

Edukasi Kesehatan Jantung dan Paru Bagi Siswa di SMPN 1 Tarano

Hamidatun Rabayya Yusuf¹, Asri Reni Handayani²

^{1,2} STIKES Griya Husada Sumbawa, Sumbawa, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Hamidatun Rabayya Yusuf

hamidatunrabayya@gmail.com

Abstrak:

Penyakit kardiovaskular dan paru merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Data SKI 2023 menunjukkan prevalensi penyakit jantung pada remaja usia 15-24 tahun cukup tinggi akibat gaya hidup tidak sehat. Tujuan: Meningkatkan literasi kesehatan siswa mengenai fungsi jantung dan paru serta pencegahan penyakit sejak dini. Metode: Pengabdian dilaksanakan di SMPN 1 Tarano pada Desember 2025 melalui ceramah interaktif dan kuis. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar siswa belum terpapar informasi terkait kesehatan jantung dan paru. Hasil: Terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan; siswa yang sebelumnya tidak memahami materi menjadi mampu mengidentifikasi faktor risiko dan langkah preventif setelah edukasi. Simpulan: Edukasi kesehatan remaja efektif sebagai peningkatan pengetahuan serta langkah preventif untuk menekan angka penyakit tidak menular melalui perubahan perilaku hidup sehat.

Kata Kunci: *Pengetahuan, Kesehatan jantung, Kesehatan Paru, Remaja*

Pendahuluan

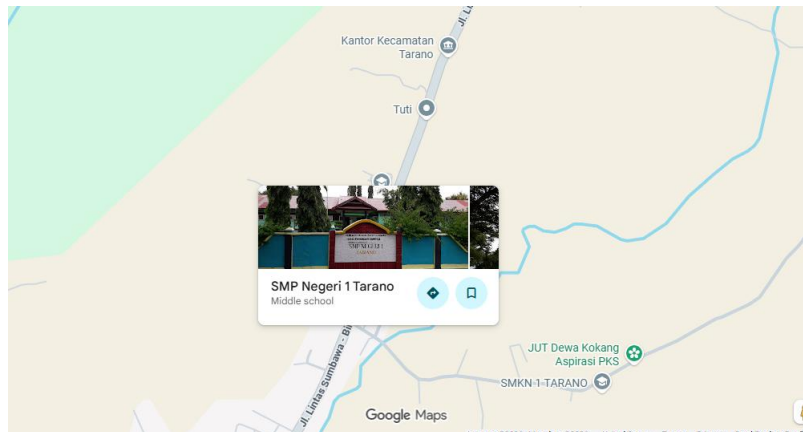
Penyakit kardiovaskular dan gangguan pernapasan kronis merupakan tantangan besar bagi sistem kesehatan di Indonesia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, kelompok usia 15-24 tahun menunjukkan tren peningkatan risiko penyakit jantung (Kemenkes RI, 2023). Hal ini sering kali dipicu oleh kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, paparan polusi udara serta meningkatnya prevalensi perokok pemula di kalangan remaja. Data kesehatan menunjukkan bahwa pembentukan pola hidup sejak usia muda sangat menentukan risiko kesehatan di masa dewasa (WHO, 2025). Sayangnya, kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan jantung dan paru masih rendah, sehingga edukasi kesehatan berbasis komunitas di sekolah sangat dibutuhkan sebagai intervensi preventif.

Peningkatan wawasan serta perubahan pola hidup sehat seperti berolahraga secara teratur, mengatur asupan makanan dengan baik, menghindari rokok, dan menjaga kualitas udara dapat mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit jantung dan paru-paru. Kaum remaja mengalami fase transisi penting di mana kebiasaan hidup mulai terbentuk dengan jelas. Pengetahuan yang minim tentang struktur dan fungsi jantung serta paru-paru dapat menyebabkan kurangnya perhatian terhadap gejala-gejala awal masalah kesehatan. Oleh karena itu, pendidikan di sekolah menjadi lokasi strategis untuk memberikan intervensi melalui edukasi dalam rangka meningkatkan pemahaman kesehatan (Nutbeam, 2023). Aktivitas ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar serta dorongan bagi siswa di SMPN 1 Tarano untuk menjaga kesehatan jantung dan paru-paru mereka. Sedangkan tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan siswa, mendorong

terbentuknya lingkungan sekolah yang peduli terhadap kesehatan, serta berkontribusi dalam pencegahan penyakit jantung dan paru-paru sejak usia dini di sekitar lingkungan.

