

SOSIALISASI GERMAS CERDIK DAN PATUH DALAM PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG KORONER DI RADIO MARIA INDONESIA

Lindawati Simorangkir¹, Jagentar Pane², Deskrisman Stefan Mendrofa³,
Jev Boris⁴, Barce Inel Crevis Gulo⁵, David Sumanto Napitupulu⁶

^{1,2,3}Program Studi Ners, STIKes Santa Elisabeth Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

⁴Prodi Manajemen Informasi Kesehatan, STIKes Santa Elisabeth Medan, Indonesia

^{5,6}Program Studi Teknologi Laboratorium Medik, STIKes Santa Elisabeth Medan, Sumatera Utara, Indonesia.

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, Des 17, 2025

Revisi, Des 27, 2025

Disetujui, Des 31, 2025

Kata kunci:

*Sosialisasi, Gernas cerdas
Patuh, Pencegahan,
Penyakit Jantung Koroner,
Radio Maria Indonesia..*

ABSTRAK

Kasus penyakit jantung koroner merupakan salah satu penyebab kematian nomor satu di dunia dan memiliki pasien angka yang cukup tinggi. Pengobatan penyakit jantung juga cukup tinggi mencapai setengah dari seluruh total biaya yang dialokasikan. Kegiatan Pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan Gernas Cerdik dan patuh dalam pencegahan penyakit Jantung koroner ke seluruh masyarakat Indonesia melalui Radio Maria Indonesia. Kegiatan ini dilakukan dengan mengisi ruang kesehatan Radio Maria Indonesia mengenai sosialisasi Gernas Cerdik dan patuh dalam pencegahan penyakit Jantung koroner melalui streaming 104,2 FM melalui diskusi yang dapat dihubungi dengan nomor (Telepon: 061-4151016, SMS : 0812 6060 0191). Hasil dari kegiatan ini ditemukan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam Cerdik dan Patuh dalam pencegahan penyakit jantung koroner Hal ini dapat dibuktikan dengan interaksi yang hangat dan juga melalui beberapa pertanyaan yang disampaikan para pendengar secara langsung. Pendengar Radio Maria Indonesia memiliki pengetahuan dan kesadaran dalam Cerdik dan Patuh dalam pencegahan penyakit jantung koroner.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Korespondensi Penulis:

Lindawati Simorangkir,

Program Studi Profesi Ners,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Sumatera Utara, Indonesia,

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang, Sumatera Utara, Indonesia.

Email: lindasimorangkir79@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Penyakit jantung koroner merupakan penyebab kematian nomor satu diseluruh dunia yang serangannya datang secara tiba-tiba (Koroner, 2024). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 estimasi 17,9 juta orang meninggal karena penyakit jantung koroner pada tahun 2019, menggambarkan 32 juta per 1000 penduduk penyebab kematian global. Berdasarkan data statistik *American Heart Association*, penyakit jantung koroner adalah jenis penyakit jantung dan pembuluh darah yang sering menyebabkan kematian sebanyak 382.820 pada tahun 2020 (Tsao *et al.*, 2022).

Menurut Kemenkes diperkirakan Penyakit jantung koroner di Indonesia pada tahun 2019 sebanyak 1,5 juta per 1000 penduduk semua usia. Jumlah kasus tertinggi penyakit jantung koroner yakni pada Provinsi Jawa Barat yaitu berjumlah 186.809 orang (Bachtiiar *et al.*, 2023). Di Sumatera utara prevalensi penyakit jantung koroner pada tahun 2018 berjumlah 1,3 juta per 1000 penduduk (Nainggolan & Manullang, 2024). Berdasarkan data yang di dapatkan dari Perhimpunan Spesialis Jantung pembuluh darah penderita penyakit jantung koroner di Indonesia mencapai 26,4 juta per 1000 dan penyebab kematian primer dari seluruh kematian (PERKI, 2024).

