

JURNAL KEPERAWATAN TERPADU

Integrated Nursing Journal

JKT

p-ISSN: 2406-9698 (Print)
e-ISSN: 2685-0710 (Online)

Vol. 2 No. 1 April 2020

KEMENTERIAN KESEHATAN RI

POLTEKKES MATARAM JURUSAN KEPERAWATAN

Jalan Kesehatan V/10 Mataram NTB – <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id>

Vol. 2 No. 1 April 2020

Editorial Team

Editor-in-Chief

Moh. Arip, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Editorial Board

1. Mr. Frans Judea Samosir, Universitas Prima Indonesia, Indonesia
2. Baiq Kirana Kitna, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia
3. Irwan Budiana, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang, Indonesia
4. dr. Baskoro Tri Laksono, RS. Biomedika Mataram, Indonesia
5. Sitti Rusdianah, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia
6. Mira Utami Ningsih, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

Alamat Redaksi:

Jurusan Keperawatan Mataram Poltekkes Kemenkes Mataram Kampus B
Jl. Kesehatan V No.10 Pajang Timur-Mataram NTB-Indonesia, 83127
Telepon: +62 370-621383
Fax: +62 370-631160
Email: jurnalkeperawatanterpadu2019@gmail.com
Laman: <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>

DAFTAR ISI

Pengaruh <i>Self Hypnosis</i> Terhadap Respon Cemas Mahasiswa Pada Ujian Tahap Akhir Program Di STIKes Buana Husada Ponorogo Yudha Anggit Jiwantoro, Afifa Ika Kridawati, Danies Tunjung Pratiwi	Page 1 – 6
Efektifitas <i>Tepid Water Sponge</i> Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Pada Anak Dengan Masalah Keperawatan Hipertermia: Studi Kasus Emy Mulyani, Nur Ani Lestari	Page 7 – 14
Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon Hamdan Hariawan, Martini Tidore, Greeny Z. Rahakbau	Page 15 – 21
Pengetahuan dan Sikap Perawat Berhubungan dengan Pelaksanaan <i>Patient Safety</i> Elisa Sulistia Fitri, Kusnanto, Herdina Maryanti	Page 22 – 28
Efektivitas <i>Art Therapy</i> terhadap Pengetahuan dan Praktik Pemeliharaan Kesehatan Gigi pada Anak Usia Prasekolah Linda Widyarani, Wiwi Kustio Priliana, Cecilya Kustanti	Page 29 – 39
Konsep Diri Remaja Yang Mengalami Bullying Puji Lestari, Liyanovitasari	Page 40 – 46
Pengaruh Senam <i>Tai Chi</i> Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Fathailah Liestanto, Dina Fitriana	Page 47 – 53
Hubungan Komunikasi Terapeutik Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di RSUD Dr Harjono Ponorogo Ervan Nur Cholis, Rumpiati Rumpiati, Ike Sureni	Page 54 – 63
Upaya Mengatasi Nyeri <i>Post Op Sectio Cesaria</i> Melalui <i>Foot Massage Therapy</i> Diruang Nifas RSUD Kota Mataram Masadah, Cembun, Ridawati Sulaeman	Page 64 – 70
Peningkatan Pemberdayaan Keluarga Melalui PINKESGA (Paket Informasi Keluarga) Kehamilan Dalam Mengambil Keputusan Merawat Ibu Hamil Mardiatun, Dewi Purnamawati, Ely Mawaddah	Page 70 – 78

Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon

Hamdan Hariawan¹, Martini Tidore¹, Greeny Z Rahakbau¹

¹ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

Abstrak

Pembangunan kesehatan sebagai bagian dari upaya membangun manusia seutuhnya antara lain diselenggarakan melalui upaya pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM). Upaya pencegahan PTM ditujukan untuk menurunkan angka prevalensi PTM yang semakin meningkat di Indonesia. Penelitian ini bertujuan melihat gambaran perilaku pencegahan PTM pada remaja dalam bentuk aktivitas CERDIK. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa MAN Ambon dengan usia remaja yaitu usia 16 – 19 tahun dengan besar sampel 50 responden. Perilaku yang diukur terdiri dari pengetahuan, sikap, dan tindakan pencegahan Penyakit tidak Menular. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden dengan pengetahuan cukup (60%), memiliki sikap yang baik (54%) dan sering (96%) melakukan aktivitas-aktivitas CERDIK sebagai perilaku sehat dalam pencegahan penyakit tidak menular. Perilaku yang paling sering dilakukan adalah aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas olahraga yang merupakan bagian dari aktivitas program pemerintah dalam bentuk program CERDIK.