Metode Pelaksanaan

Lokasi pengabdian masyarakat berada di SMPN 1 Tarano di Sumbawa. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2025 pukul 10.00 WITA sampai selesai. Pengabdian ini dilakukan dengan pendekatan pendidikan kesehatan, kuis dan tanya jawab. Pengabdian ini melibatkan mahasiswa sebagai pelaksana teknis.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

Adapun tahapan dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan survey lokasi yang akan menjadi sasaran, mulai berkenalan terlebih dahulu kemudian proses surat menyurat dan perizinan di lokasi pengabdian,

2. Tahap pelaksanaan

Setelah mendapatkan izin dari pihak terkait, tim mulai melakukan tindakan seperti memberikan penyuluhan tentang edukasi kesehatan jantung dan paru pada siswa kemudian melakukan dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat.

Metode edukasi ini didukung oleh bukti penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas model pembelajaran interaktif berbasis diskusi kelompok dalam meningkatkan pemahaman siswa dan penurunan risiko perilaku berisiko remaja melalui penyuluhan. Dengan demikian, metode edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran serta membentuk perilaku remaja yang lebih positif di lingkungan sekolah.

Dalam prosesnya, pemateri sesekali memberikan pertanyaan kepada siswa agar terjadi komunikasi dua arah antara pemateri dan siswa. Materi ini mencakup :

Tabel 1 Rincian Materi

No	Pokok Bahasan	Petugas
1	Mengenalkan dan memberi pengetahuan yang benar tentang Kesehatan Jantung dan Paru	Pemateri
2	Menjelaskan penyakit jantung dan paru	
3	Menjelaskan beberapa cara pencegahan dan pengobatan terkait Kesehatan Jantung dan Paru	

Pendidikan yang interaktif ini bertujuan agar siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu mencerna, dan mengimplementasikan pemahaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini menciptakan lingkungan belajar yang dinamis dan memotivasi siswa untuk aktif berpartisipasi.

3. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan melakukan tanya jawab interaktif dan kuis.

Sebelum melakukan penyuluhan, tim memberikan pertanyaan untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan siswa. Hanya satu-dua peserta yang mampu menjawab pertanyaan tersebut dengan sayup-sayup. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai edukasi kesehatan jantung dan paru, sebagian besar peserta yang hadir dapat menjawab pertanyaan dengan baik.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan jantung dan paru pada siswa telah diselenggarakan di SMPN 1 Tarano, yang berlokasi di Kabupaten Sumbawa, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Kegiatan ini dirancang sebagai bagian dari upaya preventif dan edukatif untuk membekali para siswa dengan pemahaman terkait kesehatan jantung dan paru serta cara menjaganya. Total sebanyak $\pm$ 66 orang siswa kelas IX dari SMPN 1 Tarano, berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian ini adalah timbulnya rasa ketertarikan saat disampaikan nya materi serta mengucapkan terima kasih kepada kami karena sudah memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan jantung dan paru untuk meningkatkan kesehatan.

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang ditujukan kepada siswa, berdasarkan dari pertanyaan di awal dan di akhir yang telah diberikan dapat diketahui bahwa pada sebelum penyuluhan masih banyak dari mereka yang belum mengetahui tentang bagaimana menjaga kesehatan jantung dan paru.

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai kesehatan jantung dan paru. Peserta penyuluhan memperoleh pemahaman tentang pengenalan jantung, peredaran darah, tips menjaga kesehatan jantung , pengenalan paru, sistem pernafasan, cara menjaga kesehatan paru dan olahraga untuk kesehatan jantung dan paru. Evaluasi sederhana melalui kuis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti penyuluhan dibandingkan sebelum penyuluhan. Kegiatan hanya berupa penyuluhan, sehingga difokuskan pada edukasi teori dan informasi dasar. Respon siswa terhadap penyuluhan ini cukup positif.

Tabel 2. Rekapitulasi Pengetahuan siswa setelah penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Kriteria Skor	Jumlah Siswa (n)	Persentase (%)
Baik	$\geq$ 76% jawaban benar	27	40,9
Cukup	56–75% jawaban benar	22	33,3
Kurang	$\leq$ 55% jawaban benar	17	25,8
Total		66	100

Hasil rekapitulasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori pengetahuan kurang (40,9%), diikuti kategori cukup (33,3%) dan baik (25,8%). Sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang baik pada materi perilaku hidup sehat seperti menjaga kesehatan paru dan jantung. Namun, pemahaman terkait anatomi dan fisiologi jantung-paru masih relatif rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi

kesehatan jantung dan paru telah memberikan pemahaman awal, namun masih diperlukan penguatan materi terutama pada aspek konsep dasar anatomi dan fisiologi jantung serta paru-paru.



