

FENOMENA PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) DI INDONESIA

Oleh :

Guslaini Purnama Intan Pan Harahap¹⁾, Rayandra Ansyar²⁾, Ervan Wicaksana³⁾, Jefri Marzal⁴⁾

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral
^{2,3,4} Universitas Jambi

¹email : guslainipurnama90@gmail.com

²email : r.asyhar@unja.ac.id

³email : ervan_jw@unja.ac.id

⁴email : jefri.marzal@unja.ac.id

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 29 Mei 2026

Revisi, 26 September 2026

Diterima, 29 September 2026

Publish, 30 September 2026

Kata Kunci :

Penyakit Tidak Menular,

Hipertensi,

Diabetes,

Kesehatan Masyarakat.

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi tantangan kesehatan utama di Indonesia dengan peningkatan prevalensi hipertensi, diabetes melitus, stroke, kanker, dan penyakit degeneratif lainnya yang berdampak pada kualitas hidup masyarakat serta pembiayaan kesehatan nasional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena PTM di Indonesia berdasarkan faktor risiko, dampak kesehatan, serta strategi pengendalian yang dapat diterapkan secara komprehensif. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan studi literatur melalui analisis data Riskesdas 2018, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, serta referensi ilmiah dan laporan kesehatan nasional maupun internasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko utama PTM meliputi hipertensi, obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, serta stres kronis. Selain itu, peningkatan jumlah lansia turut memperbesar beban PTM di Indonesia. Program promotif dan preventif seperti edukasi kesehatan, deteksi dini, penguatan layanan primer, Prolanis BPJS Kesehatan, serta inovasi berbasis teknologi dan komunitas menjadi strategi penting dalam pengendalian PTM. Diperlukan kolaborasi lintas sektor dan penguatan kebijakan kesehatan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat PTM di Indonesia.

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



Corresponding Author:

Nama: Guslaini Purnama Intan Pan Harahap

Afiliasi: STIKes Sentral

Email: guslainipurnama90@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia yang terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. PTM seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, stroke, kanker, dan gagal ginjal kronik menjadi penyebab utama kematian dan penurunan kualitas hidup masyarakat. Berdasarkan data Riskesdas 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi PTM di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, terutama pada kelompok usia produktif dan lansia.

Perubahan pola hidup masyarakat akibat urbanisasi, kurangnya aktivitas fisik, pola makan

tidak sehat, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta meningkatnya tingkat stres menjadi faktor utama yang mendorong meningkatnya kasus PTM. Selain berdampak pada kesehatan individu, PTM juga memberikan beban ekonomi yang besar terhadap sistem pelayanan kesehatan dan pembiayaan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif memiliki peran penting dalam pengendalian PTM. Program seperti Posbindu PTM, Prolanis BPJS Kesehatan, edukasi kesehatan masyarakat, dan promosi gaya hidup sehat terbukti mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko PTM. Namun, implementasi

program tersebut masih menghadapi berbagai tantangan, seperti rendahnya kesadaran masyarakat, keterbatasan akses layanan kesehatan, serta ketidakpatuhan terhadap terapi dan pola hidup sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis fenomena penyakit tidak menular di Indonesia, mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang mempengaruhi peningkatan kasus PTM, serta menggambarkan berbagai strategi pencegahan dan pengendalian yang dapat dilakukan untuk menurunkan beban PTM di masyarakat.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan tahapan sistematis yang digunakan peneliti untuk memperoleh data, mengolah informasi, serta menarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik untuk menggambarkan fenomena Penyakit Tidak Menular (PTM) serta menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan peningkatan kejadian PTM di Indonesia. Fokus penelitian diarahkan pada penyakit hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, stroke, obesitas, dan faktor risiko lainnya seperti merokok, konsumsi alkohol, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres psikologis.

Penelitian dilakukan dengan metode studi kepustakaan (library research), yaitu mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber ilmiah seperti laporan nasional kesehatan, jurnal penelitian, buku ilmiah, serta dokumen resmi pemerintah. Data utama dalam penelitian ini bersumber dari Riskesdas 2018, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, serta referensi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengenai perkembangan PTM di Indonesia.

