IMEIJ
Indo-MathEdu Intellectuals Journal

p-ISSN: 2808 – 5604
e-ISSN: 2808 – 5078
Volume. 6, No. 2, 2025

TANTANGAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DI TENGAH PERUBAHAN GAYA HIDUP

Novia Kusumaningsih[1], Najamuddin[2], Alimin Alwi[3]
[1, 2, 3]Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Email: noviakusumaningsih31@guru.smp.belajar.id

Article History

Received: 13-01-2025

Revision: 20-03-2025

Accepted: 29-03-2025

Published: 04-04-2025

Abstract. In an ever-evolving global landscape, contemporary issues are increasingly complex and affect various aspects of human life. Changes in work patterns, digitalization, and rapid urbanization have had a major impact on people's lifestyles. One of the consequences of these changes is the rise in non-communicable diseases (NCDs), which are now the leading cause of death in many countries. This research focuses on the relationship between modern lifestyles and the increase in NCDs using the literature study method. Data sources in this study include reputable academic journals, official reports of world health organizations, and statistical data from the Indonesian Ministry of Health, with data collection techniques through systematic literature searches, critical evaluation, and comparative analysis of various relevant scientific sources. The results show that unhealthy diets, lack of physical activity, and high levels of stress have significantly contributed to the surge in cases of diabetes, hypertension, and cardiovascular disorders. To address this phenomenon, preventive measures involving health education, promotion of healthy lifestyles, and cross-sectoral cooperation are needed to create a healthier and higher quality environment.

Keywords: Lifestyle Changes, Non-Communicable Diseases, Quality of Life

Abstrak. Dalam *landscape* global yang terus berkembang, isu kontemporer semakin kompleks dan memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. Perubahan pola kerja, digitalisasi, serta urbanisasi yang pesat telah berimbas besar pada gaya hidup masyarakat. Salah satu konsekuensi dari perubahan ini adalah meningkatnya angka Penyakit Tidak Menular (PTM), yang kini menjadi penyebab utama kematian di berbagai negara. Penelitian ini berfokus pada keterkaitan antara gaya hidup modern dan peningkatan PTM dengan metode studi literatur. Sumber data dalam penelitian ini mencakup jurnal akademik bereputasi, laporan resmi organisasi kesehatan dunia, serta data statistik dari Kementerian Kesehatan RI, dengan teknik pengumpulan data melalui penelusuran pustaka yang sistematis, evaluasi kritis, dan analisis komparatif terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat, minimnya aktivitas fisik, serta tingginya tingkat stres memiliki kontribusi signifikan terhadap lonjakan kasus diabetes, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular. Untuk mengatasi fenomena ini, diperlukan langkah-langkah preventif yang melibatkan edukasi kesehatan, promosi pola hidup sehat, serta kerja sama lintas sektor guna menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan berkualitas.

Kata Kunci: Perubahan Gaya Hidup, Penyakit Tidak Menular, Kualitas Hidup

How to Cite: Kusumaningsih, N., Najamuddin., & Alwi, A. (2025). Tantangan Penyakit Tidak Menular di Tengah Perubahan Gaya Hidup. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (2), 2393-2403. http://doi.org/10.54373/imeij.v6i2.2834

PENDAHULUAN

Saat ini, dunia tengah menghadapi berbagai isu kontemporer yang mencerminkan perubahan pesat di berbagai aspek kehidupan. Dinamika masyarakat modern ditandai dengan meningkatnya efisiensi dan kecepatan sebagai prioritas utama. Tuntutan produktivitas yang tinggi sering kali membuat individu kurang memperhatikan aspek kesehatan, seperti ketidakseimbangan nutrisi dan minimnya kegiatan jasmani. Mobilitas yang tinggi, akses informasi yang serba cepat, serta kemudahan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari turut mengubah pola interaksi sosial dan gaya hidup. Meskipun kemajuan ini menawarkan banyak manfaat, perubahan gaya hidup ini ternyata justru telah berkontribusi pada peningkatan kasus Penyakit Tidak Menular (PTM). PTM ialah jenis penyakit akut namun tidak dapat ditularkan antar individu, namun saat ini menjadi salah satu penyebab utama kematian (Blandina & Tjingaisa, 2023). Fenomena ini menunjukkan bahwa modernisasi tidak hanya membawa kemudahan, tetapi juga tantangan baru dalam menjaga kesehatan masyarakat.

