

EDUKASI CEGAH PENYAKIT TIDAK MENULAR DENGAN PERILAKU CERDIK DI SMAN 11 KOTA JAMBI

Marta Butar Butar¹, M.Dody Izhar¹, Rizalia Wardiah,SKM.,MKM¹.

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat FKIK Universitas Jambi

Email: martabutarbutar@unja.ac.id

Abstrak

Perilaku CERDIK merupakan perilaku yang diperlukan untuk mencegah berbagai macam penyakit tidak menular. Perilaku yang dimaksud ialah Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik/olahraga, serta Diet sehat dan seimbang. Dengan adanya peningkatan pengetahuan terkait hal-hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk bergaya hidup Cerdik pada kehidupan siswa peserta di SMAN 11 Kota Jambi. Pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan sosialisasi berupa penyuluhan upaya cegah penyakit tidak menular dengan Perilaku Cerdik dan kegiatan diskusi kader cegah penyakit tidak menular dengan Perilaku Cerdik pada bulan Juni 2022. Hasil kegiatan sosialisasi cegah penyakit tidak menular dengan Perilaku Cerdik menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta yang mengikuti kegiatan bila dibandingkan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan yaitu dari 72,25 menjadi 76,75. Hasil Statistik (Wilcoxon Test) didapatkan nilai $p = 0,019$, berarti ada perbedaan yang signifikan rata-rata nilai test sebelum diberi penyuluhan dan setelah diberi penyuluhan. Diharapkan ada pembentukan Kader Perilaku Cerdik di SMAN 11 Kota Jambi dan penyediaan buku saku yang menarik oleh siswa.

Kata Kunci: Edukasi, Penyakit Tidak Menular, Cerdik

Abstract

Cerdik behavior is a behavior that is needed to prevent various kinds of non-communicable diseases. The behavior in question is regular health checks, getting rid of cigarette smoke, diligent physical activity/sports, and a healthy and balanced diet. With the increase in knowledge related to these matters, it is hoped that it can increase awareness for the smart lifestyle in the lives of participating students at SMAN 11 Jambi City. Community service is carried out through socialization in the form of counseling on efforts to prevent non-communicable diseases with smart behavior and discussion activities for cadres to prevent non-communicable diseases with smart behavior. The results of the socialization activities to prevent non-communicable diseases with Cerdik Behavior showed that there was an increase in the knowledge of participants who participated in the activity when compared to before and after participating in the training, from 72,25 to 76,75. Statistical results (Wilcoxon Test) obtained p value = 0.019, meaning that there is a significant difference in the average test scores before being given counseling and after being given counseling. It is hoped that there will be the formation of Cadre of Cerdik Behavior at SMAN 11 Jambi City and the provision of interesting pocket books by students.

Keywords: Education, Non-Communicable Diseases, Cerdik

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Riskesdas 2018 bahwa proporsi umur pertama kali merokok tiap hari pada penduduk umur 15-19 tahun di Provinsi Jambi yaitu 53,2% dengan demikian menempati peringkat ke 3 tertinggi dari seluruh Provinsi di Indonesia. Demikian pula proporsi aktifitas fisik dengan kategori kurang pada penduduk usia ≥ 10 tahun di Provinsi Jambi menempati urutan keempat tertinggi yaitu 42,4 %. Selain itu dari data Riskesdas 2018 tentang

proporsi kerutinan memeriksakan kadar gula darah bahwa proporsi penduduk semua umur yang tidak pernah memeriksakan kadar gula darah pada di Provinsi Jambi sebesar 89,2% dengan urutan keenam tertinggi di Indonesia.⁵ Tingginya masalah aktifitas fisik, rokok dan kerutinan pemeriksaan kadar gula darah pada usia muda tersebut berkaitan dengan risiko penyakit tidak menular sehingga diperlukan edukasi pelaksanaan Perilaku CERDIK di

usia muda termasuk pada anak SMA di Kota Jambi.

