



Edukasi “CERDIK” Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Siswa SMAN 1 Moyo Utara

Putri Adekayanti¹, Stefiani Bengan Laba², Lina Eta Safitri³, Abdul Hamid⁴

^{1,3,4}STIKES Griya Husada Sumbawa

²Universitas Tadulako

Korespondensi penulis: adekayantiputri@gmail.com¹

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCD) are still a health problem that has not been resolved in Indonesia. Unhealthy lifestyles formed during adolescence such as lack of physical activity, tobacco use, alcohol consumption, unhealthy eating patterns and the inability to manage stress are risk factors for PTM. One of the programs launched by the Indonesian Ministry of Health for the prevention of PTM is CERDIK. This community service aims to provide students with an understanding of SMAN 1 Moyo Utara about efforts to prevent PTM through CERDIK behavior. This activity is carried out by providing education to students through health counseling. The activity was attended by 49 students. To measure the magnitude of the influence of counseling on increasing students' understanding of PTM prevention material, it can be seen from the assessment of the results of the pre-test and post-test. The results of data analysis using the Wilcoxon test showed that there were significant differences in knowledge before and after counseling on students of SMAN 1 Moyo Utara with a value of $p=0.007$. Similar activities with broader goals need to be carried out so that more and more students understand and start implementing NCD prevention efforts.

Keywords: CERDIK, Education, Prevention of PTM

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan di Indonesia. Pola hidup yang tidak sehat yang terbentuk selama masa remaja seperti kurangnya aktifitas fisik, penggunaan tembakau, konsumsi alkohol, pola makan yang tidak sehat serta ketidakmampuan dalam manajemen stress merupakan faktor risiko PTM. Salah program yang telah dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan RI untuk pencegahan PTM yaitu CERDIK. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa SMAN 1 Moyo Utara tentang upaya pencegahan PTM melalui perilaku CERDIK. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan edukasi kepada siswa melalui penyuluhan kesehatan. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 49 siswa. Untuk mengukur besarnya pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pemahaman siswa tentang materi pencegahan PTM, maka dapat dilihat dari penilaian hasil pre-test dan post-test. Hasil analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan pada siswa SMAN 1 Moyo Utara dengan nilai $p=0,007$. Kegiatan serupa dengan sasaran yang lebih luas perlu dilakukan sehingga semakin banyak siswa yang paham dan mulai menerapkan upaya pencegahan PTM.

Kata Kunci: CERDIK, Edukasi, Pencegahan PTM

1. LATAR BELAKANG

Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi ancaman kesehatan penduduk di penjuru dunia. Tercatat sebanyak 41 juta orang meninggal setiap tahun karena PTM. Angka ini setara dengan 71% dari total kematian secara global (World Health Organization, 2021). PTM yang masih banyak diderita oleh penduduk dunia yaitu diabetes, penyakit jantung, penyakit pernapasan kronis dan kanker. Penyakit ini menjadi menyumbang kematian terbesar dengan persentase sebesar 75% dari semua kematian di wilayah Amerika (Pan American Health Organization, 2022b). Diperkirakan sekitar 70% kematian dini yang terjadi di antara

orang dewasa berasal dari perilaku terkait kesehatan yang berasal dari masa kanak-kanak dan remaja (United Nations International Children's Emergency Fund, 2022).

Indonesia saat ini menghadapi beban ganda penyakit, yaitu Penyakit Menular (PM) dan PTM. Perubahan pola penyakit tersebut sangat dipengaruhi antara lain oleh perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, transisi demografi, teknologi, ekonomi dan sosial budaya. Peningkatan beban akibat PTM sejalan dengan meningkatnya faktor risiko yang meliputi meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan merokok serta alkohol (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019b).

Tren kematian akibat PTM di Provinsi Nusa Tenggara Barat semakin meningkat dan menjadi beban utama penyakit sejak tahun 2019 yang ditunjukkan dengan semakin tingginya proporsi penyebab kematian PTM dibandingkan PM dan cedera. Tahun 2019, proporsi PTM mencapai 68,66%, sedangkan PM sebesar 23,78% dan cedera 7,56%. Tiga dari lima besar penyebab kematian di Provinsi NTB disebabkan oleh penyakit tidak menular yaitu *cardiovascular disease*, neoplasma dan diabetes dengan *Chronic Kidney Disease* (Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat, 2022).

