

**EDUKASI CERDIK UNTUK PENCEGAHAN PENYAKIT TIDAK MENULAR DALAM
PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DI WILAYAH PUSKESMAS
SUKALAKSANA, TASIKMALAYA****Annisa Nur Hasanah^{1*}, Rianti Nurpalah², Hendro Kasmanto³**¹⁻³Universitas Bakti Tunas Husada

Email Korespondensi: Annisanur@universitas-bth.ac.id

Disubmit: 06 Maret 2025

Diterima: 16 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.19954>**ABSTRAK**

Penyakit tidak menular (PTM) terus meningkat secara global dan berpotensi memengaruhi produktivitas sumber daya manusia serta kualitas generasi bangsa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan PTM melalui edukasi CERDIK di wilayah Puskesmas Sukalaksana, Kota Tasikmalaya. Metode yang digunakan meliputi perencanaan dengan survey awal ke pihak Puskesmas, tahap Pelaksanaan meliputi sosialisasi, pengisian survei, pelatihan, dan tahap evaluasi pengetahuan menggunakan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat meningkat dari 45% sebelum diberikan edukasi CERDIK menjadi 85% setelah diberikan edukasi CERDIK. Edukasi ini menjadi langkah strategis dalam mendorong perubahan perilaku dan meningkatkan status kesehatan masyarakat. Selain itu, diharapkan edukasi ini dapat membantu individu dalam pencegahan PTM dan lebih mengendalikan kondisi mereka dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: Penyakit Tidak Menular, CERDIK, Sukalaksana**ABSTRACT**

This study aims to enhance public knowledge about NCD prevention through CERDIK education in the Sukalaksana Public Health Center area, Tasikmalaya City. This study aims to enhance public knowledge about NCD prevention through CERDIK education in the Sukalaksana Public Health Center area, Tasikmalaya City. The methods used include socialization, survey completion, training, and knowledge evaluation using pre-tests and post-tests. The results show that public knowledge levels increased from 45% before giving CERDIK education to 85% after receiving CERDIK education. This education serves as a strategic step in promoting behavioral change and improving public health status. Additionally, it is expected that this education can help individuals with NCDs better manage their conditions and prevent further complications.

Keywords: Non-communicable Diseases, CERDIK, Sukalaksana

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) terus menjadi penyebab utama kematian secara global. Data dari (WHO, 2018) menunjukkan bahwa 73% kematian di Indonesia disebabkan oleh PTM, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Studi lainnya menyebutkan bahwa peningkatan prevalensi PTM di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat, seperti pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, dan paparan asap rokok (Zakiyuddin, 2019) (Lestari, 2020). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu tetapi juga menurunkan produktivitas tenaga kerja dan meningkatkan beban ekonomi negara (WHO, 2018) (RI, 2019).

Dalam konteks lokal, wilayah Puskesmas Sukalaksana, Kota Tasikmalaya, menghadapi berbagai tantangan kesehatan, termasuk tingginya angka PTM. Studi awal menunjukkan rendahnya pemahaman masyarakat tentang perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas, Diet sehat, Istirahat cukup, dan Kelola stres) sebagai strategi pencegahan PTM (Zakiyuddin, 2019) (Lestari, 2020). Melalui program edukasi ini, masyarakat diharapkan mampu meningkatkan kesadaran dan menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah risiko PTM. Edukasi berbasis komunitas telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan masyarakat (Lee, 2023) (WHO, 2018)

Penurunan prevalensi PTM memerlukan perubahan perilaku yang signifikan pada masyarakat. Oleh karena itu, kampanye kesehatan dengan pendekatan berbasis masyarakat menjadi sangat penting, karena masyarakat perlu dibekali dengan pengetahuan mengenai pencegahan PTM melalui perilaku hidup sehat yang sederhana, seperti menerapkan pola makan sehat dan olahraga teratur (Siregar, 2021) (Anderson & Clark, 2023)

