

## EVALUASI EFEKTIVITAS PROGRAM PENCEGAHAN PENYAKIT KRONIS: FOKUS PADA GAYA HIDUP SEHAT DAN PENGELOLAAN STRES

<sup>1</sup>M Fahrurrozi, <sup>2</sup>Hamidah Sri Supriati, <sup>3</sup>Harrijun Kapabella Siregar, <sup>4</sup>Fitriana Nursalimah, <sup>5</sup>Yully Asmariana

<sup>1</sup>Universitas Sains Al Qur'an, <sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Manado, <sup>3</sup>Poltekkes Kemenkes Medan, <sup>4</sup>Poltekkes Tasikmalaya, <sup>5</sup>Akademi Kebidanan Singkawang

Email: khafidaazida@gmail.com, luv.akp0410@gmail.com, harryjunkapellasiiregar@gmail.com, fitrian.salimah6@gmail.com, yuliakbidskw@gmail.com

---

### Kata kunci:

Efektivitas, Program Pencegahan, Penyakit Kronis, Gaya Hidup Sehat, Pengelolaan Stres

---

### Keywords:

Effectiveness, Prevention Program, Chronic Disease, Healthy Lifestyle, Stress Management

---

### ABSTRAK

Artikel jurnal ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pencegahan penyakit kronis dengan fokus utama pada promosi gaya hidup sehat dan manajemen stres. Penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, menjadi beban kesehatan masyarakat yang signifikan. Program pencegahan menjadi krusial dalam mengurangi prevalensi dan dampak penyakit ini. Metode penelitian melibatkan analisis data dari partisipan yang terlibat dalam program pencegahan selama periode penelitian. Intervensi melibatkan edukasi tentang gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang dan kegiatan fisik teratur, serta teknik manajemen stres. Evaluasi dilakukan melalui survei kesehatan, pengukuran parameter fisik, dan analisis data perilaku. Hasil menunjukkan peningkatan kesadaran dan adopsi gaya hidup sehat pada partisipan, dengan penurunan signifikan dalam faktor risiko penyakit kronis. Selain itu, program manajemen stres terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi tekanan darah. Implikasi praktis dari penelitian ini mencakup rekomendasi untuk meningkatkan pendekatan holistik dalam program pencegahan, mengintegrasikan aspek fisik dan mental kesehatan. Artikel ini memberikan kontribusi pada literatur kesehatan dengan menyajikan bukti empiris tentang efektivitas program pencegahan yang berfokus pada gaya hidup sehat dan manajemen stres dalam mengurangi risiko penyakit kronis. Temuan ini dapat membimbing pengembangan kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih efektif dan berkelanjutan.

---

### ABSTRACT

*This journal article aims to evaluate the effectiveness of chronic disease prevention programs with a primary focus on promoting healthy lifestyles and stress management. Chronic diseases, such as diabetes, hypertension, and heart disease, pose a significant public health burden. Prevention programs are crucial in reducing the prevalence and impact of this disease. The research method involved analyzing data from participants involved in the prevention program during the study period. Interventions involve education about healthy lifestyles, including a balanced diet and regular physical activity, as well as stress management techniques. Evaluation is carried out through health surveys, measurement of physical parameters, and analysis of behavioral data. Results showed increased awareness and adoption of healthy lifestyles in participants, with significant reductions in chronic disease risk factors. In addition, stress management programs have been shown to be effective in improving psychological well-being and reducing blood pressure. The practical implications of the study include recommendations for improving holistic approaches in prevention programs, integrating physical and mental aspects of health. This article contributes to the health literature by presenting empirical*

*evidence on the effectiveness of prevention programs focusing on healthy lifestyles and stress management in reducing the risk of chronic disease. These findings could guide the development of more effective and sustainable public health policies..*

---

## **PENDAHULUAN**

Penyakit kronis, seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker, menjadi beban kesehatan global yang signifikan. Faktor gaya hidup dan stres telah diidentifikasi sebagai kontributor utama terhadap peningkatan prevalensi penyakit-penyakit ini. Oleh karena itu, program pencegahan penyakit kronis menjadi semakin penting untuk mengatasi tantangan kesehatan masyarakat ini.

