

**INISIASI POSYANDU REMAJA MELALUI
PEMBENTUKAN DUTA APD (ANTI PENYAKIT DEGENERATIF)**
INITIATION OF YOUTH POSYANDU THROUGH THE FORMATION OF
APD AMBASSADORS (ANTI DEGENERATIVE DISEASE)

Adila Solida , Andy Amir, Evy Wisudariani, Fajrina Hidayati, Rizalia Wardiah*
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
Jl. Letjen Suprpto No.33, Telanaipura, Kec. Telanaipura, Kota Jambi, Jambi 36361
*email: *(adilasolida@unja.ac.id/ 081266262623)*

ABSTRAK

Abstrak: Kejadian penyakit degeneratif yang merupakan bagian dari Penyakit Tidak Menular (PTM), masih menjadi penyebab utama kematian di dunia dan banyak wilayah Indonesia. Sementara itu, upaya pencegahan penyakit degeneratif yang bersentuhan dengan kelompok umur remaja masih jarang dilakukan seperti pembentukan Posyandu Remaja, termasuk di Desa Sungai Duren. Belum terdapat pos kesehatan yang memberikan pelayanan peduli remaja di Desa Sungai Duren, sementara terdapat banyak remaja bermukim (mahasiswa usia di bawah 21 tahun) dengan beragam gaya hidup yang berisiko terhadap penyakit degeneratif. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September tahun 2024 di Desa Sungai Duren melalui 3 pertemuan pada minggu pertama, minggu kedua dan minggu ketiga. Pengabdian pada masyarakat ini bertujuan menginisiasi pos pelayanan terpadu yang peduli kesehatan remaja (posyandu remaja) untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan serta kemampuan remaja dalam mencegah terjadinya penyakit degeneratif serta menyebarkan kemampuan yang mereka miliki kepada masyarakat di lingkungan tempat tinggal sebagai upaya menekan pertambahan kasus penyakit degeneratif melalui pembentukan Duta Anti Penyakit Degeneratif (Duta APD) di Desa Sungai Duren. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemberian edukasi, pengembangan keterampilan mempraktikkan gaya hidup CERDIK serta pendampingan menjadi Duta APD. Hasil kegiatan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan pada peserta antara sebelum dan sesudah kegiatan PPM ($p=0,000$). Sebanyak 80% peserta PPM merasakan peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit degenerative dan menyatakan sikap siap menjadi Duta APD di lingkungan tempat tinggal.

Kata kunci: *duta anti penyakit degeneratif, inisiasi, posyandu remaja*

Abstract: *The incidence of degenerative diseases, which are part of Non-Communicable Diseases (PTM), is still the main cause of death in the world and in many parts of Indonesia. Meanwhile, efforts to prevent degenerative diseases in contact with the adolescent age group are still rarely carried out, such as the establishment of Youth Posyandu, including in Sungai Duren Village. There is no health post that provides youth care services in Sungai Duren Village, while there are many residential teenagers (students under 21 years of age) with various lifestyles who are at risk of degenerative diseases. This community service activity aims to initiate an integrated service post that cares about adolescent health (adolescent posyandu) to increase the understanding, skills and abilities of adolescents in preventing the occurrence*

of degenerative diseases and to disseminate their abilities to the community in their living environment in an effort to suppress the increase in cases of degenerative diseases. through the formation of Anti-Degenerative Disease Ambassadors (APD Ambassadors) in Sungai Duren Village. Activities carried out include providing education, developing skills to practice the CERDIK lifestyle and mentoring to become APD Ambassadors. The results of the activity showed a significant difference in knowledge among participants between before and after the PPM activity ($p=0.000$). As many as 80% of PPM participants felt an increase in knowledge and understanding about degenerative diseases and expressed an attitude of being ready to become APD Ambassadors in their living environment.

