

Membentuk Kesadaran Sejak Dini: Gaya Hidup Aktif dan Jantung Sehat sebagai Investasi Masa Depan Remaja

A. Dhini Alfiandari¹, Syahrianti Sarea¹, Diah Astini Paramita^{1*}, Nurul Mufidah Damry¹, Dewi Yusuf¹

¹ Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Makassar, Makassar

*Corresponding Email: diahparamita@unm.ac.id

Artikel Info

Submisi:
10 Oktober 2025
Penerimaan:
10 November 2025
Terbit:
22 November 2025

Keywords:

Pendidikan kesehatan,
gaya hidup aktif,
penyakit kardiovaskular,
remaja

ABSTRAK

Penyakit kardiovaskular (PKV) tetap menjadi salah satu penyebab utama kematian di Indonesia, dan prevalensinya terus meningkat di kalangan populasi muda. Tingkat pengetahuan dan kesadaran yang rendah di kalangan remaja mengenai pentingnya menjaga gaya hidup aktif untuk pencegahan PKV terus menjadi tantangan dalam mengurangi morbiditas kardiovaskular di masa depan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran di kalangan siswa SMAN 1 Parepare tentang gaya hidup aktif dan pencegahan PKV melalui pendidikan kesehatan yang terarah. Program ini memanfaatkan kombinasi presentasi, edukasi visual berbasis poster, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta kuis berbasis permainan untuk memperkuat pembelajaran. Pelaksanaan program ini menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa, yang tercermin dari keterlibatan aktif mereka dan respons yang benar selama kegiatan pembelajaran. Pendekatan edukasi interaktif terbukti efektif dalam mempromosikan pemahaman remaja tentang konsep gaya hidup aktif dan pencegahan PKV. Temuan ini menunjukkan bahwa inisiatif promosi kesehatan berbasis sekolah dapat direplikasi untuk memperkuat upaya pencegahan PKV dini di kalangan remaja Indonesia.

Pendahuluan

Penyakit kardiovaskular (CVD) masih menjadi penyebab kematian utama dunia. Pada tahun 2021 hampir sepertiga dari seluruh kematian global disebabkan oleh CVD. Di Indonesia, jumlah kematian akibat CVD meningkat dua kali lipat sejak 1990–2019 dan tercatat lebih dari 765 ribu kematian pada tahun 2021 (WHF, 2023; Muharram, 2024). Profil Kesehatan Indonesia 2024 mencatat bahwa penyakit jantung merupakan beban terbesar yang ditanggung oleh BPJS Kesehatan, dengan 22,55 juta klaim yang hampir menghabiskan setengah total biaya pelayanan kesehatan (Kemenkes, 2024). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit jantung pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 0,85%, meningkat dari 0,5% pada tahun 2013. Selain peningkatan prevalensi, distribusi kasus

menurut kelompok usia juga mengalami perubahan bermakna, di mana kelompok usia 15–24 tahun mencatat sekitar 139.891 kasus, menempatkannya sebagai kelompok dengan kasus tertinggi kedua setelah kelompok usia dewasa muda (Kemenkes BKPK, 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa penyakit jantung tidak lagi terpusat pada usia lanjut, melainkan mulai mendominasi kelompok usia produktif awal, yang berpotensi berdampak pada kualitas hidup, produktivitas, dan beban ekonomi di masa mendatang.

Remaja dan dewasa muda berusia 15–39 tahun telah menunjukkan peningkatan risiko kardiovaskular yang signifikan, hal ini dipengaruhi oleh perilaku gaya hidup tidak sehat. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut meliputi kebiasaan merokok, pola diet tinggi garam dan lemak,

serta kurangnya aktivitas fisik (Tong, et al., 2024). Aktivitas fisik yang rendah dan gaya hidup sedenter (duduk dan baring dalam waktu lama) pada remaja meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolik yang memicu penyakit jantung (Nagata, et al., 2022). SKI 2023 mencatat bahwa 50,4% remaja Indonesia usia 15–19 tahun kurang aktivitas fisik yang meningkatkan risiko gizi lebih dan penyakit kronis di kemudian hari (Kemenkes BKPK, 2023). Studi sebelumnya juga telah mencatat bahwa aktivitas fisik remaja masih tergolong rendah akibat kurangnya kesadaran, motivasi, dan dukungan lingkungan (Cachón-Zagalaz, 2023; Septiani, 2025).