Pendekatan penelitian dipilih karena mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai tren peningkatan PTM, faktor determinan, dampak sosial ekonomi, serta strategi pengendalian yang dapat diterapkan dalam sistem kesehatan masyarakat Indonesia. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan analisis deskriptif untuk menjelaskan hubungan antara faktor risiko dengan kejadian PTM berdasarkan data yang telah tersedia pada berbagai laporan kesehatan nasional. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara sistematis melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Objek penelitian meliputi berbagai indikator kesehatan terkait PTM seperti prevalensi hipertensi, diabetes melitus, stroke, obesitas, kanker, dan penyakit degeneratif lainnya pada masyarakat Indonesia. Selain itu, penelitian juga menelaah faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan PTM, meliputi faktor genetik, usia, obesitas, konsumsi alkohol, merokok, pola makan, aktivitas fisik, dan stres kronis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan telaah pustaka. Peneliti

mengidentifikasi, mengumpulkan, dan mengkaji berbagai data sekunder yang relevan dengan topik penelitian. Selanjutnya data diseleksi berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian, validitas sumber, dan keterbaruan informasi.

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (content analysis), yaitu dengan menginterpretasikan isi dokumen dan data kesehatan yang berkaitan dengan PTM di Indonesia. Analisis dilakukan untuk menemukan pola peningkatan penyakit, hubungan faktor risiko, dampak terhadap sistem kesehatan, serta upaya pengendalian yang efektif. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk uraian deskriptif agar mudah dipahami dan memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena PTM di Indonesia.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti tetap memperhatikan prinsip etika penelitian dengan mencantumkan sumber data secara jelas, menggunakan data resmi yang dapat dipertanggungjawabkan, serta menghindari manipulasi data penelitian. Dengan metode penelitian ini diharapkan hasil penelitian mampu memberikan informasi ilmiah yang akurat mengenai tantangan PTM di Indonesia serta menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan strategi promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dalam satu dekade terakhir. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Selain itu, diabetes melitus juga mengalami peningkatan dari 6,9% menjadi 8,5%. Kondisi ini menunjukkan adanya pergeseran pola penyakit dari penyakit infeksi menuju penyakit degeneratif yang dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat modern.

Peningkatan prevalensi hipertensi terutama terjadi pada kelompok usia lanjut. Data menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 45,3% pada kelompok usia 45–54 tahun, meningkat menjadi 63,2% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 69,5% pada usia di atas 75 tahun. Temuan ini memperlihatkan bahwa faktor usia memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kejadian hipertensi. Secara teoritis, kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui teori degeneratif yang menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga meningkatkan tekanan darah sistolik. Selain itu, perubahan fungsi ginjal dan metabolisme pada lansia turut memperberat kondisi hipertensi.

Faktor determinan utama hipertensi yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi riwayat keluarga, obesitas, konsumsi alkohol, diabetes melitus, pola makan tinggi natrium, merokok, dan kurang aktivitas fisik. Obesitas terbukti menjadi

faktor risiko dominan karena peningkatan jaringan lemak visceral mampu mengaktifasi sistem renin-angiotensin dan meningkatkan resistensi perifer pembuluh darah. Temuan ini sejalan dengan teori epidemiologi modern yang menyatakan bahwa obesitas merupakan pemicu utama berbagai PTM akibat perubahan metabolik dan inflamasi kronik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa diabetes melitus menjadi salah satu PTM yang paling mengkhawatirkan di Indonesia. Peningkatan kasus diabetes dipengaruhi oleh pola makan tinggi gula, kurang aktivitas fisik, stres kronis, dan faktor genetik. Diabetes yang tidak terkontrol menyebabkan berbagai komplikasi seperti gagal ginjal, penyakit jantung, stroke, hingga amputasi. Secara fisiologis, resistensi insulin yang terjadi akibat pola hidup sedentari dan obesitas menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah secara kronis.

Selain hipertensi dan diabetes, penyakit kardiovaskular dan stroke menjadi komplikasi utama yang menyebabkan tingginya angka kematian. Data menunjukkan prevalensi stroke meningkat dari 7 permil pada tahun 2013 menjadi 10,9 permil pada tahun 2018. Hipertensi dan diabetes memiliki hubungan sinergis terhadap terjadinya aterosklerosis yang kemudian meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Teori patofisiologi menjelaskan bahwa tekanan darah tinggi dan hiperglikemia mempercepat kerusakan endotel pembuluh darah sehingga memicu penyumbatan vaskular.

Penelitian ini juga menemukan bahwa obesitas, merokok, konsumsi alkohol, dan pola makan tidak sehat merupakan faktor risiko dominan PTM di Indonesia. Rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis memperburuk kondisi kesehatan masyarakat. Kondisi ini sesuai dengan teori transisi nutrisi yang menyatakan bahwa modernisasi menyebabkan perubahan pola konsumsi masyarakat menuju makanan tinggi lemak, gula, dan garam.

Aspek psikologis juga berperan penting dalam peningkatan PTM. Stres kronis terbukti meningkatkan kadar kortisol dan aktivasi sistem saraf simpatis yang berdampak pada peningkatan tekanan darah serta resistensi insulin. Temuan ini mendukung teori biopsikososial yang menyatakan bahwa kesehatan seseorang dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial secara bersamaan.

