa pola hidup remaja saat ini berisiko terhadap penyakit tidak menular. Data GSHS menunjukkan pola makan yang tidak sehat seperti dalam satu hari remaja mengkonsumsi makanan siap saji (53%), kurang konsumsi sayur dan buah (78,4%), minuman bersoda (28%), kurang aktivitas fisik (67,9%), pernah merokok (22,5%), dan mengonsumsi alkohol (4,4%). Hal ini senada dengan Hasil Riskesdas tahun 2013, menunjukkan sebanyak 26,1% remaja kurang melakukan aktivitas fisik. Penduduk usia 10 tahun ke atas kurang mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 93,5% serta penduduk usia 15 tahun ke atas yang merokok sekitar 36,3% (2). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 mencatat sebesar 2,5% pasien stroke sudah menderita stroke sejak usia 18-24 tahun. Selain itu, PTM yang dijumpai pada anak usia sekolah dan remaja adalah kanker sebesar 0,6%, asma sebesar 5%, dan obesitas atau kegemukan sebanyak 10% (Yuningrum, H.,2021).

Meningkatnya jumlah kasus PTM akan menambah beban pemerintah dan masyarakat karena penanganannya memerlukan biaya yang besar dan teknologi tinggi. Biaya pengobatan PTM yang tinggi dapat menyebabkan kemiskinan. Selain itu, kecacatan dan kematian akibat PTM juga mengakibatkan hilangnya potensi sumber daya manusia dan menurunnya produktivitas yang pada akhirnya akan mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi. Tanpa upaya yang signifikan, angka kesakitan dan kematian serta permintaan pelayanan kesehatan akan terus meningkat, didorong oleh perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik, rendahnya konsumsi buah dan sayur, serta konsumsi rokok dan alkohol. Risiko PTM juga semakin tinggi karena transisi demografi, yaitu peningkatan proporsi dan jumlah penduduk dewasa dan lanjut usia yang rentan terhadap PTM dan penyakit degeneratif. Berdasarkan survei yang dilakukan, terlihat bahwa kasus PTM masih cukup tinggi di masyarakat gampong Jati Rejo, seperti diabetes melitus, kolesterol, asam urat, dan penyakit jantung. Usia rata-rata penderita PTM berada di atas 35 tahun. Dari hasil wawancara dengan beberapa penderita PTM, diperoleh informasi bahwa mereka kurang mengetahui faktor risiko yang dapat menyebabkan PTM, sehingga berdampak pada perilaku yang tidak sehat. Permasalahan ini muncul karena kurangnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan yang dilakukan oleh instansi terkait, sehingga masyarakat tidak memiliki informasi yang dibutuhkan, terutama terkait PTM. (Yarmaliza, Y.,2019).

Pemahaman mengenai penyakit tidak menular pada remaja memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya mencegah penyakit kronis yang dapat berakibat fatal bagi remaja. Para peneliti juga mengumpulkan berbagai referensi yang dapat dipercaya mengenai penyakit tidak menular pada remaja. Data penelitian ini dianalisis dengan membaca dan mencatat semua informasi yang relevan dengan pertanyaan penelitian. Selanjutnya, hasil analisis tersebut disesuaikan dengan pandangan para ahli mengenai pertanyaan penelitian.

Tujuan jurnal ini menganalisis secara teoritik mengenai penyakit tidak menular pada remaja terutama mengenai pergaulan bebas pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur review yang sering disebut juga dengan kajian pustaka. Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur terhadap buku dan juga artikel untuk mengetahui terkait penyakit tidak menular pada remaja. Peneliti menghimpun berbagai referensi terpercaya mengenai topik pembahasan penyakit tidak menular pada remaja. Analisis data penelitian ini dilakukan dengan membaca dan mencatat seluruh informasi yang sesuai dengan pertanyaan penelitian. Kemudian hasil analisisnya akan diselaraskan dengan pandangan para ahli mengenai pertanyaan dari peneliti.