Kebiasaan kurang gerak tersebut sejalan dengan temuan kajian yang melaporkan bahwa proporsi remaja dengan aktivitas fisik yang memenuhi rekomendasi hanya berada pada kisaran 12,2%–52,3%. Sementara itu, prevalensi perilaku sedenter (≥ 3 jam per hari) relatif tinggi, yaitu 24,5%–33,8% (Andriyani et al., 2020). Kombinasi gaya hidup sedenter dan minimnya aktivitas fisik berkontribusi pada peningkatan prevalensi obesitas remaja, yang diketahui dapat memicu hipertensi dan meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular sejak dini. Studi lain menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara rendahnya aktivitas fisik, durasi *screen time*, dan kejadian sindrom metabolik pada remaja obesitas (Utami & Dieny, 2016). Rendahnya aktivitas fisik berkorelasi dengan obesitas, hipertensi, dan risiko penyakit kardiovaskular di Indonesia (Anindya, 2022). Kecenderungan perilaku ini menegaskan urgensi intervensi promosi gaya hidup aktif sejak usia remaja sebagai investasi jangka panjang untuk mencegah penyakit jantung dan komorbiditas metabolik.

Edukasi kesehatan berbasis pendekatan interaktif dan partisipatif menjadi strategi yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap remaja. Metode edukasi yang mengedepankan dialog dua arah, games, serta penggunaan media visual mampu

meningkatkan keterlibatan siswa serta memperkuat pemahaman terhadap pesan kesehatan (Puspita, 2025). Media visual berupa poster terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan secara praktis, studi sebelumnya melaporkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap setelah intervensi dengan poster dan metode kuis interaktif terbukti meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah penyakit tidak menular (Rahmawati et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, program pengabdian masyarakat ini dirancang dengan tujuan untuk menumbuhkan kesadaran dan meningkatkan pengetahuan remaja di SMAN 1 Parepare mengenai pentingnya gaya hidup aktif untuk mencegah penyakit jantung melalui metode edukasi interaktif berbasis presentasi, poster, diskusi, dan games. Model ini diharapkan tidak hanya meningkatkan literasi kesehatan jangka pendek, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan serta menciptakan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Implikasi praktis dari kegiatan ini adalah terbentuknya model intervensi kolaboratif yang dapat direplikasi di institusi pendidikan serupa guna mendukung program promosi kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular pada remaja di Indonesia.

Metode

Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah siswa SMAN 1 Parepare, dengan fokus pada pembentukan kesadaran gaya hidup aktif dan kesehatan jantung melalui edukasi “Hidup Aktif, Jantung Sehat, Masa Depan Hebat”. Kegiatan berlangsung di SMAN 1 Parepare melibatkan tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Peserta yang berpartisipasi pada kegiatan ini yakni siswa dan guru sebagai pendamping.

Tahapan pengabdian masyarakat terdiri atas: tahap pra-pelaksanaan; tahap pelaksanaan pengabdian; dan tahap evaluasi. Tahap pra-pelaksanaan meliputi pertemuan tim pengabdian dengan pihak

sekolah untuk membahas mengenai topik yang akan dibawakan serta penjadwalan waktu sosialisasi. Selain itu pada tahap pra-pelaksanaan tim pengabdian juga mempersiapkan materi berupa poster edukasi yang akan dipresentasikan serta instrumen evaluasi pada sesi akhir.

Tahap pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan penyampaian materi melalui presentasi dengan media poster kepada peserta selama 30 menit. Pada tahap ini peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik yang cukup setiap hari untuk mencegah penyakit jantung di masa mendatang, peserta diberitahu mengenai faktor resiko penyakit jantung dan hal-hal apa yang dapat dilakukan untuk mencegahnya. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta serta menumbuhkan motivasi dan kesadaran baru. Tahap terakhir adalah evaluasi, kegiatan ditutup dengan sesi *games* berupa kuis interaktif sebagai upaya meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa. Dalam prosesnya siswa diberikan ruang untuk aktif bertanya, berpendapat, dan langsung terlibat dalam setiap tahapan kegiatan.

Keterlibatan tim pengabdian mencakup peran sebagai fasilitator utama, penyusun media serta evaluator hasil kegiatan. Indikator keberhasilan program diukur melalui tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas, respons dan antusiasme selama diskusi, serta hasil evaluasi pada sesi *games*. Keberhasilan juga diamati dari umpan balik siswa terhadap materi yang diberikan dan minat mereka untuk menerapkan gaya hidup aktif dalam keseharian. Seluruh proses didokumentasikan melalui absensi, foto kegiatan, serta catatan evaluasi oleh tim pengabdian, sehingga hasil program dapat diidentifikasi dan dijadikan dasar perbaikan untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

Hasil dan Pembahasan

Kelompok sasaran pada kegiatan ini adalah siswa SMAN 1 Parepare, dengan fokus pada pembentukan kesadaran gaya

hidup aktif dan kesehatan jantung melalui edukasi “Hidup Aktif, Jantung Sehat, Masa Depan Hebat”. Kegiatan berlangsung di SMAN 1 Parepare melibatkan tim pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa. Peserta yang berpartisipasi pada kegiatan ini yakni siswa dan guru sebagai pendamping.

