



PENYULUHAN TENTANG CERDIK DALAM UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA SISWA SMA NEGERI 6 KOTA MANADO

Ronald Imanuel Ottay¹, Cicilia Pali², Frelly Valentino Kuhon³, Oksfriani Jufri Sumampouw^{4*}, Jeini Ester Nelwan⁵

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi

^{4,5}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi

*Email koresponden: oksfriani.sumampouw@unsrat.ac.id

ARTIKEL INFO

Article history

Received: 19-03-2025

Accepted: 05-04-2025

Published: 10-04-2025

Kata kunci:

Penyakit tidak menular, CERDIK, Edukasi kesehatan,

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat dicegah dengan membudayakan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku CERDIK terdiri dari beberapa kegiatan yaitu pengecekan kesehatan rutin, nyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup, dan kelola stress. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi pencegahan PTM dengan sasaran kegiatan siswa SMAN 6 Kota Manado 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. Kegiatan ini dilaksanakan pada Jumat, 6 September 2024 jam 08.00 – selesai. Edukasi kesehatan diberikan oleh dr. Ronald I. Ottay, M.Kes dan Tim mahasiswa program magister ilmu kesehatan masyarakat. Kegiatan dilakukan selama 2 jam dan diakhiri dengan ramah tamah. Kegiatan ini dihadiri oleh 60 orang siswa dan guru. Dalam kegiatan ini dilakukan pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi kesehatan. Hasil kegiatan ini menunjukkan menunjukkan total skor pengetahuan sebelum penyuluhan sebesar 625 dan sesudah penyuluhan menjadi 670, jadi ada kenaikan 45 poin. Selanjutnya untuk rata-rata skor diperoleh sebelum penyuluhan sebesar 35,2 dan sesudah menjadi 38,7, jadi terjadi kenaikan 3,5 poin. Hal ini berarti ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Kegiatan PkM ini menunjukkan adanya pengaruh penyuluh terhadap pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada siswa SMA N 6 Manado.



ABSTRACT

Keywords:

Non-communicable disease,
CERDIK,
Health education,

Non-Communicable Diseases (NCDs) can be prevented by promoting the CERDIK behavior in daily life. The CERDIK behavior consists of several key actions: regular health check-ups, avoiding cigarette smoke, engaging in physical activity, maintaining a balanced diet, getting adequate rest, and managing stress. The aim of this activity was to provide health education focused on the prevention of NCDs, targeting students of SMAN 6 Kota Manado. Adolescents were chosen as the primary audience to raise early awareness and encourage the implementation of CERDIK behavior from a young age. This activity was conducted on Friday, September 6, 2024, starting at 08:00 AM until completion. Health education was delivered by Dr. Ronald I. Ottay, M.Kes, and a team of master's students from the public health sciences program. The session lasted for two hours and concluded with a friendly gathering. A total of 60 students and teachers participated in the event. Pre- and post-educational assessments were conducted to measure changes in knowledge levels among the participants. The results of this activity showed that the total knowledge score increased from 625 before the session to 670 afterward, indicating a gain of 45 points. The average score increased from 35.2 to 38.7, showing a 3.5-point improvement. This indicates a noticeable difference in knowledge scores before and after the health education session. This community service activity demonstrated that the educational intervention had a positive impact on students' knowledge regarding the prevention of non-communicable diseases through the implementation of CERDIK behavior at SMAN 6 Manado.



© 2025 by authors. Lisensi NGABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

A. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan kronis telah menjadi penyebab utama kematian secara global, menyumbang 74% dari total kematian di seluruh dunia (World Health Organization [WHO], 2022). Meskipun PTM umumnya dikaitkan dengan usia dewasa, faktor risiko utama seperti merokok, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan konsumsi alkohol sering kali dimulai pada masa remaja. WHO (2021) melaporkan bahwa secara global, hanya 1 dari 5 remaja yang memenuhi pedoman aktivitas fisik yang direkomendasikan, dengan prevalensi ketidakaktifan fisik lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Kondisi ini meningkatkan risiko PTM di kemudian hari (WHO, 2021).

Di Indonesia, tren serupa diamati dengan peningkatan prevalensi PTM yang signifikan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) mencatat bahwa prevalensi merokok pada remaja (usia 10–18 tahun) meningkat dari 7,2% pada 2013 menjadi 9,1% pada 2018. Selain itu,



proporsi aktivitas fisik yang kurang pada kelompok usia ini juga meningkat dari 26,1% menjadi 33,5% dalam periode yang sama. Di Kota Manado, khususnya di SMA Negeri 6, belum terdapat data spesifik mengenai prevalensi faktor risiko PTM. Namun, mengingat tren nasional dan kurangnya program edukasi kesehatan yang terfokus pada pencegahan PTM di kalangan remaja, terdapat kebutuhan mendesak untuk intervensi yang tepat sasaran.

