

Peran Remaja dalam Mengurangi Risiko Penyakit Tidak Menular melalui Kebiasaan Sehat di Sekolah

Liana Wafiq Nabilatun Nadya^{1*}, Vivitri Yulinda², Selviana Ningsi Mose³, Siswi Wulandari⁴, Bram Mustiko Utomo⁵
^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Kadiiri
surel: siswiwulandari@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas semakin meningkat di kalangan remaja akibat pola hidup yang tidak sehat, termasuk kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, dan stres akademik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai pencegahan PTM melalui senam sehat, edukasi gizi, dan manajemen stres. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kandat pada 12-13 Maret 2025 dengan melibatkan 90 peserta. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, praktik senam sehat, dan diskusi kelompok. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang PTM sebesar 82%, peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik sebesar 72%, serta peningkatan kesadaran terhadap pola makan sehat dan manajemen stres. Kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif bagi peserta dalam membentuk kebiasaan hidup sehat guna mencegah PTM di kalangan remaja.

Kata Kunci: Penyakit Tidak Menular, Remaja, Senam Sehat, Pola Makan, Manajemen Stres

ABSTRACT

Non-Communicable Diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes, and obesity are increasingly prevalent among adolescents due to unhealthy lifestyles, including lack of physical activity, unbalanced diets, and academic stress. This community service program aims to enhance adolescents' awareness and understanding of NCD prevention through healthy exercise, nutritional education, and stress management. The activity was conducted at SMA Negeri 1 Kandat on March 12-13, 2025, involving 90 participants. The methods included interactive counseling, practical healthy exercise sessions, and group discussions. Evaluation results showed an 82% improvement in participants' understanding of NCDs, a 72% increase in participation in physical activities, and heightened awareness of balanced nutrition and stress management. This program successfully provided a positive impact on participants, encouraging them to adopt healthier lifestyle habits to prevent NCDs among adolescents.

Keywords: Non-Communicable Diseases, Adolescents, Healthy Exercise, Nutrition, Stress Management

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi, obesitas, dan penyakit jantung kini menjadi salah satu tantangan kesehatan global, termasuk di Indonesia. Berbeda dengan penyakit menular yang disebabkan oleh infeksi, PTM berkembang secara perlahan akibat pola hidup yang tidak sehat. Gaya hidup remaja yang kurang memperhatikan kesehatan, seperti pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok atau mengonsumsi minuman berpemanis, menjadi faktor utama dalam meningkatnya risiko PTM sejak usia muda.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023, prevalensi obesitas pada remaja meningkat hingga 21,8%, dengan pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik sebagai faktor dominan. Selain itu, Riskesdas 2023 mencatat bahwa 35% remaja Indonesia mengalami tekanan darah tinggi di usia dini, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular di kemudian hari. Penelitian oleh Putri et al. (2022) menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman remaja mengenai PTM berkontribusi terhadap rendahnya kesadaran dalam menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, studi Suryani et al. (2023) menemukan bahwa hanya 27% remaja di Indonesia yang secara rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari, jauh di bawah rekomendasi WHO.

Jika kebiasaan ini terus berlanjut, dampaknya akan sangat serius. Risiko terkena PTM semakin tinggi, dan beban kesehatan di masa depan akan meningkat. Remaja yang memiliki gaya hidup tidak sehat berpotensi mengalami berbagai komplikasi kesehatan di usia produktif, yang dapat berdampak pada kualitas hidup, daya saing tenaga kerja, serta peningkatan biaya kesehatan yang harus

ditanggung individu maupun negara. Penelitian oleh Rahmawati et al. (2021) menunjukkan bahwa remaja dengan pola makan tinggi gula dan rendah serat memiliki risiko 1,8 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan mereka yang mengonsumsi makanan kaya serat.

