

EDUKASI DIET SEHAT UNTUK MENGURANGI RESIKO PENYAKIT JANTUNG KORONER PADA SISWA SMAN 3 KOTA KEDIRI

Gerardin Ranind Kirana^{1*}, Reny Nugraheni¹, Vivien Dwi Purnamasari¹, Muh. Shofi²

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

²Program Studi D3 Farmasi Fakultas Farmasi Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*E-mail : gerardin.ranind.kirana@iik.ac.id

Abstrak

Usia remaja merupakan masa dimana penampilan fisik adalah hal yang utama. Hal tersebut membuat banyak anak usia remaja melakukan program diet yang salah demi menunjang penampilannya. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMAN 3 Kediri tentang diet sehat yang tepat dapat mengurangi risiko PJK. Metode yang digunakan yaitu menggunakan metode ceramah dan diskusi langsung. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dalam bentuk 5 pernyataan, lalu peserta diminta untuk menjawab apakah setiap pernyataan tersebut benar atau salah. Pernyataan pada *pre-test* dan *post-test* disesuaikan dengan materi yang disampaikan, yaitu pengertian diet sehat, makanan berkalori tinggi yang dikarenakan gaya hidup, makanan mengandung gula tinggi dan kaitannya dengan penambahan berat badan, kegiatan dalam melaksanakan diet sehat yang tepat, serta penyakit karena makanan yang mengandung gula tinggi. Hasil dari kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang diet sehat yang tepat dapat mengurangi risiko PJK, yaitu dari total 386 siswa, rata-rata yang menjawab benar sebesar 85,5% pada *pre-test*, dan meningkat menjadi 98,6% pada *post-test*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan metode dan materi yang disesuaikan dengan kegiatan remaja sehari-hari, sehingga secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang diet sehat yang tepat mengurangi risiko PJK, yaitu dengan cara mengurangi konsumsi makanan mengandung gula yang berlebihan sebagai bentuk menjaga pola hidup sehat, dan salah satu bentuk kegiatan *preventif* terhadap PJK. Hal tersebut menurut pernyataan para siswa SMAN 3 Kediri di akhir sesi diskusi, merupakan hal sederhana yang bisa dilakukan dalam hidup sehari-hari demi menjaga kesehatan mereka.

Kata kunci: Diet Sehat, Gaya Hidup, Remaja, PJK

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan masa dimana penampilan fisik adalah hal yang utama. Hal tersebut membuat banyak anak usia remaja melakukan program diet yang salah demi menunjang penampilannya. Diet salah yang dimaksud adalah dengan membatasi *intake* makanan atau bahkan tidak makan sama sekali. Hal tersebut dapat menyebabkan remaja kekurangan beberapa zat gizi penting yang berfungsi untuk mendukung pertumbuhannya, terutama zat gizi mikro (Apriyatmoko and Aini 2020; Astuti and Olii

2022; Syarifuddin *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada siswa kelas X SMAN 3 Kediri tersebut, perlu adanya pemberian edukasi mengenai diet sehat yang tepat yang dapat mendukung pertumbuhan remaja serta dapat menunjang kesehatannya.

Mengatur pola makan merupakan bentuk diet sehat yang bisa dilakukan oleh para remaja. Makan makanan berkalori tinggi dan konsumsi yang teratur dari makanan dengan kadar gula tinggi merupakan bentuk pola konsumsi yang sering dilakukan oleh

remaja saat ini. Hal tersebut dikarenakan gaya hidup remaja yang suka melakukan kegiatan berkumpul setelah pulang sekolah dan mengonsumsi makanan tersebut hampir setiap hari. Jika dikaji lebih lanjut pola konsumsi dan gaya hidup yang dilakukan tersebut justru dapat meningkatkan banyak risiko penyakit, salah satunya adalah Penyakit Jantung Koroner (PJK). Kadar gula tinggi dan berlebihan dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak. Selanjutnya lemak yang tidak dibakar menjadi energi dalam tubuh akan menumpuk, dan akan menyumbat peredaran darah, atau biasa disebut plak. Hal itulah yang akan meningkatkan risiko PJK (Dwiputra, 2016; Lakhsmi and Herianto, 2018; Wahyuni *et al.*, 2019). Tak hanya itu, kurangnya aktifitas fisik dan kebiasaan merokok pada remaja juga akan menjadi faktor yang ikut meningkatkan risiko penyakit tersebut. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMAN 3 Kediri tentang diet sehat yang tepat dapat mengurangi risiko PJK.

METODE PELAKSANAAN

1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di SMAN 3 Kota Kediri dimulai dari 3 Agustus – 2 September 2022 dengan sasaran peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu seluruh siswa Kelas X SMAN 3 Kota Kediri sejumlah 386 orang.

