

SOSIALISASI PERILAKU CERDIK DALAM PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) PADA MASYARAKAT

1. Iis Suwanti, Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto, Email : arel.jasmine2016@gmail.com
2. Darsini, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang, Email : darsiniwidyanto4@gmail.com
Email Korespondensi : arel.jasmine2016@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit tidak menular dewasa ini mulai banyak dialami oleh masyarakat. Hal ini salah satunya diakibatkan karena masih rendahnya kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dan pentingnya untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Upaya nasional yang digagas pemerintah untuk menekan laju pertumbuhan jumlah penderita penyakit tidak menular di Indonesia adalah dengan menerapkan perilaku CERDIK. CERDIK adalah salah satu program pemerintah melalui Kemenkes yang merupakan akronim atau singkatan dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress. Kegiatan program CERDIK ini dapat dilaksanakan melalui pemberdayaan masyarakat melalui Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) PTM, agar dapat segera mungkin dilakukan pencegahan faktor resiko PTM sehingga kejadian PTM di masyarakat Indonesia dapat dikendalikan. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan sosialisasi pentingnya penerapan perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) pada masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto pada Bulan November 2022. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan praktik. Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan data bahwasanya peserta kegiatan yang sebelumnya memiliki perilaku CERDIK dalam kategori baik dalam pengendalian penyakit tidak menular yang semula hanya sebanyak 4 peserta meningkat menjadi 11 peserta, dan untuk peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang sebelumnya memiliki perilaku CERDIK dalam kategori tidak baik yang semula 14 peserta turun menjadi 7 peserta.

Kata Kunci : CERDIK, Sosialisasi, Penyakit Tidak Menular

1. PENDAHULUAN

Penyakit (disease) dapat diartikan sebagai gangguan fungsi dari suatu organisme sebagai akibat dari infeksi atau tekanan dari lingkungan (Susanti et al., 2021). Susanti et al (2021) menyebutkan bahwa dengan meningkatnya status sosial dan ekonomi, pelayanan kesehatan masyarakat, pemberian pendidikan kesehatan, perubahan gaya hidup, bertambahnya umur harapan hidup, maka di Indonesia mengalami pergeseran pola penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular, hal ini dikenal dengan transisi epidemiologi. Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang sering tidak bergejala dan tidak memiliki tanda klinis secara khusus sehingga terkadang kita tidak mengetahui dan menyadari kondisi tersebut sejak permulaan perjalanan penyakit (Kemenkes RI, 2016). CERDIK adalah salah satu program pemerintah melalui Kemenkes yang merupakan akronim atau singkatan dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress. Kegiatan program CERDIK ini dapat dilaksanakan melalui pemberdayaan masyarakat melalui Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) PTM, agar dapat segera mungkin dilakukan pencegahan faktor resiko PTM sehingga kejadian PTM di masyarakat Indonesia dapat dikendalikan (Kemenkes RI, 2012). Fenomena yang terjadi saat ini masih banyak masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto yang belum menerapkan perilaku CERDIK dalam pengendalian PTM akibat kurangnya pemahaman masyarakat tentang perilaku CERDIK. Hal ini bertujuan agar perilaku CERDIK akan benar-benar dijadikan salah satu pedoman untuk mengubah perilaku masyarakat dalam melakukan pola hidup sehat dan masyarakat dapat memanfaatkan Posbindu PTM sebagai sarana pengendalian PTM.

