

The CERDIK Movement: A Health Promotion and Disease Prevention Approach to Non-Communicable

Gerakan CERDIK sebagai Upaya Promotif dan Preventif dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Supriyadi¹, Dewi Nur Sukma Purqoti^{2*}, Baiq Rulli Fatmawati³

** Fakultas Ilmu Keperawatan INKES YARSI Mataram*

Email Koresponding* purqotidewi87@gmail.com

ABSTRACT

Non-Communicable Diseases (NCDs) are the leading cause of morbidity and mortality in Indonesia and are largely associated with unhealthy lifestyles, including physical inactivity, unhealthy dietary patterns, smoking, inadequate rest, and poor stress management. Limited public knowledge regarding NCD risk factors remains a major challenge in disease prevention. This community service program aimed to improve public knowledge on NCD prevention through the implementation of the CERDIK program, which consists of regular health check-ups, avoiding cigarette smoke, engaging in regular physical activity, maintaining a balanced healthy diet, getting adequate rest, and managing stress effectively. The program employed health education through interactive lectures, group discussions, question-and-answer sessions, educational media distribution, and evaluation using pretest and posttest assessments. The activity was conducted in collaboration with a Community Health Center (Puskesmas) as the implementing partner. The evaluation results indicated that prior to the intervention, all participants (100%) had a low level of knowledge, whereas after the educational intervention, all participants (100%) achieved a high level of knowledge. These findings demonstrate that the CERDIK health education program effectively improved community knowledge regarding NCD prevention. This program is expected to serve as an initial step in promoting sustainable healthy lifestyle behaviors, reducing NCD risk factors, and strengthening health promotion and disease prevention programs at the primary healthcare level. Furthermore, collaboration between universities and Community Health Centers is expected to enhance the sustainability of community empowerment initiatives in NCD prevention.

Keywords: *CERDIK; health education; non-communicable diseases; health promotion; disease prevention.*

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas di Indonesia yang dipengaruhi oleh perilaku hidup tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak seimbang, kebiasaan merokok, kurang istirahat, dan stres. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko PTM menjadi salah satu kendala dalam upaya pencegahan penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan PTM melalui penerapan perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres). Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, pembagian media edukasi, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Kegiatan dilaksanakan bekerja sama dengan Puskesmas Ampenan sebagai mitra dalam pelaksanaan edukasi dan pemberdayaan masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebelum edukasi seluruh peserta (100%) memiliki tingkat pengetahuan rendah, sedangkan setelah edukasi seluruh peserta (100%) mengalami peningkatan menjadi kategori pengetahuan tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi CERDIK efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan PTM. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam mendorong perubahan perilaku hidup sehat

sehingga mampu menurunkan faktor risiko PTM serta mendukung pelaksanaan program promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer. Kolaborasi antara perguruan tinggi dan Puskesmas diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan program pemberdayaan masyarakat dalam pengendalian penyakit tidak menular.

Kata kunci: CERDIK; edukasi kesehatan; penyakit tidak menular; promotif; preventif.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian dan disabilitas di dunia serta menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa sekitar 43 juta kematian atau 75% dari seluruh kematian global disebabkan oleh PTM, terutama penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru kronis (World Health Organization [WHO], 2023). Di Indonesia, beban PTM juga terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, urbanisasi, peningkatan usia harapan hidup, serta tingginya paparan faktor risiko seperti merokok, kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, obesitas, dan stres. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi, diabetes melitus, obesitas, dan faktor risiko perilaku lainnya masih menjadi masalah kesehatan prioritas yang memerlukan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kondisi tersebut mengakibatkan meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, bertambahnya pembiayaan kesehatan, serta menurunnya produktivitas masyarakat akibat komplikasi penyakit yang sebenarnya dapat dicegah melalui perubahan perilaku hidup sehat.