2. Metode dan Rancangan Pengabdian

Pengabdian Kepada Masyarakat diawali dengan melakukan analisis situasi dengan melihat melakukan wawancara secara mendalam kepada guru BK di SMAN 3 Kota Kediri mengenai permasalahan kesehatan yang biasa terjadi pada para siswa, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan mengidentifikasi masalah dengan melakukan observasi langsung terhadap para siswa dan kegiatan mereka sehari-hari di SMAN 3 Kota Kediri. Setelah menemukan beberapa masalah kesehatan yang ada, hal yang dilakukan selanjutnya adalah memprioritaskan masalah kesehatan mana yang akan diselesaikan terlebih dahulu, dilihat dari urgenitas dan

dampaknya. Setelah diketahui masalah kesehatan utama yang harus segera diselesaikan, maka membuat alternatif program kesehatan untuk memecahkan masalah kesehatan tersebut harus segera dibuat. Diadakan *Focus Group Discussion (FGD)* bersama beberapa guru di SMAN 3 Kota Kediri untuk memilih program kesehatan yang tepat dan dapat dilaksanakan dari beberapa alternatif program pemecahan masalah kesehatan yang telah ditentukan sebelumnya. Setelah terjadi kesepakatan untuk membuat satu program kesehatan yang dirasa tepat untuk memecahkan masalah kesehatan di SMAN 3 Kota Kediri, maka dilakukan penentuan tanggal kegiatan untuk melaksanakan program kesehatan tersebut.

Metode yang digunakan yaitu menggunakan metode ceramah dan diskusi langsung. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dalam bentuk 5 pernyataan, lalu peserta diminta untuk menjawab apakah setiap pernyataan tersebut benar atau salah. Pernyataan pada *pre-test* dan *post-test* disesuaikan dengan materi yang disampaikan, yaitu pengertian diet sehat, makanan berkalori tinggi yang dikarenakan gaya hidup, makanan mengandung gula tinggi dan kaitannya dengan penambahan berat badan, kegiatan dalam melaksanakan diet sehat yang tepat, serta penyakit karena makanan yang mengandung gula tinggi. Materi tersebut disesuaikan dengan penggambaran kegiatan sehari-hari remaja masa kini (Shofi *et al.* 2020; Shofi dan Prasetyani 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil dari kegiatan ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang diet sehat yang tepat, yaitu dari total 386 siswa, rata-rata yang menjawab benar sebesar 85,5% pada *pre-test*, dan meningkat menjadi 98,6% pada *post-test*. Hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

No.	Pernyataan	Jawaban Benar <i>Pre-Test</i>		Jawaban Benar <i>Post-Test</i>	
		n	%	n	%
1.	Diet sehat adalah dengan cara tidak makan	378	97,9	386	100
2.	Makanan tinggi gula sama dengan makanan tinggi kalori	348	90,2	368	95,2
3.	Surplus gula dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak	240	62,2	377	97,6
4.	Diet yang tidak tepat, kurang aktifitas fisik, dan ditambah dengan kebiasaan merokok, dapat meningkatkan risiko PJK	360	93,3	386	100
5.	PJK diakibatkan oleh penebalan dinding arteri oleh plak	324	83,9	386	100
Rata-rata jawaban benar		85,5%		98,6%	

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan menggunakan metode dan materi yang disesuaikan dengan kegiatan remaja sehari-hari, sehingga secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang diet sehat yang tepat mengurangi risiko PJK, yaitu dengan cara mengurangi konsumsi makanan



Gambar 1. Sosialisasi Materi Pengabdian Kepada Masyarakat (Sumber: dokumen pribadi)

mengandung gula yang berlebihan sebagai bentuk menjaga pola hidup sehat, dan salah satu bentuk kegiatan *preventif* terhadap PJK. Hal tersebut menurut pernyataan para siswa SMAN 3 Kediri di akhir sesi diskusi, merupakan hal sederhana yang bisa dilakukan dalam hidup sehari-hari demi menjaga kesehatan mereka.



Gambar 2. Sesi Diskusi/Tanya-Jawab dengan Peserta Kegiatan (Sumber: dokumen pribadi)

2. Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat tentang diet sehat yang tepat secara keseluruhan memiliki hasil, yaitu terdapat total 386 siswa yang rata-rata menjawab benar 5 pernyataan *pre-test* sebesar 85,5% dan meningkat menjadi 98,6% jawaban benar pada *post-test*. Berdasarkan hasil tersebut, artinya ada peningkatan pengetahuan siswa Kelas X SMAN 3 Kota Kediri terhadap bahasan mengenai diet sehat yang tepat dapat

mengurangi risiko PJK. Selain itu, ada pandangan yang keliru dari siswa pada awalnya mengenai arti kata 'diet' sendiri, yaitu dengan cara tidak makan, bahkan juga hanya sekitar 62,2% siswa yang mengetahui bahwa surplus gula dari intake makanan dan minuman akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Hasil tersebut berubah setelah dilakukannya pengabdian kepada masyarakat ini menjadi 100% siswa Kelas X SMAN 3 Kota Kediri telah mengetahui arti kata diet

yang tepat dan sehat, 97,6% siswa mengetahui tentang surplus gula dari intake makanan dan minuman akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh, juga 100% siswa telah mengetahui beberapa faktor risiko penyebab PJK, dan munculnya plak sebagai bentuk awal adanya risiko PJK dalam tubuh.

