

EDUKASI PERILAKU CERDIK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DINI FAKTOR RISIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA SISWA SMA NEGERI 1 SUTOJAYAN

Amelia Diah Agustin *, Ning Arti, Erni Setyorini, Wimar Anugrah

STIKes Patria Husada Blitar
*Email: norelyaele@gmail.com

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian secara global dan terus mengalami peningkatan pada kelompok usia remaja. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Sutojayan, ditemukan siswa dengan faktor risiko seperti merokok, prehipertensi, dan obesitas. Kurangnya pemahaman mengenai pencegahan dini menjadi salah satu penyebab meningkatnya risiko tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai faktor risiko PTM melalui edukasi perilaku CERDIK. Metode pelaksanaan dilakukan pada tanggal 12 Desember 2025 dengan jumlah peserta 32 siswa kelas XII. Kegiatan diawali dengan pretest, dilanjutkan penyuluhan menggunakan media PowerPoint dan leaflet, serta diakhiri dengan posttest. Data dianalisis secara deskriptif dan uji paired t-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan siswa setelah edukasi ($p < 0,05$). Edukasi perilaku CERDIK terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan dini PTM. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui program UKS dan kolaborasi dengan puskesmas setempat.

Kata kunci: Pengabdian Masyarakat, CERDIK, Penyakit Tidak Menular, Remaja

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCDs) are the leading cause of mortality globally and are increasingly found among adolescents. Preliminary observation at SMA Negeri 1 Sutojayan identified several students with risk factors such as smoking, prehypertension, and obesity. Limited knowledge regarding early prevention contributes to this condition. This community service activity aimed to improve students' knowledge of NCD risk factors through CERDIK behavior education. The activity was conducted on December 12, 2025, involving 32 twelfth-grade students. The program included a pretest, health education using PowerPoint and leaflets, and a posttest evaluation. Data were analyzed descriptively and using paired t-test. Results showed a significant improvement in students' knowledge after the intervention ($p < 0.05$). CERDIK-based education effectively increased students' awareness regarding early prevention of NCDs. This program is recommended to be implemented sustainably through school health programs in collaboration with local health centers.

Keywords: Community Service, CERDIK, Non-Communicable Diseases, Adolescents

Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan global yang menyumbang lebih dari 70% kematian di dunia [1]. Di Indonesia, prevalensi hipertensi, obesitas, dan diabetes menunjukkan tren peningkatan dalam beberapa tahun terakhir [2]. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada kelompok usia dewasa, tetapi mulai ditemukan pada remaja akibat perubahan gaya hidup yang kurang sehat.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap paparan faktor risiko seperti konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta kurang istirahat [3]. Berdasarkan data

Puskesmas Sutojayan tahun 2025, ditemukan 30% siswa merokok, 20% mengalami prehipertensi, dan 48% obesitas. Permasalahan ini menunjukkan perlunya intervensi promotif dan preventif sejak dini.

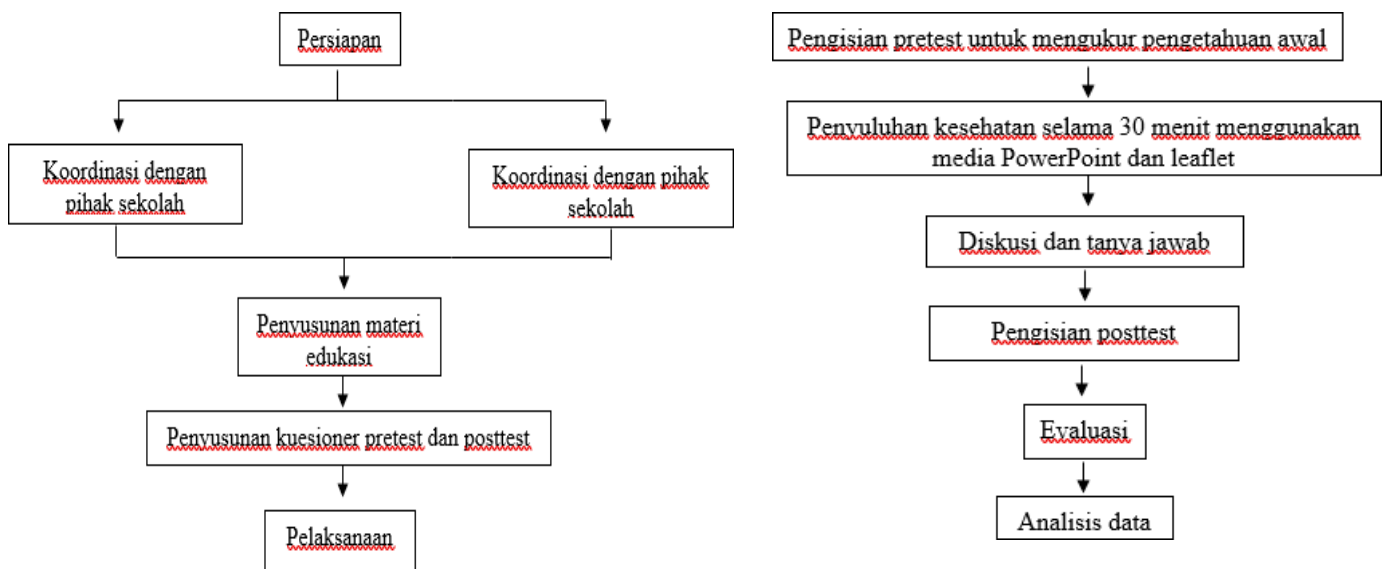
Salah satu strategi nasional dalam pencegahan PTM adalah perilaku CERDIK yang meliputi cek kesehatan berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet sehat seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress [4]. Beberapa kegiatan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi berbasis CERDIK mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan PTM [5][6].