Berdasarkan hasil penelitian Hamdan Hariawan, dkk mengenai Perilaku pencegahan penyakit tidak menular pada Remaja usia 16-19 tahun di MAN Ambon diketahui bahwa 54 % responden memiliki sikap yang baik terhadap Perilaku CERDIK, 60% responden yang memiliki pengetahuan cukup terkait terhadap Perilaku CERDIK.⁶

Pentingnya penyesuaian kegiatan Cerdik pada siswa di Sekolah dengan Usaha Kesehatan Sekolah dengan dukungan kerjasama dari pihak sekolah dan juga pihak kesehatan terkait serta orang tua dan stake holder terkait. Dengan demikian dibutuhkan mitra kerjasama dari pihak sekolah sebagai mitra dan pihak yang mendukung lainnya.⁷

SMAN 11 Kota Jambi sebagai salah satu SMA negeri Kota Jambi yang turut mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular berupa kebiasaan Perilaku Cerdik pada usia kategori muda, maka dipandang perlu untuk turut dalam penyesuaian tersebut dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dalam rangka menyelenggarakan upaya terkait kegiatan Cerdik tersebut pada siswa SMAN 11 Kota Jambi, maka diperlukan upaya edukasi pencegahan penyakit tidak menular dengan perilaku Cerdik dengan pihak sekolah SMAN 11 Kota Jambi sebagai mitra yang berperan penting dalam rangka keberhasilan Perilaku Cerdik di sekolah.

Program edukasi tersebut bertujuan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat pada siswa SMAN 11 Kota Jambi dengan tujuan yaitu siswa dapat memahami Perilaku Cerdik sebagai langkah pencegahan penyakit tidak menular dan diharapkan siswa dapat menerapkan Perilaku Cerdik tersebut sebagai gaya

hidup sehingga dapat mengurangi risiko terkait penyakit tersebut.

LANDASAN TEORI

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) dari 10 kematian di dunia, ada 7 kematian yang terjadi dikarenakan berbagai penyakit tidak menular diantaranya penyakit jantung, diabetes, kanker, pernapasan dan beberapa jenis penyakit tidak menular lainnya. Selain itu dalam satu tahun diperkirakan jumlah kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular di seluruh dunia yaitu lebih dari 40 juta orang dengan 17 juta orang diantaranya meninggal di usia dimulai dari rentang usia muda yaitu 30 tahun hingga 70 tahun.¹

Di Indonesia berdasarkan Data dari Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019 bahwa terdapat peningkatan prevalensi tekanan darah tinggi berdasarkan data Riskesdas Tahun 2013 pada penduduk usia 18 tahun keatas yaitu 25,8% meningkat pada tahun 2018 berdasarkan data Riskesdas menjadi 34,1%. Demikian pula prevalensi obesitas pada usia ≥ 18 tahun berdasarkan data riskesdas tahun 2013 yakni 14,8% meningkat menjadi 21,8% berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018. Selain itu berdasarkan data Riskesdas, prevalensi merokok bila dibandingkan tahun 2013 dan tahun 2018 meningkat dari 7,2% menjadi 9,1%. Data prevalensi tekanan darah tinggi, obesitas dan kebiasaan merokok tersebut merupakan indikator-indikator kunci PTM yang tampak jelas mengalami peningkatan angka prevalensi².

Menurut Data Direktur Pencegahan Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan

bahwa terjadi peningkatan tren kenaikan jumlah kasus penyakit tidak menular di rentang usia 10 hingga 14 tahun yang dapat berdampak terhadap upaya generasi bangsa yang cerdas serta sehat menuju Indonesia maju Tahun 2045 khususnya usia produktif terkait tantangan bonus demografi dengan peningkatan jumlah usia produktif itu sendiri.³

Salah satu strategi dalam pedoman manajemen penyakit tidak menular oleh Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian kesehatan Republik Indonesia Tahun 2019 yaitu melakukan tindakan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif serta paliatif dengan menyeluruh, salah satunya dengan Perilaku CERDIK.²

Perilaku CERDIK merupakan perilaku yang diperlukan untuk mencegah berbagai macam penyakit tidak menular. Perilaku yang dimaksud ialah Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik/olahraga, serta Diet sehat dan seimbang.⁴

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini sebagai salah satu tri darma perguruan tinggi yang tentunya penting dilaksanakan merupakan sebuah kesempatan bagi tim dosen dan mahasiswa dalam berkontribusi memberikan edukasi pentingnya Perilaku Cerdik dengan sasaran siswa dengan kategori usia muda untuk sedini mungkin dapat membiasakan bergaya hidup Cerdik dalam kehidupan sehari-hari dengan pemahaman dan kesadaran terhadap antisipasi risiko penyakit tidak menular. Pengabdian masyarakat ini dirancang melalui beberapa tahapan dan metode yaitu:

a. Tahap Persiapan

Adapun tahap persiapan kegiatan meliputi:

1. Mengadakan pendekatan dalam rangka menggalang dukungan dari mitra yaitu SMAN 11 Kota Jambi agar mampu meningkatkan partisipasi siswa tentang edukasi cegah penyakit tidak menular dengan perilaku Cerdik.
 2. Melaksanakan koordinasi dengan siswa peserta yang akan dibina sebagai kader Perilaku Cerdik dalam rangka cegah penyakit tidak menular dengan merencanakan jadwal kegiatan yang dikoordinasikan dengan pihak mitra serta mengevaluasi pelaksanaan kegiatan.
- b. Rencana Kegiatan**
1. Melaksanakan pertemuan dengan Pimpinan Sekolah SMAN 11 Kota Jambi dan siswa peserta di sekolah tersebut
 2. Pelatihan Kader Perilaku Cerdik
 3. Merencanakan kegiatan Edukasi Perilaku Cerdik cegah Penyakit tidak menular dengan kader peserta yang di latih.
 4. Menyusun jadwal kegiatan Edukasi Perilaku Cerdik cegah Penyakit tidak menular bersama Kader.
- c. Partisipasi Mitra**
- Mitra dalam kegiatan ini adalah Pihak SMAN 11 Kota Jambi yang diwakili oleh Kepala Sekolah yang berkontribusi dalam :
- a. Mengundang stakeholder pada acara pertemuan dalam rangka meningkatkan partisipasi peserta terhadap kegiatan Perilaku Cerdik cegah Penyakit tidak menular tersebut.
 - b. Mempersiapkan tempat pertemuan sosialisasi dan persiapan pelatihan kader Perilaku Cerdik cegah Penyakit tidak menular.
 - c. Memberikan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan kader Perilaku Cerdik cegah

Penyakit tidak menular

d. Membantu memantau kegiatan Perilaku Cerdik cegah Penyakit tidak menular secara berkala.

d. Relevansi Kegiatan

Dengan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diharapkan siswa mampu mengerti pentingnya perilaku CERDIK sebagai gaya hidup dalam rangka pencegahan penyakit tidak menular melalui kegiatan penyuluhan pentingnya Perilaku Cerdik sebagai gaya hidup sehari-hari pada siswa di SMAN 11 Kota Jambi sehingga diharapkan terdapat peningkatan pemahaman pentingnya Perilaku Cerdik dalam pencegahan penyakit tidak menular.

METODE PENDEKATAN

1. Pendekatan yang dilaksanakan yaitu dengan meminta dukungan dari Kepala Sekolah SMAN 11 Kota Jambi.
2. Melaksanakan koordinasi dengan peserta yang mengikuti kegiatan.
3. Membuat jadwal kegiatan dengan mempertimbangkan kondisi mitra seperti waktu setelah pelaksanaan ujian siswa berakhir.
4. Melakukan evaluasi kegiatan.

PROSEDUR KEGIATAN

Adapun prosedur kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi:

- 1). Perencanaan kegiatan;
- 2). Survei Pendahuluan dan menjalin kemitraan dengan tempat kegiatan;
- 3). Pelaksanaan kegiatan; kegiatan dilakukan dalam 2 bentuk yaitu kegiatan sosialisasi cegah penyakit tidak menular dengan perilaku Cerdik serta kegiatan diskusi kader dilakukan dengan sasaran siswa dapat membantu mempromosikan kepada siswa lainnya terkait

perilaku Cerdik melalui media sosial.

4). Monitoring dan evaluasi kegiatan.

