

## Edukasi Kesehatan - Pentingnya Skrining dan Penerapan Pola Hidup Sehat pada Dewasa Muda di Jakarta Barat

### *Health Education - The Importance of Screening and Adopting a Healthy Lifestyle for Young Adults in West Jakarta*

Susy Olivia Lontoh\*<sup>1</sup>, Muhammad Dzakwan Dwi Putra<sup>2</sup>, Muhammad Naufal Razaan<sup>3</sup>,  
Anthon Eka Prayoga Khoto<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

<sup>2,3,4</sup> Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

Alamat: Jl. Letjen S. Parman No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Kec. Grogol petamburan, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11440

Korespondensi penulis : [susyo@fk.untar.ac.id](mailto:susyo@fk.untar.ac.id)\*

#### **Article History:**

Received: Desember 02, 2024;

Revised: Desember 19, 2024;

Accepted: Januari 04, 2025;

Online Available: Januari 06, 2025;

**Keywords:** Non-communicable diseases (NCDs), healthy lifestyle, nutrition status, physical activity

**Abstract:** Non-communicable diseases (NCDs) have become the leading cause of death in Indonesia, particularly among young adults, with an increasing incidence rate. Technological advancements, lifestyle changes, and environmental factors have contributed to the rising prevalence of NCDs, especially among the younger generation. In light of this, it is essential to implement prevention through health screening and education on healthy lifestyles, particularly among young adults. This community service activity was conducted on December 20 and 21, 2024, with the aim of raising awareness among young adults in West Jakarta about the importance of adopting a healthy lifestyle through health screenings and the promotion of an active lifestyle, including education on nutrition status, physical activity, quality sleep, and the dangers of smoking, especially the use of e-cigarettes. The results of the activity showed that the majority of participants experienced sleep difficulties, and most did not smoke, although some used e-cigarettes. The results of nutrition status measurements also indicated that most participants fell into the obese category. Participants' physical activity levels were relatively low, with many engaging in less than 30 minutes of exercise per session and struggling to find time for regular physical activity. Education and promotion of healthy lifestyles need to be continuously improved to prevent NCDs among young adults, with a focus on improving eating habits, increasing physical activity, and managing stress.

#### **Abstrak**

Penyakit tidak menular (PTM) telah menjadi penyebab utama kematian di Indonesia, terutama di kalangan dewasa muda, dengan angka kejadian yang terus meningkat. Perkembangan teknologi, perubahan gaya hidup, dan faktor lingkungan telah berkontribusi pada peningkatan prevalensi PTM, terutama di kalangan generasi muda. Berdasarkan keadaan tersebut penting untuk melakukan pencegahan melalui skrining kesehatan dan edukasi gaya hidup sehat, terutama di kalangan dewasa muda. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 dan 21 Desember 2024 dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dewasa muda di Jakarta Barat mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat melalui skrining kesehatan dan penerapan gaya hidup aktif yang melibatkan edukasi tentang status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur yang baik, serta bahaya merokok, terutama penggunaan e-rokok. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami kesulitan tidur, serta sebagian besar tidak merokok, meskipun ada yang menggunakan rokok elektrik. Hasil pengukuran status gizi juga menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori obesitas. Aktivitas fisik peserta

relatif rendah, peserta banyak yang melakukannya kurang dari 30 menit per sesi dan kesulitan meluangkan waktu untuk berolahraga secara rutin . Edukasi dan promosi gaya hidup sehat perlu ditingkatkan secara berkelanjutan untuk mencegah PTM pada dewasa muda, terutama dengan fokus pada perbaikan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan manajemen stress.