Masyarakat umum sebagai mitra kegiatan memiliki peran yang sangat penting dalam pengendalian PTM karena sebagian besar faktor risiko berasal dari perilaku yang dapat dimodifikasi. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan masyarakat mengenai pencegahan PTM masih belum optimal sehingga berdampak pada rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, menerapkan pola makan sehat, meningkatkan aktivitas fisik, menghentikan kebiasaan merokok, serta mengelola stres secara efektif (Nutbeam & Lloyd, 2021; Van den Broucke, 2020). Rendahnya literasi kesehatan menyebabkan masyarakat cenderung memanfaatkan pelayanan kesehatan setelah muncul komplikasi penyakit, bukan pada tahap pencegahan. Kondisi tersebut menjadi tantangan bagi Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang memiliki fungsi utama dalam upaya promotif dan preventif melalui pemberdayaan masyarakat.

Sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan primer, Puskesmas telah mengembangkan berbagai program pengendalian PTM melalui Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM), Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), serta kegiatan penyuluhan kesehatan. Meskipun demikian, pemanfaatan program tersebut oleh masyarakat masih belum optimal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan Posbindu PTM dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan, rendahnya motivasi, keterbatasan akses informasi kesehatan, serta belum berkelanjutannya kegiatan edukasi yang dilakukan (Budiyanti et al., 2022; Suryani et al., 2023). Akibatnya, deteksi dini faktor risiko PTM belum berjalan secara maksimal sehingga banyak kasus baru ditemukan setelah memasuki tahap komplikasi.

Secara teoritis, perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, persepsi, efikasi diri, serta dukungan lingkungan sebagaimana dijelaskan dalam Health Belief Model dan Social Cognitive Theory. Kedua teori tersebut menjelaskan bahwa seseorang akan terdorong melakukan perilaku pencegahan apabila memiliki pemahaman mengenai tingkat risiko

penyakit, manfaat tindakan pencegahan, serta memperoleh dukungan sosial dan lingkungan yang memadai (Glanz et al., 2024). Oleh karena itu, intervensi edukasi kesehatan yang disertai praktik langsung, pendampingan, dan pemberdayaan masyarakat dinilai lebih efektif dibandingkan penyuluhan satu arah karena mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Sebagai implementasi strategi promotif dan preventif, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengembangkan perilaku CERDIK, yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Program CERDIK merupakan pendekatan perubahan perilaku yang berorientasi pada pengendalian faktor risiko PTM melalui pemberdayaan individu, keluarga, dan masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan, kepatuhan terhadap perilaku hidup sehat, serta meningkatkan partisipasi masyarakat dalam deteksi dini faktor risiko PTM (Allen et al., 2022; Jeemon et al., 2021). Oleh karena itu, implementasi Gerakan CERDIK menjadi salah satu strategi yang relevan untuk memperkuat upaya promotif dan preventif di tingkat pelayanan kesehatan primer. Berdasarkan analisis situasi tersebut, masyarakat yang menjadi wilayah kerja Puskesmas Ampenan masih memerlukan penguatan edukasi mengenai faktor risiko PTM dan penerapan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi yang selama ini dilakukan umumnya masih bersifat insidental sehingga belum mampu menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, pemeriksaan kesehatan sederhana, demonstrasi aktivitas fisik, diskusi interaktif, serta komitmen perubahan perilaku melalui Gerakan CERDIK sebagai Upaya Promotif dan Preventif dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di salah satu rumah kader yang ada di wilayah kerja Puskesmas Ampenan.

Tujuan Kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan PTM melalui penerapan perilaku CERDIK. Selain memberikan manfaat langsung bagi masyarakat, kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat kolaborasi antara perguruan tinggi dan Puskesmas dalam mendukung pencapaian target Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya Tujuan tiga tentang kehidupan sehat dan kesejahteraan bagi seluruh Masyarakat.

BAHAN DAN METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan pemberdayaan masyarakat (community empowerment). Pendekatan tersebut dipilih karena tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan masyarakat, tetapi juga mendorong perubahan perilaku hidup sehat melalui keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan. Kegiatan dilaksanakan bekerja sama dengan Puskesmas sebagai mitra utama yang berperan dalam koordinasi peserta, penyediaan data kesehatan, fasilitasi tempat kegiatan, serta pendampingan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan.

Teknik pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi dan identifikasi kebutuhan bersama pihak Puskesmas untuk mengetahui kondisi kesehatan masyarakat, faktor risiko penyakit tidak menular (PTM), serta menentukan sasaran kegiatan. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi berdasarkan konsep

CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres).

