

EDUKASI BAHAYA KENAKALAN REMAJA DAN SINDROM METABOLIK SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP MASYARAKAT DI SEKITAR BANJIR KANAL TIMUR

Inas Hasna Azizah¹, Muhammad Insan Nur Kamil¹, Rara Hairun¹, Yustina Fridolin¹, Salma Nur Baiti¹, Nailatul Gina¹, Dhea Putri Julian¹, Dyah Ayu Anjarwati¹, Yulita Maulani²

¹Teknologi Laboratorium Medis, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan, Indonesia.

²Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Indonusa Surakarta

*Email corresponding author: inas.azizah@binawan.ac.id

Abstrak: Kenakalan remaja dan sindrom metabolik merupakan permasalahan kesehatan dan sosial yang semakin meningkat di masyarakat perkotaan, khususnya pada wilayah padat penduduk di sekitar Banjir Kanal Timur. Kondisi lingkungan, kurangnya edukasi kesehatan, serta minimnya pengawasan sosial menjadi faktor yang memengaruhi rendahnya kualitas hidup masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya kenakalan remaja serta pentingnya pencegahan sindrom metabolik melalui edukasi kesehatan dan pembinaan perilaku hidup sehat. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan, diskusi interaktif, pemeriksaan kesehatan sederhana, serta pembagian media edukasi kepada remaja dan masyarakat setempat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan sebesar 37,2% tingkat pemahaman peserta mengenai dampak negatif kenakalan remaja, seperti penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, dan kekerasan, serta meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko sindrom metabolik, meliputi pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui penguatan edukasi kesehatan dan pembinaan sosial di wilayah sekitar Banjir Kanal Timur.

Kata Kunci: edukasi, sindrom metabolik, kenakalan remaja

Abstract: Juvenile delinquency and metabolic syndrome are increasing health and social problems in urban communities, particularly in densely populated areas around the Banjir Kanal Timur. Environmental conditions, lack of health education, and minimal social supervision are factors that contribute to the low quality of life in the community. This community service activity aimed to increase public knowledge and awareness regarding the dangers of juvenile delinquency and the importance of preventing metabolic syndrome through health education and fostering healthy lifestyles. The implementation method was carried out through counseling, interactive discussions, simple health checks, and distribution of educational media to adolescents and the local community. The results of the activity showed a 37.2% increase in participants' understanding of the negative impacts of juvenile delinquency, such as drug abuse, promiscuity, and violence, as well as increased public awareness of the risk factors for metabolic syndrome, including unhealthy eating patterns, lack of physical activity, obesity, hypertension, and diabetes mellitus. Thus, this community service activity is expected to be a preventive measure in improving the quality of life of the community through strengthening health education and social development in the area around the Banjir Kanal Timur.

Keywords: Education, metabolic syndrome, juvenile delinquency

Pendahuluan

Kenakalan remaja menjadi salah satu fenomena sosial yang banyak ditemukan pada masyarakat urban (Putra et al., 2024). Perubahan pola pergaulan, pengaruh media sosial, kurangnya

pengawasan orang tua, serta minimnya edukasi moral dan kesehatan menyebabkan remaja rentan terlibat dalam perilaku negatif seperti tawuran, penyalahgunaan narkoba, konsumsi minuman keras, merokok, perjudian, hingga pergaulan bebas (Pangesti et al., 2025; Lahti et al., 2024). Perilaku tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja, tetapi juga dapat mengganggu ketertiban sosial dan menurunkan kualitas hidup masyarakat secara umum. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui edukasi dan pembinaan yang berkelanjutan agar remaja memiliki pemahaman yang baik mengenai dampak negatif kenakalan remaja.

