

# **PENGARUH PROGRAM HARIAN HIDUP SEHAT TERHADAP PENURUNAN FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA USIA DEWASA**

Haris

Prodi D3 Keperawatan Politeknik Kaltara

Penyakit tidak menular sebagian besar disebabkan oleh perilaku tidak. Dahulu, penyakit tidak menular hanya ditemukan pada usia lanjut namun saat ini banyak dialami oleh usia dewasa. Pola hidup sehat menjadi kunci penanggulangan penyakit tidak menular. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh program hidup sehat terhadap penurunan faktor risiko penyakit tidak menular. Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan kelompok kontrol. Kriteria inklusi adalah warga yang berumur 30-50 (dewasa), memiliki satu atau lebih faktor risiko penyakit tidak menular seperti berat badan berlebih, Indeks Massa Tubuh berlebih, lingkar perut berlebih, tekanan darah tidak normal serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah anggota masyarakat yang sedang menjalani program pengobatan penyakit tidak menular. Jumlah sampel sebanyak 52 orang, dibagi rata menjadi 26 sebagai kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sebelum intervensi, kedua kelompok dilakukan pengukuran awal, berat badan, indeks massa tubuh, lingkar perut dan tekanan darah. Kelompok intervensi diberikan edukasi sekitar 30 menit kemudian terdapat tindak lanjut dengan pemberian kartu kontrol dalam menjalankan pola hidup sehat selama 7 hari. Kedua kelompok telah homogen dan berdistribusi normal. Kelompok intervensi menunjukkan perubahan berdasarkan uji dependen t. Berat badan menunjukkan penurunan dengan rata-rata dari 67 menjadi 64 kg dengan *pvalue* 0,000, indeks massa tubuh dengan rata-rata 30 menjadi 28 *p-value* 0,000, lingkar perut dari rata-rata 110 menjadi 106 dengan *p-value* 0,000. Tekanan darah menunjukkan penurunan 10-20 angka dengan *pvalue* 0,002. Kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang bermakna dan *pvalue* >0,05. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa program harian pola hidup sehat selama 7 hari memiliki pengaruh terhadap penurunan faktor risiko penyakit tidak menular. Penelitian ini diharapkan menjadi program tambahan untuk penanggulangan penyakit tidak menular di masyarakat.

**Kata Kunci :** Faktor Risiko, Penyakit Tidak Menular, Program Hidup Sehat,