Materi disusun dalam bentuk presentasi, leaflet, poster edukasi, dan media audiovisual agar mudah dipahami oleh masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa metode, yaitu ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, praktik langsung, dan skrining kesehatan sederhana. Ceramah interaktif digunakan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko PTM, manfaat perilaku CERDIK, serta pentingnya deteksi dini. Diskusi kelompok memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman, hambatan, dan solusi dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Demonstrasi dilakukan untuk memperagakan aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan di rumah, sedangkan praktik langsung meliputi pengukuran tekanan darah, indeks massa tubuh (IMT), lingkar perut, serta pemeriksaan kadar gula darah sewaktu bagi peserta yang memenuhi kriteria. Pada akhir kegiatan dilakukan penyusunan komitmen individu berupa rencana penerapan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi menggunakan metode pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Selain itu, dilakukan observasi partisipasi peserta selama kegiatan serta penyebaran kuesioner kepuasan untuk memperoleh masukan terhadap pelaksanaan program. Hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif sebagai dasar penyusunan rekomendasi tindak lanjut bersama pihak Puskesmas.

Kegiatan pengabdian ini berlangsung selama tiga bulan, yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi. Pada bulan pertama dilakukan koordinasi dengan mitra, survei awal, penyusunan materi edukasi, serta persiapan sarana dan prasarana. Bulan kedua difokuskan pada pelaksanaan edukasi, pemeriksaan kesehatan sederhana, demonstrasi aktivitas fisik, dan pendampingan masyarakat. Bulan ketiga digunakan untuk monitoring penerapan perilaku CERDIK, evaluasi hasil kegiatan, penyusunan laporan, serta diseminasi hasil kepada pihak Puskesmas dan masyarakat.

Mitra dalam kegiatan ini yaitu Puskesmas Ampenan, memiliki peran penting dalam keberhasilan program. Puskesmas bertugas mengidentifikasi dan mengundang peserta, menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan, membantu pelaksanaan skrining kesehatan melalui tenaga kesehatan, serta melakukan pendampingan dan pemantauan keberlanjutan penerapan perilaku CERDIK melalui kegiatan Posbindu PTM dan program promotif lainnya. Sementara itu, tim pengabdian bertanggung jawab menyusun materi edukasi, melaksanakan penyuluhan, melakukan evaluasi kegiatan, menganalisis hasil, serta menyusun laporan dan luaran pengabdian.

Tahapan kegiatan pengabdian meliputi: (1) persiapan, yaitu koordinasi dengan Puskesmas, identifikasi masalah, penyusunan instrumen dan media edukasi; (2) pelaksanaan, yaitu pemberian edukasi CERDIK, skrining kesehatan, demonstrasi aktivitas fisik, diskusi interaktif, serta pembagian media edukasi; (3) monitoring dan evaluasi, yaitu pelaksanaan pre-test dan post-test, pemantauan penerapan perilaku CERDIK, serta evaluasi kepuasan peserta; dan (4) pelaporan dan tindak lanjut, yaitu penyusunan laporan kegiatan, publikasi hasil pengabdian, serta penyusunan rekomendasi bagi Puskesmas untuk mengintegrasikan edukasi CERDIK dalam kegiatan promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Melalui metode tersebut diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam menerapkan prinsip CERDIK sebagai upaya promotif dan preventif untuk mencegah penyakit tidak menular. Selain itu, sinergi antara perguruan tinggi dan Puskesmas diharapkan mampu memperkuat pemberdayaan

masyarakat sehingga program pengendalian PTM dapat berlangsung secara berkesinambungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum (PreTest) dan Setelah (Posttest)

No	Variabel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1.	Tingkat Pengetahuan (<i>Pretest</i>)		
	Rendah	18	100
	Tinggi	-	-
	TOTAL	18	100
2.	Tingkat Pengetahuan (<i>Posttest</i>)		
	Rendah	-	-
	Tinggi	18	100
	TOTAL	18	100

