

Promosi Kesehatan Berbasis CERDIK dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Masyarakat

Yunita Liana¹, Meta Nurbaiti², Kardewi³, Hili Aulianah⁴, Ersita⁵, Abu Bakar Sidik⁶

^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Palembang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis : Yunita Liana

E-mail : yunitaliana906@gmail.com

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan utama yang prevalensinya terus meningkat di masyarakat, terutama akibat perilaku hidup tidak sehat dan rendahnya kesadaran terhadap pencegahan dini. Program CERDIK menjadi salah satu strategi promosi kesehatan yang menekankan perubahan perilaku sebagai upaya pencegahan PTM. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam pencegahan PTM melalui promosi kesehatan berbasis CERDIK. Kegiatan dilaksanakan di RT 21 Kelurahan Pulokerto, Kecamatan Gandus, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 01 Juli 2025. Metode pelaksanaan meliputi edukasi kesehatan dan diskusi interaktif yang dilakukan secara langsung kepada masyarakat. Sasaran kegiatan adalah masyarakat usia dewasa dan lanjut usia yang memiliki faktor risiko PTM. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko PTM serta pentingnya penerapan perilaku hidup sehat berbasis CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, masyarakat menunjukkan respons positif dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis CERDIK dapat diterapkan sebagai model pengabdian masyarakat di tingkat RT dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular

Kata kunci - CERDIK, promosi kesehatan, penyakit tidak menular

Abstract

Non-communicable diseases (NCDs) are a major health problem whose prevalence continues to increase in society, mainly due to unhealthy lifestyles and low awareness of early prevention. The CERDIK program is one of the health promotion strategies that emphasizes behavioral change as an effort to prevent NCDs. This community service activity aims to increase public knowledge and awareness of NCD prevention through CERDIK-based health promotion. The activity was carried out in RT 21, Pulokerto Village, Gandus District, Palembang City, South Sumatra Province on July 1, 2025. The implementation methods included health education and interactive discussions conducted directly with the community. The target audience for the activity was adults and the elderly who had risk factors for NCDs. The activity was evaluated using pre-test and post-test methods to assess changes in the community's knowledge levels before and after the education session. The results of the activity showed an increase in the community's knowledge about NCD risk factors and the importance of applying CERDIK-based healthy lifestyles in their daily lives. Additionally, the community showed positive responses and active participation throughout the activity. This activity demonstrates that CERDIK-based health promotion can be applied as a community service model at the neighborhood level in efforts to prevent non-communicable diseases.

Keywords - CERDIK: health promotion, non-communicable diseases

PENDAHULUAN

PTM atau penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia dan menjadi fokus pencegahan global sesuai target SDGs (WHO, 2025). Upaya pengendalian PTM memerlukan pendekatan promotif dan preventif yang berfokus pada perubahan perilaku Masyarakat (Safrizal & Fitriani, 2024). Pemerintah Indonesia mengembangkan program CERDIK sebagai strategi nasional promosi kesehatan untuk mencegah penyakit tidak menular melalui perubahan perilaku hidup sehat, meliputi pemeriksaan kesehatan berkala, menghindari asap rokok, aktivitas fisik rutin, pola makan sehat dan seimbang, istirahat cukup, serta pengelolaan stress (Afriani, 2024). Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah kesehatan serius yang bersifat kronis dan berkontribusi besar terhadap peningkatan kesakitan, kecacatan, kematian dini, serta beban ekonomi akibat pengelolaan jangka panjang. Tingginya prevalensi PTM berkaitan erat dengan faktor risiko perilaku yang dapat dicegah, sehingga upaya promosi kesehatan menjadi sangat penting (Lihi et al., 2025)

Pendidikan kesehatan merupakan proses penerapan prinsip pendidikan dalam bidang kesehatan yang mencakup berbagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu, kelompok, maupun masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan secara mandiri (Fishman et al., 2018). Promosi kesehatan berbasis komunitas efektif dalam penerapan perilaku CERDIK di tingkat masyarakat sebagaimana dilaporkan dalam penelitian pengabdian masyarakat yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan penerapan perilaku sehat setelah edukasi CERDIK perilaku CERDIK terbukti meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku lansia dalam pencegahan penyakit tidak menular, sejalan dengan konsep promosi kesehatan berbasis perubahan perilaku yang menekankan pentingnya edukasi kontekstual dan berkelanjutan (Islamudin et al., 2025). Penelitian Ariyanti dkk (2023) yang berjudul edukasi tentang pencegahan dan pengendalian faktor risiko penyakit tidak menular di wilayah Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit tidak menular (Ariyanti et al., 2023).