Penyakit jantung koroner mengeluarkan biaya pengobatan yang cukup tinggi sehingga merupakan biaya beban terbesar untuk negara dari segi kesehatan. Menurut BPJS pada tahun 2022 menyatakan pembiayaan kesehatan pada penyakit jantung koroner mencapai setengah dari seluruh total biaya yang dialokasikan, yaitu sebesar 10,9 Triliun rupiah dengan jumlah kasus yang ditangani sebanyak 13.972.050 (Kemenkes RI, 2023a)

Peningkatan jumlah pasien penyakit jantung koroner diantaranya adalah kurang pengetahuan masyarakat tentang faktor resiko terjadinya penyakit jantung koroner. Faktor resiko terjadinya penyakit jantung koroner dibagi menjadi 2 bagian yaitu faktor resiko yang dapat di modifikasi/diubah dan faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi/tidak dapat diubah. Faktor resiko yang dapat dimodifikasi/diubah yaitu hipertensi, diabetes mellitus, obesitas, pola makan, inaktivitas/olahraga, merokok, konsumsi alkohol. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi/tidak dapat diubah adalah usia, jenis kelamin, dan genetika (Pane *et al.*, 2022). Penyakit jantung koroner sering terjadi serangan berulang karena ketidakpatuhan dalam meminum obat (Karim *et al.*, 2022).

Gaya hidup masyarakat yang semakin maju menjadi salah satu program pemerintah dalam pencegahan penyakit jantung koroner ialah GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) (Kemenkes, 2018), program CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, dan Kelola stress) dan patuh (Kemenkes RI, 2023b) Masyarakat memiliki peranan penting dalam melakukan pencegahan penyakit jantung koroner dengan menanamkan budayaPHBS dan CERDIK serta pengendalian dengan PATUH secara maksimal untuk mewujudkan masyarakat yang bertanggung jawab terhadap perilakunya.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka perlu melakukan sosialisasi pencegahan penyakit jantung koroner di Radio Maria Indonesia dengan “GERMAS, CERDIK dan PATUH. Diharapkan setelah terlaksananya kegiatan sosialisasi ini, dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait penyakit Penyakit jantung koroner, sehingga meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan perilaku hidup sehat, CERDIK dan PATUH sebagai salah satu upaya untuk mencegah penyakit jantung Koroner.

2. METODE

Sebelum kegiatan Sosialisasi dalam bentuk edukasi kesehatan terlaksana, terlebih dahulu tim melakukan pendekatan ke pihak pimpinan Radio Maria Indonesia untuk menjelaskan maksud dan tujuan serta materi yang akan disampaikan oleh narasumber nantinya. Kegiatan edukasi dari STIKes Santa Elisabeth Medan sudah berlangsung lama dimana setiap hari rabu jam 13.00 -14.00 WIB dosen STIKes Santa Elisabeth Medan secara bergantian memberikan edukasi kesehatan melalui media elektronik yaitu Radio Maria Indonesia.

PkM Sosialisasi GERMAS CERDIK dan Patuh dalam pencegahan penyakit jantung koroner di Radio Maria Indonesia dengan memberikan edukasi dan partisipasi aktif melalui telepon dan mengirim pesan di whatshapp radio maria Indonesia (Telepon: 061-4151016, SMS : 0812 6060 0191). Yang menjadi sasaran dalam PkM ini adalah seluruh pendengar radio maria Indonesia yang dilaksanakan pada tanggal 18 desember 2024 mulai jam 12.00 -13.00 WIB.

Kegiatan PkM ini dibagi dalam 3 tahapan yakni: 1. Tahap persiapan tim diskusi terkait mencari isu kesehatan dengan mengidentifikasi, mengumpulkan data, dan menganalisis topic yang akan disosialisasikan. Pemahaman yang mendalam tentang penyakit jantung koroner, data penyakit jantung koroner, dan upaya pencegahan terjadinya penyakit jantung koroner. 2. Tahap Pelaksanaan PkM dimulai dengan melakukan koordinasi antara pihak Radio Maria Indonesia dan TIM dari STIKes Santa Elisabeth untuk membahas topik serta waktu pelaksanaan Sosialisasi GERMAS CERDIK dan Patuh dalam pencegahan penyakit jantung koroner.

Selanjutnya, dilakukan sesi diskusi dan interaktif moderator dari radio maria Indonesia dan TIM STIKes Santa Elisabeth saling bertukar informasi dan berdiskusi mengenai topik GERMAS CERDIK dan Patuh dalam pencegahan penyakit jantung koroner. Setelah selesai melakukan sesi diskusi dan interaktif, Narasumber menyampaikan kata-kata penutup untuk mengakhiri kegiatan PkM.