Namun, berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 1 Sutojayan, sebagian siswa belum memahami secara komprehensif faktor risiko dan langkah pencegahan PTM. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi perilaku CERDIK untuk meningkatkan pengetahuan siswa sebagai upaya pencegahan dini PTM.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2025 di SMA Negeri 1 Sutojayan, Kabupaten Blitar. Sasaran kegiatan adalah 32 siswa kelas XII. Dilakukannya awal koordinasi dengan pihak sekolah SMAN 1 Sutojayan. Selanjutnya penyusunan materi edukasi yang berisikan pencegahan dini PTM pada siswa 12-1. Sebelum itu, pemberian pre test untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi selama 30 mnt. Selanjutnya diberikan edukasi dan diakhiri dengan post test dan evaluasi tanya jawab pada siswa.

Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan:



Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tentang PTM dan perilaku CERDIK yang terdiri dari 20 pertanyaan pilihan ganda. Data dianalisis secara deskriptif dan uji paired t-test dengan tingkat signifikansi 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Table 1 menunjukkan hasil menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan setelah intervensi ($p = 0,000$). Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis CERDIK efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Media visual dan leaflet membantu memperkuat daya ingat serta pemahaman materi [7]. Hasil ini sejalan dengan pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan literasi kesehatan remaja secara signifikan. Edukasi kesehatan berperan sebagai faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku sehat [8]. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan siswa mampu menerapkan perilaku CERDIK

secara mandiri.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

<i>Kategori</i>	<i>Pretest (%)</i>	<i>Posttest (%)</i>
<i>Baik</i>	9%	100%
<i>Cukup</i>	72%	0%
<i>Kurang</i>	19%	0%

Berdasarkan hasil pengukuran responden sebelum diberikan edukasi kesehatan mengenai faktor risiko penyakit tidak menular, diperoleh data bahwa 72% responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, pengetahuan kurang 19%, pengetahuan baik 9%. Kondisi ini menunjukkan masih rendahnya pemahaman peserta terhadap pengertian, faktor risiko, pencegahan dini, pengendalian terhadap penyakit tidak menular.

Kegiatan edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sekaligus pencegahan dini pada remaja siswa 12-1 tentang factor risiko penyakit tidak menular dengan perilaku cerdik. Penelitian yang dilakukan [16] mengatakan bahwa edukasi kesehatan terbukti dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang perilaku CERDIK yang tepat dan benar didapatkan hasil pengetahuan baik 25 %, setelah diberikan edukasi pengetahuan baik menjadi 87%.

Materi edukasi menggunakan Power Point dan Leaflet ini didasari dengan pemikiran bahwa panca indera yang paling banyak menyalurkan informasi ke otak adalah mata (kurang lebih 75% -87%) sedangkan 13% -25% lainnya diperoleh dan disalurkan melalui panca indera yang lain. Hal ini sejalan dengan penelitian [17] yang mengatakan penyuluhan kesehatan sangat penting untuk dilakukan agar dapat meningkatkan derajat kesehatan di kalangan remaja, dengan menggunakan Power Point dan leaflet didapatkan kesimpulan 85% meningkat. Edukasi ini memberikan efektifitas bagi remaja untuk pencegahan dini PTM dengan perilaku CERDIK.

