

MY HEART, MY FUTURE: EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT UNTUK REMAJA BEBAS RISIKO PENYAKIT KARDIOVASKULAR

Wayunah^{1*}, Syaifunnuril Anwar H.¹, Teti Agustin¹, Muhammad Saefulloh²

¹Universitas Bakti Tunas Husada, Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

*Korespondensi: wayunah@universitas-bth.ac.id

ABSTRACT

Cardiovascular diseases (CVDs) are the leading cause of death globally, including in Indonesia, with unhealthy lifestyles as the primary risk factor often beginning during adolescence. This community service program aims to raise awareness among adolescents about CVD prevention through the My Heart approach (Manage Your Nutrition, Healthy Habits, Exercise Regularly, Avoid Risk Factors, Relax Mindfully, Think Positively). The program was conducted at SMA Negeri 9 Tasikmalaya, involving 162 twelfth-grade students. The methods included interactive education using visual media, direct counseling, and knowledge assessment through pretest and posttest. The results showed an increase in the average knowledge score from 84.2 to 94.1 after the education session. Most participants exhibited low physical activity levels, frequent junk food consumption, insufficient intake of fruits and vegetables, with some engaging in smoking habits and often experiencing stress. The My Heart education approach effectively improved students' knowledge and awareness of healthy lifestyles. This approach is expected to be widely implemented to foster a healthier young generation and reduce the prevalence of CVDs in the future.

Keywords: *adolescent health, cardiovascular diseases, education, healthy lifestyle, My Heart approach*

ABSTRAK

Penyakit kardiovaskular (PKV) adalah penyebab utama kematian global, termasuk di Indonesia, dengan gaya hidup tidak sehat sebagai faktor risiko utama yang sering dimulai sejak masa remaja. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pencegahan PKV melalui pendekatan *My Heart* (Manage Your Nutrition, Healthy Habits, Exercise Regularly, Avoid Risk Factors, Relax Mindfully, Think Positively). Kegiatan ini dilakukan di SMA Negeri 9 Tasikmalaya dengan melibatkan 162 siswa kelas 12. Metode yang digunakan meliputi edukasi interaktif dengan media visual, penyuluhan langsung, dan pengukuran pengetahuan menggunakan pretest-posttest. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 84,2 menjadi 94,1 setelah edukasi. Mayoritas peserta cenderung memiliki aktivitas fisik rendah, sering mengonsumsi junk food, kurang mengonsumsi buah dan sayur, serta sebagian memiliki kebiasaan merokok dan sering mengalami stres. Edukasi berbasis *My Heart* terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang gaya hidup sehat. Diharapkan pendekatan ini dapat diterapkan secara luas untuk menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan mengurangi prevalensi PKV di masa depan.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, gaya hidup sehat, pendekatan My Heart, penyakit kardiovaskular, remaja

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular (PKV) merupakan penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa 17,9 juta kematian setiap tahun disebabkan oleh PKV, yang sebagian besar terkait dengan gaya hidup yang tidak sehat. Pola hidup tidak aktif, konsumsi makanan tinggi lemak, stres berlebihan, serta kebiasaan buruk seperti merokok dan kurang tidur menjadi faktor risiko utama yang dimulai sejak usia remaja (*World Health Organization* (WHO), 2021a).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam masa perkembangan pesat, baik secara fisik maupun mental. Namun, di tengah perkembangan teknologi dan gaya hidup modern, remaja sering kali terpapar pada kebiasaan yang kurang sehat, seperti pola makan tinggi kalori dan rendah gizi, kurangnya aktivitas fisik, serta tingginya paparan terhadap stres. Kebiasaan-kebiasaan ini tidak hanya berpengaruh pada kesehatan jangka pendek, tetapi juga dapat menimbulkan masalah kesehatan serius di masa depan, terutama yang berkaitan dengan PKV (Abrignani and Luca, 2019).

Penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke sering kali dianggap

sebagai masalah kesehatan yang hanya dialami oleh orang dewasa. Padahal, akar dari penyakit-penyakit ini sering kali dimulai sejak masa remaja, melalui gaya hidup yang tidak sehat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik di usia remaja dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular di usia dewasa. Oleh karena itu, pencegahan penyakit kardiovaskular perlu dimulai sejak dini, melalui edukasi dan pengenalan gaya hidup sehat (Marques-Vidal, 2023; European Society of Cardiology, 2022).