Perilaku hidup sehat melalui pendekatan CERDIK menjadi fokus utama dalam pengabdian masyarakat ini. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) melalui penerapan metode edukasi CERDIK (Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet sehat dengan gizi seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres) di wilayah Puskesmas Sukalaksana, Kota Tasikmalaya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode edukasi tersebut dengan membandingkan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan *pre-test* dan *post-test*, serta mengidentifikasi faktor-faktor risiko PTM yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut (Lestari, 2020) (Johnson & Green, 2022). Diharapkan dengan penerapan prinsip CERDIK, masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan mencegah berkembangnya penyakit tidak menular yang berisiko.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Puskesmas Sukalaksana Kota Tasikmalaya menjadi salah satu mitra yang akan bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan ini. Puskesmas ini terletak di wilayah paling barat Kota Tasikmalaya, yang merupakan daerah dengan dominasi tanah darat dan pesawahan. Wilayah kerja Puskesmas Sukalaksana cukup luas dan memiliki jumlah penduduk yang besar, dengan latar belakang sosial dan ekonomi yang beragam. Namun, tingkat pendidikan di sebagian besar wilayah masih rendah, dengan mayoritas penduduk memiliki tingkat pendidikan menengah ke bawah. Hal ini dapat memengaruhi

penerimaan dan pemahaman masyarakat terhadap informasi kesehatan yang diberikan.

Studi awal yang dilakukan melalui diskusi dengan pimpinan dan beberapa karyawan Puskesmas menunjukkan bahwa masyarakat setempat menghadapi berbagai masalah kesehatan. Tidak hanya penyakit menular, tetapi juga penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung. Selain itu, masih terdapat kesenjangan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan PTM melalui perubahan perilaku. Berdasarkan hasil analisis situasi, ditemukan bahwa masyarakat masih belum sepenuhnya memahami pentingnya perilaku hidup sehat, termasuk cara-cara pencegahan PTM yang dapat dilakukan dengan mudah melalui pendekatan CERDIK.

Adapun rumusan pertanyaan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini:

- Bagaimana tingkat pengetahuan masyarakat di wilayah Puskesmas Sukalaksana mengenai konsep CERDIK sebagai strategi pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) sebelum diberikan edukasi?
- Apakah terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi CERDIK melalui metode penyuluhan interaktif dan penyebaran leaflet?
- Bagaimana efektivitas metode edukasi CERDIK dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan PTM di wilayah Puskesmas Sukalaksana?
- Faktor-faktor risiko apa saja yang perlu mendapat perhatian lebih dalam penerapan prinsip CERDIK di masyarakat Sukalaksana?



Gambar 1
Peta Lokasi Puskesmas Sukalaksana Kota Tasikmalaya Jawa Barat

3. KAJIAN PUSTAKA

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan kelompok penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung yang disebabkan oleh berbagai faktor risiko, termasuk gaya hidup yang tidak sehat (Lee, 2023). Menurut teori *Health Belief Model* (HBM), individu akan lebih cenderung mengadopsi perilaku sehat jika mereka menyadari risiko penyakit, memahami manfaat pencegahan, serta mendapatkan edukasi yang tepat. Dalam konteks ini, edukasi kesehatan berbasis CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres) berperan sebagai pendekatan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan PTM (Lewis, 2023) (Roberts, 2022).

Rencana program edukasi CERDIK dirancang berdasarkan pendekatan komunikasi, edukasi, dan pemberdayaan masyarakat. Teori *Diffusion of Innovation* dari Rogers menjelaskan bahwa penyebaran informasi kesehatan yang efektif memerlukan metode yang sesuai dengan karakteristik masyarakat sasaran. Program ini melibatkan sosialisasi, survei *pre-test* dan *post-test*, serta pelatihan berbasis partisipatif untuk memastikan bahwa edukasi yang diberikan dapat diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya intervensi berbasis komunitas ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang mendukung pencegahan PTM secara berkelanjutan (Johnson & Green, 2022) (Thomas, 2023)

Program edukasi CERDIK di wilayah Puskesmas Sukalaksana memiliki signifikansi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan PTM. Dengan meningkatnya tingkat pengetahuan masyarakat, program ini berkontribusi pada perubahan perilaku yang lebih sehat, sehingga dapat menekan angka kejadian PTM di komunitas. Selain itu, edukasi ini mendukung kebijakan kesehatan preventif yang lebih luas serta memperkuat peran fasilitas kesehatan dalam memberdayakan masyarakat untuk hidup lebih sehat. Dampak jangka panjang dari program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu tetapi juga mengurangi beban ekonomi dan sosial akibat PTM.