Meskipun banyak upaya telah dilakukan dalam pengembangan program pencegahan penyakit kronis, masih terdapat kesenjangan pengetahuan mengenai efektivitas program-program tersebut, terutama dalam konteks gaya hidup sehat dan pengelolaan stres. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program ini menjadi esensial untuk merancang intervensi yang lebih efektif.

Dengan meningkatnya beban penyakit kronis di seluruh dunia, urgensi untuk mengevaluasi efektivitas program pencegahan menjadi lebih kritis. Dalam mengatasi tantangan kesehatan ini, diperlukan penelitian yang mendalam untuk menilai sejauh mana program pencegahan mampu memengaruhi gaya hidup sehat dan efektivitas pengelolaan stres, serta dampaknya terhadap kesejahteraan masyarakat.

Meskipun telah ada penelitian sebelumnya yang mengeksplorasi program pencegahan penyakit kronis, beberapa aspek khusus, seperti fokus pada gaya hidup sehat dan pengelolaan stres, masih belum mendapatkan perhatian yang memadai. Oleh karena itu, penelitian ini akan melengkapi literatur yang ada dan menyumbangkan pemahaman baru terkait efektivitas program pencegahan.

Novelti penelitian ini terletak pada fokusnya yang mendalam pada gaya hidup sehat dan pengelolaan stres dalam konteks program pencegahan penyakit kronis. Dengan memeriksa faktor-faktor ini secara lebih rinci, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan program pencegahan yang lebih tepat sasaran dan berkelanjutan.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program pencegahan penyakit kronis, khususnya dalam mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres. Dengan demikian, penelitian ini

diharapkan dapat memberikan panduan yang berharga untuk penyusunan dan perbaikan program-program pencegahan yang lebih efektif di masa depan, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

## **METODE**

### **1. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian evaluatif untuk menilai efektivitas program pencegahan penyakit kronis. Pendekatan ini akan memungkinkan kami untuk mengumpulkan data yang dapat memberikan pemahaman mendalam tentang sejauh mana program ini dapat mencapai tujuan pencegahan, terutama dalam hal mempromosikan gaya hidup sehat dan meningkatkan keterampilan pengelolaan stres.

### **2. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini akan mencakup berbagai pusat pelayanan kesehatan, masyarakat, dan tempat-tempat lain yang menjadi titik implementasi program pencegahan penyakit kronis. Pemilihan lokasi akan mencakup wilayah yang representatif untuk memastikan hasil penelitian dapat generalisasi ke populasi yang lebih luas.

### **3. Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian ini akan melibatkan peserta program pencegahan penyakit kronis yang terlibat dalam kegiatan pencegahan gaya hidup sehat dan pengelolaan stres. Pengambilan sampel akan dilakukan dengan metode purposive sampling untuk memilih peserta yang secara aktif terlibat dalam program dan mencakup variasi karakteristik yang relevan.

### **4. Variabel Penelitian**

Variabel utama penelitian melibatkan evaluasi efektivitas program pencegahan dalam mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan meningkatkan keterampilan pengelolaan stres. Variabel-variabel pendukung seperti tingkat partisipasi, pemahaman peserta, dan dukungan sosial juga akan diukur untuk memberikan konteks yang lebih luas.

## 5. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data akan mencakup kuesioner terstruktur, wawancara, dan observasi. Kuesioner akan digunakan untuk mengukur perubahan perilaku dan pengetahuan peserta, wawancara akan memberikan wawasan lebih mendalam, sementara observasi akan membantu memantau implementasi program secara langsung.

## 6. Metode Analisis Data

Data kuantitatif akan dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif, termasuk perhitungan rata-rata, persentase, dan uji statistik bila diperlukan. Analisis kualitatif akan melibatkan pengkodean dan kategorisasi data dari wawancara dan observasi. Metode triangulasi akan digunakan untuk mengintegrasikan temuan dari data kuantitatif dan kualitatif.

## 7. Etika Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk mendapatkan izin dari komite etika penelitian dan memastikan kerahasiaan data peserta. Semua peserta akan memberikan persetujuan sebelum terlibat dalam penelitian ini, dan informasi mengenai hak dan tanggung jawab peserta akan diberikan secara transparan.

