

**GAMBARAN PENERAPAN PERILAKU CERDIK SEBAGAI UPAYA
PENGENDALIAN FAKTOR RESIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA
MASYARAKAT DI KELURAHAN SIDOREJO KIDUL KOTA SALATIGA
TAHUN 2023**

***THE OVERVIEW OF “PERILAKU CERDIK” APPLICATION AS AN EFFORT TO
CONTROL RISK FACTOR FOR NON-COMMUNICABLE DISEASE OF
COMMUNITIES AT KELURAHAN SIDOREJO KIDUL SALATIGA CITY 2023***

Gracia Chandra Setyowati^{1*}, Antonius Yogi Pratama²

¹Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

*Email: graciachandrasetyowati@gmail.com¹, yogi@stikesbethesda.ac.id²

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular adalah penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Penyakit tidak menular dapat dilakukan pengendalian dengan penerapan perilaku CERDIK. Tujuan Penelitian ini yaitu Menjabarkan Gambaran Penerapan Perilaku CERDIK Sebagai Upaya Pengendalian Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat di Kelurahan Sidorejo Kidul Kota Salatiga Tahun 2023. Metode penelitian ini adalah Studi Deskriptif Kuantitatif. Sampel adalah Masyarakat dengan Riwayat hipertensi dan diabetes mellitus sebanyak 44 responden dengan Teknik *Sampling Cluster Sampling*. Penelitian menggunakan kuesioner perilaku CERDIK yang dimodifikasi dari Penelitian Yayuk (2017) dengan Validitas 14 dari 18 soal valid dan Reliabilitas tinggi (0,781). Hasil penelitian ini didapatkan bahwa 95.5% responden menerapkan Perilaku CERDIK dengan baik. Penerapan Cek Kesehatan secara berkala diterapkan dengan baik oleh 93.2% responden, Enyahkan asap rokok diterapkan dengan baik oleh 86.4% responden, rajin aktivitas fisik diterapkan dengan baik oleh 70.5% responden, istirahat yang cukup diterapkan dengan baik oleh 91% responden, dan diet sehat seimbang serta kelola stress diterapkan dengan baik oleh 100% responden. Jadi dapat disimpulkan bahwa Perilaku CERDIK telah diterapkan dengan baik oleh Sebagian besar responden.

Kata Kunci: Perilaku, Pengendalian, Penyakit Tidak Menular

ABSTRACT

Non-communicable disease is the leading cause of death in Indonesia. Non-communicable diseases are chronic diseases that are controversial and can't be cured medically. Control the risk factor for non-communicable diseases by implementing "Perilaku CERDIK". This study aims to explain the overview of implementing "Perilaku CERDIK" as an effort to control non-communicable diseases (hypertension, diabetes mellitus, and both) in communities in Kelurahan Sidorejo Kidul Salatiga in 2023. This was a quantitative descriptive study. The sample was 44 respondents with a history of hypertension and diabetes mellitus taken with cluster sampling. This research used the "Perilaku CERDIK" questionnaire that was modified from research by Yayuk (2017) and the validity test result was 14 out of 18 valid questions. The reliability test result was high with an R11 of 0,781. The result of implementing "Perilaku CERDIK" showed 95.5% of respondents applied well. The implementation of periodical health checks was applied well by 93.2% of respondents, avoiding cigarettes was applied well by 86.4% of

respondents, regular physical activity was applied well by 70.5% of respondents, balanced rest was applied well by 91% of respondents, balanced diet and well-stressed management was implemented by 100% of respondents. "Perilaku CERDIK" to control non-communicable diseases has been successfully implemented in most of the community.

Keywords: *Application, Control, Non-communicable disease*

Pendahuluan

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Factor resiko yang dapat menyebabkan penyakit tidak menular (PTM), yaitu factor genetic yang adalah factor yang tidak dapat diubah dan factor resiko yang dapat seperti diet yang tidak seimbang, merokok, kurang aktivitas fisik, dan factor kondisi lingkungan yang mempengaruhi kondisi kesehatan. Kasus baru PTM di Jawa Tengah pada tahun 2019, didapatkan bahwa jumlah kasus baru PTM adalah 3.074.607 kasus. Epidemiologi Hipertensi yaitu 68,6 persen besarnya, dan Diabetes Mellitus sejumlah 13,4 persen. Kedua penyakit tersebut adalah prioritas utama dari pengendalian penyakit tidak menular di Jawa Tengah. (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). CERDIK merupakan salah satu program kegiatan yang diinisiasi oleh pemerintah untuk meningkatkan pencegahan serta pengendalian penyakit tidak menular. Perilaku CERDIK terdiri dari Cek Kesehatan Secara Berkala, Enyahkan Asap Rokok, Rajin Aktivitas Fisik, Diet Sehat Seimbang, Istirahat yang Cukup, Kelola Stress (Hariawan, 2020). Melalui studi pendahuluan dengan wawancara kepada 5 warga, didapatkan hasil bahwa 4 dari 5 warga memiliki