Di lapangan, permasalahan ini sering kali disebabkan oleh kurangnya edukasi dan kesadaran di kalangan remaja tentang pentingnya pola hidup sehat. Faktor lain yang berkontribusi adalah kurangnya fasilitas olahraga di sekolah, tingginya paparan iklan makanan tidak sehat, serta minimnya dukungan lingkungan dalam mendorong kebiasaan sehat. Studi Wahyuni et al. (2022) yang dilakukan di sekolah menengah atas di Jawa Timur menemukan bahwa hanya 32% siswa yang mengetahui hubungan antara pola makan tinggi lemak dan risiko hipertensi. Selain itu, hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Santoso et al. (2023) di SMA Negeri 2 Yogyakarta menunjukkan bahwa edukasi tentang PTM yang dikombinasikan dengan praktik olahraga sederhana dapat meningkatkan pemahaman siswa hingga 78% dalam waktu tiga bulan setelah intervensi.

Sebagai solusi dari permasalahan ini, diperlukan program edukasi yang komprehensif untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya kebiasaan hidup sehat. Program ini tidak hanya berupa penyuluhan, tetapi juga dilengkapi dengan pelatihan praktis seperti demonstrasi olahraga ringan yang dapat dilakukan sehari-hari, pelatihan penyusunan pola makan sehat, serta strategi untuk mengelola stres. Hasil penelitian Hidayati et al. (2022) di SMA Jakarta menunjukkan bahwa intervensi edukasi selama enam bulan meningkatkan kebiasaan konsumsi sayur dan buah sebesar 45%, serta

mengurangi konsumsi makanan cepat saji sebesar 30% di kalangan remaja.

Pentingnya kegiatan ini tidak hanya sebatas meningkatkan pengetahuan remaja, tetapi juga bertujuan untuk menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Sekolah sebagai institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan sehat sejak dini. Hasil dari program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Subekti et al. (2023) menunjukkan bahwa integrasi program kesehatan ke dalam kurikulum sekolah dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik siswa hingga 60% dalam enam bulan pertama. Dengan adanya program pengabdian masyarakat ini, diharapkan akan terjadi perubahan budaya hidup sehat di lingkungan sekolah, yang tidak hanya berdampak pada peserta, tetapi juga dapat menyebar ke keluarga dan komunitas sekitar. Upaya preventif ini diharapkan dapat mengurangi angka kejadian PTM di masa mendatang, sehingga generasi muda dapat tumbuh menjadi individu yang lebih sehat dan produktif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kandat, Kabupaten Kediri, Jawa Timur, pada tanggal 12-13 Maret 2025. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada tingginya angka remaja yang memiliki kebiasaan hidup kurang sehat, seperti pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya stres akademik yang berisiko terhadap kesehatan mental. Selain itu, pihak sekolah juga menyambut baik program ini sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan siswa.

Kegiatan ini diikuti oleh 90 siswa kelas X dan XI yang dipilih berdasarkan minat terhadap kesehatan dan kebugaran. Selain itu, beberapa guru pendamping juga terlibat untuk membantu keberlangsungan kegiatan. Tim fasilitator terdiri dari dosen dan mahasiswa

dari Universitas Kediri yang berperan sebagai pemateri dalam sesi edukasi dan pendamping dalam sesi praktik, guru bidang olahraga dan kesehatan dari SMA Negeri 1 Kandat yang membantu dalam sesi senam sehat dan advokasi kesehatan di sekolah, serta tenaga kesehatan dari Puskesmas setempat yang memberikan materi terkait pencegahan PTM dan pola makan sehat.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kombinasi pendidikan masyarakat, pelatihan, dan advokasi kesehatan. Kegiatan diawali dengan senam sehat, yang bertujuan meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah PTM, mengajarkan gerakan senam sederhana yang dapat dilakukan secara rutin di rumah atau sekolah, serta membantu mengurangi stres melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Sesi ini dipandu oleh instruktur senam dari tim pengabdian dan guru olahraga sekolah.