Pada tahun 2021, sekitar 41 juta jiwa (71%) penyebab kematian di dunia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) yang membunuh 36 juta jiwa (43%) per tahun. Sekitar 57 juta jiwa (80%) kematian tersebut terjadi di negara berpenghasilan menengah dan rendah. Diantaranya 9 juta jiwa (12%) oleh penyakit kanker, 3,8 juta jiwa (6%) oleh penyakit pernafasan kronis, 1,6 juta jiwa (6%) karena diabetes mellitus, dan 11 juta jiwa (15%) disebabkan oleh PTM lainnya (Kemenkes RI, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia antara lain hipertensi sebanyak 63 juta jiwa (34,1%) pada usia ≥ 18 tahun, stroke sebanyak 10.9 juta jiwa (3,7%) pada usia ≥ 30 tahun, dan diabetes mellitus sebanyak 10,3 juta jiwa (2,1%) pada usia 20-64 tahun. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebut, angka penyakit tidak menular di Jawa Timur terus meningkat, berdasarkan data Kemenkes presentase hipertensi sebesar 2.360.592 jiwa (22,71%) dengan proporsi laki-laki sebesar 808.009 jiwa (18,99%) dan perempuan sebesar 1.146.412 jiwa (18,76%), obesitas sebanyak 1.163.118 jiwa (16%), perempuan yang mengalami IVA positif sebanyak 4.144 jiwa (2,33%), dan kanker payudara sebanyak 1.592 jiwa (0,9%) pada tahun 2021 (Kemenkes RI, 2022).

Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur sehingga upaya pengendalian dan pencegahan PTM perlu adanya perubahan perilaku. Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto melaporkan, jumlah penderita penyakit hipertensi sebanyak 76,571 jiwa (14,60%), obesitas sebanyak 22,217 jiwa (27,15%), kanker sebanyak 122,074 jiwa (5,49%) lebih banyak pada perempuan, dan diabetes sebanyak 10,752 jiwa (87,4%) (Dinkes Kabupaten Mojokerto, 2022). Data yang didapatkan dari PKM Puri Kabupaten

Mojokerto dari tahun 2018-2022 terdapat 1 penderita stroke, 12 penderita diabetes mellitus, dan paling tinggi pada penderita hipertensi yaitu $\pm$ 30 orang. Sebagian masyarakat penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto menerapkan pola hidup sehat dan rutin kontrol ke dokter, sedangkan yang lainnya kurang menerapkan pola hidup sehat dan hanya memeriksakan kesehatannya ketika terdapat keluhan atau ketika sakit saja.

Faktor penyebab masyarakat tidak menerapkan perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah faktor pendukung seperti ada tidaknya motivasi, faktor pemungkin seperti ada tidaknya ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas untuk mengubah perilaku, dan faktor penguat seperti sikap dan perilaku tokoh masyarakat dan sikap petugas kesehatan (Notoatmodjo, 2007; dikutip dalam Trisnowati, 2018). Penyebab lain, tidak adanya upaya atau kemauan masyarakat untuk memahami perilaku pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) secara langsung maupun tidak, sedangkan informasi untuk pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat berasal dari website Kemenkes RI, tenaga kesehatan dan tenaga medis serta dari media cetak atau elektronik. Selanjutnya situasi dan kondisi yang memungkinkan individu untuk pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat berupa sarana dan prasarana yang tersedia antara lain rumah sakit, puskesmas dan posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM). Dengan kurangnya pemberian pendidikan kesehatan secara langsung akan berdampak pada kurangnya pemahaman masyarakat tentang perilaku CERDIK dan membuat masyarakat tidak menerapkan perilaku CERDIK sebagai pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM), kondisi ini juga berdampak terhadap keterlambatan dalam penanganan dan menimbulkan komplikasi Penyakit Tidak Menular (PTM) bahkan berakibat kematian lebih dini. Peran keluarga sangat penting untuk perubahan pada kehidupan penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) agar menjalani pengobatan dengan baik dan mencegah agar anggota keluarga yang lain tidak mengalami Penyakit Tidak Menular (PTM) (Sapang et al., 2021).