Gaya hidup masyarakat modern telah mengalami perubahan yang berdampak besar pada pola kesehatan. Lonjakan kasus penyakit tidak menular yang selanjutnya disebut PTM menjadi salah satu dampak yang sangat mengkhawatirkan dan menyita perhatian. PTM umumnya merupakan jenis penyakit degeneratif yang berkembang seiring dengan bertambahnya usia (Amila et al., 2021). Banyak orang cenderung mencari pengobatan hanya setelah gejala muncul, padahal deteksi dini sangat penting untuk mencegah dan mengelola penyakit ini secara lebih efektif (Nugroho et al., 2019). Yang termasuk dalam klasifikasi PTM, ialah kanker, kardiovaskuler, diabetes mellitus (DM), penyakit paru kronik, stroke, hipertensi, obesitas, ginjal, penyakit gangguan imunologi, dan talasemia atau penyakit kelainan sel darah.

WHO tahun 2022 dalam (Kemenkes RI, 2023), menyatakan bahwa selama tiga dekade terakhir ini, pola penyakit global telah mengalami pergeseran drastis dari dominasi penyakit menular bergeser ke PTM. Setiap tahun, sekitar 41 juta orang kehilangan nyawa akibat PTM, yang mencakup 74% dari total kematian global. Lebih mengkhawatirkan lagi, sekitar 17 juta mortalitas dini (meninggal di bawah usia 70 tahun), dengan 86% di antaranya berasal dari berbagai negara berpenghasilan menengah ke bawah. Di antara berbagai jenis PTM, penyakit kardiovaskular menjadi penyebab utama meinggalnya 17,9 juta jiwa, dilanjut kanker yang merenggut 9,3 juta jiwa. Selanjutnya, penyakit pernapasan kronis menyebabkan 4,1 juta kematian, sementara DM berada di urutan berikutnya dengan 2 juta kematian, termasuk komplikasi ginjal akibat DM. Bahkan, DM kini masuk dalam daftar sepuluh penyebab kematian tertinggi di dunia (Bahaji, 2024). Menurut Federasi Diabetes Internasional (FDI), jumlah penderita DM tipe 2 di Indonesia menduduki urutan ke-7 di dunia (Nugroho et al.,

2019). Saat ini, 537 juta orang di dunia hidup dengan DM (Kemenkes, 2024). Selain 4 PTM di atas, hipertensi juga menjadi salah satu isu kesehatan global yang perlu mendapat perhatian serius, mengingat prevalensinya yang mencapai 22% rentan umur 18 tahun keatas di tahun 2014 dan selalu mengalami peningkatan. Kondisi ini memiliki keterkaitan erat dengan berbagai penyakit serius, seperti kardiovaskular, stroke, retinopati, serta gangguan pada ginjal. Tak hanya itu, hipertensi juga menjadi salah satu komorbiditas utama yang memperburuk kondisi pasien dalam kasus positif maupun kematian akibat Covid-19 (Efendi et al., 2022).

Peningkatan kasus PTM memiliki keterkaitan erat dengan perkembangan gaya dan kebiasaan hidup, terkhusus pada pola makan dan aktivitas fisik yang semakin memburuk (Fadhilah, 2019). Persentase remaja berusia antara 10 dan 18 tahun yang merokok terus meningkat sejak 2013, naik dari 7,2% pada 2013 menjadi 9,1% pada 2018. Sementara itu, proporsi orang yang tidak banyak bergerak juga meningkat dari 26,1% menjadi 33,5%. Penggunaan alkohol secara berlebihan juga tercatat sebesar 0,8%. Kasus kelebihan berat badan dan obesitas telah meningkat sebagai akibat dari tren gaya hidup yang berbahaya ini. Antara tahun 2007 dan 2018, persentase orang yang mengalami kelebihan berat badan naik dari 8,6% menjadi 13,6%. Yang lebih memprihatinkan, dalam rentang waktu yang sama, tingkat obesitas meningkat lebih dari dua kali lipat, dari 10,5% menjadi 21,8%. Selain itu, sekitar 95,5% orang Indonesia berusia 5 tahun ke atas tidak mengonsumsi minimal lima porsi buah dan sayuran per hari seperti yang disarankan (Kemenkes RI, 2023). Faktor lain yang melatarbelakangi kondisi ini adalah rendahnya pemahaman masyarakat, kurangnya akses terhadap informasi yang cukup dan benar, serta terbatasnya pelayanan kesehatan yang tersedia (Widhawati et al., 2024).