Dalam pengelolaan PTM, Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) BPJS Kesehatan menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan dan kontrol kesehatan rutin. Peserta Prolanis yang aktif terbukti memiliki kontrol tekanan darah dan gula darah yang lebih baik dibandingkan pasien yang tidak mengikuti program secara aktif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas mampu meningkatkan kualitas hidup pasien PTM.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan berbagai tantangan dalam pengelolaan PTM, seperti rendahnya kesadaran masyarakat, ketidakpatuhan minum obat, keterbatasan akses layanan kesehatan, serta fragmentasi sistem informasi kesehatan. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa pengendalian PTM memerlukan pendekatan multidisiplin dan dukungan kebijakan kesehatan yang kuat.

Berdasarkan hasil penelitian, strategi pengendalian PTM yang paling efektif meliputi edukasi kesehatan, promosi gaya hidup sehat, deteksi dini melalui skrining rutin, penguatan pelayanan kesehatan primer, serta pemanfaatan inovasi digital dalam pemantauan kesehatan masyarakat. Pendekatan ini sejalan dengan teori promotif-preventif yang menekankan bahwa pencegahan lebih efektif dan lebih murah dibandingkan pengobatan komplikasi PTM jangka panjang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa PTM merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan multidimensional. Peningkatan prevalensi PTM dipengaruhi oleh faktor biologis, perilaku, lingkungan, sosial, dan ekonomi. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara pemerintah, tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan masyarakat dalam menciptakan sistem kesehatan yang mendukung pencegahan serta pengendalian PTM secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai fenomena Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia, dapat disimpulkan bahwa prevalensi PTM seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, stroke, kanker, dan gagal ginjal kronik terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Hipertensi menjadi PTM dengan prevalensi tertinggi, terutama pada kelompok lansia, sedangkan diabetes melitus menunjukkan peningkatan signifikan pada usia produktif.

Faktor-faktor yang berperan dalam peningkatan PTM meliputi pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, stres kronis, serta proses penuaan penduduk. Selain itu, rendahnya kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini dan pengelolaan penyakit menjadi tantangan utama dalam pengendalian PTM di Indonesia.

Program pemerintah seperti Prolanis, Posbindu PTM, dan pendekatan Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) telah memberikan kontribusi positif dalam pengendalian PTM, namun implementasinya masih menghadapi berbagai hambatan seperti keterbatasan tenaga kesehatan, kesenjangan layanan antarwilayah, serta rendahnya kepatuhan pasien terhadap terapi.

Dengan demikian, pengendalian PTM memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui

edukasi kesehatan, promosi gaya hidup sehat, deteksi dini, penguatan sistem layanan kesehatan, serta kolaborasi lintas sektor agar dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat PTM di Indonesia.

Saran

1. Pemerintah perlu memperkuat program promotif dan preventif melalui peningkatan edukasi kesehatan masyarakat terkait pola hidup sehat dan deteksi dini PTM.
2. Fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan meningkatkan kualitas pelayanan PTM, terutama dalam skrining rutin, pemantauan pasien kronis, dan edukasi kepatuhan terapi.
3. Masyarakat perlu meningkatkan kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat seperti aktivitas fisik teratur, konsumsi gizi seimbang, menghindari rokok dan alkohol, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
4. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan inovasi berbasis teknologi dan pendekatan komunitas dalam pencegahan serta pengelolaan PTM agar lebih efektif dan mudah dijangkau seluruh lapisan masyarakat.
5. Diperlukan penelitian berkelanjutan mengenai faktor risiko PTM pada berbagai kelompok usia dan wilayah di Indonesia untuk menghasilkan kebijakan kesehatan yang lebih tepat sasaran.

5. REFERENSI

- World Health Organization. 2023. *Noncommunicable Diseases Fact Sheet*. WHO, Geneva.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- BPJS Kesehatan. 2022. *Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)*. BPJS Kesehatan, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- World Health Organization. 2021. *Global Status Report on Noncommunicable Diseases*. WHO, Geneva.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. 2019. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*. PERHI, Jakarta.
- International Diabetes Federation. 2021. *IDF Diabetes Atlas*. IDF, Brussels.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- World Health Organization. 2020. *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.

WHO, Geneva.

- Badan Pusat Statistik. 2021. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2021*. BPS, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. *Petunjuk Teknis Posbindu Penyakit Tidak Menular*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- World Health Organization. 2022. *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic*. WHO, Geneva.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Panduan Isi Piringku*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.