Selanjutnya, dilakukan edukasi dan penyuluhan yang mencakup tiga topik utama. Pertama, Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Pencegahannya, yang membahas definisi dan jenis PTM yang sering terjadi pada usia remaja, faktor risiko utama PTM seperti pola makan tidak sehat, kurang olahraga, dan stres, serta cara mengurangi risiko PTM dengan menerapkan kebiasaan sehat sejak dini. Kedua, Menu Makan Sehat, yang menjelaskan prinsip dasar gizi seimbang untuk remaja, dampak konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak terhadap kesehatan, serta contoh menu sehat yang mudah dibuat oleh remaja dengan bahan yang terjangkau. Ketiga, Manajemen Stres untuk Kesehatan Remaja, yang mencakup hubungan antara stres dan kesehatan fisik maupun mental, teknik mengelola stres seperti latihan pernapasan, mindfulness, dan pola tidur sehat, serta praktik relaksasi sederhana yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setiap sesi edukasi dirancang dengan metode partisipatif, seperti diskusi kelompok,

studi kasus, dan tanya jawab, untuk memastikan peserta memahami dan dapat mengaplikasikan materi yang diberikan. Materi yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi brosur dan leaflet edukasi tentang PTM, pola makan sehat, dan teknik manajemen stres, video dan presentasi interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta, alat olahraga sederhana seperti matras untuk sesi senam sehat dan relaksasi, serta contoh menu makanan sehat berupa poster dan bahan makanan sebagai referensi bagi peserta.

Untuk menilai keberhasilan kegiatan ini, dilakukan evaluasi melalui metode pre-test dan post-test, di mana kuesioner diberikan sebelum dan setelah sesi edukasi untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta tentang PTM, pola makan sehat, dan manajemen stres. Selain itu, dilakukan observasi dan partisipasi aktif dengan mencatat tingkat keterlibatan peserta dalam sesi senam sehat dan edukasi. Sebagai tambahan, diadakan diskusi evaluasi untuk mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai manfaat dan kendala yang mereka hadapi dalam menerapkan kebiasaan sehat.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk melihat efektivitas kegiatan dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat peserta. Dengan pendekatan ini, diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi siswa dan komunitas sekolah dalam mencegah PTM melalui kebiasaan hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Peran Remaja dalam Mengurangi Risiko Penyakit Tidak Menular melalui Kebiasaan Sehat di Sekolah" yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kandat pada 12-13 Maret 2025 berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, observasi selama kegiatan, serta diskusi evaluasi dengan peserta untuk

mengukur peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku mereka terkait kebiasaan sehat.

1. Hasil Senam Sehat

Sesi senam sehat yang diikuti oleh seluruh peserta menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi. Dari 90 peserta, sebanyak 85% menyatakan bahwa mereka merasa lebih segar dan termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik setelah mengikuti sesi ini. Sebelum kegiatan, hanya 30% peserta yang secara rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit per hari. Setelah sesi edukasi dan demonstrasi senam, sebanyak 72% peserta menyatakan komitmen untuk menerapkan kebiasaan olahraga ringan secara rutin. Peserta juga menyampaikan bahwa gerakan senam yang diajarkan mudah dipraktikkan dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah maupun di sekolah.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa senam sehat yang dilakukan secara kolektif dapat menjadi pemicu motivasi bagi remaja untuk lebih aktif bergerak. Studi Prasetyo et al. (2022) dalam kegiatan pengabdian masyarakat di salah satu SMA di Yogyakarta menemukan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas seperti senam kelompok meningkatkan partisipasi siswa hingga 65% dalam tiga bulan pertama setelah intervensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2023) yang menyatakan bahwa remaja lebih termotivasi untuk melakukan olahraga ketika dilakukan dalam kelompok dibandingkan secara individu.

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah, serta kurangnya kebiasaan siswa dalam memasukkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian mereka. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan dari pihak sekolah untuk menjadikan senam sehat sebagai agenda rutin, seperti yang diterapkan dalam program "Sekolah Sehat" di beberapa daerah yang terbukti meningkatkan kebugaran siswa dalam jangka panjang.

2. Hasil Edukasi tentang PTM

Pada sesi pre-test, hanya 40% peserta yang memahami konsep dasar Penyakit Tidak Menular (PTM) dan faktor risikonya. Setelah mengikuti sesi penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman dengan 82% peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar mengenai jenis-jenis PTM, faktor penyebab, serta cara pencegahannya. Diskusi kelompok yang dilakukan selama sesi ini juga menunjukkan peningkatan kesadaran peserta terhadap pola hidup sehat.