HASIL

Hasil penelusuran literatur tentang Penyakit Tidak Menular pada remaja sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Penyakit Tidak Menular pada Remaja

No	Nama Peneliti dan Tahun Tebit	Judul	Hasil
1	(Hariawan et al., 2020)	Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon.	Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian memiliki pengetahuan yang memadai. Hal ini mungkin disebabkan oleh pernikahan kembali. Remaja awal adalah mereka yang berusia antara 13 dan 17 tahun. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh usia karena jumlah pengetahuan baru yang mereka

			pelajari berdampak pada usia mereka. Namun pada usia tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan untuk menerima dan menginga informasi juga akan berkurang. Mayoritas responden terampil adalah remaja perempuan.
2	(Roiefah, A. Et al., 2021)	Hubungan tingkat literasi kesehatan dengan perilaku pencegahan ptm pada remaja di kabupaten semarang.	Menurut penelitian ini, remaja SMA berhubungan dengan hipertensi, diabetes, asma kolesterol tinggi, dan neuropati perifer. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi penyakit tidak menular pada remaja usia 15 hingga 24 tahun yang bersifat non-linear, antara lain stroke (0,6%), diabetes melitus (5%), asma (2,2%), dan penyakit jantung (0,7%). Selain itu hipertensi meningkat menjadi 8,7% pada tahun 2018 jika dibandingkan dengan hasil penelitian tahun 2013. Perlu adanya pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan perempuan dan pendidikan mahasiswa PBHS dan CERDIK seiring dengan semakin meningkatnya kejadian PTM pada perempuan.
3	(Susanti, N et al., 2023)	Analisis Gambaran Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular pada Remaja.	Menurut hasil penelitian, perilaku yang terkait dengan penyakit tidak menular meningkatkan risiko bagi siswa yang belajar di sekolah Terlepas dari kenyataan bahwa mayoritas responden melakukan pemeriksaan tekanan darah secara teratur, 53 orang yang menjawab (69,7%) melakukannya kadang-kadang Mayoritas menjawab (64,89 persen) tidak merokok, dan mayoritas tidak meminum minuman beralkohol. Menurut 71 responder (93,4% sampel), mereka hanya pernah berolahraga kadang-kadang atau tidak pernah sama sekali. Empat puluh tiga (56,6% responden menganggap jeda setelah makan adalah ide yang baik. Konsumsi makanan cepa saji hampir setiap hari atau setiap hari dianggap buruk oleh 48 (63.2 %) dari responden, dan 51 (67.1%) juga jarang atau tidak pernah makan buah.
4	(Wijaya et al., 2023)	Peran Orang tua Dalam mencegah pergaulan bebas dikalangan pelajar.	Pada penelitian ini didapatkan hasil menurut salah satu sumber bahwa peranan orang tua sangat diperlukan. Karena orang tua guru sejak dini pada anak sebelum anak masuk ke dunia sekolah dan lingkungannya.
5	(Yuningrum Hesti et al., 2021)	Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta	Studi kasus di SMA Negeri dan Swasta di Yogyakarta tidak dapat mengidentifikasi faktor risiko penyakit, yang pada sebagian besar kasus adalah asupan sayur dan buah, termasuk yang termasuk dalam kategori buruk.

PEMBAHASAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa penyakit non-spesifik menyebabkan 41 juta kematian setiap tahunnya. Diabetes, keratitis, penyakit jantung, dan paru-

paru kronik merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Setiap tahunnya, faktor risiko seperti konsumsi gula, garam, dan daging yang berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik juga meningkat. Penyakit tidak menular (PTM), kadang-kadang disebut sebagai penyakit kronis, dibedakan dari penyakit berulang yang mungkin disebabkan oleh faktor genetik, fisiologis, lingkungan, atau psikologis. (WHO, 2018). Di seluruh dunia, penyebab kematian dan kecacatan yang paling umum adalah penyakit tidak menular seperti diabetes, saptangan, kardiovaskulitis, dan karsinoma nasofaring.

Di seluruh dunia, penyebab utama kematian dan kecacatan adalah penyakit non-spesifik seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, dan penyakit pernafasan. (Nofi Susanti, 2023). Diketahui bahwa gaya hidup modern remaja meningkatkan risiko penyakit tidak menular, seperti mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman berkarbonasi, mengurangi asupan sayur dan buah, merokok, dan mengonsumsi alkohol. (Yuningrum, 2021). Penyakit tidak dapat ditularkan. Jumlah PTM dan kecelakaan diperkirakan akan meningkat, dan jumlah kematian akibat PTM di seluruh dunia diperkirakan akan terus meningkat. (Siswanto, 2020).

Menurut laporan WHO tentang Di Asia Tenggara, penyakit tidak menular jarang terjadi. Yang paling umum dan serius termasuk jantung, diabetes, kanker, pernafasan obstruktif kronik tidak menular, dan pernafasan obstruktif kronik tidak menular (Irwan, 2016).

Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular pada Remaja

PTM remaja dipengaruhi oleh faktor risiko perilaku. Sejumlah faktor telah teridentifikasi, antara lain kebiasaan makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang tidak teratur, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, penggunaan alkohol, indeks tuberkulosis, dan sindrom jantung. Kebiasaan makan yang tidak sehat antara lain makan terlalu banyak, terlalu banyak melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi terlalu sedikit atau terlalu banyak nutrisi penting. Berat badan, tekanan darah tinggi, dan penyakit lainnya dapat menyebabkan gaya yang kurang aktif dan kurang aktivitas. Selain itu, konsumsi alkohol dan produk tembakau pada masa remaja dapat menyebabkan gangguan kesehatan di kemudian hari.

Faktor risiko kesehatan, yaitu pola makan, merokok, dan dukungan sosial, sangat mempengaruhi risiko kematian dini, kanker, dan kondisi kronis serius, seperti diabetes dan penyakit jantung. Sangat penting untuk mengubah faktor risiko dalam penatalaksanaan penyakit kronis pasien guna meningkatkan kualitas hidup mereka dan mencegah berkembangnya penyakit yang lebih serius di masa depan. Wanita yang menghabiskan banyak waktu di depan komputer dan tidak berolahraga atau memiliki kehidupan yang cukup aktif berisiko terkena diabetes tipe 2 dan masalah kesehatan lainnya. Saat mengembangkan rencana intervensi untuk pencegahan dan pengendalian PTM, penting untuk memahami faktor risiko yang terkait dengan PTM pada masa remaja. (Nofi Susanti, 2023).

Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Remaja

Diambil dari berbagai gaya hidup sehat, berolahraga secara teratur, menghindari merokok, menghindari konsumsi alkohol dan narkoba, dan mendapatkan jumlah tidur yang cukup. Bloom mencirikan hasil pendidikan kesehatan sebagai pengetahuan, keterampilan, dan praktik, atau tindakan. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti lingkungan, dimana selalu ada kemungkinan penyakit non-spesifik yang dapat membahayakan kesehatan masyarakat secara keseluruhan, meskipun tidak jelas apakah seseorang akan menjadi lanjut usia atau memiliki kulit yang lebih sehat. Studi sebelumnya, bagaimanapun, menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih cenderung memiliki pengetahuan daripada remaja laki-laki. Tindakan dan perilaku remaja bergantung pada olahraga dan pengelolaan stres. Hal ini dapat terjadi karena motivasi internal atau dukungan dari luar. Dalam hal ini, remaja siswa adalah yang paling terkena dampak dari dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekolah. (Hariawan, 2020)

Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Remaja

Kelompok umur mana pun tidak dapat dihindari dari penyakit tidak menular. Faktor tidak langsung termasuk gaya hidup, promosi kesehatan, pemanfaatan layanan kesehatan, dan lingkungan. Faktor langsung, seperti pengobatan dan pusat pengobatan, adalah faktor kedua. Sebagian besar remaja berusia 15 hingga 19 tahun mulai mengubah kebiasaan mereka, seperti merokok, makan makanan cepat saji, mengikuti diet yang tidak sehat, konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan, dan mengurangi aktivitas fisik dan konsumsi alkohol. Selain menjadi siklus penentu, usia remaja juga melibatkan faktor risiko yang lebih tinggi. (Roieafah, 2021)

Berikut 4 tahap pencegahan penyakit tidak menular : Pencegahan Primordial. Upaya untuk menciptakan lingkungan yang protektif sehingga penyakit tidak dapat menyebar karena rendahnya kekebalan tubuh dan lingkungan yang disebabkan oleh bias gaya hidup atau kondisi lain yang meningkatkan risiko penyebaran penyakit. Dengan menyadari masyarakat bahwa merokok adalah bias yang buruk, kami mendorong masyarakat untuk sadar akan rokok.

Tingkat pertama pencegahan. Mempromosikan kesehatan masyarakat: kampanye kesehatan masyarakat, pendidikan masyarakat, dan kampanye kesadaran massa. Pencegahan khusus: pencegahan paparan serupa dengan kemoterapi. Pencegahan tingkat kedua. Deteksi dini seperti skrining kesehatan, dan pengobatan seperti kemoterapi dan pembedahan. Langkah terakhir adalah rehabilitasi (irwan, 2016).