Masa remaja adalah periode kritis untuk membentuk kebiasaan yang berpengaruh pada kesehatan jangka panjang. Namun, hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2020 di Indonesia menunjukkan rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya gaya hidup sehat, dengan 30% remaja mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu dan hanya 20% yang rutin berolahraga (Kemenkes RI, 2020). Jika pola hidup tidak sehat ini berlanjut, risiko mereka mengalami PKV pada usia muda meningkat secara signifikan.

Oleh karena itu, siswa SMA menjadi sasaran yang tepat untuk program edukasi pencegahan penyakit kardiovaskular. Melalui program ini, diharapkan para remaja dapat lebih memahami pentingnya pola makan sehat, olahraga teratur, serta menjauhi kebiasaan merokok dan perilaku yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah (CDC, 2024).

Pendekatan edukasi berbasis *My Heart* (Manage your nutrition, Healthy habits, Exercise regularly, Avoid risk factors, Relax mindfully, Think positively) menawarkan inovasi dalam upaya pencegahan PKV di kalangan remaja. Pendekatan ini mengintegrasikan aspek nutrisi, kebiasaan sehat, pengelolaan risiko, serta kesehatan mental sebagai satu kesatuan yang holistik. Strategi ini tidak hanya berfokus pada pengetahuan tetapi juga mendorong perubahan perilaku melalui aktivitas interaktif dan positif, yang terbukti lebih efektif dibanding metode edukasi konvensional (Bailey et al, 2022).

Keunikan pendekatan ini terletak pada penerapan nilai-nilai personalisasi yang relevan dengan remaja. *My Heart* menciptakan ruang untuk menanamkan pola pikir sehat secara menyenangkan, dengan media pembelajaran berupa poster yang menarik dan slogan yang mudah diingat, remaja diharapkan mudah mengingat tentang gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit kardiovaskular pada remaja. Dengan demikian, *My Heart* menjadi pendekatan edukasi inovatif yang relevan dengan kebutuhan remaja saat ini.

Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan gaya hidup di masa kini, tetapi juga memberikan pandangan jangka panjang untuk membangun "My Future". Konsep ini menanamkan kesadaran bahwa keputusan gaya hidup sehat yang diambil saat ini akan sangat memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan di masa depan. Dengan prinsip ini, remaja diharapkan memiliki visi yang lebih baik untuk menjaga kesejahteraan mereka sepanjang hidup.

Sebagai langkah konkret, implementasi pendekatan *My Heart* di sekolah-sekolah bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat remaja, sehingga mampu menurunkan prevalensi PKV di masa depan. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga menciptakan generasi muda yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas.

Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman menyeluruh tentang bagaimana gaya hidup sehat dapat menjadi langkah pencegahan utama terhadap penyakit kardiovaskular. Dengan meningkatnya kesadaran sejak usia remaja, diharapkan akan tercipta generasi muda yang lebih peduli terhadap kesehatan mereka, sehingga mampu mengurangi angka kejadian PKV di masa yang akan datang.

METODE

Siswa SMA berada dalam masa kritis pembentukan kebiasaan hidup, sehingga menjadi sasaran ideal untuk program edukasi pencegahan penyakit kardiovaskular. Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan gaya hidup yang akan bertahan hingga dewasa. Kebiasaan seperti pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan menjauhi kebiasaan merokok dapat mengurangi risiko penyakit jantung di kemudian hari. Ada beberapa solusi yang dapat dilakukan yaitu:

1. Peningkatan kesadaran melalui edukasi interaktif: melakukan edukasi langsung kepada siswa SMA dengan menggunakan media video edukatif, diselingi kuis interaktif, dan tantangan gaya hidup sehat; dan melibatkan remaja secara aktif dalam program ini dengan mendorong mereka untuk memonitor kebiasaan mereka sehari-hari, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan menghindari kebiasaan merokok.
2. Penyuluhan di sekolah: melakukan penyuluhan langsung di sekolah-sekolah untuk memperkenalkan konsep gaya hidup sehat; dan menyediakan materi edukasi yang mudah dipahami.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan, terdiri dari kegiatan penyusunan proposal, koordinasi dengan tim kegiatan pengabdian, koordinasi dengan sekolah yang akan dituju, pembuatan surat izin dan surat-surat kegiatan, mengirimkan surat dan kontrak waktu, serta menyusun media pembelajaran berupa poster dan PPT.
2. Tahap pelaksanaan, yaitu melaksanakan kegiatan pemberian edukasi ke sekolah yang dituju, diawali dengan perkenalan, menyampaikan tujuan, melakukan *pretest*, kemudian memberikan edukasi dan informasi lain yang terkait dengan materi, sambil membagikan poster yang berjudul: 6 Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Kardiovaskular pada Remaja dengan My Heart, sesi tanya jawab, dan terakhir *posttest*.
3. Tahap evaluasi, dilakukan setelah kegiatan selesai, yang meliputi rekap data, analisa data, dan penyusunan laporan pengabdian.

Sasaran dalam pengabdian ini adalah siswa SMA kelas 12 dengan target minimal 100 peserta. Namun pada pelaksanaan didapat jumlah peserta sebanyak 162 siswa. Hal tersebut menunjukkan jumlah peserta melebihi target. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2 Desember 2024. Tempat pelaksanaan di SMA Negeri 9 Tasikmalaya yang beralamat di Jalan Leuwi Dahu nomor 61 Parakannyasag Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebar menggunakan googleform. Target luaran dari kegiatan ini adalah publikasi artikel di jurnal pengabdian terakreditasi dan HaKI. Luaran HaKI sudah terbit dengan nomor surat pencatatan ciptaan C002024245589.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Tasikmalaya, dengan jumlah peserta sebanyak 162 siswa kelas 12. Kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi yang langsung masuk ke ruangan kelas 12, yang terdiri dari 7 kelas.

Sebelum diberikan materi, peserta diberikan *pretest*, yang dikirim melalui link google form dengan 10 pertanyaan terkait gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit kardiovaskular. Setelah pemberian materi dan sesi tanya jawab, peserta mengisi link *posttest* dengan soal yang sama untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan edukasi. Pemberian materi menggunakan media powerpoint (PPT) dan poster yang dibagikan kepada peserta. Poster dibagikan kepada peserta di akhir kegiatan.

Media poster yang digunakan berjudul "6 Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Kardiovaskular pada Remaja dengan 'My HEART'" dan berisi panduan kesehatan bagi remaja untuk mencegah penyakit kardiovaskular.

Isi poster menggunakan akronim "MY HEART" yang dijelaskan sebagai berikut:

1. My (*Manage Your Nutrition*): Memilih makanan sehat dan bergizi seperti sayuran, buah, biji-bijian, serta mengurangi konsumsi lemak jenuh, gula, dan garam yang banyak terkandung di makanan cepat saji atau *junk food*.
2. H (*Healthy Habits*): Mengembangkan kebiasaan sehat seperti rutin berolahraga, tidur cukup, serta tidak merokok atau mengonsumsi alkohol.
3. E (*Exercise Regularly*): Melakukan aktivitas fisik teratur, minimal 30-60 menit per hari, untuk menjaga kesehatan jantung.
4. A (*Avoid Risk Factors*): Menghindari faktor risiko di masa dewasa seperti makan berlebihan, obesitas, dan konsumsi gula yang dapat menyebabkan penyakit diabetes atau konsumsi lemak jenuh secara berlebihan yang dapat menyebabkan penyakit hipertensi.

5. R (*Relax Mindfully*): Mengelola stres dengan teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau latihan pernapasan.
6. T (*Think Positively*): Menjaga pola pikir positif yang mendukung keputusan gaya hidup sehat dan menjaga kebahagiaan.

Poster ini dirancang untuk memberikan edukasi yang praktis dan relevan kepada remaja, dengan gaya visual yang menarik dan informatif. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMA Negeri 9 Tasikmalaya. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 12. Jumlah peserta edukasi sebanyak 162 siswa dengan rata-rata usia 17 tahun, dimana usia termuda adalah 16 tahun, dan usia tertua adalah 19 tahun. Berikut hasil rekapitulasi karakteristik peserta sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian (N = 162)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	60	37.0
	Perempuan	102	63.0
	Jumlah	162	100.0
Tempat Tinggal	Kota	145	89.5
	Desa	17	10.5
	Jumlah	162	100.0

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 102 (63%). Sebanyak sebanyak 145 (89.5%) peserta tinggal di kota.