Kata Kunci : Perilaku, Penyakit tidak menular, remaja

Prevention Behavior of Non-Communicable Disease Among Ambon Teenagers

Abstract

Health development as part of efforts to develop whole human beings is carried out through efforts to prevent non-communicable diseases. Non-communicable disease prevention efforts are aimed at reducing the prevalence of PTM which is increasing in Indonesia. This study aims to see a picture of PTM prevention behavior in adolescents. This study is descriptive. The sample in this study was MAN Ambon students with a large sample of 50 respondents. The behavior consists of knowledge, attitudes, and prevention measures for non-communicable diseases. The results showed that most respondents with sufficient knowledge (60%), had a good attitude (54%) and often (96%) performed CERDIK activities as healthy behavior in the prevention of non-communicable diseases. The most common behavior is physical activity in the form of sports activities which are part of government program activities in the form of CERDIK programs.

Keywords: Behaviour, Non-communicable disease, adolescent

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan sebagai bagian dari upaya membangun manusia seutuhnya antara lain diselenggarakan melalui upaya pencegahan Penyakit Tidak Menular. Upaya pencegahan PTM ditujukan untuk menurunkan angka prevalensi PTM yang semakin meningkat di Indonesia. Karena PTM hingga saat ini menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia, menggeser angka kematian oleh karena penyakit menular (PM), khususnya penyakit diabetes melitus (Risesdas, 2018).

Hasil riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular meningkat dari tahun 2013. Prevalensi kanker pada tahun 2018 naik dari 1,4% (Riskesdas 2013) menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup dan pola makan yang tidak seimbang, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur yang kurang (Riskesdas, 2018).

Pola makan yang tidak seimbang dengan tinggi gula, garam, dan lemak juga menyebabkan adanya tren peningkatan proporsi obesitas pada orang dewasa sebagai faktor resiko PTM. Peningkatan obesitas dapat dilihat berdasarkan hasil riskesdas yaitu 10,5% (Riskesdas 2007), 14,8% (Riskesdas 2013) dan 21,8% (Riskesdas 2018). Dalam waktu lama, faktor risiko ini secara kumulatif akan menyebabkan PTM, seperti hipertensi, diabetes mellitus (DM), dan stroke menjadi meningkat pada seluruh lapisan penduduk (semua level sosial ekonomi) demikian pula komplikasinya (Riskesdas, 2018).

Usaha menurunkan angka konsumsi gula, garam, dan lemak juga dilakukan melalui kegiatan penelitian. Salah satu penelitian yang pernah dilakukan adalah penelitian mengenai pengaruh Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak (GGL) Serta Pesan Kesehatan Pada Papan Menu di Kantin Sekolah yang dilakukan Doktor FKM UI, Rita Ramayulis. Intervensi dalam penelitian tersebut menghasilkan peningkatan pengetahuan, perbaikan pemilihan menu di kantin sekolah dan penurunan asupan GGL (FKM UI, 2018).

Remaja didefinisikan sebagai individu dengan usia 10 hingga 19 tahun. Sebagian besar penduduk dunia saat ini adalah usia remaja dan 72,9% adalah remaja di bangku sekolah. Remaja hingga saat ini telah diketahui memiliki gaya hidup yang kurang sehat yang dapat menyebabkan resiko tinggi terkena penyakit tidak menular. Remaja saat ini tidak lepas dari gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi makanan siap saji, dan *gaming online* yang menyebabkan kurangnya aktivitas fisik remaja (Alamsyah, Selatan, & Riau, 2017; Herman & Darwin, 2018; Marine & Adiningsih, 2015; Rikky, Santoso, & Purnomo, 2017). Gaya hidup seperti itu meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular pada remaja. Oleh karena itu peneleditan ini bertujuan melihat gambaran perilaku pencegahan PTM pada remaja dalam bentuk aktivitas CERDIK. Aktivitas CERDIK terdiri dari kegiatan cek kesehatan disertai pemberian pengetahuan mengenai diabetes melitus, perilaku tidak merokok, aktivitas fisik, mengurangi konsumsi Gula Garam Lemak, istirahat yang cukup, dan pengelolaan stres (Kementerian Kesehatan RI, 2016)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Ambon dengan usia remaja yaitu usia 16 – 19 tahun dengan besar

