



## **EDUKASI CERDIK SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) PADA LANSIA DI KOTA MATARAM**

**Dewi Nur Sukma Purqot**

Inkes Yarsi Mataram, program studi S1 Keperawatan  
**Supriyadi**

Inkes Yarsi Mataram, program studi Profesi Ners  
**Zaenal Arifin**

Inkes Yarsi Mataram, program studi Profesi Ners  
**Dian Istiana**

Inkes Yarsi Mataram, program studi Profesi Ners  
**Baiq Rully Fatmawati**

Inkes Yarsi Mataram, program studi D3 Keperawatan  
**Baik Heni Rispawati**

Inkes Yarsi Mataram, program studi S1 Keperawatan  
Jln. Mh. Rais Lingkar selatan, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia  
Korespondensi penulis : [purqotidewi87@gmail.com](mailto:purqotidewi87@gmail.com)

**Abstrak.** Non-Communicable Diseases (NCDs) such as hypertension, diabetes, and heart disease are among the leading causes of death in the world, with 71% of deaths in 2016 attributed to non-communicable diseases. This has also become the biggest problem in Indonesia, especially among the elderly, one of the efforts to control NCDs is by enhancing the elderly's knowledge about prevention methods, namely through the CERDIK method. This community service activity aims to improve knowledge and awareness of the elderly about NCD prevention through CERDIK behavior education (Check health, Avoid cigarette smoke, Regular physical activity, Healthy diet, Sufficient rest, and Manage stress). The methods used include counseling and conducting health checks. Evaluation results indicate an increase in knowledge after receiving the counseling material. Conclusion: from the results of the service, it can be concluded that the education provided can increase the community's knowledge about the CERDIK method as an effort to prevent non-communicable diseases. It is hoped that the community will be able to implement the CERDIK behavior.

**Keywords:** CERDIK; Education ;Elderly; NCDs

**Abstrak.** Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia, dimana pada tahun 2016 sebanyak 71% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular, hal serupa pun menjadi masalah terbesar di Indonesia, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia), salah satu upaya untuk mengendalikan PTM adalah dengan meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara pencegahannya yaitu dengan metode CERDIK. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pencegahan PTM melalui edukasi perilaku CERDIK (Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, dan Kelola stres). Metode kegiatan meliputi penyuluhan dan melaksanakan cek kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah mendapatkan materi penyuluhan. Simpulan: dari hasil pengabdian dapat disimpulkan bahwa Edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang metode CERDIK sebagai Upaya pencegahan penyakit tidak menular, diharapkan masyarakat mampu menerapkan perilaku CERDIK tersebut.

**Kata Kunci:** CERDIK; Edukasi;Lansia; PTM

## **PENDAHULUAN**

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia, dengan prevalensi yang meningkat dari tahun ke tahun. Lansia merupakan kelompok usia yang paling rentan terhadap PTM akibat penurunan fungsi organ dan perubahan gaya hidup. Upaya pencegahan PTM harus dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan melalui edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah perilaku CERDIK, yang dikampanyekan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai strategi promotif dan preventif terhadap PTM. Contoh PTM tersebut diantaranya adalah diabetes mellitus, penyakit kardiovaskuler, kanker, dan penyakit pernafasan kronis. Untuk mencegah terjadinya komplikasi maka perlu dilakukan penatalaksanaan perilaku CERDIK dalam mengontrol PTM dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan rutin minimal setahun sekali untuk memeriksa tekanan darah, berat badan, lingkar perut dan kolesterol, bagi perokok aktif dapat berusaha untuk berhenti merokok dan rajin olahraga setidaknya 30 menit per hari atau 3-5 kali dalam seminggu, melakukan diet sehat dan seimbang dengan mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, kemudian mengurangi asupan gula, garam dan lemak yang tinggi, melakukan istirahat yang cukup sekitar 6-8 jam/hari, dan kendalikan stres dengan melakukan aktivitas sesuai minat, menonton televisi, dan berbincang dengan teman dekat/ rekan lainnya (seprina. dkk 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Yulia susanti. dkk. 2021) di dapatkan gambaran Hasil penelitian menunjukan bahwa adanya korelasi antara variabel independen, yaitu pengetahuan, sikap, literasi kesehatan, dan motivasi dengan perilaku CERDIK, ditemukan bahwa semua variabel berhubungan signifikan secara statistik (nilai  $p < 0,05$ ). Selain itu, diperoleh juga nilai r dari semua variabel independen yang menunjukkan hubungan yang kuat ( $0,5 < \text{nilai } r < 1$ ) dan arah hubungan yang linier positif (nilai  $r = \text{positif}$ ), yang berarti semakin tinggi pengetahuan, sikap, literasi Kesehatan, dan motivasi maka akan semakin baik juga perilaku CERDIK. Penelitian lain juga yang dilakukan oleh (Seprina. Dkk. 2022) di dapatkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia hipertensi memiliki perilaku cerdik baik sebanyak 37 orang (56,9%) dan tekanan darah terkontrol sebanyak 35 orang (53,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah dengan  $p$  value (0,005). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku cerdik terhadap pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi di masa pandemi Covid-19.