4. METODE

Metode yang dilaksanakan berupa penyuluhan yang dilakukan secara langsung kepada masyarakat dengan melibatkan media audio-visual serta pemberian *leaflet*. Sebelum pelaksanaan pelatihan CERDIK, dilakukan pengukuran pengetahuan awal peserta mengenai upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) menggunakan kuesioner *pre-test*. Kuesioner ini juga mencakup identifikasi faktor risiko PTM sebagai langkah awal untuk mengenali risiko yang dimiliki oleh peserta. Data yang diperoleh dari kuesioner ini digunakan sebagai bahan pembelajaran selama sesi penyuluhan.

Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 34 orang dan dilakukan juga skrining PTM berupa pemeriksaan tekanan darah untuk mendeteksi dini potensi gangguan Kesehatan terkait PTM. Langkah ini bertujuan untuk memberikan gambaran kondisi Kesehatan awal peserta dan memperkuat pemahaman mereka mengenai pencegahan PTM. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan evaluasi hasil kuisisioner *post-test*.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dalam Peningkatan Pengetahuan Masyarakat melalui Edukasi CERDIK untuk

pencegahan penyakit tidak Menular (PTM) di Puskesmas Sukalaksana Tasikmalaya, dilakukan melalui tahapan sistematis sebagai berikut :

a. Perencanaan

Langkah pertama dalam PKM ini adalah melakukan survei awal ke Puskesmas Sukalaksana untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan masyarakat setempat, terutama terkait tingkat pengetahuan dan kasus PTM yang ada. Tim PKM berkoordinasi dengan tenaga kesehatan di puskesmas untuk mendapatkan data dasar mengenai prevalensi PTM, faktor risiko, serta kesiapan fasilitas dalam mendukung edukasi Kesehatan, dilanjutkan dengan pengumpulan data pasien yang menjadi sasaran program. Data ini meliputi identitas dasar (usia, jenis kelamin, pekerjaan), riwayat kesehatan, serta faktor risiko PTM seperti kebiasaan merokok, pola makan, dan aktivitas fisik. Data diperoleh melalui rekam medis puskesmas serta wawancara singkat dengan pasien yang datang berkunjung.

b. Pelaksanaan

Pemberian Kuesioner *Pre-Test* tentang CERDIK

Sebelum edukasi diberikan, peserta diberikan kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mereka tentang konsep CERDIK dan pencegahan PTM. Kuesioner ini mencakup pertanyaan tentang pemahaman peserta terhadap faktor risiko PTM, kebiasaan kesehatan, serta langkah-langkah pencegahan yang telah mereka lakukan sebelumnya.

Penyuluhan CERDIK dan Pengukuran Tekanan Darah

Setelah *pre-test*, dilakukan penyuluhan tentang CERDIK sebagai strategi pencegahan PTM. Materi yang diberikan mencakup: (1) Pentingnya cek kesehatan secara berkala; (2) Dampak buruk merokok terhadap Kesehatan; (3) Manfaat aktivitas fisik secara rutin; (4) Pola diet sehat dan seimbang; (4) Pentingnya istirahat yang cukup; (5) Cara mengelola stres dengan baik.

Selain edukasi, peserta juga mendapatkan pengukuran tekanan darah untuk mengetahui kondisi kesehatan mereka saat ini, terutama bagi mereka yang berisiko mengalami hipertensi sebagai salah satu faktor utama PTM.