**Kata Kunci:** penyakit tidak menular, gaya hidup sehat, status gizi, aktivitas fisik

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM ) menjadi salah satu tantangan kesehatan terbesar di abad ke-21 dan penyebab utama kematian global dengan 41 juta dari 57 juta kematian (71%) di seluruh dunia, termasuk penyakit kardiovaskular, kanker, dan diabetes. Data di Indonesia PTM adalah penyebab utama kematian pada tahun 2016 dan tahun yang akan datang, sehingga insiden PTM terutama dikalangan dewasa muda. (Arifin,2022), (WHO,2018)

Perkembangan teknologi, perubahan lingkungan, dan pergeseran gaya hidup dari tradisional ke modern telah meningkatkan prevalensi PTM, bahkan pada usia anak-anak dan remaja. Prevalensi penyakit PTM meningkat di kelompok usia 10–20 tahun, dan penyakit yang paling umum adalah stroke, penyakit kardiovaskular, dan diabetes melitus serta obesitas. (Dahal, 2021), (Purnamasari,2018)

Permasalahan penyakit tidak menular pada dewasa muda apabila tidak dapat dikendalikan akan menimbulkan krisis kesehatan nasional, maka upaya pemerintah untuk menghasilkan generasi yang sehat akan sulit tercapai, terutama mengingat pada tahun 2030–2040, Indonesia diperkirakan akan menghadapi usia produktif mendominasi populasi. Berdasarkan uraian di atas perlu skrining dan pencegahan untuk dalam mengurangi risiko PTM. (WHO,2013), (Indonesia, 2017)

Gaya hidup sedentari dan ketidakaktifan fisik merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi pada meningkatnya prevalensi penyakit tidak menula. Prevalensi ketidakaktifan fisik di kalangan orang dewasa di kawasan Asia Tenggara mencapai 15%, sementara pada remaja mencapai 74%. (WHO,2018), (Asturiningtyas,2023)

Kebiasaan merokok juga menjadi perilaku yang berbahaya bagi kesehatan masyarakat, dengan prevalensi perokok di Indonesia menempati posisi tertinggi di antara negara-negara ASEAN. 3% dari populasi Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengonsumsi e-rokok. (CDC,2024) Meskipun e-rokok dianggap sebagai alternatif yang lebih aman daripada rokok konvensional, dampak jangka panjang dari penggunaannya masih kontroversial dan kurang dipahami oleh sebagian besar masyarakat. (Glantz,2018), (Nafis,2024)

Permasalahan kualitas tidur juga semakin sering ditemukan pada dewasa muda. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Kualitas tidur yang buruk telah terbukti menjadi faktor risiko untuk mengalami PTM. (Purani,2019) Oleh

karena itu, penting untuk melakukan edukasi terkait gaya hidup sehat yang mencakup status gizi, peningkatan aktivitas fisik, pola tidur yang baik, dan penurunan kebiasaan merokok, terutama di kalangan dewasa muda.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dewasa muda di Jakarta Barat mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat melalui skrining kesehatan dan penerapan gaya hidup aktif yang melibatkan edukasi tentang status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur yang baik, serta bahaya merokok, terutama penggunaan e-rokok

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan tanggal 20 dan 21 Desember 2024. Tahapan kegiatan dimulai dengan perencanaan kegiatan yaitu tim pengabdian masyarakat merancang kegiatan yang meliputi pemeriksaan status gizi, pola aktivitas fisik, pola tidur, kebiasaan meroko serta edukasi kesehatan untuk dewasa muda. Tahapan selanjutnya koordinasi dan pendataan peserta kegiatan dari kalangan dewasa muda yang akan mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pendataan meliputi usia, jenis kelamin, gaya hidup terkait rokok, kebiasaa tidur, dan aktivitas fisik. Hasil pemeriksaan dicatat. Peserta diberikan edukasi terkait pentingnya pemantauan status gizi, pola aktivitas fisik, bahaya rokok, termasuk e-rokok dan dampak merokok terhadap kualitas tidur dan kebugaran fisik.