Surplus gula dalam tubuh yang diubah menjadi lemak dikarenakan tidak adanya pembakaran energi, dapat dikurangi dengan mulai menerapkan pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat yang dimaksud antara lain, mengurangi makanan dengan kalori tinggi, mengurangi konsumsi yang teratur dari makanan maupun minuman dengan kadar gula tinggi, rajin melakukan olahraga sebagai bentuk aktifitas fisik, serta mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok (Lissa *et al.*, Nur and Azam, 2019; Naomi *et al.*, 2021; Pakaya, 2022; Pratiwi *et al.*, 2018). Hendaknya para remaja, khususnya para siswa Kelas X SMAN 3 Kota Kediri dapat menerapkannya secara teratur, sebagai bentuk pencegahan dini terhadap segala bentuk risiko penyakit terutama PJK.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, Pengabdian Kepada Masyarakat tentang diet sehat yang tepat dengan memiliki hasil, yaitu dari total 386 siswa Kelas X SMAN 3 Kota Kediri, yang rata-rata menjawab benar 5 pernyataan *pre-test* sebesar 85,5% dan meningkat menjadi 98,6% jawaban benar pada *post-test*. Adanya peningkatan pengetahuan siswa Kelas X SMAN 3 Kota Kediri terhadap bahasan mengenai diet sehat yang tepat dapat mengurangi risiko PJK tersebut, ditunjang dengan Pengabdian Kepada Masyarakat yang menggunakan metode dan materi yang telah disesuaikan dengan kegiatan remaja sehari-hari. Begitu juga dengan isi informasi mengenai apa yang harus mereka lakukan selanjutnya, untuk mencegah PJK dan menjaga kesehatannya secara umum. Dengan adanya hasil peningkatan pengetahuan pada siswa, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang dilakukan bersifat efektif dan tepat sasaran,

sehingga harapan kedepannya adalah para remaja dapat merubah sikapnya dan dapat terjadi kepatuhan dalam menjalani hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyatmoko, Raharjo, dan Faridah Aini. 2020. "Remaja Mengenali Serangan Jantung Koroner." *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)* 2(2): 115–22.
- Astuti, S C D, dan N Olii. 2022. "Faktor Risiko Penyakit Jantung Pada Remaja Putri." *Jambura Journal of Health Science and Research* 4(2): 546–56.
- Dwiputra, Bambang dr. 2016. "Penyakit Jantung Koroner." *from Smart Patient* 2(01): 280–90.
- Lakhsmi, Bety Semara, dan Fadjar Herianto. 2018. "Komunikasi Informasi Edukasi Penyakit Jantung Pada Remaja Obesitas." *Jurnal SOLMA* 7(1): 50.
- Lissa, Nur, Utami, dan Mahalul Azam. 2019. "Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Penderita Diabetes Mellitus." *Higeia Journal of Public Health Research And Development* 3(2): 311–23.
- Naomi, Sinthya Winda, Picauly Intje, dan Toy Magdalena Sarci. 2021. "Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner (Studi Kasus di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang)." *Media Kesehatan Masyarakat* 3(1): 99–107.
- Pakaya, Nasrun. 2022. "Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II." *Jambura Nursing Journal* 4(1): 57–67.
- Pratiwi, Sri Hartati, Eka Afrima Sari, dan Ristina Mirwanti. 2018. "Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner Pada Masyarakat Pangandaran." *Jurnal Keperawatan BSI* 6(2): 176–83.
- Shofi, Muh, dan Mardiana Prasetyani. 2020. "Training on Making Cendol Starch Using Blue Natural Dyes Extracted from Telang Flower Essence." *Journal of Community Service and Empowerment* 1(1): 25–30.
- Shofi, Muh, Mardiana Prasetyani Putri, Algefari Bakti Manggara, dan Maria

Magdalena Riyaniarti Estri Wuryandari. 2020. "Peningkatan Pengetahuan Bahaya dan Deteksi Bahan Kimia Berbahaya Pada Bahan Makanan." *Journal of Community Engagement and Empowerment* 2(2): 122–30.

Syarifuddin, Surya, Nur Afni Ponseng, Saparuddin Latu, dan Nining Ade Ningsih. 2022. "Edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah." *Selaparang* 6: 316–20.

Wahyuni, Puput Wisma, Cholik Harun Rosjidi, dan Saiful Nurhidayat. 2019. "Identifikasi Usia Sebagai Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner Pada Perempuan Di Poli Jantung RSUD Dr. Harjono Ponorogo." *Health Sciences Journal* 3(1): 115.