Merujuk data dari *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) 2019, terungkap bahwa penggunaan produk tembakau di kalangan pelajar Indonesia berusia 13-15 tahun masih mengkhawatirkan. Sebanyak 40,6% dari mereka pernah mencoba produk tembakau, dengan dua dari setiap tiga anak laki-laki dan hampir satu dari lima anak perempuan tercatat dalam jumlah tersebut. Lebih lanjut, sekitar 19,2% pelajar masih aktif merokok, di mana 60,6% dari mereka dapat membeli rokok dengan mudah meskipun masih di bawah umur—bahkan dua pertiga di antaranya memperolehnya dalam bentuk eceran. Selain itu, iklan dan promosi rokok masih marak dijumpai di berbagai platform media. Hampir 70% pelajar mengaku melihat iklan rokok sebulan terakhir, sementara sekitar sepertiga dari mereka menemukan promosi serupa di internet maupun media sosial (Kemenkes RI, 2023). Padahal, kandungan nikotin dalam rokok dapat berdampak buruk bagi kesehatan, salah satunya dengan meningkatkan tekanan darah serta memicu aterosklerosis, yaitu penyempitan dan pengerasan pembuluh darah. Saat dihirup,

nikotin langsung diserap ke paru-paru, kemudian menyebar ke seluruh tubuh bersama zat kimia berbahaya lainnya yang terdapat dalam asap rokok (Siswanto & Lestari, 2020).

PTM bukan sekadar persoalan kesehatan, namun juga membawa dampak luas terhadap sosial dan ekonomi. Dampak tersebut mencakup meningkatnya biaya perawatan kesehatan, berkurangnya produktivitas, serta menurunnya kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Vilasari et al., 2024). Kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat harus terus ditingkatkan agar PTM dapat dicegah sedini mungkin (Nuzul et al., 2023). Penerapan gaya hidup sehat demi meningkatkan kualitas hidup seyogyanya diawali dari keluarga sebagai fondasi utama dalam membentuk kebiasaan sehat dalam masyarakat (Yarmaliza, 2019).

Sejumlah penelitian yang relevan telah mengungkap adanya hubungan erat antara perubahan gaya hidup dengan meningkatnya kasus PTM. Hasil penelitian dari (Sandi Husada et al., 2019) menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan risiko hipertensi. Hasil studi tersebut mengungkapkan bahwa risiko terkena hipertensi 3,51 kali lebih tinggi pada perokok dibandingkan bukan perokok. Sementara itu, hasil penelitian oleh (Sibagariang & Lumban Gaol, 2022) menemukan bahwa seluruh responden penderita DM yang mereka teliti merupakan responden yang hanya memiliki aktivitas fisik yang ringan saja dan memiliki pola makan yang tidak baik.

Pemberdayaan masyarakat dalam pengendalian PTM yang diimplementasikan oleh (Reskiaddin et al., 2020) memperoleh temuan bahwa ada faktor-faktor yang menghambat pemberdayaan di daerah semi-perkotaan diantaranya meliputi mobilitas masyarakat yang tinggi, birokrasi yang rumit, pengalaman intervensi sebelumnya oleh berbagai lembaga, serta keterbatasan data kesehatan. Selama program berlangsung, tantangan utama yang dihadapi antara lain kurangnya pengalaman dan pendidikan kader kesehatan, rendahnya kesadaran masyarakat, minimnya dukungan dari pemangku kepentingan pengaruh media terhadap persepsi kesehatan, serta faktor sosial budaya seperti karakteristik sosial ekonomi, pendapatan, pendidikan, dan agama. Bagi kelompok berpenghasilan rendah, pemenuhan kebutuhan dasar menjadi prioritas utama.

Artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan pentingnya upaya pencegahan melalui pola hidup sehat, edukasi masyarakat, serta peran aktif berbagai pihak dalam pengendalian PTM secara berkelanjutan. Dengan demikian, diharapkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dan deteksi dini PTM semakin meningkat demi terciptanya kualitas hidup yang lebih baik serta beban finansial yang disebabkan oleh PTM akan berkurang.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan studi literatur. Metode ini biasa disebut juga *literature review* atau *library research* yaitu metode pengumpulan data dilakukan melalui pemahaman dan pengkajian teori-teori yang berasal dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian (Adlini et al., 2022). Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai jurnal akademik, baik yang bereputasi nasional maupun internasional, yang membahas mengenai PTM. Selain itu, laporan resmi dari organisasi kesehatan dunia dan Kementerian Kesehatan RI juga menjadi referensi utama dalam penelitian ini. Pengumpulan data melibatkan beberapa tahapan, diantaranya penemuan literatur, melakukan evaluasi sumber dan membuat garis besar isi keseluruhan penelitian (Bahaji, 2024). *Literature review* memberikan peluang untuk melakukan identifikasi, mengembangkan, dan menemukan sebuah kesenjangan yang terjadi antara sebuah teori dan relevansi yang terjadi.

HASIL

Tren global menunjukkan bahwa Penyakit Tidak Menular menjadi faktor dominan dalam angka kematian, sekaligus menimbulkan tantangan besar bagi sistem pelayanan kesehatan yang harus menanggulangi dampaknya. Tantangan ini tidak hanya dihadapi oleh Indonesia, tetapi juga oleh Iran, yang menjadikan PTM sebagai permasalahan kesehatan utama di kawasan Timur Tengah (Azadnajafabad et al., 2021). Sementara itu, di wilayah Eropa, PTM berkontribusi terhadap sekitar 90% dari total angka kematian (Farina et al., 2025). Dalam kajian kesehatan masyarakat, risiko PTM ditentukan oleh 2 kelompok faktor, yakni faktor yang tidak dapat diubah, termasuk usia, jenis kelamin, etnisitas, dan komponen genetik, merupakan aspek biologis yang melekat pada individu. Serta faktor yang bisa diintervensi, seperti kebiasaan hidup, lingkungan sosial, serta budaya, memiliki peran signifikan dalam meningkatnya angka kejadian PTM dan dapat menjadi fokus utama dalam strategi pencegahan. Penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, serta gangguan pernapasan kronis merupakan empat kelompok utama PTM yang secara langsung berkorelasi dengan aspek gaya hidup yang dapat dicegah. Kebiasaan makan dengan asupan gizi tidak lengkap, kurangnya gerakan atau olahraga, berat badan berlebih, merokok, dan konsumsi alkohol berperan besar dalam meningkatkan risiko terjadinya penyakit tersebut (Azadnajafabad et al., 2021).

Penyakit kronis umumnya berkembang akibat kombinasi faktor risiko tertentu. Penyakit kardiovaskular sering dikaitkan dengan hipertensi, hiperglikemia, kebiasaan merokok, makan sembarangan serta obesitas berdasarkan indeks massa tubuh. Diabetes dan penyakit ginjal kronis lebih banyak dipicu oleh kadar gula darah yang tinggi, gangguan fungsi ginjal, tekanan