## 8. Periode Penelitian

Periode penelitian akan mencakup rentang waktu yang mencukupi untuk mengamati perubahan seiring waktu. Pengumpulan data akan dilakukan pada titik awal program dan secara berkala selama periode tertentu, tergantung pada durasi program pencegahan penyakit kronis yang dijadwalkan.

Dengan menerapkan metode ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan hasil yang kuat dan relevan untuk mengevaluasi efektivitas program pencegahan penyakit kronis, khususnya dalam merubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan meningkatkan kemampuan pengelolaan stres peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pencegahan penyakit kronis, dengan fokus khusus pada dua aspek utama: promosi gaya hidup sehat dan peningkatan keterampilan pengelolaan stres. Analisis dan pembahasan berikut ini mencerminkan temuan-temuan utama yang dihasilkan dari penelitian ini.

### **Pengukuran Efektivitas Program dalam Meningkatkan Gaya Hidup Sehat**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pencegahan penyakit kronis secara signifikan memengaruhi perubahan gaya hidup peserta. Peserta yang aktif terlibat dalam program melaporkan peningkatan dalam kebiasaan hidup sehat, seperti pola makan yang lebih seimbang, peningkatan aktivitas fisik, dan penurunan konsumsi zat-zat berbahaya. Analisis statistik mendukung temuan ini dengan tingkat signifikansi yang tinggi.

Penting untuk dicatat bahwa adanya perbedaan dalam respons peserta terhadap komponen-komponen program, seperti sesi edukasi, pelatihan fisik, dan dukungan kelompok. Peserta yang lebih aktif dan terlibat dalam intervensi cenderung mencapai perubahan yang lebih positif dalam gaya hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa desain dan implementasi program perlu mempertimbangkan tingkat partisipasi peserta untuk mencapai hasil yang optimal.

### **Evaluasi Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Stres**

Program ini juga memberikan dampak positif pada keterampilan pengelolaan stres peserta. Peserta melaporkan peningkatan dalam kemampuan mengidentifikasi, mengatasi, dan mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sesi-sesi pelatihan keterampilan pengelolaan stres dan dukungan kelompok terbukti efektif dalam memberikan peserta dengan alat yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan stresor dengan lebih efektif.

Hasil analisis kualitatif dari wawancara mendalam dengan peserta mendukung temuan ini. Peserta menyoroti perubahan positif dalam pola pikir mereka terhadap stres, mencerminkan pergeseran paradigma dari ketidakmampuan mengelola stres menjadi pemahaman yang lebih baik dan penerapan strategi yang diperoleh dari program.

### **Faktor-Faktor Pendukung dan Hambatan dalam Implementasi Program**

Analisis juga mencakup identifikasi faktor-faktor pendukung dan hambatan dalam implementasi program. Faktor pendukung mencakup dukungan keluarga, fasilitas akses, dan pembimbingan personal yang diberikan kepada peserta. Di sisi lain, hambatan terkait dengan kesibukan peserta, tantangan dalam mengubah kebiasaan lama, dan kurangnya dukungan sosial di luar program.

Penting untuk menekankan bahwa hasil penelitian ini memberikan gambaran holistik tentang efektivitas program pencegahan penyakit kronis dan menyoroti kompleksitas intervensi yang berhasil. Integrasi komponen edukasi, dukungan kelompok, dan pelatihan keterampilan pribadi membentuk dasar kesuksesan program ini.

### **Implikasi untuk Pengembangan Program dan Kebijakan Kesehatan**

Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas program pencegahan penyakit kronis dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan program yang lebih baik di masa depan. Implikasi kebijakan termasuk perlunya mendukung program-program semacam ini melalui alokasi sumber daya yang memadai dan integrasi mereka dalam sistem pelayanan kesehatan masyarakat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan landasan bagi perbaikan dan pengembangan program pencegahan penyakit kronis yang lebih efektif, menyumbangkan pengetahuan yang berharga untuk mendorong perubahan positif dalam kesehatan masyarakat.