Dampak positif dari sesi edukasi ini adalah meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya deteksi dini dan pencegahan PTM melalui gaya hidup sehat. Studi oleh Wahyuni et al. (2021) dalam program edukasi kesehatan di SMA menunjukkan bahwa peningkatan kesadaran siswa terhadap PTM berkontribusi pada perubahan kebiasaan, seperti mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan meningkatkan aktivitas fisik. Kegiatan ini juga diperkuat oleh penelitian Handayani et al. (2022) yang menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat meningkatkan kesadaran kesehatan remaja sebesar 78% dalam enam bulan setelah kegiatan edukasi.

Namun, tantangan yang ditemukan adalah masih adanya sebagian peserta yang kurang aktif dalam diskusi, serta keterbatasan waktu yang membuat materi perlu disampaikan dengan lebih padat. Untuk itu, ke depannya, sesi edukasi dapat dikembangkan dengan pendekatan lebih interaktif, seperti role-playing atau simulasi kasus, untuk meningkatkan keterlibatan peserta.

3. Hasil Edukasi tentang Menu Makan Sehat

Sebelum sesi edukasi, hanya 35% peserta yang mengetahui prinsip gizi seimbang dan dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan. Setelah sesi edukasi dan diskusi interaktif, 79% peserta mampu menyusun contoh menu makan sehat

dengan komposisi yang lebih seimbang. Selain itu, sebanyak 68% peserta menyatakan bahwa mereka akan mulai mengurangi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta meningkatkan asupan sayur dan buah dalam pola makan harian mereka. Peserta juga mendapatkan wawasan baru mengenai cara memilih makanan sehat dengan bahan yang terjangkau dan mudah ditemukan di lingkungan mereka.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pola makan sehat. Hasil ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2023) dalam kegiatan pengabdian masyarakat mengenai gizi remaja di sekolah-sekolah perkotaan, yang menemukan bahwa siswa yang diberikan edukasi melalui metode partisipatif lebih cenderung menerapkan pola makan sehat dibandingkan mereka yang hanya menerima ceramah satu arah.

Tantangan yang dihadapi adalah kebiasaan siswa yang masih dipengaruhi oleh preferensi makanan tinggi gula dan lemak yang lebih mudah diakses. Selain itu, harga makanan sehat yang relatif lebih mahal dibandingkan makanan olahan juga menjadi kendala bagi sebagian siswa. Solusi yang dapat diterapkan adalah dengan melibatkan kantin sekolah dalam menyediakan makanan sehat serta mendorong siswa untuk membawa bekal sehat dari rumah.

4. Hasil Edukasi tentang Manajemen Stres

Sebelum mengikuti sesi ini, sebanyak 57% peserta mengaku sering mengalami stres akibat tekanan akademik dan sosial, namun hanya 23% peserta yang mengetahui teknik manajemen stres yang efektif. Setelah sesi edukasi dan latihan teknik relaksasi sederhana seperti latihan pernapasan dan mindfulness, 85% peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih tenang dan memahami bagaimana mengelola stres dengan lebih baik. Sebanyak 72% peserta

menyatakan bahwa mereka akan menerapkan teknik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi tekanan akademik.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai manajemen stres sangat dibutuhkan oleh remaja, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nugraha et al. (2023) yang menemukan bahwa remaja yang diberikan pelatihan teknik relaksasi mengalami penurunan stres akademik sebesar 40% dalam tiga bulan setelah intervensi. Selain itu, studi Rahmatika et al. (2022) menunjukkan bahwa mindfulness-based intervention (MBI) yang diterapkan di sekolah mampu meningkatkan kesejahteraan mental siswa secara signifikan.

Tantangan dalam implementasi program ini adalah rendahnya pemahaman awal peserta tentang pentingnya kesehatan mental serta kurangnya kebiasaan mereka dalam menerapkan teknik relaksasi secara konsisten. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat diperkuat dengan program berkelanjutan yang melibatkan guru dan tenaga bimbingan konseling sekolah agar siswa mendapatkan dukungan psikologis yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta mengenai pentingnya kebiasaan sehat untuk mencegah PTM. Peningkatan signifikan dalam hasil post-test menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis interaktif dan praktik langsung efektif dalam mengubah pola pikir serta mendorong peserta untuk mengadopsi gaya hidup sehat.