Pemberian Kuesioner *Post-Test* dan Evaluasi Hasil

Setelah penyuluhan selesai, peserta kembali diberikan kuesioner *post-test* yang sama seperti *pre-test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan mereka. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk melihat efektivitas edukasi yang telah diberikan.

c. Evaluasi

Kegiatan akhir pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan evaluasi dari hasil pengisian *pre-test* dan *post-test*. Evaluasi juga mencakup umpan balik dari peserta mengenai pemahaman mereka setelah mengikuti penyuluhan.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan program edukasi CERDIK dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat dalam pencegahan PTM, sehingga menciptakan dampak positif bagi kesehatan komunitas di wilayah Puskesmas Sukalaksana.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi berjalan dengan sukses dan mencapai tujuannya. Edukasi dilakukan secara tatap muka, seperti yang ditampilkan pada Gambar 2.

Dengan tujuan ini diharapkan agar masyarakat dapat memahami materi dengan tenang serta fokus. Metode penyuluhan menggunakan ceramah interaktif dan media seperti *leaflet*. Salah satu metode skrining PTM untuk hipertensi adalah dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 2

Penyuluhan dan edukasi CERDIK pada Masyarakat sukalaksana

Pada gambar 2 ini terlihat kegiatan penyuluhan langsung kepada Masyarakat di wilayah Puskesmas Sukalaksana. Penyuluhan dilakukan secara tatap muka dengan pendekatan interaktif, di mana peserta diberikan penjelasan mengenai pentingnya CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sesi tanya jawab juga diadakan untuk memastikan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Beberapa peserta tampak aktif berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait Upaya mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit tidak menular.

Menurut laporan Puskesmas Sukalaksana tahun 2024, prevalensi hipertensi di wilayah ini mencapai 32% dari total populasi dewasa. Selain itu, sebanyak 18% masyarakat teridentifikasi memiliki risiko diabetes mellitus berdasarkan skrining gula darah rutin. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka PTM di daerah ini (Kesehatan, Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2024). Oleh karena itu, edukasi CERDIK menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat.

Metode edukasi yang paling efektif dalam program ini adalah kombinasi dari pendekatan tatap muka interaktif, media audio-visual, dan pendampingan berkelanjutan. Pendekatan ini melibatkan ceramah interaktif dengan partisipasi aktif peserta, penyampaian materi melalui video edukatif, serta pemberian *leaflet* sebagai bahan bacaan tambahan. Selain itu, dilakukan sesi praktik langsung mengenai aktivitas fisik sederhana dan pola makan sehat. Untuk meningkatkan efektivitas, edukasi diberikan secara bertahap dalam beberapa sesi guna memastikan pemahaman yang lebih baik dan penerapan berkelanjutan.

Tantangan dalam Implementasi dan solusi selama pelaksanaan edukasi CERDIK, beberapa tantangan dihadapi, antara lain rendahnya partisipasi awal masyarakat akibat kurangnya kesadaran akan pentingnya pencegahan PTM. Selain itu, keterbatasan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi secara berkelanjutan menjadi kendala tersendiri. Untuk mengatasi hal ini, program ini melibatkan kader kesehatan desa sebagai fasilitator tambahan dan melakukan pendekatan berbasis komunitas dengan mengintegrasikan edukasi dalam kegiatan rutin masyarakat, seperti pertemuan posyandu dan arisan warga.



Gambar 3
Pemeriksaan Hipertensi pada Masyarakat Sukalaksana

Gambar 3 ini menunjukkan proses pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan terhadap masyarakat sebagai bagian dari skrining hipertensi. Pemeriksaan dilakukan oleh tenaga Kesehatan dengan menggunakan alat pengukur tekanan darah digital. Dalam sesi ini, peserta diberikan pemahaman mengenai arti dari hasil tekanan darah mereka serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga tekanan darah tetap stabil. Masyarakat yang terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi diarahkan untuk melakukan konsultasi lebih lanjut dengan tenaga medis guna mendapatkan penanganan sesuai.