Riwayat hipertensi, dan 1 warga memiliki Riwayat DM. Pada pengendalian factor resiko PTM dengan perilaku CERDIK, didapatkan bahwa 3 dari 5 warga sudah melakukan cek kesehatan secara berkala dan enyahkan asap rokok. Rajin aktivitas fisik dan Istirahat yang cukup 3 dari 5 warga belum menerapkannya. Diet yang seimbang belum diterapkan oleh seluruh warga dan Kelola stress diterapkan seluruh warga. Berdasarkan Latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah adalah "Bagaimana Gambaran Penerapan Perilaku CERDIK Sebagai Upaya Pengendalian Faktor Resiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Di Kelurahan Sidorejo Kidul Kota Salatiga Tahun 2023?"

Metodologi Penelitian

Desain penelitian ini adalah studi deskriptif kuantitatif. Sampel adalah Masyarakat sebanyak 44 responden dengan Teknik *Sampling Cluster Sampling* dengan kriteria Inklusi penderita PTM yang berusia 15-59 tahun. Penelitian menggunakan kuesioner perilaku CERDIK yang dimodifikasi dari Penelitian Yayuk (2017) dengan Validitas 14 dari 18 soal valid dan Reliabilitas tinggi (R11 0,781). Penelitian dilakukan pada tanggal 3 – 15 Juli 2023 di Kelurahan Sidorejo Kidul.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Riwayat PTM, usia, jenis kelamin, usia, Pendidikan, pekerjaan di Kelurahan Sidorejo Kidul Kota Salatiga pada tanggal 3-15 Juli 2023.

No	Riwayat PTM	Frekuensi	Presentase (%)
1	Hipertensi	29	65.9
2	DM	11	25
3	Hipertensi dan DM	4	9.1
	Jumlah	44	100
No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	13	29.5
2	Perempuan	31	70.5
	Jumlah	44	100
No	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	18 – 39 tahun	1	2.2
2	40 – 59 tahun	43	97.8
	Jumlah	44	100
No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Pendidikan Dasar	11	25
2	Pendidikan Menengah	29	65.9
3	Pendidikan Tinggi	4	9.1
	Jumlah	44	100
No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
1	PNS/TNI/POLRI/BUMN	1	2.2
2	Pegawai Swasta	9	20.5
3	Wiraswasta	11	25
4	Petani	1	2.2
5	Buruh	3	6.9
6	Lainnya	19	43.2
	Jumlah	44	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui Karakteristik responden berdasarkan riwayat PTM yaitu 29 responden (65.9%) dengan riwayat hipertensi, 11 responden (25%) dengan Riwayat DM, 4 responden (9.1%) dengan Riwayat hipertensi dan DM. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu 70.5% berjenis kelamin Wanita dan 29.5% berjenis kelamin Laki-laki. Karakteristik responden berdasarkan usia yaitu 43 (97.8%) responden pada masa muda paruh baya, 1 responden (2.2%) pada usia dewasa. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan yaitu 11 responden (25%) dengan Pendidikan

Dasar, 29 responden (65.9%) dengan Pendidikan Menengah, 4 responden (9.1%) dengan Pendidikan Tinggi. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yaitu 1 responden (2,2%) PNS, 9 responden (20.5%) pegawai swasta, 11 responden (25%) wiraswasta, 1 responden (2.2%) petani, 3 responden (6.9%) buruh, dan 19 responden (43,2%) dengan pekerjaan lainnya.

Tabel 2. Penerapan Perilaku CERDIK pada masyarakat di Kelurahan Sidorejo Kidul Kota Salatiga pada tanggal 3-15 Juli 2023.

No	Perilaku CERDIK	Frekuensi	Presentase
1	Cukup	2	4.5
2	Baik	42	95.5
Jumlah		44	100
No	Perilaku Cek Kesehatan Secara Berkala	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	3	6.8
2	Baik	41	93.2
Jumlah		44	100
No	Perilaku Enyahkan Asap Rokok	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	6	13.6
2	Baik	38	86.4
Jumlah		44	100
No	Perilaku Rajin Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	13	29.5
2	Baik	31	70.5
Jumlah		44	100
No	Perilaku Diet Sehat Seimbang	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	0	0
2	Baik	44	100
Jumlah		44	100
No	Perilaku Istirahat Yang Cukup	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	4	9%
2	Baik	40	91%
Jumlah		44	100
No	Perilaku Kelola Stress	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	0	0
2	Baik	44	100
Jumlah		44	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui Penerapan perilaku CERDIK menunjukkan 2 responden (4.5%) adalah cukup dan 42 responden (95.5%) adalah baik. Penerapan cek kesehatan secara berkala menunjukkan 3 responden (6.8%) adalah kurang dan 41 responden (93.2%) adalah baik. Penerapan enyahkan asap rokok menunjukkan 6 responden (13.6%) adalah kurang dan 38 responden (86.4%) adalah baik. Penerapan