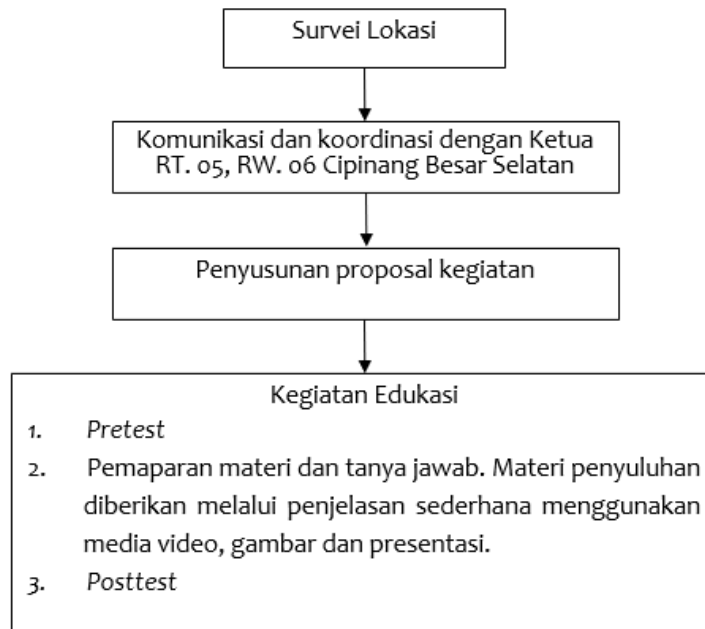
Di sisi lain, sindrom metabolik juga menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat di masyarakat. Prevalensi sindrom metabolik adalah 28% dan 46% pada pria dan wanita Indonesia, dan 36% dan 24% pada pria dan wanita Belanda. Sindrom metabolik merupakan kumpulan kondisi yang meliputi obesitas sentral, hipertensi, hiperglikemia, dan gangguan profil lipid yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular serta diabetes melitus. Sebanyak 61% masyarakat Indonesia mengalami hipertensi dan hiperglikemia (51%) (Sigit et al., 2020). Sedangkan prevalensi individu dengan obesitas dewasa meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Menurut data pada Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor HK.01.07/MENKES/509/2025 melaporkan bahwa lebih dari 1,9 miliar atau 650 juta penduduk dewasa termasuk dalam kelompok obesitas (Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/509/2025 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa, 2025). Pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta tingkat stres yang tinggi menjadi faktor utama meningkatnya kasus sindrom metabolik. Kondisi ini banyak ditemukan pada masyarakat usia produktif dan lanjut usia di lingkungan perkotaan, termasuk masyarakat di sekitar Banjir Kanal Timur. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan sindrom metabolik menyebabkan banyak masyarakat tidak menyadari pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin dan penerapan pola hidup sehat. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, maka dapat menimbulkan berbagai komplikasi penyakit kronis yang berdampak pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup masyarakat.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi bahaya kenakalan remaja dan sindrom metabolik sebagai langkah promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Kegiatan edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perubahan perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat dan lingkungan sosial yang lebih kondusif. Selain itu, keterlibatan tokoh masyarakat, tenaga kesehatan, dan keluarga diharapkan dapat memperkuat keberhasilan program dalam menciptakan masyarakat yang sehat secara fisik, mental, dan sosial di wilayah sekitar Banjir Kanal Timur.

Metode

Metode kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan peserta secara aktif dalam proses pembelajaran. Kegiatan ini dilaksanakan pada 25-26 Agustus 2025 di Kantor RT 05 RW 06, Cipinang Besar Selatan, Jakarta Timur. Peserta kegiatan

adalah masyarakat di RT. 05 RW. 06, Cipinang Besar Selatan sebanyak 70 orang termasuk remaja dan lansia. Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner pretest dan posttest. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan berbagai tahapan sesuai dengan yang tercantum pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pengambilan data dilakukan dalam dua tahap. *Pretest* diberikan sebelum pemberian materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, setelah sesi edukasi selesai, peserta kembali diminta untuk menjawab *posttest* dengan instrumen yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil dianalisis secara deskriptif dengan menghitung jumlah peserta yang menjawab benar setiap butir soal serta persentase peningkatan skor. Peningkatan pengetahuan dihitung dengan membandingkan proporsi jawaban benar pada *pretest* dan *posttest*.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat edukasi kenakalan remaja dan sindrom metabolik dilakukan secara offline dan diikuti oleh 70 peserta yang terdiri dari remaja dan lansia. Kegiatan diawali dengan pengisian *pretest* untuk mengetahui pemahaman peserta kegiatan mengenai kenakalan remaja dan sindrom metabolik.

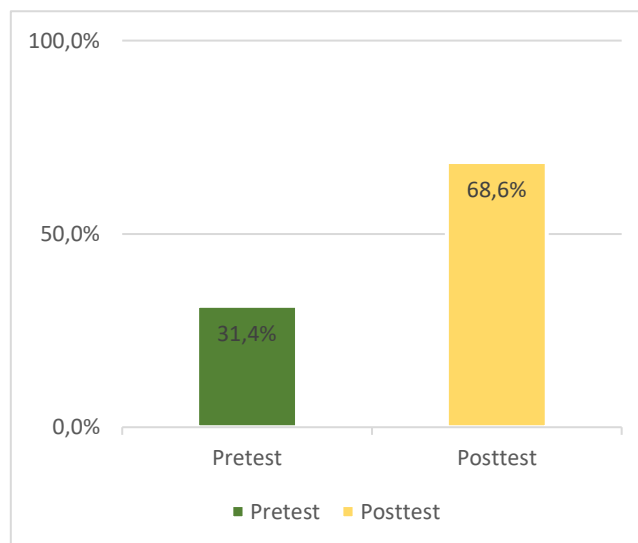


Gambar 2. Pengisian Kuisisioner



Gambar 3. Kegiatan Edukasi Bahaya Kenakalan Remaja dan Sindrom Metabolik

Sebelum edukasi dilakukan, peserta diberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal peserta sebelum dan sesudah edukasi. Hasil kuesioner tersaji dalam Gambar 4.



