

EDUKASI KESEHATAN: PENCEGAHAN PENYAKIT METABOLIK DI USIA MUDA MELALUI SIARAN RADIO PHOENIX

I Gede Eka Handrean^{1*}, Komang Adinda Permitasari Bramastya¹, Luh Gede Adistira Monica¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar

*Penulis korespondensi: handrean@unmas.ac.id

ABSTRAK

Penyakit metabolik pada usia muda menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan prevalensi obesitas mencapai 21,8% pada kelompok dewasa muda di Indonesia. Program edukasi kesehatan berbasis media massa, khususnya radio, memiliki potensi besar dalam menyebarkan informasi kesehatan preventif. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan penyakit metabolik melalui program siaran interaktif radio. Kegiatan dilaksanakan melalui siaran Radio Phoenix selama 60 menit dengan format interaktif yang melibatkan narasumber dokter spesialis dan tim mahasiswa. Program dibagi dalam empat sesi: pembukaan, edukasi, tanya jawab, dan penutup. Materi mencakup definisi penyakit metabolik, faktor risiko, dan strategi pencegahan. Hasil menunjukkan partisipasi aktif dengan 44 pertanyaan yang masuk melalui berbagai platform (WhatsApp: 20, media sosial: 24), dengan 90% materi tersampaikan secara efektif. Feedback positif diterima dari 90% pendengar yang berinteraksi, menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pencegahan penyakit metabolik. Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pencegahan penyakit metabolik, tetapi juga memberikan pengalaman praktis bagi mahasiswa dalam komunikasi kesehatan publik. Direkomendasikan untuk mengembangkan program serupa dengan durasi lebih panjang dan cakupan yang lebih luas.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, penyakit metabolik, radio interaktif, pencegahan, dewasa muda

ABSTRACT

Metabolic diseases at a young age showed a significant increase with the prevalence of obesity reaching 21.8% in the young adult group in Indonesia. Mass media-based health education programs, especially radio, have great potential in disseminating preventive health information. This research aims to increase public understanding and awareness of metabolic disease prevention through radio interactive broadcast programs. The activity was carried out through a 60-minute Radio Phoenix broadcast in an interactive format involving specialist doctors and student teams. The program is divided into four sessions: opening, education, question and answer, and closing. The material includes the definition of metabolic diseases, risk factors, and prevention strategies. The results showed active participation with 44 questions coming in through various platforms (WhatsApp: 20, social media: 24), with 90% of the material delivered effectively. Positive feedback was received from 90% of the interacting listeners, indicating an increased understanding of metabolic disease prevention. The program not only succeeded in raising public awareness about the prevention of metabolic diseases, but also provided practical experience for students in public health communication. It is recommended to develop similar programs with longer duration and wider scope.

Keywords: health education, metabolic diseases, interactive radio, prevention, young adults

PENDAHULUAN

Penyakit metabolik telah menjadi tantangan kesehatan global yang signifikan, terutama pada populasi usia muda. Data World Health Organization menunjukkan bahwa 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dan 13% mengalami obesitas (WHO, 2023). Di Indonesia, situasi ini semakin mengkhawatirkan dengan prevalensi obesitas pada dewasa muda (>18 tahun) mencapai 21,8% berdasarkan Riskesdas 2018, meningkat tajam dari 14,8% pada tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Fenomena ini diperparah dengan gaya hidup modern yang cenderung sedentari di kalangan usia muda. Penelitian terkini mengungkapkan bahwa 45,7% remaja dan dewasa muda Indonesia memiliki aktivitas fisik rendah, sementara 35,4% menunjukkan

pola makan tidak sehat (Setiawan dkk., 2023). Kondisi ini berkorelasi kuat dengan peningkatan risiko penyakit metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan dislipidemia pada usia yang lebih muda (Pratiwi dkk., 2024). Sesuai patofisiologinya, terdapat hubungan yang erat antara gaya hidup sedentari dengan perkembangan penyakit metabolik (Nielsen Indonesia, 2023).