Meskipun berbagai upaya promosi kesehatan telah dilakukan, masih terdapat kesenjangan dalam implementasi program pencegahan PTM yang komprehensif dan berkelanjutan di tingkat sekolah menengah atas. Program CERDIK yang diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan menawarkan pendekatan holistik dalam pencegahan PTM melalui enam langkah utama: Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat kalori seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Namun, implementasi program ini di lingkungan sekolah, khususnya di SMA Negeri 6 Manado, masih minim. Kegiatan pengabdian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan edukasi CERDIK ke dalam kurikulum sekolah, memanfaatkan pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran dan penerapan perilaku sehat.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMA Negeri 6 Manado mengenai pentingnya penerapan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah PTM sejak dini. Urgensi kegiatan ini didasarkan pada meningkatnya prevalensi faktor risiko PTM di kalangan remaja, yang jika tidak ditangani, dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan beban kesehatan masyarakat di masa depan. Dengan membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menerapkan gaya hidup sehat, diharapkan dapat terjadi penurunan signifikan dalam kejadian PTM di kemudian hari.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode yang ditawarkan yaitu pendidikan kesehatan melalui penyuluhan kesehatan dan pendampingan tentang CERDIK sebagai upaya pencegahan dan pengendalian PTM terhadap mitra. Penyuluhan dilaksanakan sebanyak 1 kali dengan metode berkelompok. Penyuluhan ini menggunakan media audio visual seperti leaflet. Langkah evaluasi yang akan dilakukan yaitu adanya pengukuran tingkat pengetahuan mitra sebelum-sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan. Pengukuran ini dilakukan menggunakan kuesioner yang sudah pernah digunakan oleh tim dalam kegiatan penelitian sebelumnya. Selanjutnya, keberlanjutan program PKM ini dilakukan dengan melibatkan perangkat kelurahan dan lingkungan sehingga setelah kegiatan ini selesai maka para

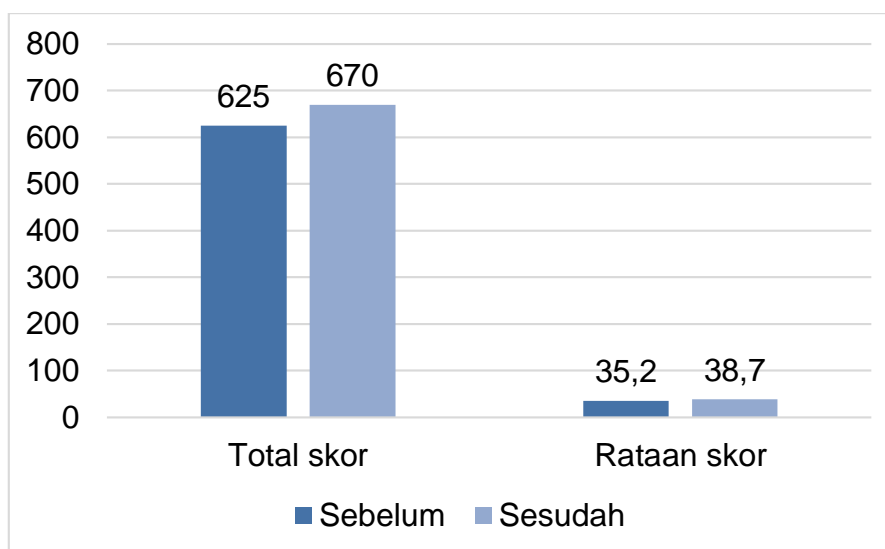
perangkat kelurahan dan lingkungan yang akan melanjutkan upaya promosi kesehatan dalam menyelesaikan masalah pada mitra PKM. Selanjutnya untuk keberlanjutan program ini di sekolah maka kegiatan ini melibatkan guru-guru di sekolah sehingga para guru bisa menjadi promotor kesehatan dan konselor tentang kesehatan reproduksi remaja di sekolah setelah kegiatan ini selesai.

C. HASIL KEGIATAN

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa mitra memperoleh pengetahuan tentang CERDIK sebagai upaya pencegahan dan pengendalian PTM. Upaya ini dilakukan melalui kegiatan edukasi kesehatan. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Kegiatan edukasi kesehatan



Gambar 2. Total dan ratahan skor sebelum dan sesudah penyuluhan

Gambar 2 menunjukkan total skor pengetahuan sebelum penyuluhan sebesar 625 dan sesudah penyuluhan menjadi 670, jadi ada kenaikan 45 poin. Selanjutnya untuk ratahan skor



diperoleh sebelum penyuluhan sebesar 35,2 dan sesudah menjadi 38,7, jadi terjadi kenaikan 3,5 poin. Hal ini berarti ada perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Hal ini berarti ada pengaruh penyuluh terhadap pengetahuan tentang kesehatan reproduksi.