Pentingnya Peran Orang Tua Dalam Pencegahan dan Penanggulangan Penyakit Tidak Menular pada Remaja

Sebagai wali, wali memanfaatkan peranan yang berjudul dalam perkembangan kepribadian anak. Oleh karena itu, orang tua harus mewaspadai dan mendisiplinkan anak agar tidak melakukan perilaku berisiko. Dengan mengamati dan memantau secara cermat aktivitas anak, orang tua juga dapat memberikan edukasi dan nasihat tentang bahaya pergaulan bebas dan dampaknya terhadap anak. Namun, sebagian orang tua belum menyadari betapa pentingnya peran mereka dalam mencegah pergaulan bebas pada anak. Beberapa orang tua mungkin berpikir bahwa sekolah harus mengajarkan mereka mengenai pergaulan bebas. Namun, ketika orang tua terlalu banyak bekerja, interaksinya dengan anak menjadi berkurang, sehingga berdampak besar pada perkembangan kepribadian anak.

Oleh karena itu, peran orang tua sangat ditekankan dalam mencegah pergaulan bebas pada remaja dan meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya perannya dalam perkembangan kepribadian anaknya. Peran orang tua dalam mencegah pergaulan bebas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain seperti: Tingkat pendidikan orang tua, tingkat kesadaran dan tanggung jawab orang tua mengenai risiko pergaulan bebas, dorongan orang tua, dan lingkungan sosial sekitar orang tua. Hal ini akan memungkinkan terlaksananya beberapa rencana dan tindakan, seperti pelaksanaan program dukungan untuk meningkatkan kesadaran orang tua tentang bahaya pergaulan bebas pada remaja. Program ini dapat dibuat dan dilaksanakan di pusat komunitas dan sekolah dan dibuat oleh pemerintah daerah dengan mengundang para ahli di bidangnya, seperti Narasumber. Melalui program yang dilaksanakan, orang tua akan mendapatkan informasi dan pemahaman yang lebih baik tentang bahaya pergaulan bebas dan pentingnya peran orang tua dalam mencegah pergaulan bebas. (Wijaya, 2023).

5 Level of Prevention

Promosi Kesehatan (*Health Promotion*)

Pendidikan kesehatan seperti gizi, perubahan gaya hidup, dan peningkatan kebersihan lingkungan sangatlah penting. Menyediakan air industri berkualitas tinggi, meningkatkan pembuangan limbah, kebersihan, perawatan pribadi, rekreasi, pendidikan seks, dll.

Persiapan kehidupan pranikah dan persiapan menopause. Perusahaan Pengolahan Pelayanan Medis adalah: Memberikan makanan bergizi dalam kualitas dan kuantitas yang cukup. Sanitasi dan kebersihan lingkungan ditingkatkan. Misalnya, menyediakan air rumah tangga berkualitas tinggi dan meningkatkan pembuangan sampah pada tempatnya, lumpur, dan limbah. Pendidikan kesehatan masyarakat. Mendekati kesehatan jiwa untuk mencapai pertumbuhan pribadi yang baik.

Perlindungan Khusus (*Spesific Protection*)

Pada titik ini, perlindungan khusus perlu diberikan kepada individu atau kelompok yang berisiko tertular suatu penyakit tertentu. Tujuan dari tindakan pencegahan ini adalah untuk melindungi kelompok dari penyakit yang menimpa mereka. Oleh karena itu, kondisi ini secara khusus disebut sebagai “tuberkulosis lambung”. Menawarkan vaksinasi, pendidikan kesehatan, dan program pendidikan khusus sangat penting bagi negara-negara berkembang. Hal ini dikarenakan kesadaran masyarakat akan pentingnya vaksinasi untuk melindungi diri dan anak dari penyakit masih rendah. Pendidikan kesehatan juga diperlukan untuk mencegah kecelakaan di tempat umum dan tempat kerja. Misalnya, jika Anda bekerja sebagai petugas kesehatan, Anda memakai sarung tangan dan masker. Diagnosis Dini dan Pengobatan yang Cepat dan Tepat (*Early Diagnosis and Prompt Treatment*)