Remaja yang tinggal di kota memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit kardiovaskular (PKV) dibandingkan mereka yang tinggal di desa. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan gaya hidup, lingkungan, dan paparan stres. Kehidupan perkotaan seringkali mendorong aktivitas sedentary yang lebih tinggi, seperti menonton TV, bermain video game, atau menggunakan perangkat elektronik dalam waktu lama. Fasilitas transportasi modern juga mengurangi kebutuhan untuk berjalan kaki atau bersepeda, sehingga menurunkan tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor risiko utama PKV pada remaja (World Health Organization (WHO), 2022).

Di kota, akses terhadap makanan cepat saji dan minuman tinggi gula lebih mudah dibandingkan di desa. Pola makan ini meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, dan dislipidemia, yang semuanya merupakan faktor risiko PKV (Malik, et al., 2020).

Pendekatan pencegahan yang menasar remaja perkotaan perlu memperhatikan modifikasi lingkungan dan gaya hidup, seperti peningkatan akses ruang hijau, promosi aktivitas fisik, pengendalian polusi udara, serta edukasi tentang pola makan sehat. Intervensi ini dapat membantu mengurangi dampak risiko yang lebih tinggi di kota. Tabel berikut menggambarkan faktor risiko penyakit kardiovaskular pada remaja:

Tabel 2. Faktor Risiko Penyakit Kardiovaskular pada Remaja

Faktor Risiko	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
Aktivitas Fisik Sehari-Hari	Ringan	94	58.0
	Sedang	58	35.8
	Berat	10	6.2
	Jumlah	162	100.0
Riwayat Penyakit Jantung di Keluarga	Ada	24	14.8
	Tidak Ada	138	85.2
	Jumlah	162	100
Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> dalam Seminggu	Tidak pernah	7	4.3
	1-2 kali	95	58.6
	3-5 kali	41	25.3
	Setiap hari	19	11.7

Faktor Risiko	Kategori	Frekuensi	Prosentase (%)
	Jumlah	162	100.0
Konsumsi Buah dan Sayur Setiap Hari	Ya	94	58.0
	Tidak	68	42.0
	Jumlah	162	100.0
Waktu yang Dhabiskan untuk Olahraga dalam Seminggu	Tidak pernah	7	4.3
	1-2 jam	112	69.1
	3-5 jam	43	26.5
	Jumlah	162	100.0
Kebiasaan Merokok	Ya	30	18.5
	Tidak	132	81.5
	Jumlah	162	100.0
Sering Stres	Ya	102	63.0
	Tidak	60	37.0
	Jumlah	162	100.0

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebagian besar peserta melakukan aktivitas fisik sehari-hari dalam kategori ringan sebanyak 94 (58%) peserta dan yang paling sedikit melakukan aktivitas berat sebanyak 10 (6.2%) peserta.

Yang dimaksud aktivitas ringan yaitu aktivitas yang tidak menimbulkan badan kelelahan seperti main Hp, menonton televisi, membaca buku/novel, bersantai, membantu pekerjaan rumah yang ringan; aktivitas sedang yaitu aktivitas yang membuat badan cukup lelah seperti *jogging* di sekitar rumah, berjalan kaki < 3 km, membantu pekerjaan rumah seperti menyapu halaman, mengepel, dan mencuci baju; dan aktivitas berat yaitu Aktivitas yang membuat sangat kelelahan, nafas tersengal dan berkeringat banyak seperti mencangkul, mengangkat benda-benda yang berat, berlari, berjalan kaki > 3 km, atau melakukan olahraga kebugaran yang membuat lelah.