Faktor yang mempengaruhi belum optimalnya penerapan perilaku CERDIK dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) di masyarakat meliputi faktor pendukung berupa tingkat motivasi individu, faktor pemungkin terkait ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas yang menunjang perubahan perilaku, serta faktor penguat yang mencakup sikap dan keteladanan tokoh masyarakat serta dukungan dari petugas kesehatan (Trisnowati, 2018). Keterbatasan pendidikan kesehatan yang diberikan secara langsung berdampak pada rendahnya pemahaman masyarakat mengenai perilaku CERDIK, sehingga upaya pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) belum berjalan optimal. Akibatnya, terjadi keterlambatan penanganan yang dapat meningkatkan risiko komplikasi hingga kematian lebih awal (Sapang et al., 2021).

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dilaksanakan di RT 21 Kelurahan Pulokerto, Kecamatan Gandus, Kota Palembang mengenai perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui kegiatan promosi kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan promotif dan preventif berbasis pemberdayaan komunitas. Metode yang digunakan menekankan partisipasi aktif masyarakat melalui kegiatan promosi kesehatan yang dirancang secara sistematis. Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, implementasi, dan evaluasi.

Tahap perencanaan diawali dengan koordinasi bersama pihak kelurahan dan ketua RT setempat untuk menetapkan lokasi kegiatan yang dilaksanakan di RT 21 Kelurahan Pulokerto, Kecamatan Gandus, Kota Palembang. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan sasaran serta penyusunan materi edukasi yang berfokus pada Penyakit Tidak Menular (PTM) dan penerapan perilaku CERDIK sebagai strategi pencegahan.

Tahap implementasi dilakukan melalui kegiatan promosi kesehatan berupa penyuluhan interaktif mengenai bahaya PTM dan pentingnya penerapan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini melibatkan 28 orang masyarakat sebagai peserta sasaran dan dilaksanakan secara dua arah melalui diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan keterlibatan aktif serta pemahaman peserta.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan melalui pengukuran tingkat pengetahuan peserta menggunakan metode pre-test dan post-test. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan masyarakat setelah mengikuti kegiatan promosi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan berbasis CERDIK yang dilaksanakan pada masyarakat RT 21 Kelurahan Pulokerto, Kecamatan Gandus, Kota Palembang melibatkan 28 orang peserta sasaran. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai Penyakit Tidak Menular (PTM) dan perilaku pencegahannya.



Gambar 1.

Kegiatan Promosi Kesehatan CERDIK di RT 21 Kelurahan Pulokerto

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 80% peserta (22 orang) mengalami peningkatan pengetahuan pada kategori baik setelah mengikuti kegiatan edukasi, sedangkan 20% peserta (6 orang) berada pada kategori cukup. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami konsep dasar PTM, mengenali faktor risiko utama, serta menginternalisasi perilaku CERDIK sebagai pendekatan preventif yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Peningkatan pengetahuan ini merupakan indikator awal keberhasilan intervensi promosi kesehatan berbasis komunitas.

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan merupakan prasyarat penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Model perilaku kesehatan menjelaskan bahwa pengetahuan berfungsi sebagai domain kognitif yang memengaruhi pembentukan sikap dan selanjutnya mendorong munculnya perilaku sehat (Nurmala & Km, 2020). Dalam konteks PTM, peningkatan pemahaman terhadap faktor risiko seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok menjadi dasar bagi individu untuk melakukan pengendalian risiko secara mandiri (Hidayati, 2024).

Capaian hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kesadaran pencegahan PTM. Pendekatan promosi kesehatan yang melibatkan masyarakat secara aktif mampu meningkatkan pengetahuan dan kesiapan individu dalam

menerapkan perilaku hidup sehat (Suharsono et al., 2025). Selain itu, Sulaiman et al. (2020) menemukan bahwa pendidikan kesehatan yang dilakukan secara langsung dan kontekstual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan serta sikap positif terhadap pengendalian faktor risiko PTM.

Pendekatan CERDIK memiliki keunggulan karena mengintegrasikan berbagai komponen perilaku preventif dalam satu konsep yang sederhana, mudah diingat, dan relevan dengan kondisi Masyarakat (Wiguna et al., 2024). Perilaku CERDIK adalah perilaku sehat yang mampu membantu seseorang atau kelompok masyarakat yang memiliki risiko PTM, agar dapat terhindar dan mendapatkan kualitas kesehatan yang lebih baik (Kemenkes, 2022).