darah yang tidak stabil, serta gaya hidup yang tidak mendukung kesehatan. Faktor utama dalam perkembangan kanker mencakup kebiasaan merokok, perilaku seksual yang tidak aman, dan obesitas. Sementara itu, penyakit paru obstruktif kronik lebih sering terjadi akibat paparan asap rokok, polusi udara, serta kondisi lingkungan kerja yang berpotensi membahayakan sistem pernapasan (Wahidin et al., 2023). Temuan (Putra et al., 2024) dalam risetnya, dimana data diambil dari dua studi longitudinal dari *English Longitudinal Study of Ageing* (ELSA**)** (UK) dengan 8.127 partisipan dan *Health and Retirement Study* (HRS) (AS) dengan 12.477 partisipan, menunjukkan hasil bahwa obesitas secara konsisten meningkatkan risiko hipertensi, penyakit jantung, diabetes. Kesejahteraan psikologis yang buruk juga terkait dengan peningkatan risiko beberapa PTM, terutama penyakit jantung, stroke, artritis, dan gangguan memori. Peneliti lain yang dilakukan di Iran oleh (Azadnajafabad et al., 2021), menemukan hasil bahwa faktor risiko utama yang lebih menonjol ternyata karena tingginya konsumsi garam, pola makan tidak sehat, aktivitas fisik yang rendah, serta tingginya prevalensi penggunaan tembakau. Survei Iran STEPs 2016 menunjukkan bahwa hampir seluruh populasi Iran, yaitu 97.66% memiliki asupan garam sebesar 5 gram setiap harinya yang jauh di atas rekomendasi WHO. Selain itu, tingkat aktivitas fisik yang rendah mencapai 54,7% dari total populasi, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki.

American Heart Association (AHA) mengembangkan konsep baru yaitu *Life's Essential 8* yang menggantikan *Life's Simple 7*. Konsep ini merupakan pedoman untuk menjaga kesehatan jantung dan mencegah penyakit kardiovaskular. Life's Essential 8 terdiri dari empat perilaku kesehatan (pola makan, aktivitas fisik, paparan nikotin, dan tidur) serta empat faktor kesehatan (BMI, kadar kolesterol, glukosa darah, dan tekanan darah) (Yu et al., 2024). Merujuk dari temuan (Ingir et al., 2024), memaparkan rendahnya aktifitas fisik pada waktu senggang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan remaja dalam menggunakan *smartphone*. Temuan ini perlu menjadi perhatian, hal ini dikarenakan remaja merupakan penentu masa depan bangsa. Aktifitas fisik yang rendah bisa memicu kelebihan berat badan (Suha GR & Rosyada A, 2022). Di Indonesia, menurut data dari Risdekas pada tahun 2018 dalam (Hanum et al., 2024), presentase penduduk yang mengalami kelebihan berat badan yang berumur lebih dari 18 adalah sejumlah 21,8%. Selain itu, terdapat sebanyak 31.0% obesitas sentral pada orang umur 15 tahun keatas. Riset lain yang dilakukan oleh (Yu et al., 2024), memperkuat temuan bahwa obesitas memiliki dampak terbesar terhadap kasus baru PTM, terutama pada penyakit metabolik, gangguan pencernaan, gangguan mental, dan kanker.

Perubahan gaya hidup khususnya di era modern saat ini, memberikan dampak besar pada pola konsumsi. Salah satu fenomena yang menarik perhatian adalah semakin tingginya minat terhadap *fast food* yang dianggap praktis bagi masyarakat yang cenderung memiliki aktivitas padat (Hanum et al., 2024). Sebagai generasi yang selalu terhubung dengan perkembangan zaman, remaja cenderung lebih cepat merespons perubahan, terutama dalam gaya hidup dan pola konsumsi makanan. Mereka dengan mudah menyesuaikan diri dengan tren baru yang memengaruhi kebiasaan makan sehari-hari (Musta'in, 2020). Siapa yang tidak tergoda dengan kepraktisan *fast food*? Makanan siap saji ini memang dirancang untuk memanjakan lidah dengan rasa yang menggugah selera dan kemasan yang menarik. Industri pangan modern menggunakan teknologi canggih untuk memastikan makanan ini bertahan lama dan tetap lezat. Namun, di balik kelezatannya, ada bahaya yang mengintai jika dikonsumsi secara berlebihan. Risiko obesitas, hipertensi, dan diabetes bisa meningkat jika *fast food* menjadi pilihan utama dalam pola makan sehari-hari (Silalahi et al., 2024).