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan sebagian besar remaja kurang dalam melakukan aktivitas. Remaja cenderung lebih memilih aktivitas ringan dibanding aktivitas sedang atau berat. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya:

1. Perubahan Pola Sosial dan Teknologi. Perkembangan teknologi, seperti adanya ponsel pintar, media sosial, dan video, telah mengalihkan remaja dari aktivitas fisik ke aktivitas sedentary. Remaja lebih sering menghabiskan waktu duduk untuk belajar, bermain gim, atau berselancar di internet. Sebuah studi menyebutkan bahwa rata-rata remaja menghabiskan 6-8 jam sehari untuk aktivitas sedentary, termasuk menonton TV dan menggunakan perangkat elektronik (Garcia-Hermoso et al., 2021).
2. Kurangnya Motivasi dan Dukungan Sosial. Motivasi untuk melakukan aktivitas fisik pada remaja seringkali rendah karena kurangnya dukungan dari lingkungan sosial, termasuk keluarga dan teman sebaya. Dukungan sosial berpengaruh terhadap aktivitas fisik remaja. Dalam suatu studi menunjukkan adanya korelasi antara dukungan sosial, keluarga, teman sebaya, dan sekolah terhadap aktivitas fisik pada remaja (Lin et al., 2024).

Kurangnya Edukasi tentang Manfaat Aktivitas Fisik. Tidak semua remaja memahami pentingnya aktivitas fisik sedang atau berat untuk kesehatan. Minimnya edukasi membuat mereka kurang menyadari risiko kesehatan yang muncul akibat gaya hidup yang terlalu pasif. Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2021, mencatat bahwa remaja di banyak negara menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk aktivitas sedentary, terutama karena peningkatan penggunaan teknologi digital (World Health Organization (WHO), 2021b).

Sebanyak 138 (85.2%) peserta tidak memiliki riwayat penyakit jantung di keluarga, namun ada 14 (14.8%) peserta yang memiliki riwayat penyakit jantung di keluarga. Riwayat penyakit jantung pada keluarga merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular pada remaja. Faktor tersebut memiliki dampak

yang signifikan karena melibatkan interaksi antara predisposisi genetik, pengaruh lingkungan, dan gaya hidup yang diwariskan dalam keluarga (World Health Organization (WHO), 2021a). Berdasarkan hasil studi, menyebutkan bahwa saudara kandung pasien PKV mempunyai risiko sekitar 40%, sedangkan keturunan dari orang tua dengan PKV mempunyai risiko antara 60% sampai 75% (Kolber and Scrimshaw, 2014). Dengan mengetahui adanya riwayat keluarga, edukasi tentang gaya hidup sehat menjadi kunci dalam mencegah terjadinya PKV sejak usia dini. Edukasi ini mencakup peningkatan aktivitas fisik, pola makan sehat, serta pemeriksaan kesehatan rutin untuk mendeteksi dan mengelola faktor risiko seperti tekanan darah tinggi atau kolesterol.

Frekuensi konsumsi *junk food* sebagian besar adalah 1–2 kali seminggu dilakukan oleh 95 (58.6%) peserta, bahkan ada yang mengkonsumsi *junkfood* setiap hari yang dilakukan oleh 19 (11.7%) peserta. Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar peserta memiliki kebiasaan mengkonsumsi *junk food* lebih dari satu kali dalam seminggu.

Junk food, yang umumnya tinggi kandungan kalori, gula, garam, dan lemak trans, namun rendah serat serta nutrisi penting, telah menjadi bagian dari pola makan yang umum di kalangan remaja. Kebiasaan mengonsumsi *junk food* ini dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (PKV) melalui berbagai mekanisme fisiologis dan perilaku.

Junk food biasanya memiliki densitas energi yang tinggi, sehingga asupan kalori berlebih sering terjadi pada remaja yang mengonsumsinya secara rutin. Akumulasi kalori ini dapat menyebabkan obesitas, salah satu faktor risiko utama PKV. Selain itu, kandungan lemak trans dan lemak jenuh yang tinggi dalam *junk food* dapat meningkatkan kadar low-density lipoprotein (LDL) atau "kolesterol jahat" dan menurunkan high-density lipoprotein (HDL) atau "kolesterol baik". Perubahan profil lipid ini memicu aterosklerosis, yaitu penumpukan plak pada dinding pembuluh darah, yang menjadi penyebab utama penyakit jantung koroner (Sack, Lichtenstein and Wu, 2017).