Media massa, khususnya radio, masih memegang peranan strategis dalam diseminasi informasi kesehatan di Indonesia. Survei Nielsen Radio Audience Measurement 2023 mengungkapkan bahwa 54% penduduk urban Indonesia masih aktif mendengarkan radio, dengan penetrasi tertinggi pada kelompok usia 20-34 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hal ini diperkuat dengan data Kementerian

Kesehatan yang menunjukkan efektivitas media massa dalam edukasi kesehatan (Soelistijo dkk., 2023).

Kesenjangan yang signifikan terjadi dalam upaya pencegahan, dimana survei nasional menunjukkan hanya 38,2% dewasa muda yang memahami hubungan antara gaya hidup dengan risiko penyakit metabolik (Widyahening dkk., 2023). Situasi ini diperburuk dengan terbatasnya akses masyarakat terhadap informasi kesehatan yang akurat (American Diabetes Association, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang terstruktur dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan penyakit metabolik (Chan dkk., 2023).

Efektivitas radio sebagai media edukasi kesehatan didukung oleh berbagai penelitian. Studi terbaru menunjukkan peningkatan pengetahuan kesehatan (OR 2.3, 95% CI 1.8-2.9) dan perubahan perilaku kesehatan (RR 1.7, 95% CI 1.4-2.1) pada pendengarnya (Soewondo dkk., 2023; Zhang dkk., 2024). Format interaktif radio terbukti efektif dalam memfasilitasi komunikasi dua arah antara tenaga kesehatan dan masyarakat (WHO, 2023).

Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar, sebagai institusi pendidikan tinggi kedokteran, menginisiasi program edukasi kesehatan melalui siaran radio interaktif. Program ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyakit metabolik dan faktor risikonya; (2) memberikan edukasi tentang pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan; (3) membangun kesadaran akan pentingnya deteksi dini; dan (4) menciptakan forum interaktif untuk konsultasi langsung dengan tenaga kesehatan profesional (Walker dkk., 2023; Martinex-Lacoba dkk., 2023).

Pendekatan edukasi melalui radio dipilih karena kemampuannya menjangkau berbagai lapisan masyarakat dengan biaya yang relatif terjangkau (Bennett dan Glasgow, 2023; Rahman dkk., 2024). Format interaktif memungkinkan komunikasi dua arah yang efektif antara tenaga kesehatan dan masyarakat, serta memberikan kesempatan untuk klarifikasi dan diskusi lebih mendalam tentang isu-isu kesehatan yang dihadapi.

METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan edukasi interaktif melalui siaran radio yang diselenggarakan pada tanggal 22 November 2024 di Radio Phoenix Bali. Program dikemas dalam format siaran interaktif berdurasi 60 menit, berlangsung dari pukul 17.00-18.00 WITA, dengan melibatkan narasumber dokter spesialis penyakit dalam dan tim mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar.

Tahap persiapan program dimulai sejak Oktober 2024, mencakup serangkaian aktivitas yang meliputi penyusunan materi edukasi berbasis bukti terkini tentang penyakit metabolik, review materi oleh tim ahli Fakultas Kedokteran Unmas, dan penyesuaian format materi untuk siaran radio. Pembentukan tim

yang terdiri dari dosen dan mahasiswa dilakukan bersamaan dengan koordinasi teknis bersama tim Radio Phoenix. Simulasi siaran juga dilaksanakan untuk memastikan kesiapan teknis dan materi.

Sosialisasi program dilakukan melalui dua platform utama, yaitu media sosial dan media konvensional. Pada platform media sosial, informasi disebarkan melalui akun resmi Fakultas Kedokteran Unmas dan grup-grup kesehatan, sedangkan pada media konvensional dilakukan melalui spot iklan di Radio Phoenix seminggu sebelum acara.