3. Tahap Evaluasi PkM ini dilakukan melalui partisipasi pendengar dengan memberikan pertanyaan lewat whatsapp. Dimana pendengar radio maria bertanya langsung melalui Telepon: 061-4151016, SMS : 0812 6060 0191). Narasumber memberikan jawaban yang jelas, bahasa yang mudah dimengerti oleh pendengar radio. Kegiatan diakhiri dengan memberikan penegasan point yang harus diperhatikan dalam upaya pencegahan penyakit jantung koroner.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tanggal 18 Juli 2025 TIM Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Mengisi ruang kesehatan di Radio Maria Indonesia dengan topic sosialisasi gernas cerdik dan patuh dalam pencegahan penyakit jantung koroner.

Tabel 1 sosialisasi gernas cerdik dan patuh dalam pencegahan penyakit jantung koroner

Pertanyaan	Jawaban N1	Jawaban N2
Apakah penyebab penyakit jantung	Penyebab penyakit jantung karena ada penyempitan/sumbatan pembuluh darah	Bisa akibat gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi lemak.
	Bisa juga disebabkan oleh penyakit hipertensi, DM, dan obesitas.	
Apakah penyakit jantung bisa sembuh	Hal tidak jauh penting yakni patuh minum obat	Penyakit jantung tidak dapat sembuh total akan tetapi dapat dikontrol dan mencegah komplikasi dengan melakukan gaya hidup sehat
Bagaimana cara pencegahan penyakit jantung	Pencegahan dapat dilakukan dengan CERDIK seperti Cek kesehatan secara rutin dan konsultasi kedokter jika merasakan keluhan, Enyakan asap rokok, Rajin melakukan aktivitas fisik, Diet Seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola Stress	Kelola stress dapat dilakukan dengan teknik relasasi seperti meditasi yang berfungsi menurunkan hormone stress Tidak lupa juga dukungan dari keluarga.
Apakah tujuan dari Gernas		Gernas adalah gerakan masyarakat sehat. Yang tujuannya meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan jantung dan mengurangi resiko penyakit jantung koroner.

Edukasi kesehatan untuk sosialisasi Germas Cerdik dan patuh dalam pencegahan penyakit jantung koroner memanfaatkan media elektronik yakni radio Maria Indonesia. Media ini efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan dan dapat menjangkau masyarakat secara luas, serta pendengar dapat menyampaikan secara langsung pertanyaan terkait penyakit jantung. Media elektronik radio efektif untuk penyuluhan kesehatan secara langsung sesuai topik yang dibahas pada klien dan keluarga (Renata Anisa & Dewi, 2024). Media radio dapat mengembangkan imajinasi individu, melibatkan partisipasi aktif pendengar, pendengar dapat fokus pada kata, arti dan suara, informasi yang diberikan actual dan terbaru, jangkauan luas dan terbatas pada ruang dan waktu (Nurulia Srikandini *et al.*, 2021).

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit jantung koroner dengan melakukan sosialisasi Germas Cerdik dan patuh dalam pencegahan jantung koroner. Kegiatan sosialisasi merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat (Nurulia Srikandini *et al.*, 2021). Sosialisasi program cerdik dapat meningkatkan pengetahuan, dan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular (Rosidin *et al.*, 2022). Edukasi kesehatan dan deteksi dini penyakit jantung koroner sangat penting untuk, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah untuk terjadinya penyakit lebih serius dimasa akan datang (Catharina Sagita Moniaga *et al.*, 2023).

Penyakit jantung koroner dapat dicegah dengan mengaplikasikan Germas dengan cara olahraga secara teratur, mengkonsumsi sayur dan buah, menghindari mengkonsumsi minuman beralkohol, pemeriksaan kesehatan secara rutin dan tidak kala penting melakukan PATUH (Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik dengan aman, dan Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik), didukung CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress).

Kegiatan sosialisasi Germas Cerdik dan patuh dalam pencegahan jantung koroner di radio Maria Indonesia berjalan dengan baik. Para pendengar sangat antusias mendengarkan materinya dan diskusi lewat Telepon: 061-4151016, SMS : 0812 6060 0191 berlangsung dengan baik. Hal ini terlihat dari beberapa pendengar memberikan pertanyaan selama siaran radio maria berlangsung. Dengan melakukan sosialisasi Germas Cerdik dan patuh dalam pencegahan jantung koroner di radio Maria Indonesia diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, mengurangi faktor risiko terjadi penyakit jantung koroner, dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi Germas Cerdik dan patuh dalam pencegahan jantung koroner di radio Maria Indonesia 104.2 FM setiap hari rabu pukul 13.00 -14.00 WIB berjalan dengan lancar. Program sosialisasi melalui kerjasama dengan Radio Maria Indonesia ruang kesehatan yang konsisten dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dalam mengurangi insiden penyakit jantung koroner dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memfasilitasi mengisi ruang kesehatan di Radio Maria Indonesia Berkelanjutan.