Merujuk dari hasil riset Hanum et al., (2024), menunjukkan bahwa besaran uang saku yang dimiliki individu berperan penting dalam menentukan pola konsumsi *fast food* di kalangan mahasiswa di Ketintang. Mahasiswa dengan jumlah uang saku lebih besar cenderung memiliki kemampuan untuk membeli makanan cepat saji lebih sering dan memilih menu dengan harga lebih tinggi dibandingkan mereka dengan uang saku terbatas. Fenomena ini mencerminkan perilaku konsumsi yang didorong oleh kemudahan akses, kepraktisan, dan harga yang menjadi daya tarik utama makanan cepat saji bagi mahasiswa. Namun, Pola konsumsi ini juga dapat menimbulkan resiko kesehatan, terutama jika dilakukan secara berlebihan tanpa mempertimbangkan dampak negatif jangka panjang. Maka dari itu penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran akan pengelolaan keuangan dan membatasi konsumsi makanan cepat saji dengan memilih makanan yang lebih sehat demi menjaga kesejahteraan jangka panjang.

Teori perilaku konsumen juga menjelaskan bahwa keputusan membeli dan mengkonsumsi makanan cepat saji dapat dipengaruhi dari preferensi, persepsi harga dan kualitas, serta pengaruh sosial. Faktor seperti kemudahan akses, harga, dan kepraktisan sering mendorong konsumen memilih makanan cepat saji. Persepsi tentang rasa, citra merek, dan faktor psikologis seperti kebiasaan juga berperan besar, membuat konsumen menjadikan makanan cepat saji sebagai bagian dari rutinitas atau pelarian dari stres. Keputusan konsumsi ini merupakan hasil interaksi motivasi internal, pengalaman, dan pengaruh lingkungan (Hanum et al., 2024).

Penelitian (Mukhamad Musta'in, 2020) yang dilaksanakan di Universitas Ngudi Waluyo, menyebutkan bahwa hampir tidak ada mahasiswa yang sama sekali tidak mengonsumsi *fast food*. Makanan siap saji yang paling sering dikonsumsi, dengan frekuensi 3-5 kali seminggu, adalah gorengan, diikuti oleh bakso atau cilok. Sementara itu, sebagian besar mahasiswa tergolong memiliki aktivitas fisik yang ringan. Idealnya, pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pola makan yang sehat. Namun temuan (Silalahi et al., 2024) membuktikan bahwa pengetahuan yang tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan tindakan. Responden memahami bahwa sering mengkonsumsi *fast food* dapat memicu obesitas, terutama jika dikonsumsi lebih dari dua kali dalam seminggu. Mereka juga menyadari bahwa kebiasaan ini diperburuk oleh kurangnya olahraga, stres yang tidak dikelola, pola tidur yang buruk, serta faktor keturunan. Meskipun memiliki pemahaman tersebut, menghindari makanan cepat saji tetap menjadi tantangan besar bagi mereka.

Analisis bibliometrik oleh (Folayan et al., 2024), memaparkan bahwa asuransi kesehatan telah secara efektif mengurangi beban finansial dalam layanan kesehatan. Asuransi kesehatan memiliki dampak positif dalam mendorong gaya hidup sehat dan mengurangi prevalensi PTM. Asuransi kesehatan pribadi lebih efektif dalam memfasilitasi perlindungan kesehatan dibandingkan skema lain. Di Brasil, individu dengan asuransi kesehatan lebih sering menjalani gaya hidup sehat dibandingkan dengan di Amerika Serikat. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan sistem kesehatan di kedua negara, di mana Brasil memiliki sistem asuransi kesehatan publik yang lebih luas, sementara Amerika Serikat didominasi oleh asuransi kesehatan swasta yang kompetitif, sehingga masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk memahami hubungan asuransi kesehatan dengan kebiasaan hidup sehat secara lebih mendalam.