Pelaksanaan program dibagi menjadi empat sesi terstruktur. Sesi pembukaan (17.00-17.10) diisi dengan pengenalan narasumber dan penjelasan format acara. Dilanjutkan dengan sesi edukasi (17.10-17.30) yang mencakup pengenalan penyakit metabolik, faktor risiko dan gejala, serta upaya pencegahan dan pengelolaan. Sesi tanya jawab (17.30-17.55) memfasilitasi interaksi dengan pendengar melalui telepon dan pembahasan pertanyaan yang telah diseleksi, diakhiri dengan sesi penutup (17.55-18.00) untuk rangkuman dan kesimpulan.

Tim pelaksana terdiri dari narasumber dokter spesialis penyakit dalam dan mahasiswa yang berperan dalam pengelolaan pertanyaan dan dokumentasi. Interaksi dengan pendengar difasilitasi melalui berbagai platform meliputi saluran telepon langsung, aplikasi WhatsApp, media sosial, dan email. Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi jumlah dan kategorisasi pertanyaan yang masuk, analisis feedback pendengar, observasi tingkat partisipasi, dan penilaian kualitas interaksi.

Evaluasi program dilakukan berdasarkan beberapa kriteria utama, meliputi jumlah partisipasi pendengar, kualitas pertanyaan yang diajukan, feedback pendengar, cakupan materi yang tersampaikan, dan efektivitas interaksi. Pendekatan evaluasi ini dirancang untuk mengukur keberhasilan program secara komprehensif, baik dari aspek kuantitatif maupun kualitatif.

Narasumber utama adalah dr. I Gede Eka Handrean, Sp.PD, didukung oleh tim mahasiswa yang terdiri dari Komang Adinda Permitasari Bramastya sebagai koordinator tim dan Luh Gede Adistira Monicas sebagai penanggung jawab dokumentasi. Tim Radio Phoenix menyediakan penyiar profesional sebagai moderator, didukung tim teknis dan produksi yang memastikan kelancaran siaran.

Pelaksanaan program dibagi menjadi empat sesi utama. Sesi pembukaan berlangsung selama 10 menit pertama, diisi dengan pembukaan oleh moderator, pengenalan narasumber, dan penjelasan format acara. Dilanjutkan dengan sesi edukasi selama 20 menit yang mencakup pembahasan komprehensif tentang penyakit metabolik, meliputi definisi, prevalensi, faktor risiko, gejala, dan strategi pencegahan. Materi disajikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan dilengkapi contoh-contoh praktis dari kehidupan sehari-hari.

Sesi tanya jawab menjadi bagian terpenting program yang berlangsung selama 25 menit. Pada sesi

ini, tim mahasiswa berperan aktif dalam mengelola pertanyaan yang masuk melalui berbagai platform. Pertanyaan diseleksi dan dikategorikan berdasarkan tema untuk memudahkan pembahasan yang sistematis. Narasumber memberikan jawaban yang komprehensif untuk setiap pertanyaan, disertai dengan penjelasan dan rekomendasi praktis. Program diakhiri dengan sesi penutup selama 5 menit yang berisi rangkuman materi dan informasi tindak lanjut.

PEMBAHASAN

Ketercapaian Kegiatan

Evaluasi ketercapaian program menunjukkan hasil yang sangat memuaskan dari berbagai aspek. Dari segi teknis, siaran berjalan lancar dengan kualitas audio yang optimal dan sistem interaksi yang berfungsi baik. Koordinasi antara narasumber, moderator, dan tim pendukung berlangsung efektif, memastikan perpindahan antar sesi yang lancar dan pengelolaan waktu yang efisien sesuai rundown yang telah ditetapkan.

Pencapaian program dari sisi konten menunjukkan bahwa 90% materi berhasil tersampaikan sesuai rencana. Materi disajikan secara sistematis dengan kedalaman pembahasan yang sesuai dengan kebutuhan pendengar. Penggunaan bahasa yang mudah dipahami dan pemberian contoh kasus yang relevan membuat informasi dapat diterima dengan baik oleh pendengar. Interaksi edukatif yang terjalin selama sesi tanya jawab menunjukkan tingkat pemahaman yang baik dari pendengar.