Keberhasilan upaya pengendalian PTM perlu adanya dukungan baik dari pemerintah, swasta, organisasi profesi, organisasi kemasyarakatan dan seluruh lapisan masyarakat. INKES Yarsi Mataram sebagai salah institusi pendidikan kesehatan sangat mendukung upaya pencegahan dan pengendalian PTM tersebut, salah satunya melalui kegiatan pengabdian. Pengabdian yang dilakukan ini sebagai tindaklanjut dari salah satu upaya pencegahan dan pengendalian PTM yang telah ditetapkan oleh Kemenkes yaitu terkait riset PTM. Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pengabdian tentang penyakit tidak menular pada masyarakat resiko tinggi melalui pemberian edukasi CERDIK sebagai strategi pencegahan penyakit tidak menular pada lansia ini dilaksanakan.

## **METODE**

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pemberian edukasi CERDIK sebagai strategi pencegahan penyakit tidak menular pada lansia dengan metode Penyuluhan dan pemeriksaan Kesehatan pada lansia.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Lingkungan kuripan timur kelurahan batu banteng 1 wilayah kerja puskesmas kuripan kota mataram merupakan salah satu kelurahan yang kasus PTM nya sangat tinggi, Pelaksanaan kegiatan diikuti oleh 25 orang yang berlangsung pada hari sabtu tanggal 26 Agustus 2023 yang bertempat di salah satu rumah kader di kelurahan batu banteng 1 kota mataram. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terdapat peningkatan pengetahuan tentang metode CERDIK dalam mencegah PTM setelah diberikan edukasi.

Gambar 1: *Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Edukasi CERDIK*



Kementerian Kesehatan RI memperkenalkan strategi **CERDIK** sebagai upaya promotif dan preventif terhadap PTM. CERDIK adalah akronim dari: **C**ek kesehatan secara berkala, **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin aktivitas fisik, **D**iet sehat dengan kalori seimbang, **I**stirahat cukup dan **K**elola stress. Namun, belum semua masyarakat memahami dan menerapkan prinsip CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Dengan terlaksananya kegiatan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan lansia terkait metode CERDIK ini.

Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan perubahan perilaku baik dari tenaga kesehatan maupun dari masyarakat. Strategi perubahan perilaku adalah dengan memberikan informasi tentang cara Pengendalian penyakit dan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Diharapkan dengan pengetahuan yang diperoleh tersebut dapat menimbulkan kesadaran masyarakat untuk berperilaku sesuai dengan perilaku sehat dengan strategi CERDIK guna mencegah penyakit tidak menular. Beberapa penelitian juga menyatakan efficiency Strategi CERDIK dalam mencegah PTM, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh (Seprina. Dkk. 2022) menunjukkan bahwa mayoritas

lansia hipertensi memiliki perilaku cerdik baik sebanyak 37 orang (56,9%) dan tekanan darah terkontrol sebanyak 35 orang (53,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah dengan p value (0,005), Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku cerdik terhadap pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi di masa pandemi Covid-19. Penelitian yang dilakukan oleh (Yulia susanti. Dkk. 2021) menunjukan bahwa terdapat korelasi antara variabel independen, yaitu pengetahuan,sikap, literasi kesehatan, dan motivasi dengan perilaku CERDIK, ditemukan bahwa semua variabel berhubungan signifikan secara statistik (nilai  $p < 0,05$ ). Selain itu, diperoleh juga nilai r dari semua variabel independen yang menunjukkan hubungan yang kuat ( $0,5 < \text{nilai } r < 1$ ) dan arah hubungan yang linier positif (nilai  $r = \text{positif}$ ), yang berarti semakin tinggi pengetahuan, sikap, lietrasi Kesehatan, dan motovasi maka akan semakin baik juga perilaku CERDIK nya.

## **KESIMPULAN**

Dari kegiatan pengabdian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang metode CERDIK dalam mencegah PTM setelah diberikan edukasi.sehingga masyarakat diharapkan mampu melakukan pencegahan dan pengendalian terhadap PTM itu dengan menerapkan metode CERDIK.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar.
- Notoatmodjo, S., & Sarwono, S. Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Badan Penerbit Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 1985.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Purqotri, D. N. S., & Ningsih, M. U. (2019). Identifikasi Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 31-38.
- Purqotri, D. N. S., Arifin, Z., Istiana, D., Ilham, I., Fatmawati, B. R., & Rusiana, H. P. (2022). Sosialisasi konsep penyakit Diabetes Mellitus untuk meningkatkan pengetahuan Lansia tentang Diabetes Mellitus. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 71-78.
- Safutri, W., Maesaroh, S., & Sagita, Y. D. (2022). Hubungan Kepatuhan Diet Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posbindu Ptma Desa Raman Endra Kabupaten Lampung Timur Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 3(1), 12-19.
- Sarwono, S., Sosiologi Kesehatan Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta. 2007.
- Seprina, Seprina, Herlina Herlina, and Bayhakki Bayhakki. "Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19." *Holistic Nursing and Health Science* 5.1 (2022): 66-73.
- Supriyatni, T., & Novitasari, D. (2022). Hubungan perilaku cerdik dengan tekanan darah peserta prolaris di puskesmas bobotsari kabupaten purbalingga. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 15(2), 31-47.