Salah satu solusi yang bisa dilakukan untuk mengedukasi masyarakat agar berperilaku CERDIK sehingga PTM dapat dicegah melalui Posbindu PTM adalah dengan memberikan Health Education (HE). Asih & Rohimah (2021) menyebutkan bahwa manfaat utama dari dilakukannya medical check up secara rutin, yaitu untuk mendeteksi gangguan kesehatan sedini mungkin dan memberikan informasi yang dibutuhkan untuk pengobatan selanjutnya. Asap rokok merupakan salah satu asap yang mengandung racun berbahaya bagi tubuh (Prihati et al., 2021). Aktivitas fisik dapat membantu tubuh dalam menurunkan kadar glukosa dalam darah, menjaga berat badan, meningkatkan kekuatan tubuh dan yang terpenting dalam usahanya meningkatkan sensitivitas insulin, sehingga glukosa darah lebih terkontrol (Ida et al., 2021). International Menopause Society (2013; dikutip dalam Asih & Rohimah, 2021) menyebutkan bahwa diet seimbang mengandung buah, sayur dan makanan lain dari sumber tanaman, seperti bulir utuh dan kacang-kacangan. Selanjutnya menurut Hidayat (2012; dikutip dalam Asih & Rohimah, 2021), istirahat dan tidur yang cukup, akan membuat tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Stress akan mengakibatkan bangkitnya serangan stroke apabila terjadi terus-menerus dalam jangka waktu lama dan tidak segera ditanggulangi dengan baik. Program pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dan faktor risikonya dilaksanakan mulai dari pencegahan, deteksi dini, pengobatan, dan rehabilitasi (Ekawati et al., 2021). Kegiatan pencegahan dan deteksi dini dapat dilaksanakan melalui pemberdayaan masyarakat melalui Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) Penyakit

Tidak Menular (PTM). Posbindu PTM merupakan kegiatan yang melibatkan peran serta masyarakat dalam kegiatan deteksi dini, pemantauan dan tindak lanjut dini faktor risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) secara mandiri dan berkesinambungan dan merupakan Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) (Melati, 2021). Pengetahuan kesehatan akan berpengaruh kepada perilaku sebagai hasil jangka menengah dari pendidikan kesehatan. Selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh pada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran pendidikan kesehatan (Notoadmojo, 2007; dikutip dalam Melati, 2021). Untuk dapat mengurangi angka kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat dilakukan dengan cara memberikan Health Education (HE) yang mudah dipahami masyarakat awam untuk meningkatkan pemahaman individu, kelompok atau masyarakat agar berperilaku CERDIK. Menurut Idris (2009; dikutip dalam Melati, 2021) seharusnya program kesehatan lebih ditujukan pada perubahan perilaku (promotif dan preventif). Karena perubahan perilaku berkontribusi 50% dalam menyehatkan masyarakat, sedangkan program pengobatan (kuratif dan rehabilitatif) hanya berkontribusi sekitar 10% untuk menyehatkan masyarakat khususnya dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM).

Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan sosialisasi pentingnya penerapan perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) pada masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

2. METODE PELAKSANAAN

Asas yang mendasari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah asas edukatif. Masyarakat sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto. Bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah transfer ilmu pengetahuan tentang pentingnya penerapan perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) pada masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto. Pendekatan pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada Bulan November 2022. Materi disampaikan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto. Jumlah peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 18 peserta. Adapun hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini disajikan sebagai berikut :

a. Usia

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan usia di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Usia 21-30 tahun	2	11,1
2	Usia 31-40 tahun	4	22,2
3	Usia 41-50 tahun	12	66,7
Jumlah		18	100

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat berusia 41-50 tahun yaitu sebanyak 12 peserta (66,7%)

b. Jenis kelamin

Tabel 2. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan jenis kelamin di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	8	44,4
2	Perempuan	10	55,6
Jumlah		18	100

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto didapatkan lebih dari separuh peserta kegiatan pengabdian masyarakat adalah perempuan yaitu sebanyak 10 peserta (55,6%)

c. Latar belakang pendidikan

Tabel 3. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan latar belakang pendidikan di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Sarjana	2	11,1
2	SMA	12	66,7
3	SMP	4	22,2
Jumlah		18	100