Gambar 2. Dokumentasi Penyuluhan dan Pemberian hadiah kuis

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi utama dalam promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu atau kelompok. Menurut teori perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2014), pengetahuan merupakan domain kognitif yang menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan siswa melalui edukasi kesehatan jantung dan paru merupakan langkah awal yang penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat sejak usia dini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan dari World Health Organization (WHO) yang menekankan bahwa pendidikan kesehatan di sekolah merupakan sarana efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular, termasuk penyakit jantung dan gangguan pernapasan (WHO, 2017). Dominannya kategori pengetahuan cukup dalam penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi telah memberikan pemahaman dasar, namun masih diperlukan pendekatan yang lebih mendalam agar siswa mencapai tingkat pengetahuan yang optimal.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian oleh Sari et al. (2020) menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan jantung, namun sebagian besar peningkatan berada pada kategori cukup. Penelitian lain oleh Soltanimehr et al., (2019) menunjukkan bahwa pembelajaran dengan metode virtual/interaktif memberikan peningkatan pengetahuan yang lebih signifikan jika dibandingkan dengan metode konvensional/tradisional.

Belum optimalnya persentase siswa yang berada dalam kategori pengetahuan baik dalam studi ini bisa dipengaruhi oleh beberapa hal, termasuk waktu pendidikan yang terbatas, pendekatan mengajar yang masih sangat didominasi oleh ceramah, dan tingkat kesulitan materi yang berkaitan dengan anatomi serta fisiologi jantung dan paru-paru. Berdasarkan Glanz et al. (2015), materi kesehatan yang bersifat tidak konkret membutuhkan alat bantu pembelajaran yang visual dan interaktif agar peserta didik bisa lebih memahami.

Dengan demikian, hasil dari pengabdian ini menekankan pentingnya inovasi dalam pengembangan metode pendidikan kesehatan yang lebih kreatif dan melibatkan partisipasi, seperti penerapan media audiovisual dan sesi diskusi yang interaktif, demi meningkatkan efektivitas pendidikan serta mendorong lebih banyak siswa untuk mencapai tingkat pengetahuan yang lebih baik. Temuan ini diharapkan dapat menjadi pijakan untuk pengembangan program pendidikan kesehatan jantung dan paru yang berkelanjutan berbasis sekolah.

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan jantung dan paru pada siswa menghadirkan kebaruan berupa penerapan edukasi kesehatan terstruktur yang menitikberatkan pada peningkatan literasi kesehatan kardiopulmoner sejak usia sekolah. Kegiatan ini terbukti memberikan manfaat bagi masyarakat sekolah dengan meningkatkan tingkat pengetahuan siswa, yang sebagian besar berada pada kategori pengetahuan baik dan cukup, sebagai dasar pembentukan perilaku hidup sehat. Secara teoritik, kegiatan ini memperkuat konsep promosi kesehatan berbasis sekolah bahwa edukasi kesehatan merupakan pendekatan efektif dalam meningkatkan kognitif sebagai prasyarat perubahan perilaku kesehatan.

Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan metode edukasi yang lebih interaktif dan berkelanjutan guna meningkatkan proporsi siswa dengan tingkat pengetahuan baik serta menurunkan kategori pengetahuan kurang baik. Selain itu, pelibatan guru dan tenaga kesehatan secara aktif serta integrasi materi ke dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) diharapkan dapat memperkuat dampak edukasi dan memastikan keberlanjutan manfaat bagi masyarakat sekolah.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah membantu serta mendukung program pengabdian masyarakat ini berjalan dengan sukses. Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMPN 1 Tarano yang telah memberikan izin, serta para guru yang membantu mempersiapkan kegiatan ini. Kami sangat menghargai dan mengapresiasi partisipasi siswa dan siswi kelas IX dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Kami juga mengapresiasi dukungan dari STIKES Griya Husada Sumbawa. Tanpa bantuan dari semua pihak, program ini tidak akan bisa berjalan dengan baik. Kami berharap hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Referensi

- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.). Jossey-Bass.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Nutbeam, D. (2023). Health Literacy as a Public Health Goal. Oxford University Press.
- Pratama, A., & Dewi, R. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan jantung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 85–92.
- Sari, D. P., Lestari, Y., & Handayani, S. (2020). Edukasi kesehatan berbasis sekolah dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan penyakit jantung pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 45–52.
- Soltanimehr, E., Bahrampour, E., Imani, M. M., Gholipour, B., Soltanimehr, A., & Kalantari, F. (2019). Effect of virtual versus traditional education on theoretical knowledge and reporting skills of dental students in radiographic interpretation of bony lesions of the jaw. *BMC Medical Education*, 19, 233.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). Laporan Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization (WHO). (2025). Noncommunicable Diseases Progress Monitor 2025. Geneva: WHO Press. Retrieved from <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2017). Promoting health through schools. WHO Press.