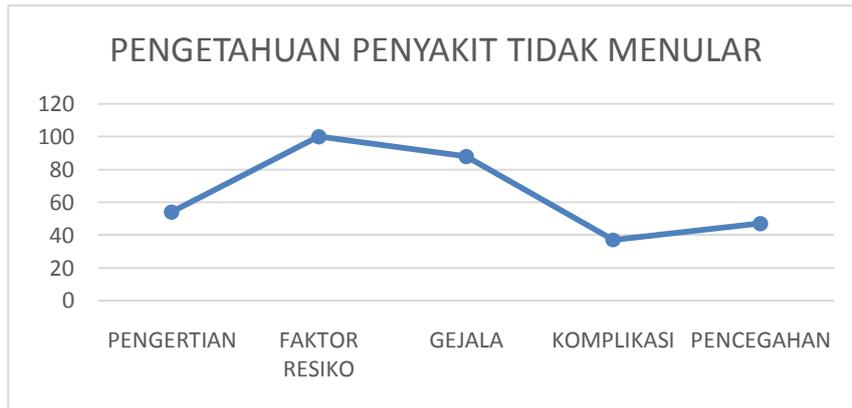
sampel 50 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah perilaku yang terdiri dari pengetahuan, sikap, dan tindakan pencegahan PTM dalam bentuk aktivitas CERDIK. Pengetahuan responden terkait penyakit tidak menular dan sikap terkait tindakan CERDIK dikategorikan baik jika skor >76, cukup dengan skor 60-75, dan kurang jika skor <60. Sedangkan tindakan dikategorikan selalu, jika dilaksanakan setiap hari, sering jika dilaksanakan lebih atau sama dengan 3 hari, dan jarang jika dilaksanakan kurang dari 3 hari. Instrumen yang digunakan adalah instrumen yang disusun sendiri oleh peneliti. Instrumen pengetahuan dan sikap serta tindakan terdiri dari konsep mengenai CERDIK yaitu kegiatan cek kesehatan disertai pemberian pengetahuan mengenai diabetes melitus, perilaku tidak merokok, aktivitas fisik, mengurangi konsumsi Gula Garam Lemak, istirahat yang cukup, dan pengelolaan stress.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki pengetahuan yang cukup (60%) terhadap Penyakit Tidak Menular seperti diabetes, kanker, dan hipertensi. Sebagian besar juga memiliki sikap yang baik (54%) terhadap aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan pencegahan penyakit tidak menular. Serta hampir semua remaja siswa di MAN Ambon (96%) sering melakukan aktivitas-aktivitas pencegahan penyakit tidak menular.

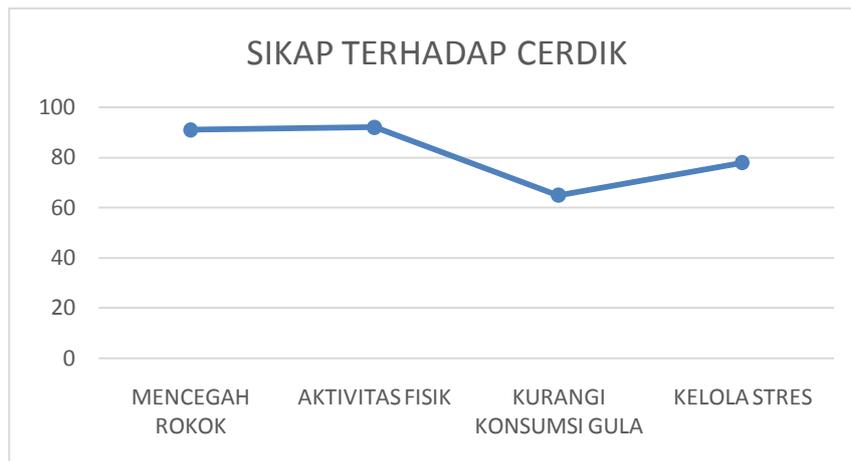
Tabel 1. Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan CERDIK Responden

Variabel	Jenis Kelamin	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%	Total	%
		Pengetahuan	Laki-Laki	2	4	16	32	4	8
	Perempuan	9	18	14	28	5	10	28	56
	Jumlah	11	22	30	60	9	18	50	100
Sikap	Laki-Laki	18	36	4	8	0	0	22	44
	Perempuan	9	18	18	48	1	2	28	56
	Jumlah	27	54	22	44	1	2	50	100
Tindakan	Jenis Kelamin	Selalu	%	Sering	%	Jarang	%	Total	%
		Laki-Laki	0	0	22	44	0	0	22
	Perempuan	0	0	26	52	2	4	28	56
	Jumlah	0	0	48	96	2	4	50	100



Gambar 1. Grafik Pengetahuan Responden terhadap Penyakit Tidak Menular dan Program CERDIK