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki latar belakang pendidikan lulus SMA yaitu sebanyak 12 peserta (66,7%)

d. Perilaku CERDIK pada masyarakat sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk health education (pre-test)

Tabel 4. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan CERDIK pada masyarakat sebelum dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk health education (pre-test) di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Perilaku CERDIK baik	4	22,2
2	Perilaku CERDIK kurang baik	14	77,8
Jumlah		18	100

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 14 peserta (77,8%)

- e. Perilaku CERDIK pada masyarakat setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk health education (post-test)

Tabel 5. Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan CERDIK pada masyarakat setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk health education (post-test) di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto

No	Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
1	Perilaku CERDIK baik	11	61,1
2	Perilaku CERDIK kurang baik	7	38,9
Jumlah		18	100

Sumber : Data pengabdian masyarakat, 2022

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dalam kategori baik yaitu sebanyak 11 peserta (61,1%)

4. PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan, tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto terlebih dahulu melakukan pengumpulan data awal untuk mengetahui pengetahuan yang dimiliki oleh peserta kegiatan pengabdian masyarakat mengenai penerapan perilaku CERDIK. Dari hasil pengumpulan data awal pada masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 14 peserta (77,8%)

CERDIK adalah salah satu program pemerintah melalui Kemenkes yang merupakan akronim atau singkatan dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress. Program CERDIK dapat mencegah penyakit tidak menular, seperti diabetes, kanker, gagal ginjal kronis, jantung koroner, dan penyakit tidak menular lainnya (Kemenkes RI, 2016). Adapun hasil penelitian Riskesdas (2015) menyebutkan bahwa Faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) meliputi merokok, konsumsi minuman beralkohol, pola makan yang tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, stres, hipertensi, hiperglikemi, hiperkolesterol, serta menindaklanjuti secara dini faktor resiko yang ditemukan melalui konseling kesehatan dan segera merujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan dasar. Penanggulangan PTM merupakan kombinasi upaya inisiatif pemeliharaan mandiri oleh petugas, masyarakat, dan individu yang bersangkutan serta kebijakan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit harus ditangkap secara cerdas selanjutnya diimplementasikan kepada masyarakat secara intensif, mengingat banyaknya masyarakat yang belum tahu tentang berbagai faktor resiko yang dapat menyebabkan penyakit, terutama penyakit tidak menular. Pos pembinaan terpadu atau Posbindu merupakan salah satu bentuk dari deteksi dini faktor resiko yang dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan. Apabila masyarakat tidak memanfaatkan Posbindu PTM yang ada, bukan hanya target cakupan yang tidak tercapai atau rendah tetapi juga hal ini menunjukkan tingkat kesadaran masyarakat yang masih rendah tentang kesehatan

Rendahnya tingkat kesadaran masyarakat tentang kesehatan secara tidak membuktikan bahwasanya masih banyak masyarakat yang tidak menghargai pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan perilaku hidup sehat. Ketika masyarakat tidak memiliki kesadaran yang tinggi mengenai upaya menjaga kondisi kesehatan, maka dapat dipastikan masyarakat akan semakin tinggi beresiko mengalami gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh perilaku atau lebih dikenal dengan penyakit tidak menular.