IMT dihitung dengan rumus:  $IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$ . Hasil pengukuran diklasifikasi menurut WHO Asia Pasifik adalah:

- IMT kurang:  $\leq 18,5$
- IMT normal: 18,5–22,9
- IMT overweight: 23,0–24,9
- IMT obesitas 1: 25,0–29,9

## 3. HASIL

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada tanggal 20 dan 21 Desember 2024 dapat dilihat pada tabel 1. Tabel 1 menggambarkan profil karakteristik peserta pengabdian yaitu demografi, antropometri, status gizi, kebiasaan olahraga, pola tidur, dan kebiasaan merokok. Jumlah peserta kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari 24 peserta. Jumlah peserta laki-laki sebanyak 16 orang (66,67%) dan perempuan sebanyak 8 orang (33,33%). Rentang usia 18-20 tahun. Antropometri: Rata-rata berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (IMT) peserta menunjukkan variasi yang cukup besar. Rerata berat badan

peserta adalah 59,1 kg, berat badan terendah adalah 46 kg, sedangkan berat badan tertinggi adalah 85 kg. Rerata tinggi badan peserta adalah 162,8 cm, dengan rentang tinggi badan peserta 150 cm-180 cm. Rerata indeks massa tubuh (IMT) peserta adalah 21,5. Berdasarkan kategori status gizi, terdapat 8,33% peserta yang termasuk kategori kurang, 20,83% termasuk kategori normal, dan 70,83% termasuk kategori obesitas. Berdasarkan frekuensi olahraga didapatkan hasil 15 peserta (62,5%) berolahraga 1-2 kali dalam seminggu dan 4 peserta (16,67%) yang berolahraga 5 kali atau lebih dalam seminggu. Berdasarkan durasi olahraga 14 peserta (58,4%) melakukan olahraga kurang dari 30 menit dalam setiap sesi dan 21 peserta (87,5%) memilih tidak ada waktu menjadi hambatan utama bagi peserta dalam berolahraga secara rutin. Berdasarkan kesulitan tidur maka 20 peserta (83,4%) menyatakan mengalami kesulitan tidur. Kebiasaan merokok hampir semua peserta (83,4%) tidak merokok. Peserta yang merokok menggunakan jenis rokok elektrik.

**Tabel 1.** Karakteristik berdasarkan status gizi, pola tidur, olahraga dan kebiasaan merokok

Variabel	Proporsi N = 24 (%)	Mean ± SD	Median Min - Maks
Jenis kelamin			
Laki – laki	16 (66,7)		
Perempuan	8 (33,3)		
Usia		18,4 ± 0,6	18 (18 – 20)
Berat Badan (kg)		59,1 ± 11,7	60 (46 – 85)
Tinggi Badan (cm)		162,8 ± 7,1	163 (150 – 180)
IMT (kg/m <sup>2</sup> )		21,5 ± 4,4	21,1 (16,9 – 32,5)
Status Gizi			
Kurus (< 18,5)	2 (8,3)		
Normal (18,5 – 25,0)	5 (20,8)		
Lebih (> 25,0)	17 (70,9)		
Durasi sesi olahraga			
30-60 menit	10 (41,6)		
Kurang 30 menit	14 (58,4)		
Frekuensi olahraga(perminggu)			
1-2 kali	15(62,5)		
3-4 kali	5(20,8)		
Lebih dari 5 kali	4 (16,7)		
Kesulitan Tidur			
Ya	20(83,4)		
Tidak	4(16,6)		
Kebiasaan merokok			
Ya	4(16,6)		
Tidak	20(83,4)		
Jenis Rokok			

Elektrik	4(100)
Hambatan Olahraga	
Tidak ada motivasi	3(12,5)
Tidak ada waktu	21(87,5)

#### 4. DISKUSI

Edukasi kesehatan yang dipaparkan pada peserta terkait program yang mendorong peserta untuk pola hidup sehat seperti lebih aktif berolahraga, menjaga berat badan ideal, tidur cukup, tidak merokok dan melakukan pemantauan secara berkala terhadap status kesehatan. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecenderungan untuk merokok. Olahraga membantu melepaskan endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres, yang sering menjadi pemicu bagi banyak orang untuk merokok. Individu yang mengalami gangguan tidur dan ketergantungan nikotin yang lebih besar (misalnya, bangun di malam hari untuk merokok) lebih cenderung mengalami relaps dalam merokok dalam waktu enam minggu, keadaan ini memicu seseorang jadi malas aktivitas fisik. Latihan aerobik secara teratur dapat memperbaiki status gizi, kesehatan mental dan pola tidur. (Seiler,2021), (Siahaan,2022)