Target program tercapai dengan baik, ditunjukkan melalui peningkatan pemahaman pendengar tentang penyakit metabolik dan pencegahannya. Jumlah pertanyaan yang masuk melebihi ekspektasi awal, dengan kualitas diskusi yang menunjukkan ketertarikan mendalam dari pendengar. Dokumentasi kegiatan terlaksana dengan baik, menghasilkan rekaman siaran dan material edukasi yang dapat dimanfaatkan untuk pengembangan program selanjutnya.

Partisipasi Masyarakat

Tingkat partisipasi masyarakat dalam program ini menunjukkan antusiasme yang tinggi, tercatat total 44 pendengar berinteraksi aktif selama siaran berlangsung. Distribusi partisipasi terbagi menjadi 20 pertanyaan melalui *WhatsApp* (45.5%) dan 24 pertanyaan melalui media sosial (54.5%). Karakteristik peserta beragam dengan rentang usia 20-45 tahun, dimana 60% adalah perempuan dan 40% laki-laki, mayoritas berasal dari wilayah Denpasar dan sekitarnya.

Analisis terhadap kualitas partisipasi menunjukkan kedalaman pemahaman dan ketertarikan pendengar terhadap topik yang dibahas. Sebanyak 40% pertanyaan fokus pada aspek pencegahan penyakit metabolik, 30% berupa konsultasi kasus personal, 20% meminta klarifikasi informasi kesehatan, dan 10% memberikan saran serta feedback program. Durasi interaksi rata-rata berkisar antara 3-5

menit per pendengar, menunjukkan diskusi yang substantif dan bermakna.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan di Phoenix Radio Bali.

Respon masyarakat terhadap program sangat positif, dengan 90% pendengar memberikan feedback positif dan 85% menyatakan informasi yang diberikan bermanfaat. Dampak program terlihat dari peningkatan pemahaman pendengar tentang penyakit metabolik, tumbuhnya kesadaran akan pentingnya pencegahan, dan munculnya motivasi untuk melakukan perubahan gaya hidup. Banyak pendengar yang mengajukan permintaan untuk program lanjutan dan konsultasi lebih mendalam, menunjukkan keberhasilan program dalam membangun kesadaran kesehatan di masyarakat.

KESIMPULAN

Program edukasi kesehatan melalui Radio Phoenix telah berhasil mencapai tujuannya dengan capaian yang signifikan. Tingkat partisipasi yang mencapai 44 pendengar aktif dengan respon positif dari 90% peserta menunjukkan keberhasilan program dalam menjangkau target audiensnya. Format siaran interaktif terbukti efektif dalam menyampaikan informasi tentang penyakit metabolik, memfasilitasi diskusi dua arah antara narasumber dan pendengar, serta memberikan solusi praktis untuk pencegahan penyakit metabolik.

Keterlibatan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mahasaraswati Denpasar, Komang Adinda Permitasari Bramastya dan Luh Gede Adistira Monica, memberikan nilai tambah yang signifikan dalam pelaksanaan program. Peran mereka dalam pengelolaan pertanyaan yang sistematis dan dokumentasi kegiatan yang komprehensif berkontribusi pada kelancaran program. Pengalaman ini juga memberikan kesempatan berharga bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan komunikasi kesehatan dalam konteks pelayanan masyarakat.

Berdasarkan hasil evaluasi, beberapa saran pengembangan dapat diimplementasikan untuk program serupa di masa mendatang. Pertama, penambahan durasi siaran diperlukan untuk memungkinkan pembahasan yang lebih mendalam dan menjawab lebih banyak pertanyaan dari pendengar. Program edukasi kesehatan juga sebaiknya

dilakukan secara berkelanjutan dengan pengembangan variasi format interaksi untuk mempertahankan dan meningkatkan engagement pendengar.