Faktor risiko PTM ini terkait dengan perilaku yang terbentuk selama masa remaja, termasuk penggunaan alkohol yang berbahaya, penggunaan tembakau, kurang aktivitas fisik dan pola makan yang tidak sehat (Pan American Health Organization, 2022b). PTM dapat dicegah dengan membudayakan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku CERDIK terdiri dari beberapa kegiatan yaitu: pengecekan kesehatan rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup, dan kelola stress (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019a).

Berdasarkan permasalahan tersebut, dosen STIKES Griya Husada Sumbawa terdorong untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi pencegahan PTM dengan sasaran kegiatan siswa SMAN 1 Moyo Utara dengan menargetkan remaja sebagai sasaran dalam kegiatan ini agar semakin banyak remaja yang terpahamkan dengan upaya pencegahan PTM, sehingga perilaku CERDIK dapat diterapkan lebih dini.

II. KAJIAN TEORITIS

Penyakit tidak menular merupakan penyakit kronis, penyakit noninfeksi, *New Communicable Diseases* dan penyakit degeneratif yang tidak dapat menular ke orang lain dalam bentuk apapun (Hamzah et al., 2021). PTM dengan angka kematian tertinggi di Asia Tenggara yaitu: penyakit jantung (Kardiovaskuler), Diabetes Mellitus, Penyakit pernafasan obstruksi kronik dan penyakit akibat kecelakaan (Irwan, 2018).

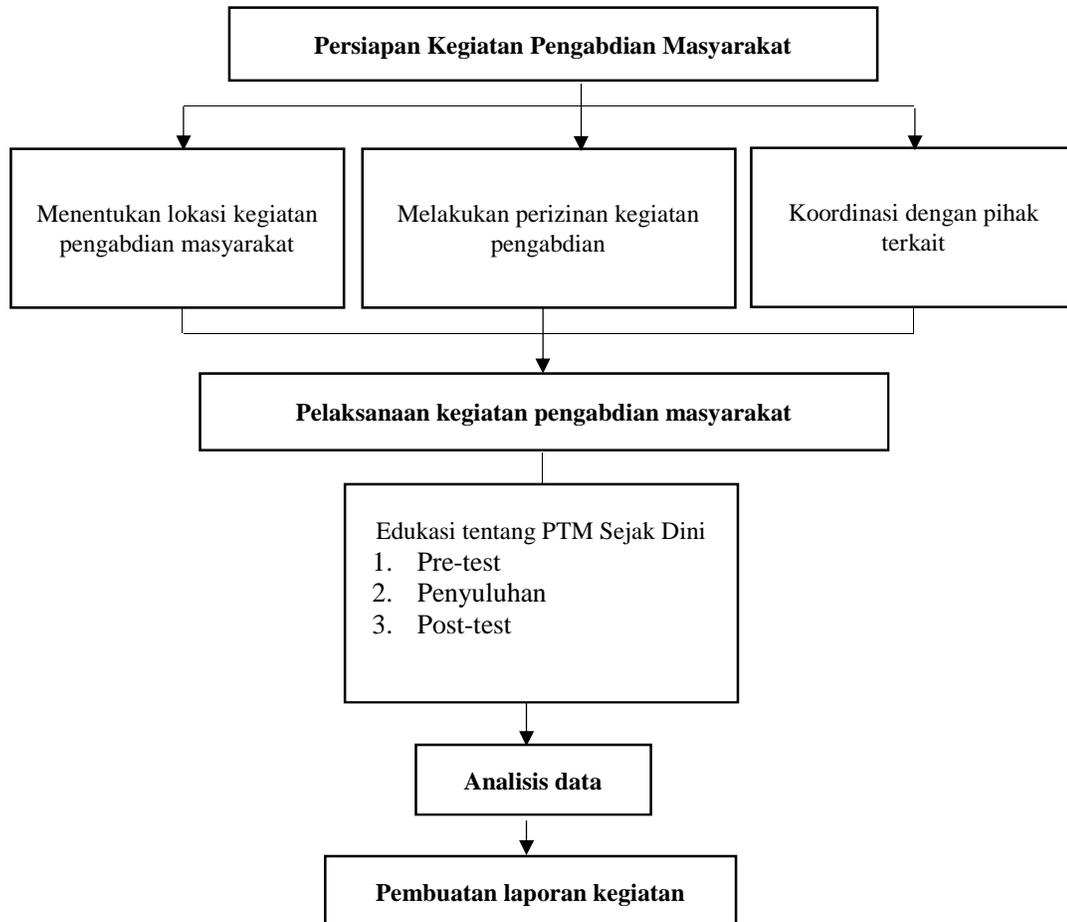
Faktor risiko PTM dapat dikelompokkan menjadi faktor risiko perilaku yang dapat dimodifikasi dan faktor risiko metabolit. Perilaku yang dapat dimodifikasi, seperti penggunaan tembakau, aktivitas fisik, diet tidak sehat. Tembakau menyumbang lebih dari 7,2 juta kematian setiap tahun (termasuk dari efek paparan asap rokok) dan diproyeksikan meningkat tajam selama tahun-tahun mendatang. Sebanyak 4,1 juta kematian tahunan telah dikaitkan dengan kelebihan asupan garam/natrium. Lebih dari 3,3 juta kematian tahunan akibat penggunaan alkohol dan 1,6 juta kematian setiap tahun dapat dikaitkan dengan aktivitas fisik yang tidak memadai. Sedangkan faktor risiko metabolik berkontribusi pada empat perubahan metabolik utama yang meningkatkan risiko PTM yaitu tekanan darah meningkat, kelebihan berat badan/obesitas, hiperglikemia (kadar glukosa darah tinggi) dan hiperlipidemia (tingginya kadar lemak dalam darah) (Pan American Health Organization, 2022a)