Meskipun hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang baik pada sebagian besar peserta, masih terdapat 20% peserta dengan peningkatan pengetahuan kategori cukup. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat pendidikan, usia, pengalaman sebelumnya, serta keterpaparan informasi kesehatan yang berbeda-beda. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa edukasi kesehatan perlu dilakukan secara berulang dan berkesinambungan agar perubahan perilaku dapat berlangsung secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis CERDIK efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat sebagai langkah awal pencegahan PTM. Namun, untuk menghasilkan perubahan perilaku yang lebih konsisten dan berkelanjutan, diperlukan penguatan intervensi lanjutan melalui pendampingan kader kesehatan, monitoring berkala, serta integrasi program dengan layanan kesehatan primer di wilayah setempat.

KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan berbasis CERDIK yang dilaksanakan di RT 21 Kelurahan Pulokerto terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai Penyakit Tidak Menular dan upaya pencegahannya. Hasil evaluasi menunjukkan sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan pada kategori baik, yang mencerminkan pemahaman terhadap konsep PTM, faktor risiko, serta penerapan perilaku CERDIK sebagai pendekatan preventif dalam kehidupan sehari-hari. Promosi kesehatan berbasis komunitas berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam mendukung upaya pengendalian PTM di masyarakat. Kegiatan promosi kesehatan berbasis CERDIK perlu dikembangkan secara berkelanjutan melalui program lanjutan yang lebih aplikatif, seperti deteksi dini dan monitoring Penyakit Tidak Menular, yang mencakup pemeriksaan rutin tekanan darah dan gula darah, edukasi gizi seimbang, serta pendampingan aktivitas fisik terstruktur guna memperkuat perubahan perilaku sehat di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lurah Pulokerto serta Ketua RT 21, Ibu Huzaimah, atas izin, dukungan, dan fasilitas yang telah diberikan sehingga kegiatan promosi kesehatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Helda, S.Kep., Ners selaku Kepala Pustu, serta seluruh peserta edukasi yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung. Penulis turut memberikan penghargaan kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, demi kelancaran dan kesuksesan kegiatan ini. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. (2024). *Buku ajar epidemiologi penyakit tidak menular*. Penerbit Nem.
- Ariyanti, S., Wahyuni, T., & Kawuryan, U. (2023). *Edukasi tentang Pencegahan dan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Di Wilayah Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu*

- Raya. *TRIMAS: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 6–11.
- Fishman, H., Massicotte, C., Li, R., Zabih, W., McAdam, L. C., Al-Saleh, S., & Amin, R. (2018). The Accuracy of an Ambulatory Level III Sleep Study Compared to a Level I Sleep Study for the Diagnosis of Sleep-Disordered Breathing in Children With Neuromuscular Disease. *Journal of Clinical Sleep Medicine : JCSM : Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 14(12), 2013–2020. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7526>
- Hidayati, S. (2024). Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 62.
- Islamudin, S. F., Maryoto, M., & Sumarni, T. (2025). Edukasi Perilaku “Cerdik” sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Lansia. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(5), 845–852.
- Kemkes. (2022). *Perilaku CERDIK dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/perilaku-cerdik-dalam-mencegah-penyakit-tidak-menular>
- Lihi, M., Tukiman, S., & Waliulu, S. H. (2025). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Penerbit NEM.
- Nurmala, I., & Km, S. (2020). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.
- Safrizal, S., & Fitriani, N. (2024). Strategi dan Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *JKA*, 1(2).
- Sapang, F., Carolina, Y., Sampe, A., & Ganut, F. (2021). Efektivitas Perilaku CERDIK dan PATUH Cegah Stroke Berulang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(1), 1–12.
- Suharsono, S., Suyanta, S., Sugiyarto, A., Yulistanti, Y., & Handayani, L. (2025). Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Penyuluhan Dan Deteksi Dini. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(6), 530–541.
- Trisnowati, H. (2018). Pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan faktor risiko penyakit tidak menular (studi pada pedesaan di Yogyakarta). *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 17–25.
- WHO. (2025). *Noncommunicable diseases*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Wiguna, I., Diaris, N. M., Suputra, I. K. D., Dewi, N., Apsari, D. P., Sinarsih, N. K., Kartika, I., & Juniarta, M. G. (2024). Edukasi perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan dini penyakit tidak menular. *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 98–110.