rajin aktifitas fisik menunjukkan 13 responden (29.5%) adalah kurang dan 31 responden (70.5%) adalah baik. Perilaku Diet sehat seimbang menunjukkan 44 responden (100%) adalah baik. Penerapan perilaku istirahat yang cukup menunjukkan 4 responden (9%) adalah kurang dan 40 responden (91%) adalah baik. Penerapan kelola stress dengan baik oleh 44 responden (100%).

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

- a. Riwayat Penyakit Tidak Menular
Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden didominasi oleh Masyarakat dengan hipertensi dengan jumlah 29 responden (65.9%). Hipertensi menjadi Riwayat PTM dengan proporsi terbesar yaitu 68.6% dan DM dengan proporsi 13.4%. Kedua penyakit tersebut mendominasi proporsi penyakit tidak menular di Jawa tengah (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).
- b. Jenis Kelamin
Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa riwayat penyakit tidak menular didominasi oleh perempuan daripada laki-laki dengan jumlah jumlah 70.5%. Jenis kelamin adalah faktor risiko yang mempengaruhi tekanan darah yang tidak dapat diubah. Menopause bagi wanita yang berusia diatas 45 tahun dapat meningkatkan tekanan darah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Gunawan & Rahmawati, 2021) menunjukkan bahwa jenis kelamin faktor resiko kejadian DM yang tidak dapat diubah.
- c. Usia
Pada penelitian ini didapatkan bahwa responden dengan Riwayat hipertensi dan DM mayoritas berusia pada masa muda paruh baya. Seiring bertambahnya usia makan tekanan darah seseorang akan meningkat pula yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti perubahan alami jantung dan pembuluh darah (Maulidina, 2019).

d. Pendidikan

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa 4 responden (9.1%) dengan Pendidikan tinggi yang memiliki Riwayat hipertensi dan DM. Masyarakat dengan Pendidikan rendah beresiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Menurut Kemenkes (2013) didapatkan bahwa seseorang dengan pendidikan rendah atau dasar memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita DM (Kemenkes RI, 2012).

e. Pekerjaan

Dalam penelitian ini didapatkan hasil responden dengan latar belakang pekerjaan yang banyak aktivitas fisik seperti buruh (6.9%) dan petani (2.2%). Kurang aktivitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga energi yang ada di dalam tubuh akan tersimpan dan mengakibatkan obesitas (Arania et al., 2021).

2. Penerapan Perilaku CERDIK

a. Penerapan perilaku CERDIK pada seluruh responden

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa Perilaku CERDIK secara umum diterapkan dengan baik oleh 42 responden (95.5%). Promosi kesehatan dilakukan untuk meningkatkan perilaku cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet yang seimbang, istirahat yang cukup serta kelola stress. Posbindu PTM mendorong Masyarakat untuk meningkatkan penerapan perilaku CERDIK sebagai Upaya dalam pengendalian penyakit tidak menular. Upaya pengendalian PTM serta ketersediaan fasilitas kesehatan mempermudah akses Masyarakat mengupayakan pengendalian PTM.