Setelah konsultasi dengan tenaga medis, beberapa langkah intervensi yang dilakukan dapat meliputi : (1). Pemberian rencana diet sehat dengan menyesuaikan pola makan dengan asupan rendah garam, kaya serta dan tinggi antioksidan; (2) pendampingan aktivitas fisik dengan cara program olahraga ringan yang disesuaikan dengan kondisi kesehatan peserta; (3) monitoring tekanan darah berkala dengan memfasilitasi pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mendeteksi perubahan kondisi; (4) konseling manajemen stress dengan memberikan sesi edukasi mengenai Teknik relaksasi dan manajemen stress untuk menjaga keseimbangan emosional; (5) edukasi keluarga dengan melibatkan anggota keluarga dalam edukasi agar pasien mendapatkan dukungan dari lingkungan terdekat

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi CERDIK, terjadi peningkatan pemahaman masyarakat terhadap PTM dari 45% menjadi 85%. Namun, perubahan perilaku memerlukan pendekatan yang lebih intensif. Oleh karena itu, dilakukan sesi tindak lanjut berupa pelatihan kader kesehatan untuk memastikan keberlanjutan program edukasi dan pemantauan perubahan gaya hidup masyarakat.



Gambar 4
Materi *Leaflet* CERDIK

Pada gambar 4 menampilkan *leaflet* edukasi yang dibagikan kepada peserta sebagai materi pendukung dalam penyuluhan. *Leaflet* tersebut berisi informasi ringkas mengenai enam Langkah utama dalam perilaku CERDIK, yaitu Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet sehat dengan gizi seimbang, istirahat yang cukup, dan Kelola stress dengan baik. Dengan adanya *leaflet* ini, diharapkan peserta dapat mengingat kembali materi yang telah disampaikan dalam penyuluhan serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Diperlukan upaya lain agar pengetahuan mengenai hal ini dapat terinternalisasi dan lebih lanjut menjadi dasar untuk meningkatkan status kesehatannya, sehingga dapat mencegah terjadinya PTM di kemudian hari. Bagi mereka yang telah memiliki PTM, diharapkan mejadi bekal pengetahuan agar dapat mengontrol kondisinya dan mencegah terjadinya komplikasi yang berkelanjutan.

Tabel 1. *Pre-post test* pengetahuan PTM-CERDIK (evaluasi)

	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)	Selisih (%)
Rerata pengetahuan tentang PTM	45	85	40

Tabel 1 menampilkan hasil *pre-test* dan *post-test* terkait pengetahuan PTM-CERDIK. Hasil *pre-test* tingkat pengetahuan peserta berada di angkat 45% dan setelah diberikan edukasi CERDIK terjadi peningkatan pengetahuan menjadi 85% dengan selisih 40%.

Hasil kegiatan edukasi CERDIK di Puskesmas Sukalaksana menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dari 45% menjadi 85% setelah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif dan penyuluhan berbasis komunitas yang dilakukan dapat secara efektif

meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Johnson & Green, 2022) dalam jurnal *Public Health Research*, yang menyatakan bahwa strategi edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat dalam pencegahan PTM. Penelitian tersebut menekankan bahwa penggunaan pendekatan edukasi yang melibatkan masyarakat secara aktif melalui diskusi dan penyuluhan dapat memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan metode ceramah konvensional. Oleh karena itu, integrasi metode yang lebih partisipatif seperti penyuluhan interaktif dalam program pengabdian ini sangat relevan untuk meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan.

Selain itu, penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Johnson & Green (2022) yang menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan kesadaran kesehatan dan mengubah perilaku masyarakat dengan lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan dalam hal cakupan partisipan dan durasi pemantauan terhadap perubahan perilaku jangka panjang.

Temuan ini sesuai dengan teori Health Belief Model (HBM) yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap risiko kesehatan dan manfaat tindakan preventif dapat memengaruhi perubahan perilaku (Lewis, 2023).