Tahapan pengabdian masyarakat terdiri atas: tahap pra-pelaksanaan; tahap pelaksanaan pengabdian; dan tahap evaluasi. Tahap pra-pelaksanaan meliputi pertemuan tim pengabdian dengan pihak sekolah untuk membahas mengenai topik yang akan dibawakan serta penjadwalan waktu sosialisasi. Selain itu pada tahap pra-pelaksanaan tim pengabdian juga mempersiapkan materi berupa poster edukasi yang akan dipresentasikan serta instrumen evaluasi pada sesi akhir.

Tahap pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan penyampaian materi melalui presentasi dengan media poster kepada peserta selama 30 menit. Pada tahap ini peserta diberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik yang cukup setiap hari untuk mencegah penyakit jantung di masa mendatang, peserta diberitahu mengenai faktor resiko penyakit jantung dan hal-hal apa yang dapat dilakukan untuk mencegahnya. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta serta menumbuhkan motivasi dan kesadaran baru. Tahap terakhir adalah evaluasi, kegiatan ditutup dengan sesi *games* berupa kuis interaktif sebagai upaya meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa. Dalam prosesnya siswa diberikan ruang untuk aktif bertanya, berpendapat, dan langsung terlibat dalam setiap tahapan kegiatan.

Keterlibatan tim pengabdian mencakup peran sebagai fasilitator utama, penyusun media serta evaluator hasil kegiatan. Indikator keberhasilan program diukur melalui tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas, respons dan antusiasme selama diskusi, serta hasil evaluasi pada sesi *games*. Keberhasilan juga diamati dari umpan balik siswa terhadap materi yang diberikan dan

minat mereka untuk menerapkan gaya hidup aktif dalam keseharian. Seluruh proses didokumentasikan melalui absensi, foto kegiatan, serta catatan evaluasi oleh tim pengabdian, sehingga hasil program dapat diidentifikasi dan dijadikan dasar perbaikan untuk kegiatan serupa di masa mendatang.



Gambar 1. Edukasi siswa SMAN 1 Parepare

Dampak jangka panjang yang diharapkan adalah terbentuknya budaya kesadaran kesehatan di lingkungan SMAN 1 Parepare, sehingga siswa tidak hanya memiliki pengetahuan tetapi juga motivasi untuk menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan model promosi kesehatan berbasis sekolah yang dapat direplikasi di institusi pendidikan serupa guna mendukung pencegahan penyakit kardiovaskular pada remaja Indonesia.

Kesimpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat yang diikuti 43 peserta dari SMAN 1 Parepare dengan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis poster dan games berhasil menumbuhkan kesadaran peserta tentang pentingnya gaya hidup aktif untuk pencegahan penyakit jantung. Tindak lanjut yang disarankan mencakup keberlanjutan program melalui pembentukan klub kesehatan remaja di sekolah, integrasi materi edukasi ke dalam kurikulum PJOK, serta pelaksanaan penelitian lanjutan dengan desain pretest-posttest untuk mengukur perubahan perilaku jangka panjang. Model intervensi ini perlu direplikasi ke sekolah lain di Kota Parepare dan Sulawesi Selatan

melalui kolaborasi multisektor dengan Dinas Kesehatan, keluarga, dan media lokal, guna menciptakan dampak kesehatan yang berkelanjutan dalam pencegahan penyakit tidak menular pada remaja Indonesia.

Ucapan Terima Kasih

Penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, dan seluruh guru dan staff SMAN 1 Parepare atas dukungan dan kerja sama yang diberikan selama kegiatan pengabdian ini berlangsung serta kesediaannya dalam membuka ruang kolaborasi, memberikan arahan, serta mendukung terlaksananya setiap tahapan kegiatan. Tidak lupa, apresiasi yang mendalam juga diberikan kepada seluruh siswa-siswi SMAN 1 Parepare yang telah berpartisipasi aktif, menunjukkan antusiasme, dan menjadi mitra belajar yang inspiratif. Tanpa keterlibatan dan semangat dari seluruh pihak, kegiatan pengabdian ini tidak akan berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan.