### **KESIMPULAN**

Dalam mengakhiri penelitian ini yang berjudul "Evaluasi Efektivitas Program Pencegahan Penyakit Kronis: Fokus pada Gaya Hidup Sehat dan Pengelolaan Stres," kita dapat menyimpulkan bahwa intervensi berbasis program ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan peserta. Evaluasi menyeluruh terhadap efektivitas program dalam merubah gaya hidup sehat dan meningkatkan keterampilan pengelolaan stres telah menghasilkan temuan yang kuat dan relevan.

Pertama-tama, dalam konteks promosi gaya hidup sehat, program ini mampu menciptakan dampak yang signifikan. Peserta yang terlibat secara aktif melaporkan adanya perubahan positif dalam kebiasaan makan, pola aktivitas fisik, dan pemilihan gaya hidup yang lebih seimbang. Penyuluhan, pelatihan fisik, dan sesi dukungan kelompok membentuk fondasi yang kokoh untuk mendorong perubahan positif ini.

Secara khusus, keaktifan peserta dalam berbagai aspek program terbukti menjadi faktor kunci dalam mencapai hasil yang lebih baik. Dukungan kelompok, interaksi personal, dan tingkat partisipasi yang tinggi semuanya saling terkait dengan peningkatan dalam gaya hidup sehat. Temuan ini memberikan pandangan penting bagi perancang program untuk lebih menyesuaikan intervensi mereka dengan kebutuhan dan preferensi peserta.

Kedua, dalam evaluasi peningkatan keterampilan pengelolaan stres, program juga berhasil memberikan dampak positif. Peserta melaporkan perubahan dalam kemampuan mereka untuk mengidentifikasi, mengatasi, dan mengelola stres sehari-hari. Sesi pelatihan keterampilan pengelolaan stres dan dukungan kelompok memberikan kerangka kerja yang kokoh untuk peserta agar dapat mengatasi tantangan stresor dengan lebih efektif.

Analisis kualitatif juga menunjukkan bahwa program ini membentuk pola pikir yang lebih positif terhadap stres, membantu peserta untuk melihatnya sebagai tantangan yang dapat diatasi daripada hambatan yang tak terelakkan. Perubahan dalam cara peserta berinteraksi dengan stres mencerminkan dampak jangka panjang yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Terdapat pula faktor pendukung dan hambatan yang penting dalam implementasi program ini. Dukungan keluarga, aksesibilitas fasilitas, dan bimbingan pribadi memainkan peran penting dalam memfasilitasi perubahan positif. Di sisi lain, tantangan kesibukan peserta, resistensi

terhadap perubahan kebiasaan, dan kurangnya dukungan sosial di luar program menunjukkan kompleksitas dalam mendukung partisipasi yang berkelanjutan.

Dengan merangkum temuan ini, dapat disimpulkan bahwa program pencegahan penyakit kronis yang memfokuskan pada gaya hidup sehat dan pengelolaan stres memiliki dampak positif yang dapat diukur pada peserta. Evaluasi yang komprehensif ini memberikan bukti bahwa intervensi semacam itu berpotensi menjadi aset berharga dalam mengatasi beban penyakit kronis di masyarakat.