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, pelaksana program menyampaikan materi mengenai penyakit tidak menular menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyampaian materi. Pemateri kegiatan juga memberikan kesempatan kepada peserta kegiatan untuk mengajukan pertanyaan secara langsung jika ada materi yang dibingungkan atau tidak dimengerti. Hal ini dilakukan agar materi yang disampaikan dapat dipahami secara utuh oleh peserta kegiatan. Selain itu, sesi tanya jawab juga dilakukan oleh pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat. Beragam pertanyaan diajukan oleh peserta kegiatan meskipun diluar konteks / materi yang disampaikan. Sebelum kegiatan diakhiri, pelaksana kegiatan melakukan pengumpulan data kembali untuk mengetahui pemahaman yang dimiliki oleh peserta kegiatan terkait materi yang telah disampaikan sebelumnya. Dari hasil pengumpulan data akhir didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dalam kategori baik yaitu sebanyak 11 peserta (61,1%)

Pendidikan kesehatan adalah aplikasi atau penerapan pendidikan dalam bidang kesehatan. Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan dan meningkatkan pengetahuan, sikap, praktek baik individu, kelompok atau masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Hamzah et al., 2021). Faktor-faktor risiko yang dapat diubah tersebut perlu dilakukan tindakan pencegahan sebagai pengendalian PTM. Salah satu program pemerintah dalam pencegahan dan pengendalian PTM adalah CERDIK. CERDIK dapat dilakukan oleh semua jenis tenaga kesehatan. Salah satunya adalah perawat yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang informasi dan edukasi perilaku CERDIK dalam pengendalian PTM. Salah satu penelitian mengenai Pengaruh Intervensi Keperawatan “CERDIK” terhadap Pengendalian Diabetes Mellitus pada Kelompok Lansia memberikan hasil peningkatan perilaku lansia dalam pengendalian DM dan Program CERDIK dinyatakan efektif dalam pemantauan dan pengendalian DM lansia. Program CERDIK meliputi kegiatan cek kesehatan, membangun perilaku tidak merokok atau berhenti merokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup, dan mampu mengelola stres. Rangkaian kegiatan dalam program CERDIK tersebut memberikan dukungan masyarakat terhadap perubahan perilaku pencegahan PTM. Penelitian Yandrizal menyebutkan adanya CERDIK dan Posbindu (Pos Binaan Terpadu) yang menjadi salah satu wadah terlaksananya program CERDIK memfasilitasi masyarakat untuk selalu berperilaku mencegah dan mengendalikan PTM. Program CERDIK dalam pencegahan dan pengendalian PTM yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terkait hal-hal yang perlu dihindari dan dilakukan untuk pencegahan PTM.

Menurut asumsi pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, perilaku CERDIK dalam pengendalian PTM pada masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto sebagian besar dalam kategori baik setelah dilakukan *Health Education (HE)* tentang informasi dan edukasi

perilaku CERDIK disebabkan karena pemberian *Health Education (HE)* dengan metode diskusi kelompok menggunakan media leaflet dan tanya jawab pada penelitian ini sesuai dengan karakteristik responden, dimana pemberian pendidikan kesehatan merupakan program kesehatan dalam upaya promotif dan preventif untuk mengubah perilaku masyarakat dari tahu mau menjadi mampu sehingga dapat mencapai tujuan kesehatan dengan mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya.

Menurut opini peneliti, perilaku CERDIK masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto sebelum diberikan *Health Education (HE)* yaitu hampir seluruhnya dalam kategori tidak baik karena kebiasaan masyarakat yang belum menerapkan pola hidup sehat seperti merokok atau tidak menghindari paparan asap rokok, mengkonsumsi makanan berlemak dan hanya memeriksakan kesehatannya ketika sakit saja, oleh karena itu angka kejadian PTM meningkat dan masyarakat kurang memahami informasi perilaku CERDIK sebagai pengendalian PTM. Kemudian peneliti melakukan pemberian *Health Education (HE)* tentang informasi dan edukasi perilaku CERDIK dalam pengendalian PTM menggunakan media leaflet dapat menciptakan suasana nyaman dan berkesan pada masyarakat. Melalui media leaflet, peneliti memberikan materi dengan bahasa yang sederhana, singkat, serta mudah dipahami. Dengan pendidikan kesehatan tersebut, dapat membantu mempermudah masyarakat dalam menerima materi, dapat menambah pengetahuan masyarakat sehingga berpengaruh pada tingkah laku masyarakat. Setelah dilakukan pemberian *Health Education (HE)* perilaku CERDIK masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto sebagian besar dalam kategori baik yaitu masyarakat mulai menerapkan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi perilaku yang masih sulit dihindari masyarakat yaitu kebiasaan merokok bagi responden laki-laki dan diet seimbang bagi responden perempuan, dan setelah dilakukan pemberian *Health Education (HE)* terdapat satu responden yang perilakunya tetap tidak berubah masuk dalam kategori tidak baik

5. KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto ini didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

- a. Dari hasil pengumpulan data awal pada masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 14 peserta (77,8%)
- b. Dari hasil pengumpulan data akhir didapatkan sebagian besar peserta kegiatan pengabdian masyarakat memiliki perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dalam kategori baik yaitu sebanyak 11 peserta (61,1%)
- c. Dari hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan data bahwasanya peserta kegiatan yang sebelumnya memiliki perilaku CERDIK dalam kategori baik dalam pengendalian penyakit tidak menular yang semula hanya sebanyak 4 peserta meningkat menjadi 11 peserta, dan untuk peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang sebelumnya memiliki perilaku CERDIK dalam kategori tidak baik yang semula 14 peserta turun menjadi 7 peserta.

6. SARAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, diharapkan masyarakat di Lingkungan Perumahan Puri Asri Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto dapat mengaplikasikan dan menerapkan perilaku CERDIK secara dini untuk menurunkan risiko terjadinya penyakit tidak menular dan sekaligus sebagai upaya untuk mengendalikan penyakit tidak menular yang dialami

7. DAFTAR PUSTAKA

- Asih, S. W., & Rohimah, M. A. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi melalui Health Education Program CERDIK di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol, 10*(1).
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan, 12*(1), 13.
- Dinkes Kabupaten Mojokerto, D. K. K. M. (2022). *Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto Tahun 2021*.
- Ekawati, F. A., Carolina, Y., Sampe, S. A., & SJMJ, F. G. (2021). The Efektivitas Perilaku Cerdik dan Patuh untuk Mencegah Stroke Berulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10*(1), 118–126.
- Hamzah, B., Akbar, H., & Sarman, S. (2021). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik Pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu. *Abdimas Universal, 3*(1), 83–87.
- Ida, M., Fatmawati, B. R., Prihatin, K., Arifin, Z., & Albayani, M. I. (2021). health literacy dan perilaku cerdik penderita hipertensi dimasa pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, 8*(1), 59–67.
- Kemendes RI, K. K. R. I. (2016). Cek Kesehatan Secara Rutin. In *Kemendes Kesehatan RI* (p. 3). <http://www.p2ptm.kemdes.go.id/cerdik/cek-kesehatan-secara-rutin>
- Kemendes RI, K. K. R. I. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. P2PTM Kemendes Kesehatan Republik Indonesia.
- Melati, N. (2021). *DETERMINAN PERILAKU CERDIK SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA PESERTA POSBINDU PTM*. STIKes Alifah Padang.
- Prihati, D. R., Wirawati, M. K., & Supriyanti, E. (2021). Promkes Perilaku Cerdik Untuk Pencegahan Kanker Pada Kelompok Guru Bina Amal Semarang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 4*(1), 96–101.
- Sapang, F. A. E. R., Carolina, Y., Sampe, A., & Ganut, F. (2021). Efektivitas Perilaku CERDIK dan PATUH Cegah Stroke Berulang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, 4*(1), 1–12.
- Susanti, Y., Anita, A., & Santoso, D. Y. A. (2021). perilaku cerdik penderita hipertensi dimasa pandemi covid 19. *Jurnal Keperawatan, 13*(1), 61–76.
- Trisnowati, H. (2018). *Pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan faktor risiko penyakit tidak menular (studi pada pedesaan di Yogyakarta)*. Hasanuddin University.