Tabel 2. Status faktor risiko PTM

	Risiko ringan (%)	Risiko sedang (%)	Risiko tinggi (%)
Faktor risiko PTM	8	53	44

Hasil dari identifikasi faktor risiko PTM warga masyarakat disajikan dalam Tabel 2 berikut. Diketahui bahwa 3% (1 orang) warga masyarakat memiliki risiko ringan mengalami PTM 53% (18 orang) warga masyarakat memiliki risiko sedang, dan 44% (15 orang) warga masyarakat memiliki risiko tinggi timbulnya PTM. Adapun risiko tersebut diketahui dengan menanyakan pertanyaan berikut:

- Rutinintasi berolahraga, melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti berjalan kaki, berlari atau senam untuk menjaga kesehatan jantung, kebugaran tubuh dan daya tahan fisik.
- Konsumsi gizi seimbang, mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin dan mineral dalam porsi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh.
- Hindari konsumsi makanan tinggi kalori, mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak kalori seperti makanan berlemak dan tinggi gula yang jika berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit metabolik.
- Paparan asap rokok, terkena asap rokok baik secara langsung (merokok aktif) maupun tidak langsung (perokok pasif), yang dapat berdampak buruk pada sistem pernapasan dan meningkatkan risiko penyakit kronis.
- Rutinintasi pemeriksaan Kesehatan, melakukan pemeriksaan Kesehatan secara berkala seperti cek tekanan darah, kadar gula darah dan kolesterol untuk mendeteksi dan mencegah penyakit sejak dini.

- f. Tidur larut malam, kebiasaan tidur diatas waktu ideal dapat mengganggu pola tidur, menurunkan konsentrasi dan berdampak negatif pada Kesehatan tubuh.
- g. Kecukupan konsumsi air minum, memastikan tubuh mendapatkan asupan air yang cukup setiap hari untuk menjaga hidrasi, mendukung fungsi organ dan meningkatkan metabolisme tubuh.

Tabel 3. Hasil skrining hipertensi

Hasil Pemeriksaan	Frekuensi	Presentase
Hipertensi	15	44 %
Normal	19	56 %
Total	34	100.00 %

Selanjutnya, dalam tabel 3 disajikan data mengenai rekapitulasi hasil skrining hipertensi warga masyarakat. Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa terdapat 56% (19 orang) warga yang menunjukkan nilai tekanan darah yang normal (<120/<90 mmHg) dan 44% (15 orang) warga yang mengalami hipertensi, dengan tekanan darah tertinggi sebesar 199/115 mmHg. Kondisi ini termasuk pada kondisi hipertensi urgensi, yang seharusnya dapat segera diintervensi secara medis.

Peneliti mengasumsikan bahwa peningkatan pengetahuan masyarakat setelah penyuluhan semata-mata disebabkan oleh metode edukasi yang diberikan. Namun, faktor lain seperti minat masyarakat, tingkat pendidikan, dan akses informasi lain juga dapat memengaruhi hasil yang diperoleh. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan metode yang lebih terkontrol.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan laporan yang sudah disajikan di atas, dapat dibuat simpulan sebagai berikut:

- a. Tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat telah berhasil mencapai target. Masyarakat dapat memiliki pengalaman belajar mandiri dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang materi melalui penyuluhan interaktif dan media *leaflet*. Selain itu, skrining penyakit tidak menular, terutama tekanan darah, telah dilakukan.
- b. Evaluasi pengetahuan masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 40% setelah diberikan edukasi. Sebelum edukasi, hanya 45% masyarakat yang mengetahui tentang penyakit tidak menular, cara pemeriksaan, dan pencegahannya, serta materi CERDIK. Setelah edukasi, pengetahuan meningkat menjadi 85%. Namun, masih diperlukan upaya lanjutan agar pengetahuan ini dapat terinternalisasi dan menjadi dasar untuk meningkatkan status kesehatan masyarakat.
- c. Identifikasi faktor risiko penyakit tidak menular pada warga masyarakat menunjukkan bahwa 53% memiliki risiko sedang dan 44% memiliki risiko tinggi. Faktor risiko yang ditelusuri meliputi aktivitas fisik, pola makan, paparan asap rokok, pemeriksaan kesehatan rutin, dan lain-lain.
- d. Hasil skrining hipertensi pada warga masyarakat menunjukkan bahwa 44% mengalami hipertensi, dengan tekanan darah tertinggi mencapai 199/115