Seperti hasil studi yang dilakukan oleh Shrestha and Copenhaver (2015) menyatakan bahwa faktor risiko PKV yang terjadi pada masa kanak-kanak dikaitkan dengan faktor risiko yang dapat dimodifikasi, diantaranya pola makan yang tidak sehat. Berdasarkan data, sebanyak 41 (25,3%) peserta mengkonsumsi *junk food* 3-5 kali dalam seminggu. Hasil tersebut tidak jauh beda dari data Rikesdas tahun 2020 dimana ditemukan sebanyak 30% remaja mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali seminggu (Kemenkes RI, 2020).

Sebanyak 94 (58%) peserta mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari. Masih banyak peserta yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dalam porsi makan sehari-harinya, yaitu sebanyak 68 (42%) peserta. Buah dan sayur sering dianggap kurang menarik dibandingkan makanan olahan atau cepat saji yang memiliki rasa gurih atau manis yang kuat. Banyak remaja lebih memilih makanan yang lebih kaya akan gula, garam, dan lemak, karena memberikan sensasi rasa yang lebih memuaskan. Kebiasaan makan buah dan sayur juga dapat dipengaruhi pola makan di keluarga. Jika orang tua tidak membiasakan anak-anaknya makan buah dan sayur sejak kecil, kemungkinan besar kebiasaan tersebut tidak terbawa hingga remaja.

Sebagian besar melakukan olahraga selama 1-2 jam dalam seminggu sebanyak 112 (69.1%), dan ada sebanyak 7 (4.3%) peserta yang tidak pernah olahraga. Banyak remaja hanya meluangkan 1-2 jam per minggu untuk berolahraga, yang jauh dari rekomendasi organisasi kesehatan dunia seperti WHO, yaitu minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu untuk anak usia 5-17 tahun (World Health Organization (WHO), 2020). Hal tersebut mungkin disebabkan karena kesibukan akademik, kurangnya motivasi dan kesadaran, atau karena pengaruh lingkungan sosial.

Sebanyak 30 (18.5) peserta memiliki kebiasaan merokok. Merokok di kalangan remaja merupakan salah satu kebiasaan berisiko yang memberikan dampak serius terhadap kesehatan, termasuk meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular (PKV). Kebiasaan ini sering kali dipengaruhi oleh faktor sosial, psikologis, dan lingkungan.

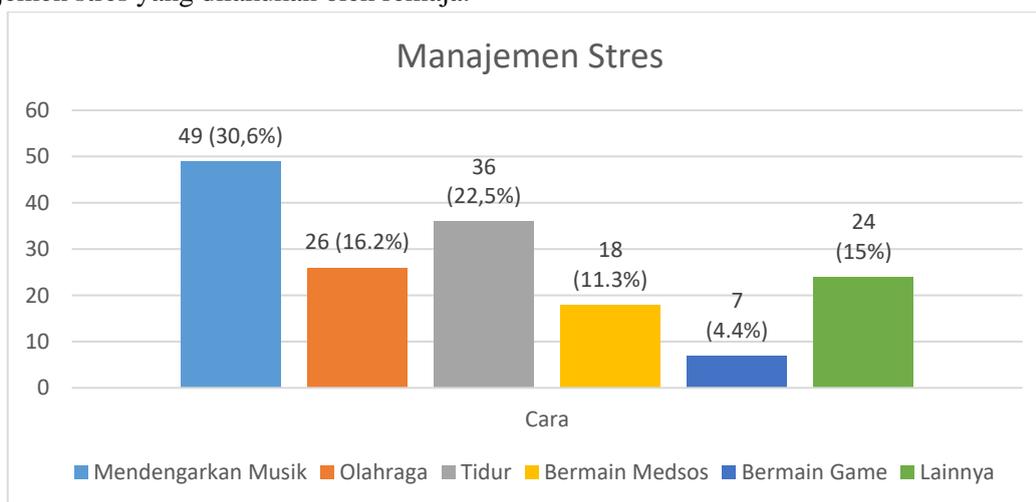
Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 90% perokok dewasa mulai merokok sebelum

usia 18 tahun. Data dari Global Youth Tobacco Survey (GYTS) menyebutkan bahwa prevalensi merokok di kalangan remaja bervariasi di berbagai negara, dengan rata-rata 7-25% remaja melaporkan merokok secara aktif (World Health Organization (WHO), 2021c).

Faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi kebiasaan merokok pada remaja antara lain, teman sebaya, iklan dan pemasaran rokok, serta lingkungan keluarga. Dampak merokok pada remaja sangat besar. Selain menimbulkan efek langsung terhadap kesehatan organ sistem kardiovaskular dan kerusakan paru-paru, merokok juga dapat menimbulkan kecanduan, dan menimbulkan risiko penyakit kronis lainnya. Perlu kiranya dilakukan tindakan pencegahan kebiasaan merokok pada remaja dengan pendekatan terpadu, meliputi edukasi tentang bahaya merokok di sekolah, penegakkan larangan merokok di tempat umum, dan tidak kalah penting yaitu penguatan peran keluarga untuk mencegah anak terpapar kebiasaan merokok.

Sebanyak 102 (63%) peserta sering mengalami stres. Stres adalah kondisi fisiologis dan psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang diterima dan kemampuan individu untuk mengatasinya. Pada remaja, stres menjadi masalah umum yang dapat berkontribusi pada risiko penyakit kardiovaskular (PKV) jika tidak ditangani dengan baik. Penyebab stres pada remaja biasanya karena faktor akademik (tuntutan untuk mencapai prestasi akademik tinggi), masalah sosial (tekanan dari teman sebaya), konflik keluarga, dan ketidakpastian masa depan.

Stres harus segera diatasi untuk mengurangi faktor risiko penyakit yang dapat muncul. Berikut adalah manajemen stres yang dilakukan oleh remaja.



Gambar 1. Manajemen Stres yang dilakukan Remaja

Gambar di atas menunjukkan sebagian besar peserta melakukan manajemen stres dengan mendengarkan musik sebanyak 49 (30.6%) peserta, sebanyak 36 (22.5%) peserta mengalihkan stres dengan tidur, 26 (16.2%) peserta mengalihkan stres dengan olahraga dan sebagian kecil dengan bermain game sebanyak 7 (4.4%) peserta.

Remaja menghadapi berbagai sumber stres dalam kehidupan sehari-hari, seperti tekanan akademik, masalah sosial, dan konflik keluarga. Untuk mengatasi stres, mereka menggunakan berbagai strategi, baik yang konstruktif maupun destruktif. Kegiatan-kegiatan yang bersifat konstruktif seperti olahraga atau melakukan aktivitas fisik, melakukan kegiatan yang kreatif, manajemen stres dengan teknik relaksasi, seperti meditasi, yoga, atau latihan pernafasan. Namun tidak sedikit juga remaja yang mengatasi stres yang bersifat destruktif, seperti main game, makan banyak, atau tidur berlebihan. Hal tersebut tentunya dapat memicu munculnya penyakit kardiovaskular.

Hasil pengukuran pengetahuan tentang gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit kardiovaskular pada remaja ditampilkan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Skor Tingkat Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Kardiovaskular (N=162)

Skor	Rata-rata	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
Pretest	84.2	30	100
Posttest	94.1	60	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui rata-rata skor pretest peserta adalah 84.2 dengan skor terendah 30 dan skor tertinggi 100. Dan setelah diberikan edukasi, rata-rata skor posttest adalah 94.1 dengan skor terendah 60 dan skor tertinggi 100. Hal tersebut menunjukkan ada peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit kardiovaskular pada remaja. Itu menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan siswa tentang gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit kardiovaskular.

Secara keseluruhan peserta antusias menyimak materi dan banyak mengajukan pertanyaan. Peserta mengatakan siap untuk merubah gaya hidup dan akan memulai untuk melakukan gaya hidup dengan prinsip “My Heart”.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang berjudul “Edukasi Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Kardiovaskular pada Remaja dengan My HEART” telah selesai dilaksanakan pada tanggal 2 Desember 2024 di SMA Negeri 9 Tasikmalaya. Dengan sasaran siswa kelas 12, yang mengikuti sebanyak 162 peserta. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan tahap pembukaan, pengenalan, *pretest*, pemberian materi, tanya jawab, dan *posttest*. Secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar.