HASIL KEGIATAN

Sosialisasi Perilaku Cerdik cegah penyakit tidak menular di SMAN 11 Kota Jambi diikuti oleh 40 siswa peserta. Kegiatan dilaksanakan dengan tatap muka di ruang kelas SMAN 11 Kota Jambi dengan menerapkan protokol kesehatan. Sedangkan Diskusi Kader diikuti oleh 20 siswa peserta. Pada Sosialisasi Perilaku Cerdik cegah penyakit tidak menular dilakukan pre test dan post test untuk dapat mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta yang dibina. Dari hasil pelaksanaan pre test dan post test yaitu terdapat peningkatan pengetahuan peserta yang mengikuti kegiatan bila dibandingkan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan yaitu dari 72,25 menjadi 76,75 . Hasil Statistik (Uji Wilcoxon) didapatkan nilai $p = 0,019$, berarti ada perbedaan yang signifikan rata-rata nilai test sebelum diberi pelatihan dan setelah diberi penyuluhan. Stake holder dalam hal ini pihak Sekolah SMAN 11 Kota Jambi serta siswa peserta sangat bersemangat dalam mengikuti rangkaian kegiatan tersebut serta peserta yang mengikuti Penyuluhan serta diskusi Kader yang dilaksanakan dengan beberapa bentuk promosi perilaku Cerdik dalam bentuk iyel iyel dan promosi yang dapat dimuat di media sosial.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun dari berbagai kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan antara lain :

- a. Pelaksanaan rangkaian kegiatan mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah sebagai mitra kegiatan. Selain itu Siswa peserta sosialisasi berjumlah

- 40 orang siswa dan 20 orang siswa peserta diskusi mengikuti kegiatan dengan sangat bersemangat
- b. Terdapat peningkatan pengetahuan dilihat dari hasil pre test dan post test dan secara statistik terbukti secara signifikan terdapat pengaruh penyuluhan Cegah penyakit tidak menular dengan perilaku Cerdik terhadap pengetahuan peserta.
 - c. Karakteristik Peserta yang mengikuti penyuluhan dan pelatihan seluruh peserta adalah perempuan 28 orang.(70 %). seluruh peserta sebelumnya tidak pernah mengikuti penyuluhan Cegah penyakit tidak menular dengan perilaku Cerdik sebelumnya.

Adapun saran berdasarkan pengkajian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMAN 11 Kota Jambi ialah :

- a. Pentingnya untuk membentuk kader untuk membanti mempromosikan perilaku Cerdik Cegah penyakit tidak menular sebagai gaya hidup sehari-hari terutama dikarenakan siswa belum mengakses informasi secara lebih dalam terkait perilaku Cerdik sebagai upaya cegah penyakit tidak menular dimulai dari usia sedini mungkin termasuk pada usia remaja.
- b. Dalam rangka mendukung kegiatan Cegah penyakit tidak menular dengan perilaku Cerdik di siswa SMA maka diperlukan pengelolaan akun media sosial sebagai langkah penyebaran informasi yang dapat menarik perhatian siswa untuk mengenal lebih dekat perilaku Cerdik.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi Cegah Penyakit Tidak Menular dengan Perilaku Cerdik



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi deteksi dini kanker serviks kepada peserta

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI, Cerdik Tanggulasi Kanker, 2019. Diakses 20Februari2021.<https://www.kemkes.go.id/article/view/19082000006/cerdik-tanggulasi-kanker.html>
2. Faizah.Z, Menilik Kanker Serviks dan Berharganya Nyawa Wanita, 2019. Diakses20Februari2021.<http://news.unair.ac.id/2020/08/19/menilik-kanker-serviks-dan-berharganya-nyawa-wanita/>
3. Suraya D. Faktor-Faktor Deteksi Dini Kanker Leher Rahim Pada Wanita Usia Subur Dalam. J Media Kesehat. 2018;10(2):139–45
4. Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2020. Rekapitulasi Data Pemeriksaan IVA TestDinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2020
5. Kementerian Kesehatan RI, Hari Kanker Sedunia 2019, 2019. Diakses 21Februari 2021. Kementerian Kesehatan RI, Cerdik TanggulasiKanker, 2019.Diakses 20Februari2021.<https://www.kemkes.go.id/article/view/19020100003/hari-kanker-sedunia-2019.html>
6. Salim.A, Kegiatan Deteksi Dini Terhadap Kanker Serviks dan kanker Payudara 30 Oktober 2017, 2017. Diakses 21 Februari 2021.<http://www.diskes.jabarprov.go.id/index.php/post/read/2017/539/Kegiatan-Deteksi-Dini-Terhadap-Kanker-Serviks-dan-Kanker-Payudara-30-Oktober-2017>
7. Menkes RI, 2015. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan Kanker Payudara dan Kanker Leher Rahim