Namun, masih terdapat tantangan dalam penerapan kebiasaan sehat secara berkelanjutan, terutama terkait keterbatasan fasilitas, kebiasaan konsumsi makanan olahan, dan kesadaran awal yang rendah. Oleh karena

itu, program lanjutan yang bersifat jangka panjang perlu dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak pihak, seperti sekolah, tenaga kesehatan, dan komunitas. Dengan pendekatan yang lebih sistematis dan berkelanjutan, diharapkan perubahan perilaku sehat dapat terwujud secara lebih optimal di kalangan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Kandat, Kabupaten Kediri, atas dukungan dan kerja sama yang diberikan dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Penghargaan yang setinggi-tingginya kami sampaikan kepada seluruh peserta, yaitu para siswa yang telah berpartisipasi secara aktif dalam setiap sesi kegiatan, serta kepada para guru pembimbing yang turut mendukung pelaksanaan program ini.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada tenaga kesehatan dari Puskesmas setempat, yang telah berkontribusi dalam penyampaian materi edukasi terkait pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM), pola makan sehat, serta manajemen stres. Selain itu, kami mengapresiasi Universitas Kadiri, khususnya tim dosen dan mahasiswa yang telah berperan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program ini.

Kami juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, baik dalam bentuk fasilitas, sumber daya, maupun dukungan lainnya, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Diharapkan, hasil dari kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi para peserta dan lingkungan sekolah dalam meningkatkan kesadaran serta penerapan pola hidup sehat guna mencegah risiko PTM di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, R., Putra, A., & Widodo, B. (2022). Intervensi berbasis sekolah dalam meningkatkan kesadaran kesehatan remaja terhadap penyakit tidak menular. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 14(3), 120-135.
- Hidayati, M., Saputra, Y., & Lestari, F. (2022). Pengaruh intervensi edukasi terhadap pola makan sehat siswa SMA di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 150-165.
- Nugraha, D., Pratama, R., & Sari, F. (2023). Dampak pelatihan teknik relaksasi terhadap stres akademik pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 21(1), 78-92.
- Prasetyo, T., Lestari, H., & Nugroho, A. (2022). Pengaruh senam kelompok terhadap peningkatan aktivitas fisik remaja di sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 10(2), 210-225.
- Putri, A., Hidayat, R., & Rahman, S. (2022). Edukasi gizi seimbang dan perubahan pola makan pada remaja sekolah menengah atas. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan Masyarakat*, 18(4), 156-170.
- Rahmawati, S., & Yulianti, N. (2021). Hubungan pola makan tinggi gula dengan obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Global*, 15(2), 87-103.
- Rahmatika, L., Yuniar, A., & Wibowo, D. (2022). Penerapan mindfulness-based intervention (MBI) dalam meningkatkan kesejahteraan mental siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 88-102.
- Santoso, B., Widodo, S., & Kusnadi, T. (2023). Efektivitas edukasi berbasis praktik dalam meningkatkan kesadaran kesehatan siswa SMA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 19(4), 200-218.
- Sari, P., & Wulandari, T. (2023). Motivasi remaja dalam melakukan aktivitas fisik melalui metode kelompok. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 45-58.
- Subekti, I., & Harjono, A. (2023). Efektivitas program sekolah sehat dalam meningkatkan kebugaran siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(1), 30-42.
- Suryani, N., Mahendra, D., & Putra, H. (2023). Tingkat aktivitas fisik remaja dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, 22(2), 98-115.
- Wahyuni, R., & Susanto, E. (2022). Edukasi penyakit tidak menular di sekolah sebagai strategi pencegahan dini. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(3), 200-214.
- Wahyuni, R., Mahardika, A., & Setiawan, B. (2023). Peningkatan kesadaran siswa terhadap faktor risiko PTM melalui program edukasi berbasis sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 134-150.