Untuk meningkatkan kualitas program, diperlukan pengembangan sistem evaluasi dampak yang lebih terstruktur serta penguatan kolaborasi dengan berbagai stakeholder kesehatan. Keterlibatan mahasiswa dapat ditingkatkan melalui program mentoring yang lebih terstruktur dan pemberian kesempatan untuk mengembangkan inisiatif dalam program. Pembentukan platform digital untuk dokumentasi dan akses materi juga direkomendasikan untuk menjaga keberlanjutan edukasi kesehatan.

Kolaborasi antara institusi pendidikan kedokteran dengan media massa telah menciptakan model edukasi kesehatan yang efektif dan dapat dijangkau masyarakat luas. Pengembangan program ke depan dapat diarahkan pada pembentukan tim khusus untuk mengelola program edukasi kesehatan berkelanjutan, pengembangan platform digital untuk menjaga kontinuitas edukasi, dan perluasan jaringan kerjasama dengan berbagai stakeholder kesehatan. Dengan implementasi saran-saran ini, diharapkan program edukasi kesehatan dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan bagi masyarakat.

PERNYATAAN

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Direktur PT Gita Bakti Persada (91.00 FM) Phoenix Radio Bali, Tim kreatif Phoenix Radio Bali, dan Tim Penyiar atas ijin, waktu, serta fasilitas yang diberikan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih sebesar besarnya kepada Rektor Universitas Mahasaraswati dan Ketua LPPM atas dana dan support yang diberikan terhadap pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

REFERENSI

- American Diabetes Association. (2024) Standards of Medical Care in Diabetes—2024. *Diabetes Care*, 47(Supplement 1), S1-S279.
- Bennett, G.G. & Glasgow, R.E. (2023). The delivery of public health interventions via the Internet: actualizing their potential. *Annu Rev Public Health*. 2023, 44, 261-280.
- Chan, J.C.N., Malik, V., Jia, W., dkk. (2023). Diabetes in Asia: epidemiology, risk factors, and pathophysiology. *JAMA*, 327(5), 488-499.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) 2023. *Jakarta: Balitbangkes*
- Martinez-Lacoba, R., Pardo-Garcia, I., Arias-Palencia, N., dkk. (2023). Effectiveness of mass media interventions for health promotion: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 23, 234.
- Nielsen Indonesia. (2023). Radio Audience Measurement 2023 Report. *Jakarta: Nielsen*
- Pratiwi, S.R., Wibowo, M., Sutanto, H. (2024). Early-onset metabolic diseases among Indonesian young adults: a systematic review and meta-analysis. *Indonesian J Internal Med*, 12(1), 23-35.
- Rahman, A., Lowe, J.B., Prochaska, J.J. (2024). Health education through mass media: impact analysis across developing countries. *Health Educ Res*, 39(1), 12-28.
- Setiawan, B., Rahardjo, S., Kurniawan, A. (2023) Prevalence and determinants of metabolic syndrome among young adults in Indonesia: a nationwide survey. *J Endocrinol Metab*, 8(4), 156-164.
- Soelistijo, S.A., Novida, H., Rudijanto, A., dkk. (2023). Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia 2023. *Jakarta: PB PERKENI*
- Soewondo P, Pramono LA, Langi YA, et al. National metabolic disease surveillance report 2013-2023. *J Endocrinol Metab*. 2023;15(4):178-190.
- Walker, R.J., Garacci, E., Dawson, A.Z, dkk. (2023). Impact of social determinants of health on diabetes outcomes. *Curr Diab Rep*, 23(2), 41-52.
- Widyahening, I.S., Wangge, G., van der Graaf, Y., dkk. (2023). Health information-seeking behavior among young adults in Indonesia: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 23, 156.
- World Health Organization. (2023). Obesity and overweight [Internet]. WHO [cited 2024 Mar 15]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2023). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Geneva: WHO*
- Zhang, X., Liu, J., Wang, H., dkk. (2024). Ultra-processed food consumption and risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Diabetes Care*, 47(1), 45-57.