Beberapa kegiatan PKM juga menemukan hal yang sama seperti kegiatan pengabdian yang dilakukan pada masyarakat Desa Moyag Kotamobagu yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit tidak menular di Desa. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif secara door to door dengan menggunakan media leaflet. Jumlah peserta pada kegiatan ini adalah 28 orang yang masuk kelompok rentan penyakit tidak menular. Hasil penyuluhan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan tentang pencegahan penyakit tidak menular dengan perbedaan rata-rata skor pengetahuan pada saat pre-test dan post-test adalah 4,71. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang upaya pencegahan penyakit menular dapat terwujud dengan menggunakan edukasi yang tepat dan metode yang kreatif (Akbar & Sarman, 2021).

Kegiatan PKM lainnya yang tujuan dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan media promosi kesehatan tentang pencegahan penyakit tidak menular dan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit tidak menular melalui program cerdas. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut adalah melakukan kegiatan pemasangan media promosi berupa spanduk program cerdas dan komunikasi kelompok untuk membahas pesan-pesan dalam spanduk. Hasil kegiatan menunjukkan terpasangnya media promosi program cerdas di 3 (tiga) titik strategis dan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah dilaksanakan pendidikan kesehatan sebesar 23 point. Dengan terpasangnya spanduk program cerdas di 3 titik yang mudah untuk dibaca akan berdampak pada peningkatan pengetahuan masyarakat. Rata-rata nilai pengetahuan masyarakat sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi adalah sebesar 67 dan setelah dilakukan sosialisasi meningkat menjadi 90 point. Peningkatan 23 point pengetahuan masyarakat tentang cara melakukan upaya pencegahan penyakit tidak menular akan berdampak pada pemahaman masyarakat dalam melaksanakan perilaku pencegahan penyakit tidak menular (Rosidin et al 2022).

Kegiatan PKM lainnya yang dilakukan oleh Dosen Program Studi Yoga dan Kesehatan dari Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar dengan memberikan edukasi mengenai perilaku CERDIK kepada siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kesehatan Bali Khresna Medika, dengan melibatkan 32 peserta. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyampaian materi mengenai CERDIK, Latihan yoga, dan pengukuran fisik yang



dilakukan dalam 5 kali pertemuan. Secara umum pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar. Keberhasilan kegiatan diukur dengan kuesioner. Hasilnya menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait CERDIK yaitu dari kategori pengetahuannya cukup menjadi baik sekali. Kedepannya diharapkan kegiatan ini bisa terlaksana kembali dengan sasaran dan cakupan yang lebih luas (Wiguna et al 2024).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan kegiatan ini yaitu edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan tentang upaya pencegahan dan pengendalian PTM melalui CERDIK. Siswa dan guru harus tetap terus melakukan CERDIK agar dapat mengendalikan kejadian PTM sejak dini.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang membantu dalam pendaan kegiatan ini dan juga disampaikan kepada pemerintah dan masyarakat yang membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., & Sarman, S. (2021). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu. *Abdimas Universal*, 3(1), 83–87. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v3i1.94>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Potret Kesehatan Indonesia dari Riskesdas 2018*. Retrieved from <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/potret-sehat-indonesia-riskesdas-2018>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Retrieved from <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2018>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *CERDIK Tanggulangi Kanker*. Retrieved from <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/cerdik-tanggulangi-kanker>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Perilaku CERDIK: Masa Muda Sehat, Hari Tua Nikmat, Tanpa Penyakit Tidak Menular*. Retrieved from <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/perilaku-cerdik-masa-muda-sehat-hari-tua-nikmat-tanpa-penyakit-tidak-menular>
- Rosidin, U., Witdiawati, W., Purnama, D., Sumarna, U., & Sumarni, N. (2022). Sosialisasi Program Cerdik Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(4), 424-434.
- Wiguna, I. N. A. P., Diaris, N. M., Suputra, I. K. D., Dewi, N. M. U. K., Apsari, D. P., Sinarsih, N. K., ... & Juniarta, M. G. (2024). Edukasi Perilaku CERDIK Sebagai Upaya Pencegahan Dini Penyakit Tidak Menular. *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 98-110.



- World Health Organization. (2021). *Adolescent and young adult health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- World Health Organization. (2021). *Physical activity*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2022). *85% of adolescent girls don't do enough physical activity: new WHO study calls for action*. Retrieved from <https://www.who.int/europe/news/item/04-03-2022-85-of-adolescent-girls-don-t-do-enough-physical-activity-new-who-study-calls-for-action>
- World Health Organization. (2022). *New report shows progress and missed opportunities in the control of NCDs at the national level*. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/12-05-2022-new-report-shows-progress-and-missed-opportunities-in-the-control-of-ncds-at-the-national-level>
- World Health Organization. (2022). *Noncommunicable Diseases Progress Monitor 2022*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353048>
- World Health Organization. (2022). *Noncommunicable diseases*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>