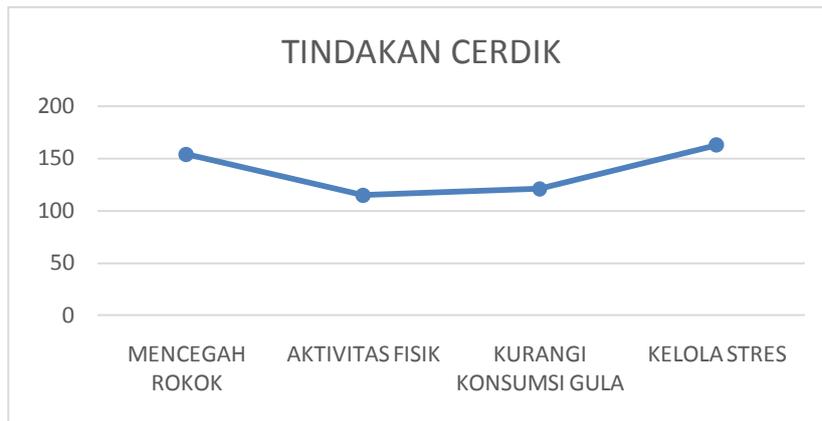
Gambar 1 menggambarkan pengetahuan responden terhadap komponen konsep mengenai penyakit tidak menular dan konsep CERDIK. Dari gambar tersebut didapatkan sebagian besar responden mengetahui factor-faktor resiko dari penyakit tidak menular.



Gambar 2. Grafik Sikap Responden terhadap Aktivitas CERDIK dalam Pencegahan PTM

Gambar 2 menggambarkan sikap responden berupa aktivitas-aktivitas CERDIK yang ingin dilakukan untuk pencegahan penyakit tidak menular. Dari gambar tersebut didapatkan sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap aktivitas fisik dan pencegahan rokok sebagai upaya mencegah penyakit tidak menular.

Sedangkan gambar 3 menunjukkan aktivitas yang termasuk dalam tindakan CERDIK yang dilakukan oleh responden. Gambar tersebut menunjukkan sebagian besar responden lebih sering mengerjakan tindakan pengelolaan stress dengan kegiatan spiritual seperti membaca kitab suci.



Gambar 3. Grafik Tindakan Responden terhadap Aktivitas CERDIK dalam Pencegahan PTM

PEMBAHASAN

Perilaku pencegahan penyakit tidak menular merupakan bagian dari perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat didefinisikan sebagai perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang dalam mempertahankan serta meningkatkan kesehatannya. Perilaku pencegahan penyakit tidak menular dalam bentuk perilaku sehat dapat terdiri dari makan dengan menu seimbang, diet yang teratur, olahraga yang teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stress, dan perilaku sehat lainnya yang positif bagi kesehatan. Benyamin Bloom membagi perilaku manusia yang digunakan untuk hasil pengukuran pendidikan kesehatan yaitu pengetahuan, sikap, dan praktik atau tindakan (Tondang & Nasution, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja sebagai responden memiliki pengetahuan yang cukup. Hal tersebut dapat disebabkan oleh karena faktor usia remaja. Umur 13-17 tahun merupakan masa remaja awal. Umur mempengaruhi pengetahuan seseorang karena semakin bertambah umur seseorang maka akan berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya. Akan tetapi pada usia-usia tertentu atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau kemampuan mengingat juga akan berkurang. Sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan baik adalah remaja dengan jenis kelamin perempuan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor lingkungan yang senantiasa menerapkan perilaku pencegahan penyakit tidak menular yang dapat menimbulkan perilaku yang positif untuk berperilaku yang sehat, tetapi tidak membedakan apakah remaja perempuan atau laki-laki yang lebih baik. Tetapi hasil penelitian yang pernah dilakukan menunjukkan perempuan berpeluang lebih tinggi memiliki pengetahuan dibandingkan dengan remaja laki-laki (Tondang & Nasution, 2012).

Dalam penelitian ini juga menunjukkan perilaku dalam bentuk sikap dan tindakan remaja dalam pencegahan penyakit tidak menular sebagian besar adalah baik. Beberapa penelitian menyebutkan sikap merupakan hal yang diturunkan dari pengetahuan responden. Jika pengetahuan responden baik maka peluang sikap menjadi baik juga besar. Penelitian lain sebelumnya juga

menyebutkan hubungan yang signifikan antara sikap dengan tingkat keeratan tindakan. Sikap baik terhadap perilaku pencegahan penyakit tidak menular akan memberikan dampak yang positif terhadap tindakan atau praktik perilaku sehat dalam pencegahan penyakit tidak menular (Suharjana, 2012).