Ketika seseorang jatuh sakit, langkah pertama adalah mendapatkan diagnosis dan pengobatan yang tepat dan cepat. Sasarannya adalah individu yang sakit. Ini membantu mengidentifikasi penyakit dan memulai pengobatan segera. Ini mencegah penyakit orang yang sudah sakit menjadi lebih parah. Kita harus menyadari bahwa bukan hanya pengobatan yang dikonsumsi seseorang atau kemampuan tenaga medisnya yang membantu seseorang sembuh dari penyakitnya. Namun, hal ini juga bergantung pada waktu pengobatan dimulai. Orang yang terkena dampak memiliki peluang yang lebih besar untuk sembuh jika mereka diobati dengan cepat. Penyakit yang dikenali di masyarakat seringkali menyulitkan dalam gerangnya pengetahuan dan kesadaran. Faktanya, sebagian orang mungkin ragu atau enggan menjalani tes dan pengobatan penyakit ini jika penyakit tidak diobati. Selain itu, diagnosis dan pengobatan yang tepat waktu dan akurat dapat menghemat biaya pelayanan kesehatan dan mencegah komplikasi yang mungkin timbul jika penyakit tidak diobati.

Beberapa usaha deteksi dini diantaranya : Mengidentifikasi masyarakat yang sakit melalui pemeriksaan seperti pemeriksaan darah dan *roentgen* paru serta segera mengobatinya. Pendidikan kesehatan untuk membantu warga sekitar mengenali gejala penyakit sejak dini dan segera berobat. Masyarakat harus menyadari bahwa keberhasilan atau kegagalan upaya pengobatan tidak hanya bergantung pada kualitas obat dan keahlian profesional medis, tetapi juga pada waktu pemberian pengobatan.

Pembatasan Kecacatan (*Disability Limitation*)

Masyarakat sering tidak melakukan pengobatan karena kurangnya pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang kesehatan dan penyakit. Dengan kata lain, tidak ada pemeriksaan dan pengobatan lengkap untuk penyakit ini. Orang yang terkena dampak dapat menjadi cacat atau tidak berdaya jika mereka menerima perawatan yang tidak memadai atau tidak lengkap. Oleh karena itu, pada tahap ini, pendidikan kesehatan juga diperlukan. Pengobatan yang lebih komprehensif dapat mencegah banyak penyakit yang berpotensi melumpuhkan. Meminum obat yang diresepkan dokter sampai habis adalah pilihan lain.

Rehabilitasi (*Rehabilitation*)

Langkah terakhir adalah rehabilitasi. Rehabilitasi adalah tahapan pemulihan yang ditujukan untuk mengobati sekelompok orang yang diharapkan sembuh total dari penyakitnya dan dapat kembali beraktivitas normal. Jika Anda tidak dapat bekerja karena sakit, masa

rehabilitasi ini juga dapat dianggap sebagai waktu untuk menentukan kehidupan Anda di masa depan. Kecacatan dapat timbul setelah sembuh dari penyakit tertentu. Jangan ragu-ragu melakukan latihan yang dianjurkan karena kurangnya pemahaman atau ketidaktahuan orang lain. Selain itu, penyandang disabilitas mungkin merasa malu untuk sembuh dari penyakitnya dan kembali ke masyarakat. Seringkali, masyarakat tidak mau menerima mereka sebagai orang normal. Hal ini memperjelas bahwa masyarakat umum juga membutuhkan pendidikan kesehatan, tidak hanya penyandang disabilitas. Pusat rehabilitasi korban stroke, pecandu narkoba, dan penyintas kekerasan. Rehabilitasi ini terdiri atas:

Rehabilitasi fisik yaitu memungkinkan mantan pasien mencapai kemajuan fisik yang maksimal. Misalnya, jika kaki Anda patah karena kecelakaan, kaki yang patah tersebut perlu direhabilitasi seperti halnya kaki Anda yang sebenarnya. Rehabilitasi psikologis, yaitu memungkinkan orang yang sebelumnya terkena dampak untuk beradaptasi secara memadai terhadap hubungan pribadi dan sosial. Gangguan mental dan kecacatan seringkali terjadi bersamaan dengan kekurangan fisik. Oleh karena itu, mantan pasien harus menjalani perawatan kejiwaan sebelum dapat diintegrasikan kembali ke masyarakat. Rehabilitasi sosial vokasi, yaitu memberikan kesempatan kepada penyandang disabilitas untuk melakukan pekerjaannya secara maksimal sesuai dengan kemampuan dan kecacatannya serta memperoleh pekerjaan dan kedudukan dalam masyarakat.