#### 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 20 dan 21 Desember 2024 diikuti oleh 24 peserta dewasa muda dengan rentang usia 18-20 tahun didapatkan hasil adalah tinggi prevalensi status gizi lebih, tingkat aktivitas fisik yang rendah, kebiasaan merokok menggunakan rokok elektrik yang lebih disukai, pola tidur yang kurang baik serta kurangnya waktu sebagai hambatan utama dalam berolahraga. Edukasi kesehatan juga dilakukan agar peserta menerapkan pola hidup sehat seperti lebih aktif berolahraga, menjaga berat badan ideal, pola tidur cukup, tidak merokok dan melakukan pemantauan secara berkala terhadap status kesehatan. Saran untuk kegiatan ini dilakukan pengembangan program lanjutan seperti kegiatan olahraga bersama secara rutin untuk memotivasi peserta agar lebih aktif, edukasi kesehatan berkelanjutan dengan tema nutrisi, manajemen stres, atau pentingnya tidur yang cukup dan pemantauan dan evaluasi berkala (misalnya, 1 bulan, 3 bulan, 6 bulan) untuk memantau perubahan perilaku peserta.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Arifin, H., Chou, K. R., Ibrahim, K., Fitri, S. U. R., Pradipta, R. O., Rias, Y. A., Sitorus, N., Wiratama, B. S., Setiawan, A., Setyowati, S., Kuswanto, H., Mediarti, D., Rosnani, R., Sulistini, R., & Pahria, T. (2022). Analysis of modifiable, non-modifiable, and physiological risk factors of non-communicable diseases in Indonesia: Evidence from the 2018 Indonesian Basic Health Research. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 2203–2221. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S382191>
- Asturiningtyas, I. P., Ashar, H., Purwoko, S., & Annashr, N. N. (2023). Non-communicable disease morbidity among young adults: A cross-sectional study in Indonesia. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 15(1), 63-74. <https://doi.org/10.24252/al-sihah.v15i1.33605>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). Smoking and tobacco use. <https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/index.html>
- Dahal, S., Sah, R. B., Niraula, S. R., Karkee, R., & Chakravartty, A. (2021). Prevalence and determinants of non-communicable disease risk factors among adult population of Kathmandu. *PLOS ONE*, 16(9), e0257037. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257037>
- Glantz, S. A., & Bareham, D. W. (2018). E-cigarettes: Use, effects on smoking, risks, and policy implications. *Annual Review of Public Health*, 39, 215–235. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040617-013757>
- Indonesia KKR. (2017). Rencana aksi nasional pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular [National action plan for prevention and control of non-communicable diseases]. <https://repository.kemkes.go.id/book/615>
- Nafis Abubakar Jindan, & Susy Olivia Lontoh. (2024). Gambaran tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebiasaan merokok pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021-2022. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(3), 09–16. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i3.268>
- Purani, H., Friedrichsen, S., & Allen, A. M. (2019). Sleep quality in cigarette smokers: Associations with smoking-related outcomes and exercise. *Addictive Behaviors*, 90, 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.10.023>
- Purnamasari, D. (2018). The emergence of non-communicable disease in Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*, 50(4), 273–274. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30630990/>
- Seiler-Ramadas, R., Sandner, I., Haider, S., Grabovac, I., & Dorner, T. E. (2021). Health effects of electronic cigarette (e-cigarette) use on organ systems and its implications for public health. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 133(19-20), 1020–1027. <https://doi.org/10.1007/s00508-020-01711-z>
- Siahaan, W., & Malinti, E. (2022). Hubungan kebiasaan merokok dan gangguan pola tidur pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(2), 627-634. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i2.949>

World Health Organization (WHO). (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506236>

World Health Organization (WHO). (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-PND-18.5>

World Health Organization (WHO). (2018). Noncommunicable diseases country profiles 2018. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274512/9789241514620-eng.pdf>