Hasil penelitian juga menunjukkan sikap dan tindakan remaja sebagian besar adalah sikap dan tindakan untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk olahraga dan pengelolaan stres. Aktivitas fisik dalam bentuk olahraga banyak disukai remaja. Hal ini dapat disebabkan karena dorongan motivasi dalam diri atau juga dukungan lingkungan, dalam hal ini yang paling berpengaruh adalah dukungan lingkungan pendidikan pada remaja pelajar. Tetapi tidak dapat dipungkiri hingga saat ini masalah yang masih muncul adalah masih adanya budaya malas berolahraga, lebih-lebih adanya perubahan gaya hidup akibat pemakaian gadget (Juwita, Budimansyah, & Nurbayani, 2015; Suharjana, 2012).

Responden adalah remaja pelajar yang berada di salah satu sekolah keagamaan. Meningkatnya tindakan pengelolaan stress dapat disebabkan salah satunya oleh penanaman rasa bersyukur pada diri sendiri sehingga dapat meningkatkan perilaku spiritual remaja yang secara langsung dapat menjadi mekanisme pengelolaan stres remaja. Karena perilaku spiritual dapat meningkatkan pengelolaan stress yang dapat menghasilkan kenyamanan (Hariawan, Haryanto, & Ulfiana, 2017; Suharjana, 2012).

Berbagai macam perilaku pencegahan penyakit tidak menular dalam bentuk perilaku hidup sehat juga merupakan bagian dari rumusan program pemerintah dalam bentuk akronim CERDIK. Kriteria perilaku hidup sehat yang disebutkan penelitian sebelumnya sama dengan kriteria perilaku CERDIK yaitu mengecek kesehatan secara berkala, tidak mengonsumsi rokok, rajin aktivitas fisik, menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dan meningkatkan pengelolaan stress. Pemerintah juga menjadikan kegiatan CERDIK tersebut juga menjadi salah satu program kegiatan Pencegahan penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

KESIMPULAN

Perilaku pencegahan penyakit tidak menular pada remaja termasuk dalam perilaku dengan kategori baik. Perilaku yang paling sering dilakukan adalah aktivitas fisik dalam bentuk aktivitas olahraga. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan remaja sebagian besar sesuai dengan program pemerintah dalam bentuk aktivitas CERDIK sebagai program dalam bentuk aktivitas pencegahan penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

Alamsyah, A., Selatan, T., & Riau, P. (2017). Determinan perilaku merokok pada remaja. *Journal Endurance*, 2(February), 25–30.

FKM UI. (2018). *Dokter FKM UI Teliti: Pengaruh Pencantuman Informasi Gula, Garam Dan Lemak (GGL) Serta Pesan Kesehatan Pada Papan Menu Di Kantin Sekolah Terhadap Pengetahuan*,

- Pemilihan Menu, Dan Asupan GGL Pada Siswa Sma Di Kota Depok. Retrieved March 7, 2019, from www.fkm.ui.ac.id website: <http://www.fkm.ui.ac.id/doktor-fkm-ui-teliti-pengaruh-pencantuman-informasi-gula-garam-dan-lemak-ggl-serta-pesan-kesehatan-pada-papan-menu-di-kantin-sekolah-terhadap-pengetahuan-pemilihan-menu-dan-asupan-ggl-pada-siswa/>
- Hariawan, H., Haryanto, J., & Ulfiana, E. (2017). Wudu Improving Sleep Quality on Elderly with Insomnia. *Advances in Health Sciences Research*, 3, 203–206. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/inc-17.2017.3>
- Herman, D., & Darwin, E. (2018). Artikel Penelitian Keinginan Berhenti Merokok Pada Pelajar Perokok Berdasarkan Global Youth Tobacco Survey di SMK Negeri Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 205–211.
- Juwita, E. P., Budimansyah, D., & Nurbayani, S. (2015). Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa. *Sosietas*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1513>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Gernas Wujudkan Indonesia Sehat*. In www.kemkes.go.id.
- Marine, D., & Adiningsih, S. (2015). PERBEDAAN POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI ANTARA REMAJA DENGAN ORANG TUA DIABETES MELITUS (DM) DAN NON DM. *Media Gizi Indonesia*, 10(2), 179–183.
- Rikky, Y., Santoso, D., & Purnomo, J. T. (2017). Hubungan Kecanduan Game Online Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Remaja. *Jurnal Humaniora Yayasan BIna Darma*, IV(1), 27–44.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.2991/inc-17.2017.3> Desember 2013
- Suharjana. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2), 189–201.
- Tondang, M. L., & Nasution, S. Z. (2012). Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Perilaku Hidup Sehat di Panti Asuhan Evangeline Booth dan Asrama Madani. *Universitas Sumatra Utara*.