Program Penanggulangan Penyakit Tidak Menular Posbindu (Pos Binaan Terpadu)

Program Posbindu merupakan salah satu upaya pemerintah dalam mengatasi penyakit tidak menular. Hal ini sesuai dengan Peraturan Nomor 5 Tahun 2017 tentang Program Nasional Percepatan Penyakit Tidak Menular Tahun 2015–2019. Faktor risiko PTM secara terpadu dan berkala adalah keberadaan Posbindu PTM, pengendalian dan pengagawasan melalui dini, pemantauan dan pelacakan dini. (Primiyani, 2019)

GERMAS (Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)

GERMAS merupakan inisiatif pemerintah Indonesia untuk mendorong masyarakat menjalani gaya hidup sehat dengan melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan seimbang, dan menghindari makanan tidak sehat. Wahidin (2023). Dengan menggunakan GERMAS, Anda dapat menurunkan tekanan darah, memantau kadar gula darah, dan mengurangi konsumsi kolesterol dan tinggi lemak. Hindari adalah cara yang baik untuk meningkatkan kesehatan jantung. Oleh karena itu, segera akui bias tersebut agar Anda tetap sehat. Selain itu, stres juga harus dihindari karena kortisol, hormon yang mendorong pertumbuhan rambut, dilepaskan saat stres terjadi. Saat stres, tubuh memproduksi hormon yang disebut norepinefrin, yang menyebabkan detak jantung meningkat. Oleh karena itu, sangat bermanfaat untuk mengatasi stres di tempat kerja atau di rumah. (Yarmaliza, 2019)

Kampanye Anti Rokok

Pemerintah berkolaborasi dengan organisasi kesehatan dan swasta untuk melaksanakan kampanye anti-rokok yang bertujuan mengurangi prevalensi merokok di masyarakat.

Program Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana

Melalui pendekatan ini, pemerintah bertujuan untuk memberikan informasi dan layanan untuk mencegah risiko penyakit reproduksi dan membangun keluarga yang sehat.

Program Imunisasi

Program imunisasi juga dapat membantu mencegah penyakit tidak menular pada balita dan anak-anak. Kerja sama antara pemerintah dan lembaga lain sangat penting untuk mencapai

tujuan pencegahan penyebaran penyakit dan meningkatkan kesehatan masyarakat secara komprehensif.

Regulasi Gizi

Pemerintah dapat bekerja sama dengan industri makanan untuk mengawasi dan mempromosikan makanan yang sehat serta memberikan konsumen informasi yang jelas tentang gizi. (Wahidin, 2023).

Organisasi Profesi

Program utama Kementerian Kesehatan dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular terdiri dari promosi, pencegahan, deteksi dini, dan pengobatan. Prioritas program ini adalah faktor risiko (potensial) berbasis bukti dengan penekanan pada promosi dan pencegahan serta deteksi dini. Penelitian Kesehatan dan) Beban Penyakit). Program ini didasarkan pada beban penyakit dan memerlukan pedoman lebih lanjut.

Program Pendekatan Kesehatan Keluarga Indonesia (PIS-PK) merupakan salah satu strategi untuk menyukseskan program ini. Selama kegiatan PIS-PK, puskesmas harus mengetahui keadaan setempat dan memantau status kesehatan anggota rumah tangga. Di antara indikator PIS-PK, terdapat 12 indikator merokok dan hipertensi. Kegiatan PIS-PK harus diintegrasikan ke dalam program dan data penapisan PIS-PK harus ditinjau terlebih dahulu dan kemudian dianalisis oleh program. "Penerapan keluarga sehat harus diintegrasikan ke dalam program" (Pegawai Departemen Pelayanan Kesehatan Esensial). Ada beberapa hambatan dalam menetapkan dan melaksanakan program pencegahan dan pengendalian NCD. Pertama, ada kesalahan dalam proses perancangan program. Fase ini memerlukan banyak waktu untuk memperjelas definisi operasional. Namun, perbedaan persepsi mungkin masih ada di antara para pemilik program. Kedua, adanya hambatan pendanaan dalam pelaksanaan program. Hal ini terlihat dari beratnya beban PTM yang tidak memerlukan sumber daya yang besar, terutama untuk tujuan periklanan dan pencegahan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Perkumpulan profesi yang berpartisipasi adalah Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular, Perkumpulan Endokrin Indonesia, Perkumpulan Pernapasan Indonesia, dan Perkumpulan Onkologi Indonesia. Upaya perkumpulan khusus mencakup pengobatan kuratif untuk penyakit jantung, diabetes, penyakit paru obstruktif kronik, kanker, dan banyak lagi. Inisiatif lainnya mencakup pedoman nasional untuk layanan medis, pedoman standar klinis, pencatatan penyakit, formularium nasional untuk peralatan medis standar, jadwal biaya rawat inap, klasifikasi dan penerimaan kembali, dll. Asosiasi Profesi juga bekerja sama dengan Kementerian. Melatih dokter di pusat kesehatan masyarakat. Terkait kegiatan kehumasan, tenaga kesehatan masyarakat (PERKENI) terlibat dalam organisasi Masyarakat Endokrin Indonesia (Wahidin, 2023).