6. REFERENSI

- Bachtiiar, L., Gustaman, R. A., & Maywati, S. (2023). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner (Pjk) (. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 19(1), 4217–4222. <https://doi.org/10.37058/jkki.v19i1.6862>
- Catharina Sagita Moniaga, Jasmine Syabania Noviantri, Giovanni Sebastian Yogie, Yohanes Firmansyah, & Hendsun Hendsun. (2023). Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam Edukasi Penyakit Dislipidemia serta Komplikasinya terhadap Penyakit Kardiovaskular. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 1(2), 20–30. <https://doi.org/10.54066/jkb-itb.v1i2.310>
- Karim, U. N., Dewi, A., & Hijriyati, Y. (2022). *Akses Pelayanan Kesehatan Dikaitkan dengan Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi di RS Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2022*. 1–56. <https://repository.binawan.ac.id/id/eprint/1775%0Ahttp://repository.binawan.ac.id/1775/1/LAPO-RAN%0APENELITIAN%0ASMT%0AGENAP-2021.pdf>
- Kemenkes. (2018). Buku Panduan GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). *Warta Kesmas*, 1(kesehatan masyarakat), 48. <http://www.kesmas.kemkes.go.id/>
- Kemenkes RI. (2023a). No Title. *Penyakit Jantung Penyebab Utama Kematian, Kemenkes Perkuat Layanan Primer – Sehat Negeriku*.
- Kemenkes RI. (2023b). No Title. *Cegah Penyakit Jantung Dengan Menerapkan Perilaku CERDIK Dan PATUH*.
- Koroner, P. J. (2024). Kepatuhan minum obat terhadap kejadian serangan berulang penyakit jantung koroner I. 12(4), 883–892.
- Nainggolan, M., & Manullang, S. (2024). Analisis Survival Pasien Penyakit Jantung Koroner dengan Metode Breslow dan Exact Pada Model Regresi Cox Proportional Hazard. 4, 2350–2360.
- Nurulia Srikandini, M., Yendo Afgani, E., & NSL Pitoy, E. (2021). Radio Gema Edukasi Streaming as A Learning Resource : A Literatur Review. *International Journal of Research Publications*, 78(1), 12–17. <https://doi.org/10.47119/ijrp100781620211979>
- pane et al. (2022). Faktor-Faktor Risiko Penyakit Kardivaskular Berbasis Masyarakat. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1183–1192.
- PERKI. (2024). *Pedoman Tata Laksana Sindrom Koroner Akut 2024*. 5. www.merckmanuals.com/professional/cardiovascular_
- Renata Anisa, O., & Dewi, R. (2024). Taktik Promosi Kesehatan Rumah Sakit Di Jawa Barat Dalam Meningkatkan Awareness Publik Mengenai Kesehatan. *Cetak) Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(2), 553–560.
- Rosidin, U., Purnama, D., Sumarna, U., Sumarni, N., Padjadjaran, U., Raya, J., Sumedang, B., Km, N., Jatinangor, K., Sumedang, K., & Barat, J. (2022). *Sosialisasi Program Cerdik sebagai Upaya Pencegahan Penyakit tidak Menular permasalahan munculnya berbagai penyakit baik penyakit menular maupun penyakit tidak*. 3(4), 424–434.
- Tsao, C. W., Aday, A. W., Almarzooq, Z. I., Alonso, A., Beaton, A. Z., Bittencourt, M. S., Boehme, A. K., Buxton, A. E., Carson, A. P., Commodore-Mensah, Y., Elkind, M. S. V., Evenson, K. R., Eze-Nliam, C., Ferguson, J. F., Generoso, G., Ho, J. E., Kalani, R., Khan, S. S., Kissela, B. M., ... Martin, S. S. (2022). Heart Disease and Stroke Statistics-2022 Update: A Report from the American Heart Association. In *Circulation* (Vol. 145, Issue 8). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001052>