Keywords: *anti degenerative disease ambassador, initiation, posyandu teenager*

PENDAHULUAN

Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Remaja merupakan pos kesehatan yang memfasilitasi dalam memahami berbagai seluk beluk tentang remaja dan peduli terhadap kelangsungan hidup remaja agar menjadi generasi penerus yang sehat baik fisik, mental maupun sosial. Posyandu remaja menjadi sangat penting karena menjadi bagian dari pencegahan masalah kesehatan, salah satunya risiko penyakit degeneratif.

Penyakit degeneratif merupakan bagian dari Penyakit Tidak Menular (PTM) yang masih menjadi penyebab utama kematian di dunia dan di Indonesia. Jenis penyakit degeneratif dibagi dalam tiga kelompok yaitu, kardiovaskular (hipertensi, penyakit coroner, dan infark miokard), neoplastik (berbagai penyakit kanker) dan sistem saraf (parkinson, Alzheimer). Banyak dari penyakit ini tidak bisa sembuh sepenuhnya,

tetapi hanya bisa dikelola untuk membuat gejala menjadi lebih ringan. Jenis penyakit ini terkait dengan penuaan, faktor genetik, dan gaya hidup yang tidak sehat (World Health Organization, n.d.). Suatu kewaspadaan bagi remaja bahwa peningkatan resiko penyakit degeneratif disebabkan oleh pola hidup tidak sehat. Terdapat dampak negatif dan beban besar jika gaya hidup remaja saat ini berisiko terhadap terjadinya penyakit degeneratif .

Hasil penelitian yang dilakukan oleh tim pada tahun sebelumnya menunjukkan bahwa sebanyak 30,1% responden berisiko mengalami pola belanja kesehatan katastrofik (kebutuhan pengeluaran kesehatan melebihi kemampuan rumah tangga) dipengaruhi oleh variabel dominan yaitu status sakit (memiliki riwayat penyakit kronis-penyakit degeneratif) yang memerlukan perawatan jangka panjang, pengeluaran kesehatan yang besar serta

risiko komplikasi yang tinggi (Solida et al., 2021) (Solida et al., 2022). Rekomendasi dari penelitian tersebut adalah optimalisasi program kesehatan preventif dan promotif yang mengacu pada pola hidup sehat untuk mencegah anggota keluarga jatuh sakit (Hendriyanto & Budiharsana, 2021). Remaja merupakan salah satu anggota keluarga harus dilindungi kesehatannya namun juga perlu diberdayakan untuk berperan dalam menyebarkan upaya preventif dan promotif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mendukung program kesehatan. Namun upaya tersebut harus dimulai dari remaja itu sendiri untuk mengaplikasikan gaya hidup sehat serta membantu menurunkan angka kejadian penyakit.

Desa Sungai Duren merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Muaro Jambi. Berdasarkan data yang tercantum pada pencatatan warga RT 12 Desa Sungai Duren, sebanyak 32% RT tersebut dihuni oleh remaja yang merupakan mahasiswa usia di bawah 21 tahun. Hal ini didasari oleh letak Desa yang berada tidak jauh dari Lokasi Kampus UNJA dan UIN STS Jambi. Namun, keberadaan remaja tersebut tidak didukung oleh fasilitas pos kesehatan bagi remaja yang seharusnya dibentuk agar

permasalahan kesehatan remaja dapat ditanggulangi.

Beberapa masalah terindikasi berdasarkan survey pendahuluan oleh tim bahwa masih banyak remaja yang tidak mengetahui pentingnya keberadaan Posyandu Remaja, tidak mengenali penyakit degeneratif, memiliki gaya hidup berisiko serta kemampuan dalam menjaga kesehatan yang masih memerlukan bimbingan seperti mengatur diet seimbang, mengelola stress, mengatur aktifitas fisik dan keterampilan lainnya untuk mencegah penyakit. Sehingga diperlukan suatu pemberian edukasi dan pendampingan pada remaja tersebut agar terhindar dari resiko penyakit.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mendampingi remaja menjadi kader posyandu remaja yang CERDIK (Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress). Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku CERDIK. Responden dengan pengetahuan baik memiliki kecenderungan melakukan perilaku CERDIK 2 kali lebih besar disbanding pengetahuan yang kurang baik (Butar et al., 2022). Salah satu factor yang mempengaruhi Perilaku CERDIK adalah pengetahuan.