- b. Penerapan perilaku Cek kesehatan secara berkala
Cek kesehatan secara berkala yang baik dilakukan oleh 42 responden (95.5%). Cek kesehatan secara berkala dilakukan minimal 1 bulan sekali. Cek kesehatan secara rutin yang baik didukung oleh ketersediaan fasilitas kesehatan yang baik dan jaminan kesehatan yang menunjang kebutuhan pemeriksaan kesehatan bagi Masyarakat.
- c. Penerapan perilaku Enyahkan asap rokok
Perilaku enyahkan asap rokok dilakukan dengan baik oleh 38 responden (86.4%). Merokok dapat mengikat hemoglobin di dalam sel darah merah yang mengakibatkan tubuh kekurangan oksigen dan terjadi peningkatan kompensasi pembuluh darah dan terjadi peningkatan tekanan darah. Pada seseorang dengan riwayat DM, merokok akan mempertebal plasma dinding pembuluh darah dan menyebabkan komplikasi kardiovaskular. Perilaku merokok perlu dihindari untuk mengurangi resiko terjadinya komplikasi akibat PTM.
- d. Penerapan perilaku Rajin aktivitas fisik
Rajin aktivitas fisik dilakukan dengan baik oleh 31 responden (70.5%). Aktivitas fisik dilakukan selama 30 menit sehari atau 150 menit setiap minggunya. Aktivitas fisik yang cukup dan menjaga berat badan ideal dapat mengurangi factor resiko DM serta mencegah peningkatan tekanan darah (Ramadhani et al., 2022). Rajin aktivitas fisik yang diterapkan oleh masyarakat sehubungan dengan aktivitas sehari-hari yang membutuhkan banyak energi seperti menyapu, mengepel, naik turun tangga, jalan kaki, perenggangan, senam, bersepeda, dll.
- e. Penerapan perilaku Diet yang seimbang
Diet yang seimbang diterapkan dengan baik oleh Seluruh responden. Diet yang seimbang dilakukan dengan mengurangi lemak, gula, garam, mengonsumsi sayuran serta buah-buahan, makanan pokok (nasi dan kentang), lauk-pauk tinggi protein, membiasakan untuk sarapan, minum air mineral yang cukup dan aman, membaca label pada kemasan makanan, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mensyukuri dan menikmati aneka ragam makanan. Diet yang seimbang dilakukan individu untuk mengontrol serta mengendalikan riwayat PTM yang telah dimiliki (Kementerian Kesehatan RI, 2016).
- f. Penerapan perilaku Istirahat yang cukup
Istirahat yang cukup diterapkan dengan baik oleh 40 responden (91%). Istirahat tidur yang kurang mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Damayanti et al., 2022). Orang dengan riwayat DM akan mengalami keluhan nokturia sehingga mengalami penurunan kualitas tidur. Masyarakat sadar akan kebutuhannya dalam istirahat dan tidur untuk mengendalikan faktor resiko PTM.
- g. Penerapan perilaku Kelola Stress
Kelola stress diterapkan dengan baik oleh seluruh responden. Stress diakibatkan kondisi kelelahan fisik dan emosional, dalam waktu yang lama dan situasi yang menuntut emosional (Nursucita & Handayani, 2021)¹. Kelola stress yang baik didukung oleh keyakinan individu dalam

beragama, berpikiran positif, dan berelaksasi.

Kesimpulan

1. Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu sebagian besar responden adalah Masyarakat dengan hipertensi. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, Sebagian besar responden adalah Perempuan, karakteristik responden berdasarkan Usia Sebagian besar responden berusia muda paruh baya.
2. Penerapan perilaku CERDIK pada sebagian besar responden telah diterapkan dengan baik oleh Sebagian besar responden. Penerapan perilaku Cek kesehatan secara berkala, Nyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik diterapkan dengan baik oleh Sebagian besar responden, Diet sehat seimbang diterapkan dengan baik oleh seluruh responden, Istirahat yang cukup diterapkan dengan baik oleh Sebagian besar responden, Kelola stress diterapkan dengan baik oleh seluruh responden.

Saran

Diharapkan masyarakat dapat mempertahankan dan meningkatkan penerapan perilaku cek kesehatan secara berkala, perilaku nyahkan asap rokok, perilaku rajin aktivitas fisik, perilaku diet yang seimbang, meningkatkan perilaku istirahat yang cukup, dan kelola stress serta dapat dilakukannya penelitian mengenai Perilaku CERDIK dengan desain penelitian kualitatif.

Daftar Pustaka

- Arania, R., Triwahyuni, T., Esfandiari, F., & Nugraha, F. R. (2021). Hubungan Antara Usia, Jenis Kelamin, Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 146–153. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4200>
- Damayanti, N. M. A., Suardana, I. W., Manafe, N. O., & Putra, I. G. Y. (2022). Gambaran Gaya Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Ii Denpasar Barat. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 5(1), 26–40. <https://doi.org/10.47859/jmu.v5i1.149>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Gunawan, S., & Rahmawati, R. (2021). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Hipertensi dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Tugu Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2019. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 6(1), 15–22. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v6i1.5829>
- Hariawan, H. (2020). *CERDIK Meningkatkan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia:DOI:* [http://dx.doi.org/10.33846/2trik9104.10\(1\),16-20](http://dx.doi.org/10.33846/2trik9104.10(1),16-20).
- Kemendes RI. (2012). Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). *Ditjen Pengendalian Penyakit Dan Penyehatan Lingkungan, Kementerian Kesehatan RI*, 1–39. <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Petunjuk-Teknis-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular-POSBINDU-PTM-2013.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Diet Sehat Seimbang. In *Promkes Kemenkes Republik Indonesia*.
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>

- Nursucita, A., & Handayani, L. (2021). Factors Causing Stress in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(2), 304–313. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i2.10505>
- Ramadhani, N. F., Siregar, K. N., Adrian, V., Sari, I. R., & Hikmahrachim, H. G. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Melitus pada Wanita Usia 20-25 di DKI Jakarta (Analisis Data Posbindu PTM 2019). *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v2i2.5820>