Daftar Pustaka

- Andriyani, F. D., Biddle, S. J. H., Arovah, N. I., & Cocker, K. (2020). Physical Activity and Sedentary Behavior Research in Indonesian Youth: A Scoping Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(20), 7665. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207665>
- Angelina, F. Purwati, T. Kariadi, M.T., Riyadi, S. (2022). Students' Perception On Quizizz As Digital Game-Based Learning Tool For Formative Assessments. *Journal of English Literature, Linguistic, and Education*, 3(2), 13-20. <https://doi.org/10.31941/jele.v3i2.2297>
- Anindya, K., Marthias, T., Zulfikar Biruni, M., Hage, S., Ng, N., Laverty, A. A., McPake, B., Millett, C., Haregu, T. N., Hulse, E. S. G., Cao, Y., & Lee, J. T. (2022). Low physical activity is

- associated with adverse health outcome and higher costs in Indonesia: A national panel study. *Frontiers in cardiovascular medicine*, 9, 972461. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.972461>
- Ariestiningsih, E., Syarifah Has, D., Kurniawan, B., Yuliati, L., Laurita, H., & Arifani, M. (2025). Effectiveness of peer education based on social cognitive theory in preventing anemia among adolescent girls at the State Senior High School 1 Kebomas Gresik. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 10(2), 461-470. doi:<http://dx.doi.org/10.30867/action.v10i2.2576>
- Cachón-Zagalaz, J., Carrasco-Venturelli, H., Sánchez-Zafra, M., & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2023). Motivation toward Physical Activity and Healthy Habits of Adolescents: A Systematic Review. *Children*, 10(4), 659. <https://doi.org/10.3390/children10040659>
- Hasanah, Nur. (2024). Students' Perception of Using Quizizz Gamification for English learning in Islamic Education. *AL MIKRAJ Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 5(1), 1205-1218. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i01.6231>
- Kementrian Kesehatan Indonesia Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 2023. Survei Kesehatan Indonesia 2023.
- Kementrian Kesehatan Indonesia. 2024. Profil Kesehatan Indonesia 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mawarni, I. S., Humaira, A., Siregar, M. S., & Harahap, R. A. (2024). *Literatur Review Penggunaan Poster Sebagai Media Komunikasi Kesehatan*. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(8), 3347–3352. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i8.5895>
- Muharram, F. R., Multazam, C. E. C. Z., Mustofa, A., Socha, W., Andrianto, Martini, S., Aminde, L., & Yi-Li, C. (2024). The 30 Years of Shifting in The Indonesian Cardiovascular Burden-Analysis of The Global Burden of Disease Study. *Journal of epidemiology and global health*, 14(1), 193–212. <https://doi.org/10.1007/s44197-024-00187-8>
- Nagata, J.M., Vittinghoff, E., Gabriel, K.P. et al. (2025). Physical activity from young adulthood to middle age and premature cardiovascular disease events: a 30-year population-based cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 19, 123. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01357-2>
- Pitaloka, A. D., Andrestian, M. D., & Anwar, R. (2024). Intervensi Poster “Pokezi” Dan Efektivitasnya Pada Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Konsumsi Pangan Berisiko Pada Siswa Kelas X Smk Ppn Banjarbaru. *Journal of Nutrition College*, 13(3), 204-209. <https://doi.org/10.14710/jnc.v13i3.40815>
- Puspita, R., resti, AP Wangi, G., & R Anshori, F. (2025). Penguatan Pengetahuan Remaja Tentang Penyakit Menular Melalui Program Edukasi Partisipatif. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 38–43. <https://doi.org/10.59485/abdikestrada.v2i1.115>
- Rahmawati, L., Sefrina, L. R., & Elvandari, M. (2025). Pengaruh Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Atlet Remaja di SSB Kancil Mas Karawang. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(1), 126–133. <https://doi.org/10.22487/GHIDZA.V9I1.1723>
- Septiani, R., dkk. (2025). Identification of Barriers to Physical Activity Engagement in Adolescents: A Scoping Review. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(5).

- <https://doi.org/10.54957/ijhs.v5i5.1628>
- Tong, Z., Xie, Y., Li, K. *et al.* (2024). The global burden and risk factors of cardiovascular diseases in adolescent and young adults, 1990–2019. *BMC Public Health*, 24, 1017. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18445-6>
- Utami, L. W. P., & Dieny, F. F. (2017). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Kebiasaan Olahraga, screen time, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Sindrom Metabolik pada Remaja Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 5(3), 106-113. <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i3.16373>
- Wang M, Xu J, Zhou X, Li X, Zheng Y. Effectiveness of Gamification Interventions to Improve Physical Activity and Sedentary Behavior in Children and Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Serious Games* 2025, 13(68151). <https://doi.org/10.2196/68151>
- Winarti Y. & Ernawari R. (2019). Effectiveness of Peer Education Method in Increasing Knowledge and Attitude Towards HIV/AIDS Prevention among Students in Samarinda. *Indonesian Journal Of Nursing Practices*, 3(2), 105-110. <https://doi.org/10.18196/ijnp.32100>
- World Heart Federation. (2023). *World Heart Report 2023: Confronting the world's number one killer*. <https://world-heart-federation.org/wp-content/uploads/World-Heart-Report-2023.pdf>