Perilaku Cerdik menjadi upaya dalam pencegahan Penyakit Tidak Menular (Indriani et al., 2021).

Berdasarkan permasalahan mitra maka solusi yang akan diberikan kepada mitra (kelompok sasaran) berupa program pengabdian pada masyarakat menginisiasi pos pelayanan terpadu yang peduli tentang kesehatan remaja (Posyandu Remaja) agar menghindari risiko penyakit dengan membentuk Duta Anti Penyakit Degeneratif (Duta APD).

METODE

Khalayak sasaran program pengabdian ini adalah remaja yaitu kelompok usia 12 hingga 21 tahun, berjumlah 18 orang yang akan dibagi dalam 3 kelompok pelatihan dan pendampingan Duta APD.

Tim PPM melakukan 3 kali pertemuan yaitu, 1 pertemuan pada minggu pertama, 1 pertemuan pada minggu kedua dan 1 pertemuan minggu ketiga. Peserta kegiatan merupakan remaja yang terpilih sebagai partisipan untuk diberikan pembekalan secara teori maupun praktek.

Metode pelaksanaan yang digunakan untuk setiap kegiatan posyandu remaja pada pengabdian ini yaitu :

1. Edukasi, Memberikan pendidikan dan pemahaman tentang penyakit degeneratif

dan factor risikonya pada remaja. Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga gaya hidup sejak dini agar terhindar dari penyakit degeneratif.

2. Pemberian keterampilan. Memberikan keterampilan pencegahan penyakit degeneratif berupa keterampilan dalam mengaplikasi gaya hidup CERDIK (Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress). Tujuannya agar penerapan gaya hidup CERDIK sudah dimulai sejak remaja sebagai pencegahan risiko penyakit degeneratif.
3. Pendampingan. Memberikan pendampingan pada remaja kader posyandu menjadi Duta APD (Anti Penyakit Degeneratif) di lingkungan tempat tinggal. .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PPM) dilaksanakan sesuai urutan langkah pelaksanaan kegiatan yang telah disusun. Kegiatan diselenggarakan pada bulan September tahun 2024 di RT 12 Desa Sungai Duren, Muaro Jambi. Instrumen yang digunakan tim dalam kegiatan PPM

adalah lembar kehadiran, lembar pre-test dan post-tes, poster bahaya penyakit degeneratif, dan kumpulan materi terkait PPM dalam bentuk hand out yang dapat dibawa peserta pulang sebagai bahan bacaan di rumah.

Materi PPM disusun oleh tim berdasarkan hasil diskusi bersama. Materi terdiri dari tiga bahan kajian yang dibahas yaitu tentang penyakit degeneratif, perilaku CERDIK serta fungsi posyandu remaja yang mengkaderisasi remaja menjadi Duta APD.

Pada hari pelaksanaan, kegiatan PPM diikuti oleh 18 peserta yang dibagi dalam 3 kelompok kecil. Sebelum memulai kegiatan setiap peserta diminta mengisi lembar kehadiran dan menjawab pertanyaan biodata diri yang dibantu mahasiswa kemudian diminta kesediaannya untuk mengisi lembar pre-test dan dilanjutkan kesediaannya mengisi lembar post-test pada hari terakhir kegiatan.

Gambaran karakteristik peserta pada kegiatan PPM ini terdiri dari 9 peserta laki-laki (50%) dan 9 peserta perempuan (50%). Rentang usia mereka berada pada 16-18 tahun yaitu kelompok usia yang memasuki fase remaja akhir.

Tim PPM akan melakukan 3 kali pertemuan pada remaja yang terpilih sebagai peserta untuk diberikan pembekalan secara

teori maupun praktek. Pertemuan pertama yang dilakukan pada minggu kesatu bulan September, dilakukan pre-test, pemberian edukasi pada seluruh peserta dan pelatihan pada kelompok remaja. Pada pertemuan minggu kedua merupakan lanjutan pemberian pelatihan pada kelompok remaja serta pendampingan menjadi kader posyandu remaja yang CERDIK. Sedangkan pertemuan minggu ketiga dilakukan pendampingan kader remaja dalam pengaplikasian gaya hidup CERDIK untuk menjadi Duta APD (Anti Penyakit Degeneratif) di lingkungan tempat tinggal, serta pelaksanaan post-tes.