Penyakit tidak menular di Indonesia tidak hanya dialami oleh kelompok lanjut usia, namun kini mulai mengancam usia produktif termasuk usia remaja. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, pada kelompok umur 15-24 tahun di antara penduduk semua umur dan berdasarkan diagnosa dokter, prevalensi kanker sebesar 0,47 permil dan prevalensi jantung 0,7%. Pada kelompok umur 15-24 tahun di antara penduduk umur 15 tahun, prevalensi stroke sebesar 0,6 permil, prevalensi diabetes melitus sebesar 0,1%, dan prevalensi gagal ginjal kronis sebesar 0,13%. Pada kelompok umur 18-24 tahun di antara penduduk umur 18 tahun, prevalensi hipertensi sebesar 0,79% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019b)

Strategi yang telah dicanangkan oleh pemerintah sebagai upaya pencegahan PTM yaitu: melaksanakan upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif dan paliatif secara komprehensif. Strategi tersebut dapat direalisasikan melalui kegiatan penyebarluasan secara masif sosialisasi pencegahan dan pengendalian faktor risiko PTM kepada seluruh masyarakat. Meningkatkan kemandirian masyarakat melalui penerapan budaya perilaku CERDIK, melakukan deteksi dini dan tindak lanjut dini faktor risiko PTM baik di Posbindu maupun di fasilitas pelayanan kesehatan, melakukan penguatan tata laksana kasus sesuai standar serta meningkatkan program peningkatan kualitas hidup (perawatan paliatif) sesuai ketentuan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019b).

III. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang upaya pencegahan PTM melalui perilaku CERDIK pada siswa SMAN 1 Moyo Utara.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi: tahap persiapan dimulai dengan menentukan lokasi pengabdian masyarakat. Setelah menemukan lokasi pengabdian, kemudian dilanjutkan dengan melakukan perizinan kegiatan serta koordinasi dengan pihak terkait. Kegiatan diawali dengan *Pre-test* terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan. Penyuluhan kesehatan tentang pencegahan PTM ini disampaikan oleh salah satu Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Griya Huasada Sumbawa. Materi yang disampaikan mencakup tentang definisi PTM, jenis-jenis PTM, faktor risiko serta upaya pencegahan PTM melalui perilaku CERDIK. Materi disampaikan melalui metode caramah dan diselingi dengan tanya jawab antara pemateri dan peserta. Peserta antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan diakhiri dengan *post-test*.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMAN 1 Moyo Utara dengan jumlah peserta sebanyak 49 siswa yang terdiri dari perwakilan siswa kelas X-XII. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 Januari 2023. Hasil analisis uji normalitas skor pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penyuluhan dengan Uji *Shapiro-Wilk*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Skor Pengetahuan	Jumlah	Nilai p
Skor <i>pre-test</i>	49	0,000
Skor <i>post-test</i>	49	0,001

Sumber: Data Primer, 2023

Hasil analisis uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa skor pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan sesudah penyuluhan (*post-test*) tidak berdistribusi normal (masing-masing nilai $p < 0,05$). Maka dari itu, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Non-parametrik (*Wilcoxon*). Hasil analisis uji beda skor pengetahuan sebelum (*pre-test*) dan sesudah penyuluhan (*post-test*) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil uji Wilcoxon