Hasil pengumpulan data ditemukan fenomena risiko penyakit kardiovaskular dengan banyak ditemukan data kurang aktivitas fisik, kurang suka makan buah dan sayur, sering mengkonsumsi *junk food*, kurang berolahraga, ada siswa yang memiliki kebiasaan merokok, dan banyak siswa yang sering mengalami stres. Perlu sering dilakukan edukasi tentang gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit kardiovaskular pada remaja, dengan bekerjasama dengan pihak sekolah untuk meningkatkan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik, melakukan kegiatan-kegiatan yang positif untuk mengurangi aktivitas sedentary, menambah jam olahraga, serta menyediakan fasilitas kantin yang menyediakan makanan sehat. Diharapkan pendekatan ini dapat diterapkan secara luas untuk menciptakan generasi muda yang lebih sehat dan berkualitas, serta membangun fondasi untuk mengurangi prevalensi penyakit kardiovaskular di masa depan melalui prinsip “My Future”.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Bakti Tunas Husada dan Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bakti Tunas Husada yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Serta kepada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan yang sudah membantu dalam pelaksanaan kegiatan.

Tidak lupa juga kami ucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 9 Tasikmalaya, Wakil Kepala Sekolah serta guru BK yang sudah memfasilitasi dan membantu kegiatan sehingga kegiatan berjalan lancar.



Gambar 2. Team Pengabdian



Gambar 3. Team Pengabdian dan Wakasek SMAN 9 Tasikmalaya



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 5. Poster My Heart



Gambar 6. Luaran HaKI

DAFTAR PUSTAKA

- Abrignani, M.G. and Luca, F. (2019) ‘Lifestyles and Cardiovascular Prevention in Childhood and Adolescence’, *Pediatric Cardiology Journal*, 40, pp. 1113–1125. Available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00246-019-02152-w>.
- Bailey, C. et al (2022) ‘Effectiveness of holistic lifestyle education in reducing cardiovascular risks among adolescents: A systematic review’, *Journal of Adolescent Health*, 70(4), pp. 543–550.
- CDC (2024) ‘Physical Activity Facts’, *CDC Healthy School* [Preprint].
- European Society of Cardiology (2022) *Most high blood pressure in children and teenagers is linked with unhealthy lifestyle*, ESC Press Office.
- Garcia-Hermoso, A. and et al. (2021) ‘Sedentary behavior and health outcomes in children and adolescents: A systematic review’, *Journal of Pediatrics*, 93(2), pp. 154–162.
- Kemendes RI (2020) *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2020*. Jakarta.
- Kolber, M.R. and Scrimshaw, C. (2014) ‘Family history of cardiovascular disease’, *Canadian Family Physician*, 60.
- Lin, H. et al. (2024) ‘A meta-analysis of the relationship between social support and physical activity in adolescents: the mediating role of self-efficacy’, *Frontiers in Psychology*, 14. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1305425>.
- Malik, V.S. et al. (2020) ‘Sugar-sweetened beverages and risk of cardiovascular disease’, *Circulation*, 141(3), pp. 221–232.
- Marques-Vidal, P. (2023) ‘Cardiovascular prevention in young: the healthy eightfold path’, *European Journal of Preventive Cardiology*, 30(592). Available at:

<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad051>.

Sack, F.M., Lichtenstein, A.H. and Wu, J.H.. (2017) ‘Dietary Fats and Cardiovascular Disease A Presidential Advisory From the American Heart Association’, *Circulation*, 136, pp. e1–e23. Available at: <https://www.ahajournals.org/doi/pdf/10.1161/cir.0000000000000510>.

Shrestha, R. and Copenhaver, M. (2015) ‘Long-Term Effects of Childhood Risk Factors on Cardiovascular Health During Adulthood’, *Clin Med Rev Vasc Health*, 7.

World Health Organization (WHO) (2020) *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, World Health Organization.

World Health Organization (WHO) (2021a) *Cardiovascular diseases (CVDs)*, World Health Organization.

World Health Organization (WHO) (2021b) *Physical activity fact sheet*.

World Health Organization (WHO) (2021c) *Youth and tobacco: Protecting the next generation*, World Health Organization.

World Health Organization (WHO) (2022) *Global Status Report on Physical Activity 2022*.