Sebelum intervensi, mayoritas siswa menunjukkan perilaku kurang dalam aspek pencegahan PTM (72%). Perilaku tersebut terutama berkaitan dengan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, kurangnya perhatian terhadap label gizi, serta kebiasaan sedentari. Kondisi ini sesuai dengan laporan World Health Organization (2023) yang menyatakan bahwa faktor risiko utama PTM global adalah pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, konsumsi tembakau, dan stres yang tidak terkelola.

Program CERDIK (Cek kesehatan berkala, Nyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, Kelola stres) merupakan pendekatan promotif-preventif yang sejalan dengan strategi global pengendalian PTM. Studi [9] menunjukkan bahwa implementasi edukasi CERDIK pada remaja meningkatkan kesadaran serta komitmen dalam menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, penelitian [15] menegaskan bahwa edukasi CERDIK yang dikombinasikan dengan monitoring berkala mampu memperkuat perubahan perilaku jangka menengah.

Perubahan perilaku yang terjadi satu minggu setelah intervensi menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi dimensi afektif dan konatif siswa. Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan akan membentuk sikap positif yang kemudian mendorong tindakan preventif [10]. Dengan demikian, efektifitas edukasi faktor risiko PTM melalui pendekatan CERDIK terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku remaja sebagai upaya pencegahan dini PTM.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi perilaku CERDIK di SMA Negeri 1 Sutojayan efektif meningkatkan pengetahuan siswa mengenai faktor risiko dan pencegahan dini PTM. Peningkatan signifikan skor posttest menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis sekolah merupakan strategi promotif preventif yang tepat dalam pengendalian PTM pada remaja. Kegiatan ini disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan melalui program UKS dan kerja sama dengan fasilitas pelayanan kesehatan setempat.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kelas Kepala SMA Sutojayan yang telah memberi dukungan moral terhadap program pengabdian masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- [1] “Noncommunicable diseases - Key facts 2023 global.”
- [2] K. K. R. (2025), “Se At At,” pp. 1–76, 2025.
- [3] S. Bambang *et al.*, *Editor: La Ode Alifariki, S. Kep., Ns., M. Kes.* 2024.
- [4] Kementerian Kesehatan, “Cek Kesehatan Secara Rutin,” 2016. [Online]. Available: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/cek-kesehatan-secara-rutin>
- [5] I Nyoman Agus Pradnya Wiguna, “a0413Fd3Aa88a9883Ddbd059Ed265069C393,” *Sevanam J. Pengabd. Masy.*, vol. 03 (01), no. Edukasi Perilaku CERDIK Sebagai Upaya Pencegahan Dini Penyakit Tidak Menular, pp. 98–110, 2024, [Online]. Available: <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/SevanamPM>
- [6] K. et al 2023. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i10.16911>
<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2021.102425>
- [7] Z. Haoxing and C. System, *ISB: N9786231956439* 2023,
- [8] K. et al. (2021). *No Title 濟無 No Title No Title No Title*. 32(3), 167–186.
- [9] Alfian Afandi, Sugiarto, H., & Kartika Dian Pertiwi. (2024). Edukasi Penyakit Tidak Menular pada Siswa: Upaya Preventif Kesehatan di SMA PGRI Temanggung. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 6(2), 238–243. <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i2.3500>
- [10] Dan, P., & Dini, D. (2025). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2(6), 530–541.
- [11] Jeem, Y. A., Andriani, R. N., Yuantari, R., & Asmara, S. A. P. (2025). Skrining Prediabetes Dengan Skoring American Diabetes Association (ADA) Pada Calon Jamaah Haji 2025. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(2), 699–707. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol4.iss2.1851>
- [12] Maulana, A., Hazarin Noor, I., Waskito, A., Nasir, A., Noorjannah Sari, E., & Maulidi, M. R. (2019). *Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Lambung Mangkurat* (Issue November).
- [15] Notoatmodjo. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2021.
- [16] Putra S, R. A. A. H. S., Lestaris, T., Widiarti, A., Rahmadina, A., Mutiasari, D., Pasaribu, G. A. P., Cahyati, H., Karunia, H., Hizawati, H., Salsabila, I., Ramadani, K. K., & Saloh, R. S. (2025). Pemberian Edukasi Kesehatan Kepada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalampangan Palangka Raya. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 3(2), 123–131. <https://doi.org/10.63004/mcm.v3i2.690>
- [17] Runfeng, Z., Yongfeng, Z., Jiangyi, C., & Peng, S. (2025). 张润锋1 赵永峰2 陈江义1. 44(1), 312–322.
- [18] Simbolon, P., Simbolon, N., Surbakti, A. B., Surbakti, A. B., & Yanti, S. (2025). *Edukasi Pentingnya Pola Hidup Sehat dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular*. 1(3), 108–114. <https://doi.org/10.55123/samamas>