Skor	Jumlah	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Skor pengetahuan sebelum penyuluhan (<i>pre-test</i>)	49	88,89 (56-94)	0,007
Skor pengetahuan sesudah penyuluhan (<i>post-test</i>)	49	88,89 (67-100)	

Sumber : Data Primer, 2023

Median skor pengetahuan sebelum penyuluhan (*pre-test*) sebesar 88,89 dengan skor minimum-maksimum berkisar 56-94), sedangkan median skor pengetahuan sesudah penyuluhan (*post-test*) sebesar 88,89 dengan skor minimum-maksimum berkisar 67-100. Hasil analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan yang signifikan antara sebelum penyuluhan dengan sesudah penyuluhan (Nilai $p = 0,007$) (Tabel 2). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan melalui metode ceramah dapat menjadi salah cara yang tepat dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang upaya pencegahan PTM melalui perilaku CERDIK. Dengan bertambahnya pemahaman siswa tentang faktor risiko PTM serta pentingnya menerapkan perilaku CERDIK, siswa dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan penduduk usia produktif sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tentang PTM dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) (Nuraisyah et al., 2022)



Gambar 2. Proses Pelaksanaan Penyuluhan CERDIK di SMAN 1 Moyo Utara



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMAN 1 Moyo Utara

Pendidikan kesehatan berbasis sekolah membantu para remaja untuk memperoleh pengetahuan kesehatan fungsional, juga dapat memperkuat sikap, keyakinan dan juga keterampilan praktik perilaku yang dibutuhkan untuk mengadopsi dan mempertahankan perilaku hidup sehat selama hidup mereka (Centers for Disease Control and Prevention, 2021). Selain kehidupan mereka sendiri, pengetahuan yang didapat oleh siswa di sekolah dapat membantu mereka untuk membantu mewujudkan perilaku kesehatan yang lebih baik di lingkungan keluarga mereka terutama orang tua. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Gunawardena et al., (2016) dalam penelitiannya bahwa siswa yang diberikan motivasi untuk menjadi agen perubahan dalam perubahan gaya hidup keluarga mereka, berhasil menurunkan berat badan dan meningkatkan aktivitas fisik ibu mereka.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi melalui kegiatan penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa SMAN 1 Moyo Utara tentang perilaku Pencegahan PTM dengan menerapkan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini dapat dilaksanakan kembali dengan sasaran yang lebih luas, sehingga semakin banyak siswa yang terpahaman tentang upaya pencegahan PTM yang dapat diterapkan sejak usia remaja.

VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis menyampaikan terima kasih kepada STIKES Griya Husada Sumbawa yang telah memberikan dana pengabdian sehingga kegiatan ini dapat terlaksana. Terima kasih juga kami sampaikan kepada SMAN 1 Moyo Utara yang telah memberikan izin serta menjadi fasilitator dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Health Education*. <https://www.cdc.gov/healthyyouth/health-education/index.htm>
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2021*.
- Gunawardena, N., Kurotani, K., Indrawansa, S., Nonaka, D., Mizoue, T., & Samarasinghe, D. (2016). School-based intervention to enable school children to act as change agents on weight, physical activity and diet of their mothers: A cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0369-7>
- Hamzah, Akbar, H., Faisal, Rafsanjani, Sartika, Sinaga, A. H., Hidayani, W. R., Agustawan, Panma, Y., & Bela, S. R. (2021). *Teori Dasar Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Irwan. (2018). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Deepublis.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019a). *CERDIK, Rahasia Masa Muda Sehat dan Masa Tua Nikmat!* <https://promkes.kemkes.go.id/cerdik-rahasia-masa-muda-sehat-dan-masa-tua-nikmat>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019b). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. [http://repository.bpkp.kemkes.go.id/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](http://repository.bpkp.kemkes.go.id/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Nuraisyah, F., Srikandhia Purnama, J., Nuryanti, Y., Dika Agustin, R., Desriani, R., & Utami Putri, M. (2022). Edukasi Pengetahuan Penyakit Tidak Menular dan GERMAS Pada Usia Produktif di Dusun Karangbendo. *Jurnal Panrita Abdi*, Volume 6, Issue 1, 6(1), 1–7. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>
- Pan American Health Organization. (2022a). *Noncommunicable Diseases*. <https://www.paho.org/en/topics/noncommunicable-diseases>
- Pan American Health Organization. (2022b). *Preventing non-communicable diseases in adolescents and young adults*. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6688:2012-preventing-non-communicable-diseases-adolescents-young-adults&Itemid=0&lang=en#gsc.tab=0
- World Health Organization. (2021). *Noncommunicable Diseases*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>