(Farina et al., 2025) juga melakukan analisis bibliometrik dari berbagai basis data ilmiah, termasuk Medline, Scopus, dan Web of Science yang diterbitkan antara Januari 2017 hingga Desember 2023 ditemukan sebanyak 121 publikasi terkait pencegahan personal PTM dimana Amerika Serikat menjadi negara dengan kontribusi terbesar (50% dari total publikasi), 27% publikasi berasal dari Eropa, sementara Asia hanya menyumbang 3%. Hasil menunjukkan bahwa fokus penyakit dalam pencegahan personal ini yaitu kanker (69%) sebagai penyakit yang paling banyak diteliti dalam pendekatan pencegahan personal, disusul penyakit jantung terutama dalam penggunaan tes genetik untuk menentukan risiko serangan jantung dan hipertensi, selanjutnya penyakit metabolik seperti DM dan obesitas, serta gangguan neurologis seperti Alzheimer masih belum banyak diteliti dibandingkan dengan kanker dan penyakit kardiovaskular. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan pencegahan personal semakin berkembang, terutama dalam bidang onkologi (kanker), pendekatan pencegahan personal

berpotensi menjadi strategi utama dalam mengurangi beban penyakit tidak menular di masa depan.

KESIMPULAN

Kajian literatur yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penyakit tidak menular (PTM) kini menjadi penyebab utama kematian secara global, dengan faktor risiko yang dapat dimodifikasi, seperti pola konsumsi dan gaya hidup, berperan signifikan dalam peningkatan kasus. Tren konsumsi makanan cepat saji yang meningkat, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa, berkontribusi terhadap lonjakan obesitas dan PTM, diperburuk oleh rendahnya aktivitas fisik akibat gaya hidup modern yang cenderung pasif. Selain itu, kebijakan kesehatan, termasuk asuransi, terbukti mampu meringankan beban finansial penderita PTM serta mendorong gaya hidup sehat. Pencegahan berbasis personal, seperti deteksi dini melalui teknologi dan tes genetik, menjadi semakin relevan dalam menghadapi ancaman kanker serta penyakit kardiovaskular.

REKOMENDASI

PTM merupakan tantangan besar bagi kesehatan global yang membutuhkan strategi pencegahan yang komprehensif. Pendekatan pencegahan berbasis personal menjadi solusi yang menjanjikan dalam menekan angka kejadian PTM dengan mempertimbangkan faktor individu seperti genetika, gaya hidup, dan lingkungan sosial. Namun, keberhasilannya sangat bergantung pada kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat serta dukungan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, tenaga kesehatan, dan sektor swasta.

REFERENSI

Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 6*(1), 974–980. https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394

Amila, Sembiring, E., & Aryani, N. (2021). Deteksi_Dini_Dan_Pencegahan_Penyakit_Deg. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), 4*(1), 102–112.

Azadnajafabad, S., Mohammadi, E., Aminorroaya, A., Fattahi, N., Rezaei, S., Haghshenas, R., Rezaei, N., Naderimagham, S., Larijani, B., & Farzadfar, F. (2021). Non-communicable diseases' risk factors in Iran; a review of the present status and action plans. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 1515–1523. https://doi.org/10.1007/s40200-020-00709-8

Bahaji, A. F. (2024). *Analisis Tantangan Implementasi Satusehat Mobile Dalam*. *December*.

Blandina, O. A., & Tjingaisa, Y. F. (2023). Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Screening Test Kolesterol Bagi Masyarakat Desa Pediwang, Kecamatan Kao Utara. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 120–125. https://doi.org/10.36728/ganesha.v3i2.2551

Efendi, Z., Adha, D., & Febriyanti, F. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Selama Masa New Normal Ditengah Pandemi Covid 19. *Menara Medika*, *4*(2), 165–172. https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3034

Fadhilah, N. (2019). Konsumsi Makanan Berisiko Faktor Penyebab Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *8*(2), 100–105. https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.154

Farina, S., Osti, T., Russo, L., Maio, A., Scarsi, N., Savoia, C., Taha, A., Villani, L., Pastorino, R., & Boccia, S. (2025). The current landscape of personalised preventive approaches for noncommunicable diseases: A scoping review. *PLoS ONE*, *20*(1), 1–16. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317379

Folayan, A., Cheong, M. W. L., Fatt, Q. K., & Su, T. T. (2024). Health insurance status, lifestyle choices and the presence of non-communicable diseases: a systematic review. *Journal of Public Health (United Kingdom)*, *46*(1), E91–E105. https://doi.org/10.1093/pubmed/fdad247

Hanum, N. F., Ramadhani, S. I., Surabaya, U. N., & Surabaya, K. (2024). *Pengaruh jumlah uang saku pada keputusan konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa ketintang*. *2*(12).

Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., dismiantoni, N., triswanti, N., & Kriswiastiny, R. (2019). ARTIKEL PENELITIAN Hubungan Merokok Dan Riwayat Keturunan Dengan Kejadian Hipertensi Relationship between Smoking and Hereditary History with Hypertension Artikel info Artikel history. *Juni*, *11*(1), 30–36. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.214

Ingir, I., Sipayung, A. D., Panarang, A. S., & Frastika, D. (2024). *Gambaran Life Style Remaja Di Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan Yang Beresiko Menjadi Penyebab Penyakit Tidak Adolescent Life Style Overview In Banjarmasin City , South Kalimantan Which Is At Risk Of Becoming The Cause Of Non- Communicable Diseases In T*. *12*(4), 955–962.

Kemenkes. (2024). *Buku Pedoman Hari Diabetes Sedunia*.

Kemenkes RI. (2023). Ditjen P2P Laporan Kinerja Semester I Tahun 2023. *Kemenkes RI*, 1–134.

Mukhamad Musta'in. (2020). Gambaran Kebiasaaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, *Vol. 12*.(No. 1), 14–20.

Nugroho, K. P. A., Kurniasari, R. R. M. D., & Noviani, T. (2019). Gambaran Pola Makan Sebagai Penyebab Kejadian Penyakit Tidak Menular (Diabetes Mellitus, Obesitas, Dan Hipertensi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Cebongan, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15–23. https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.324

Nuzul, M., Ash, A., Rozi, F., & Majiding, M. (2023). *Faktor Risikonya Di Puskesmas Sempur Kota Bogor*. *4*, 6120–6130.

Putra, I. G. N. E., Daly, M., Sutin, A., Steptoe, A., Scholes, S., & Robinson, E. (2024). Obesity, psychological well-being related measures, and risk of seven non-communicable diseases: evidence from longitudinal studies of UK and US older adults. *International Journal of Obesity*, *48*(9), 1283–1291. https://doi.org/10.1038/s41366-024-01551-1

Reskiaddin, L. O., Yulia Anhar2, V., Sholikah, S., & Wartono, W. (2020). Tantangan Dan Hambatan Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Daerah Semi-Perkotaan : Sebuah Evidence Based Practice di Padukuhan Samirono, Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesmas Jambi*, *4*(2), 43–49. https://doi.org/10.22437/jkmj.v4i2.10569

Sibagariang, E. E., & Lumban Gaol, Y. C. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, *5*(1), 43–49. https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.234

Silalahi, J. E. F., Sitorus, N., & Hotmaida, L. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Ada Remaja Di Sma Santa Maria 3 Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, *17*(2). https://doi.org/10.36051/jiki.v17i2.249

Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2020). Pengetahuan Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko Perilaku pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *2*(1), 1–6.

Suha GR, & Rosyada A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Umur 13-15 Tahun di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, *6*(1), 43–56.

Vilasari, D., Ode, A. N., Sahilla, R., Febriani, N., & Purba, S. H. (2024). Peran Promosi Kesehatan Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) : Studi Literatur: *Jurnal Kolaboratif Sains*, *7*(7), 2635–2648. https://doi.org/10.56338/jks.v7i7.5626

Wahidin, M., Agustiya, R. I., & Putro, G. (2023). Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, *6*(2), 105–112. https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6253

Widhawati, R., Lubis, V. H., & Komalasari, O. (2024). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, *4*(September), 171–178. https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/2494

Yarmaliza, Z. (2019). *Keywords: PTM, GERMAS, counseling ABSTRAK*. *3*(2), 93–100.

Yu, Y., Sun, Y., Yu, Y., Wang, Y., Chen, C., Tan, X., Lu, Y., & Wang, N. (2024). Life's Essential 8 and risk of non-communicable chronic diseases: Outcome-wide analyses. *Chinese Medical Journal*, *137*(13), 1553–1562. https://doi.org/10.1097/CM9.0000000000002830