Gambar 4. Hasil Survei Pemahaman Peserta Mengenai Bahaya Kenakalan Remaja dan Sindrom Metabolik

Berdasarkan Gambar 4, diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait bahaya kenakalan remaja dan sindrom metabolik. Kuesioner yang diberikan sebelum kegiatan edukasi menunjukkan bahwa 31,4% peserta belum memahami bahaya kenakalan remaja dan sindrom metabolik. Selanjutnya, edukasi disampaikan melalui presentasi, gambar dan video. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlibat aktif melalui diskusi dengan mengajukan berbagai pertanyaan. Setelah dilakukan edukasi, pengetahuan dan pemahaman peserta meningkat menjadi 68,6%. Hal ini menunjukkan bahwa

pengabdian kepada masyarakat menjadi program edukasi untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat (Suhara et al., 2025). Hal ini menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan berbagai masalah kesehatan dan sosial.

Kesehatan masyarakat merupakan salah satu indikator penting dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia (Notoatmodjo, 2008). Namun, hingga saat ini masyarakat masih menghadapi berbagai permasalahan kesehatan dan sosial yang saling berkaitan, terutama di wilayah perkotaan padat penduduk seperti kawasan sekitar Banjir Kanal Timur. Lingkungan dengan kepadatan penduduk tinggi, keterbatasan sarana kesehatan, serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat dapat memengaruhi meningkatnya berbagai masalah sosial dan kesehatan, termasuk kenakalan remaja dan sindrom metabolik (Salvo et al., 2023). Remaja yang tinggal di lingkungan perkotaan dengan berbagai tantangan sosial berisiko lebih tinggi untuk terpapar perilaku menyimpang seperti pergaulan bebas, penyalahgunaan zat adiktif, tawuran, maupun perilaku berisiko lainnya. Melalui penyuluhan yang diberikan, peserta memperoleh pemahaman mengenai faktor penyebab, dampak, serta strategi pencegahan kenakalan remaja. Pengetahuan yang baik terbukti berperan dalam membentuk sikap dan perilaku yang lebih positif sehingga dapat menurunkan kecenderungan remaja untuk terlibat dalam perilaku menyimpang (Notoatmodjo, 2018). Melalui kegiatan penyuluhan, diskusi interaktif, dan edukasi kesehatan, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai dampak negatif kenakalan remaja, seperti penyalahgunaan narkoba, tawuran, pergaulan bebas, dan perilaku menyimpang lainnya yang dapat merugikan diri sendiri maupun lingkungan sosial (Aryani et al., 2021; Marsiati et al., 2025). Selain itu, keterlibatan keluarga dan masyarakat menjadi faktor protektif yang penting dalam membentuk karakter remaja serta mengurangi pengaruh negatif lingkungan sosial (Santrock, 2019).

Hasil kegiatan juga menunjukkan tingginya antusiasme peserta dalam menerima materi mengenai sindrom metabolik. Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan informasi kesehatan pada kelompok lansia masih cukup besar, terutama terkait penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat. Edukasi yang diberikan menekankan pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, pembatasan asupan gula, garam, dan lemak, serta pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin sesuai kemampuan fisik lansia. Sindrom metabolik merupakan kumpulan faktor risiko yang meliputi obesitas sentral, hipertensi, hiperglikemia dan dislipidemia yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular serta diabetes melitus tipe 2. Selain berdampak pada kesehatan fisik, sindrom metabolik pada lansia juga dapat menurunkan kualitas hidup akibat meningkatnya risiko komplikasi seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, stroke, dan diabetes melitus tipe 2. Komplikasi tersebut berpotensi menyebabkan keterbatasan aktivitas sehari-hari, meningkatnya ketergantungan terhadap anggota keluarga, serta bertambahnya beban ekonomi rumah tangga. Edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya pencegahan (Januarti et al., 2025). Perubahan gaya hidup merupakan intervensi utama yang efektif dalam menurunkan risiko sindrom metabolik, memperbaiki profil lipid, mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kontrol glukosa darah pada kelompok usia lanjut (Eckel et al., 2010; Saklayen, 2018).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi edukatif berbasis masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko

penyakit tidak menular sehingga mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Alberti et al., 2009). Antusiasme masyarakat dalam mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan masih sangat dibutuhkan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Integrasi materi kenakalan remaja dan sindrom metabolik dalam kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pendekatan yang komprehensif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Kesehatan fisik dan kesehatan sosial merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam mendukung kesejahteraan individu dan keluarga. Peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pola hidup sehat serta penguatan pengawasan terhadap remaja diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi tumbuh kembang generasi muda. Dengan demikian kegiatan edukasi ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga berpotensi mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan masalah kesehatan dan sosial di masyarakat (World Health Organization, 2022; Green & Kreuter, 2005).