Gambar 1. Pendampingan Remaja Duta APD

Hasil penilaian sebelum dan sesudah kegiatan PPM mengenai pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit degenerative serta peran remaja dalam mencegah kejadian penyakit tersebut menunjukkan peningkatan antara sebelum dan sesudah menjalani rangkaian kegiatan PPM.

Rentang skor penilaian dalam pre-test dan post-test adalah antara 0 hingga 100. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh skor 70, mencakup 61,1% dari total peserta. Skor terendah, yaitu 50, diperoleh oleh 11,1% peserta, sedangkan skor tertinggi, yaitu 80, diperoleh oleh 16,7% peserta. Skor lainnya dalam pre-test adalah 60, yang diperoleh oleh 11,1% peserta. Tidak ada peserta yang memperoleh skor 90 atau 100 dalam pre-test. Di sisi lain, hasil post-test menunjukkan bahwa skor yang paling umum diperoleh peserta adalah 80, mencakup 27,8% dari total peserta. Skor 90 diperoleh oleh 33,3% peserta, skor 70 diperoleh oleh 22,2% peserta, skor 60 diperoleh oleh 5,6% peserta, dan skor 100 diperoleh oleh 13,3% peserta. Skor terendah dalam post-test adalah 60, sementara skor tertinggi adalah 100.

Perbedaan distribusi antara hasil pre-test dan post-test peserta kegiatan PPM, menunjukkan kecenderungan bahwa peserta memperoleh skor nilai yang lebih tinggi dalam hasil evaluasi akhir. Secara deskriptif tergambar peningkatan pengetahuan peserta dari sebelum hingga setelah PPM diberikan.

Agar peningkatan pengetahuan ini dapat dikonfirmasi, dilakukan analisis statistik dengan menggunakan uji-T untuk mengidentifikasi perbedaan rata-rata

pengetahuan peserta PPM. Hasil uji perbedaan menunjukkan bahwa nilai p yang diperoleh adalah 0,000, dengan taraf signifikansi $< 0,05$ sehingga hipotesis alternatif diterima, artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan PPM. Pengetahuan peserta meningkat setelah diberikannya materi PPM tentang penyakit degenerative serta peran remaja dalam pencegahan penyakit degenerative tersebut.

Secara keseluruhan hasil kegiatan PPM menunjukkan hasil baik, berdasarkan rencana kegiatan yang telah disusun dengan berbagai target yang ingin dicapai, serta hasil yang diharapkan melalui luaran dan indikator keberhasilan yang ditetapkan. Tim PPM melakukan koordinasi dengan perangkat Desa Sungai Duren dan hasilnya menunjukkan bahwa 90% dari Desa sebagai mitra berhasil menyediakan fasilitas tempat, waktu, dan sarana prasarana yang memadai untuk tim PPM.

Pihak Desa Sungai Duren sebagai mitra telah berhasil mensosialisasikan kegiatan dengan efektif kepada peserta, yang terbukti dari tingkat kehadiran peserta mencapai 80%, sesuai target yang ditetapkan. Selain itu, hasil dari setiap sesi PPM menunjukkan bahwa 80% peserta berhasil menjawab

pertanyaan yang diajukan selama proses PPM. Sebanyak 80% peserta dianggap berhasil dalam peningkatan pengetahuan dan seluruh peserta (100%) menyatakan bahwa kegiatan PPM ini memberikan manfaat dan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai materi edukasi dan pendampingan yang diberikan.