KESIMPULAN

Pengorganisasian dan program pengendalian penyakit tidak menular adalah kunci untuk menjaga kesehatan masyarakat. Dengan koordinasi yang efektif antara pemerintah, lembaga kesehatan, dan masyarakat, serta implementasi program-program pencegahan yang holistik, dapat mengurangi prevalensi penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan penyakit kronis dalam waktu jangka panjang. Ini membutuhkan pendekatan yang komprehensif melalui edukasi, promosi gaya hidup sehat melalui fasilitas dan sarana yang lebih baik dan regulasi lingkungan yang mendukung. Melalui upaya bersama, kita dapat mengurangi risiko dari penyakit tidak menular serta menaikkan tingkat kehidupan masyarakat yang lebih baik secara menyeluruh.

Jadi, intinya masyarakat butuh program yang kuat untuk menangkal penyakit tidak menular. Mulai dari edukasi masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat, sampai pada akses yang lebih mudah ke layanan kesehatan. Masyarakat juga perlu menjaga makanan dan minuman yang di konsumsi, dan tetap pastikan bahwa lingkungan tempat tinggal bersih. Upaya pencegahan ini harus dilakukan bersama- sama dari tingkat individu sampai ke pemerintah, supaya bisa menghindari penyakit-penyakit yang serius.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterima kasih terutama kepada rekan-rekan yang ikut serta dalam pembuatan jurnal ini sehingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik atas kerjasama yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmin, E. (2021). Penyuluhan penyakit tidak menular pada masyarakat. *Community Development Jurnal*.
- B, H., Akbar, K., & dkk. (2021). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik Pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu.
- Marbun, R., & dkk. (2021). EDUKASI KESEHATAN DALAM PENANGGULANGAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) SERTA PAKET MANFAAT BPJS KESEHATAN UNTUK PENYAKIT KRONIS. *Jurnal pengabdian masyarakat berkemajuan*.
- Primiyani, Y., Masrul, M., & Hardisman, H. (2019). Analisis Pelaksanaan Program Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular di Kota Solok. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2), 399-406.
- Rahayu, D., & dkk. (2021). DETEKSI DINI PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA LANSIA. *JURNAL PEDULI MASYARAKAT*.
- Roiefah, A. L., Pertiwi, K., & Siswanto, Y. (2021). Hubungan tingkat literasi kesehatan dengan perilaku pencegahan ptm pada remaja di kabupaten semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(2).
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2020). Pengetahuan penyakit tidak menular dan faktor risiko perilaku pada remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 1-6.
- Susanti, N., Sari, D., Dina, D., Iarasati Hasibuan, I., Melisa, M., & Dharma, R. A. (2023). Analisis Gambaran Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4530-4535.
- Susetyowati. Dkk. (2019). Peranan Gizi Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Pers Universitas Gajah Mada*. Yogyakarta
- Wahidin, M., Agustiya, R. I., & Putro, G. (2023). Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 105-112.
- WENING, G. R. (2020, Desember). Level of Prevention Leavell & Clark. Retrieved November 15, 2021
- Wijaya, A. i., & Mukramin, S. (2023). Peran Orang tua Dalam mencegah pergaulan bebas dikalangan pelajar. *jurnal pendidikan anak usia dini*.
- Yarmaliza, Y., & Zakiyuddin, Z. (2019). Pencegahan Dini terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui GERMAS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 93-100.
- Yuningrum, H., Trisnowati, H., & Rosdewi, N. N. (2021, May). Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri dan Swasta di Kota Yogyakarta. In *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* (Vol. 6, No. 1, pp. 41-50).