mmHg. Kondisi ini termasuk hipertensi urgensi yang memerlukan intervensi medis segera.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit tidak menular dan mengidentifikasi kondisi kesehatan warga terkait faktor risiko dan hipertensi. Namun, masih diperlukan upaya lanjutan untuk menjaga keberlanjutan peningkatan pengetahuan dan status kesehatan masyarakat.

Saran

Berdasarkan hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian ini, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi arahan untuk kegiatan pengabdian masyarakat di masa depan, yaitu:

- a. Perlu dilakukan kegiatan edukasi secara berkelanjutan agar informasi mengenai CERDIK dapat terus diingat dan diterapkan oleh masyarakat.
- b. Pengembangan metode edukasi yang lebih interaktif seperti media audio-visual atau aplikasi digital yang mudah diakses oleh masyarakat.
- c. Evaluasi jangka panjang perlu dilakukan untuk mengukur efektivitas edukasi CERDIK dalam mengubah perilaku masyarakat terkait pencegahan PTM.
- d. Melakukan penelitian lanjutan dengan partisipan yang lebih luas serta memadukan metode kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, B., & Clark, D. (2023). Digital Health Interventions for NCD Prevention. *Health Informatics Journal*, 17(1), 55-75.
- Brown, T., & Adams, K. (2023). Dietary Interventions for Non-Communicable Disease Prevention. *Nutrition & Public Health*, 18(3), 112-130.
- Garcia, M. (2023). Tobacco Cessation Programs and Their Effectiveness in Reducing NCDs. *Global Health Studies*, 6(2), 89-105.
- Johnson, M., & Green, P. (2022). Community-Based Health Education Strategies. *Public Health Research*, 10(4), 210-225.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kim, S. (2022). The Impact of Sleep Quality on Non-Communicable Disease Risk. *Sleep & Wellness Journal*, 14(1), 45-60.
- Lee, R., et al. (2023). The Role of Family Support in Managing Non-Communicable Diseases. *Journal of Preventive Medicine*, 12(1), 35-50.
- Lestari, R. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Risiko Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 5(1), 45-53.
- Lewis, M. (2023). Behavioral Change Strategies for Health Promotion. *Journal of Social Health*, 14(2), 85-100.
- Patel, R. (2023). Stress and Hypertension: Behavioral Approaches for Control. *Journal of Clinical Psychology & Health*, 11(3), 135-150.
- Roberts, P. (2022). The Role of Mindfulness in Chronic Disease Management. *Journal of Holistic Medicine*, 15(3), 130-145.
- Siregar, H. (2021). Peran Edukasi dalam Mengubah Perilaku Hidup Sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 8(3), 75-90.
- Smith, J. (2022). Stress Management Techniques and Their Impact on Hypertension Control. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(2), 95-110.

- Taylor, K. (2023). School-Based Health Interventions for Disease Prevention. *Public Health Education*, 12(3), 180-195.
- Thomas, E. (2023). The Effectiveness of Online Health Education Programs. *Journal of Digital Health*, 10(2), 99-120.
- Williams, H. (2022). Physical Activity as a Preventative Measure for Hypertension. *Journal of Cardiovascular Health*, 9(4), 210-225.
- Wong, C. (2023). Community-Based Interventions for NCD Prevention. *Public Health Innovations*, 19(2), 78-95.
- WHO. (2018). Noncommunicable Diseases Country Profiles. World Health Organization.
- Zakiyuddin, Z. (2019). Strategi Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 115-125.
- Zhang, Y. (2023). Nutrition Education and Its Impact on Public Health. *Journal of Nutritional Science*, 21(4), 200-220.