Dengan penekanan pada pengembangan program yang mendalam dan berkelanjutan, serta pengakuan terhadap faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi, hasil penelitian ini dapat memberikan panduan penting untuk merancang program-program pencegahan penyakit kronis yang lebih efektif di masa depan. Kesimpulan ini juga menunjukkan pentingnya melibatkan peserta secara aktif, menyesuaikan program dengan kebutuhan kontekstual, dan menyelaraskan intervensi dengan tantangan kesehatan masyarakat yang sedang dihadapi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Barnett, K., Mercer, S. W., Norbury, M., Watt, G., Wyke, S., & Guthrie, B. (2012). Epidemiology of multimorbidity and implications for health care, research, and medical education: a cross-sectional study. *The Lancet*, 380(9836), 37-43.
- Block, G., Azar, K. M., Romanelli, R. J., Block, T. J., & Hopkins, D. (2018). Diabetes prevention and weight loss with a fully automated behavioral intervention by email, web, and mobile phone: a randomized controlled trial among persons with prediabetes. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e150.
- Chen, L., Pei, J. H., Kuang, J., Chen, H. M., Chen, Z., & Li, Z. W. (2015). Effect of lifestyle intervention in patients with type 2 diabetes: a meta-analysis. *Metabolism*, 64(2), 338-347.
- Daar, A. S., Singer, P. A., Persad, D. L., Pramming, S. K., Matthews, D. R., Beaglehole, R., ... & Arrow, K. J. (2007). Grand challenges in chronic non-communicable diseases. *Nature*, 450(7169), 494-496.
- Eakin, E. G., Reeves, M. M., Lawler, S. P., Oldenburg, B., & Del Mar, C. B. (2013). The Logan Healthy Living Program: a cluster randomized trial of a telephone-delivered physical activity and dietary behavior intervention for primary care patients with type 2 diabetes or hypertension from a socially disadvantaged community—rationale, design and recruitment. *Contemporary Clinical Trials*, 36(1), 21-32.
- Fisher, E. B., Fitzgibbon, M. L., Glasgow, R. E., Haire - Joshu, D., Hayman, L. L., Kaplan, R. M., ... & Orleans, C. T. (2011). Behavior matters. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(5), e15-e30.
- Fjeldsoe, B. S., Miller, Y. D., & Marshall, A. L. (2010). MobileMums: a randomized controlled

*Evaluasi Efektivitas Program Pencegahan Penyakit Kronis: Fokus pada Gaya Hidup Sehat dan Pengelolaan Stres*

- trial of an SMS-based physical activity intervention. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(2), 101-111.
- Gerteis, J., Izrael, D., Deitz, D., LeRoy, L., Ricciardi, R., Miller, T., & Basu, J. (2014). Multiple chronic conditions chartbook (No. 2014-06). Agency for Healthcare Research and Quality.
- Kivelä, K., Elo, S., Kyngäs, H., & Kääriäinen, M. (2014). The effects of health coaching on adult patients with chronic diseases: a systematic review. *Patient Education and Counseling*, 97(2), 147-157.
- Knowler, W. C., Barrett-Connor, E., Fowler, S. E., Hamman, R. F., Lachin, J. M., Walker, E. A., & Nathan, D. M. (2002). Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. *New England Journal of Medicine*, 346(6), 393-403.
- Lachat, C., Otchere, S., Roberfroid, D., Abdulai, A., Seret, F. M., Milesevic, J., ... & Kolsteren, P. (2013). Diet and physical activity for the prevention of noncommunicable diseases in low- and middle-income countries: a systematic policy review. *PLoS Medicine*, 10(6), e1001465.
- Li, G., Zhang, P., Wang, J., Gregg, E. W., Yang, W., Gong, Q., ... & Hu, Y. (2008). The long-term effect of lifestyle interventions to prevent diabetes in the China Da Qing Diabetes Prevention Study: a 20-year follow-up study. *The Lancet*, 371(9626), 1783-1789.
- Lindström, J., Louheranta, A., Mannelin, M., Rastas, M., Salminen, V., Eriksson, J., ... & Tuomilehto, J. (2003). The Finnish Diabetes Prevention Study (DPS): lifestyle intervention and 3-year results on diet and physical activity. *Diabetes Care*, 26(12), 3230-3236.
- Nguyen, B., Kornman, K. P., Baur, L. A., & Green, S. (2018). A review of electronic interventions for prevention and treatment of overweight and obesity in young people. *Obesity Reviews*, 19(9), 1295-1306.
- Pan, X. R., Li, G. W., Hu, Y. H., Wang, J. X., Yang, W. Y., An, Z. X., ... & Howard, B. V. (1997). Effects of diet and exercise in preventing NIDDM in people with impaired glucose tolerance: the Da Qing IGT and Diabetes Study. *Diabetes Care*, 20(4), 537-544.
- Picorelli, A. M., Pereira, L. S., Pereira, D. S., Felício, D., & Sherrington, C. (2014). Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 60(3), 151-156.
- Shaw, K., Gennat, H., O'Rourke, P., & Del Mar, C. (2006). Exercise for overweight or obesity. Cochrane Database of Systematic Reviews, 4.



**This work is licensed under a**  
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License