Kesimpulan

Seluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat edukasi bahaya kenakalan remaja dan sindrom metabolik yang berlangsung di RT.05/RW.06 Cipinang Besar Selatan berjalan lancar. Hasil pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi. Peningkatan sebesar 37,2% mencerminkan efektivitas metode edukasi yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja dan lansia. Dengan kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup sehat dan meningkatkan pengawasan terhadap perkembangan remaja di lingkungan sekitar. Keterlibatan keluarga, tokoh masyarakat, dan tenaga kesehatan juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberlanjutan program edukasi kesehatan dan pembinaan sosial. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkesinambungan agar tercipta masyarakat yang sehat, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik di wilayah sekitar Banjir Kanal Timur.

Ucapan Terima Kasih

Seluruh tim pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Cipinang Besar Selatan dan seluruh warga RT. 05/RW. 06 yang telah berpartisipasi dan bekerja sama dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Kemahasiswaan Universitas Binawan atas dukungan moral dan material yang telah diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

- Alberti, K. G. M. M., Eckel, R. H., Grundy, S. M., Zimmet, P. Z., Cleeman, J. I., Donato, K. A., et al. (2009). Harmonizing the Metabolic Syndrome: A Joint Interim Statement of the International Diabetes Federation Task Force on Epidemiology and Prevention and other organizations. *Circulation*, 120(16), 1640–1645.
- Aryani, E., Hukum, F., Slamet, U., & Surakarta, R. (2021). *Penyuluhan Hukum tentang Kenakalan Remaja*

- dan Penanganannya. 04, 248–253.
- Eckel, R. H., Alberti, K. G. M. M., Grundy, S. M., & Zimmet, P. Z. (2010). The Metabolic Syndrome. *The Lancet*, 375(9710), 181–183.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Januarti, I. B., Maharyani, A., & Anggraini, M. P. (2025). Edukasi dan Pengelolaan Gaya Hidup Penyakit Sindrom Metabolik Pada Lansia di Kecamatan Pedurungan, Semarang. 9(4), 418–426.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/509/2025 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Obesitas Dewasa, Pub. L. No. HK.01.07/MENKES/509/2025, 1 (2025).
- Lahti, H., Kokkonen, M., Hietajärvi, L., Lyyra, N., & Paakkari, L. (2024). *Social Media Threats and Health among Adolescents: Evidence from the Health Behaviour in School-aged Children Study*. 8, 1–17.
- Marsiati, H., Sari, W., Wuryanti, S., Andayani, S. H., & Elfrida, S. (2025). Edukasi Tuberkulosis dan Resistensi Obat TB pada Warga dan Kader PKK RW 06 Balimester, Jakarta Timur Pendahuluan. 5(3), 1365–1371.
- Notoatmodjo, S. (2008). *Kesehatan dan Pembangunan Sumber Daya Manusia*. 2(5), 195–199.
- Pangesti, S. A., Dora, N., Negeri, I., & Utara, S. (2025). *Ilomata International Journal of Social Science*. 6(1), 91–108.
- Putra, A. T., Futaqi, S., & Sholikhah, K. (2024). *Murid FENOMENA Murid*. 1(3), 211–220.
- Saklayen, M. G. (2018). The Global Epidemic of the Metabolic Syndrome. *Current Hypertension Reports*, 20(2), 12.
- Salvo, D., Resendiz, E., Stefancic, A., & Cabassa, L. J. (2023). *Examining Place-Based Neighborhood Factors in a Multisite Peer-Led Healthy Lifestyle Effectiveness Trial for People with Serious Mental Illness*. 20(5679).
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sigit, F. S., Tahapary, D. L., Trompet, S., Sartono, E., & Dijk, K. W. Van. (2020). The Prevalence of Metabolic Syndrome and its Association with Body Fat Distribution in Middle - aged individuals from Indonesia and the Netherlands: a cross - sectional analysis of two population - based studies. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13098-019-0503-1>
- Suhara, I. A., Azhari, M., Harristhana, A., Sastraatmadja, M., & Jauhar, N. (2025). *Metode Pengabdian Masyarakat: Teori dan Praktik* (N. Mayasari & A. H. M. Sastraatmadja (eds.); Edisi Pert). Widina Media Utama.
- World Health Organization. (2022). *Noncommunicable Diseases: Key Facts*. Geneva: WHO.