Melalui pembentukan Duta Anti Penyakit Degeneratif pada kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, sebagian besar peserta mengungkapkan komitmen untuk mengubah gaya hidup mejadi lebih sehat. Selain itu melalui posyandu remaja yang dibentuk, remaja peserta kegiatan PPM bersedia untuk menjadi Duta APD, menyebarkan pengetahuan yang telah didapat kepada masyarakat di lingkungan tempat tinggal.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan remaja Duta APD berupa aktif mempelajari tentang penyakit degeneratif, termasuk gejala, pengobatan, dan cara mengelola kondisi tersebut jika terindikasi diderita keluarga atau masyarakat. Secara rutin memantau kondisi kesehatan diri dan keluarga seperti tekanan darah dan gula darah. Menerapkan pola hidup sehat dengan makan sehat dan seimbang, melakukan aktifitas fisik yang sesuai seperti berjalan kaki atau senam ringan. Menghindari rokok

serta asap rokok, dan mengurangi serta mengelola stress.

Peserta juga berkomitmen untuk lebih memberikan dukungan emosional kepada masyarakat sekita untuk dianjurkan aktif mengikuti berbagai program dari Kementerian Kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam memelihara diri dari berbagai dampak yang ditimbulkan oleh penyakit degenerative.



Gambar 2. Komitmen Remaja Duta APD

Beberapa hambatan yang ditemui pada kegiatan ini adalah keterbatasan fasilitas kegiatan seperti tempat berkumpul yang sempit serta kesibukan mahasiswa yang padat berbagi waktu selama mengikuti kegiatan. Dalam jangka panjang diharapkan hasil dari kegiatan PPM ini adalah menambah kemandirian remaja selaku peserta dan masyarakat dilingkungan tempat tinggal untuk meningkatkan status kesehatan. Oleh karena itu Tim PPM

Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi berkomitmen membentuk kemitraan berkelanjutan dengan Desa Sungai Duren untuk mengadakan kegiatan pengabdian pada masyarakat pada tema berikutnya terkait upaya pemeliharaan kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, ditemukan bahwa 80% peserta mengalami peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap dalam memahami bahaya penyakit degenerative. Peserta berkomitmen untuk menjadi duta anti penyakit degeneratif dengan menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan ini mendorong kolaborasi duta remaja di tingkat Desa untuk memberikan informasi mengedukasi masyarakat tentang pencegahan penyakit degeneratif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat dilaksanakan dibiayai oleh Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi melalui program hibah Peyang diselenggarakan LPPM Universitas Jambi tahun 2024. Tim PPM mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah bersedia bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Butar, M. B., Izhar, M. D., & Wardiah, R. (2022). Edukasi Cegah Penyakit Tidak Menular Dengan Perilaku CERDIK Di SMAN 11 Kota Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(1), 1–6.
- Hendriyanto, & Budiharsana, M. P. (2021). It Needed More Than Just A Single Primary Health Care Prevention Program To Get Hypertension Under Control In Jambi Province, Indonesia. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*, 8(4), 2289–7577. <https://scholar.ui.ac.id/en/publications/it-needed-more-than-just-a-single-primary-health-care-prevention->
- Indriani, S., Fitri, A. D., Septiani, D., Mardiana, D., Didan, R., Amalia, R., Lailiah, S. N., Abigail, S. C., Indriyani, T., & Nurwahyuni, A. (2021). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 1(2).
- Solida, A., Noerjoedianto, D., Augina Mekarisce, A., Subandi, A., kunci, K., dan Dampak Jaminan Kesehatan Nasional Beban Ekonomi Hipertensi, B., Sersan Anwar Bay, J. R., & Alam Barajo Kota Jambi, K. (2022). Costs and Impacts of Utilizing National Health Insurance Reducing the Economic Burden of Hypertension Patients. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 143–150. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1484>
- Solida, A., Noerjoedianto, D., Mekarisce, A. A., & Widiastuti, F. (2021). Pola Belanja Kesehatan Katastropik Peserta Jaminan

Kesehatan di Kota Jambi. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*, 10(4), 209–215.
<https://doi.org/10.22146/JKKI.68736>

World Health Organization. (n.d). *noncommunicable diseases*. Retrieved April 13, 2024, from <https://www.who.int/about/accountability/results/2018-2019/noncommunicable-diseases>