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi mengenai Gerakan CERDIK sebagai Upaya Promotif dan Preventif dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) memberikan dampak yang sangat positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat. Berdasarkan hasil pretest diketahui bahwa seluruh responden (18 orang; 100%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai pencegahan PTM. Namun, setelah diberikan edukasi, seluruh responden (18 orang; 100%) mengalami peningkatan menjadi kategori pengetahuan tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko PTM serta pentingnya penerapan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan tersebut sejalan dengan teori Health Belief Model (HBM) yang menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan faktor awal yang memengaruhi persepsi individu terhadap kerentanan dan tingkat keparahan suatu penyakit, sehingga mendorong seseorang untuk melakukan tindakan pencegahan. Individu yang memahami risiko penyakit dan manfaat perilaku sehat akan memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengubah perilakunya dibandingkan individu dengan tingkat pengetahuan yang rendah (Glanz et al., 2024). Dengan demikian, edukasi kesehatan yang diberikan melalui penyuluhan interaktif menjadi stimulus yang mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pengendalian faktor risiko PTM.

Hasil kegiatan ini juga mendukung konsep promosi kesehatan yang dikemukakan oleh World Health Organization (WHO), yaitu bahwa pemberian informasi kesehatan yang disertai pemberdayaan masyarakat merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatannya (WHO, 2023). Materi edukasi mengenai CERDIK yang mencakup pemeriksaan kesehatan berkala, penghentian kebiasaan merokok, aktivitas fisik rutin, pola makan sehat, istirahat yang cukup, dan pengelolaan stres memberikan pemahaman yang komprehensif kepada peserta mengenai langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk mencegah PTM. Pendekatan edukasi yang bersifat interaktif memungkinkan peserta lebih

mudah memahami materi serta menghubungkannya dengan kondisi kesehatan yang mereka alami sehari-hari.

Peningkatan pengetahuan setelah intervensi juga didukung oleh berbagai penelitian yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku pencegahan penyakit tidak menular. Nutbeam dan Lloyd (2021) menyatakan bahwa literasi kesehatan yang baik berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang tepat terkait perilaku hidup sehat. Demikian pula Allen et al. (2022) melaporkan bahwa program edukasi kesehatan yang dilakukan secara partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat sekaligus memperkuat komitmen dalam menerapkan perilaku pencegahan penyakit kronis.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh metode pelaksanaan yang tidak hanya menggunakan ceramah, tetapi dipadukan dengan diskusi interaktif, tanya jawab, dan penyampaian contoh-contoh penerapan CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta terbukti lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah karena peserta memperoleh kesempatan untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami serta mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi. Pendekatan tersebut sesuai dengan prinsip andragogi, yaitu proses pembelajaran orang dewasa yang menekankan pengalaman, kebutuhan, dan keterlibatan aktif peserta dalam proses belajar.

Dari aspek kesehatan masyarakat, peningkatan pengetahuan mengenai CERDIK memiliki implikasi yang penting dalam upaya pencegahan PTM. Pengetahuan yang baik merupakan prasyarat terbentuknya sikap positif dan perubahan perilaku hidup sehat. Masyarakat yang memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala akan lebih terdorong melakukan deteksi dini hipertensi, diabetes melitus, maupun faktor risiko lainnya sehingga komplikasi dapat dicegah lebih awal. Selain itu, meningkatnya pemahaman mengenai aktivitas fisik, pola makan sehat, penghentian merokok, dan pengelolaan stres diharapkan dapat menurunkan faktor risiko PTM dalam jangka panjang.

Kegiatan pengabdian ini juga memberikan manfaat bagi Puskesmas sebagai mitra pelaksana. Edukasi CERDIK mendukung program promotif dan preventif yang selama ini dijalankan melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). Meningkatnya pengetahuan masyarakat diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dalam kegiatan skrining kesehatan serta memperkuat keberhasilan program pengendalian PTM di wilayah kerja Puskesmas. Dengan demikian, sinergi antara perguruan tinggi dan Puskesmas menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pendekatan pemberdayaan.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat baik, evaluasi yang dilakukan masih terbatas pada pengukuran pengetahuan sesaat setelah edukasi. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan tindak lanjut berupa pendampingan dan monitoring untuk mengetahui konsistensi penerapan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari serta dampaknya terhadap perubahan indikator kesehatan masyarakat. Pendampingan berkelanjutan melalui kader kesehatan dan Posbindu PTM diharapkan dapat mempertahankan bahkan meningkatkan keberhasilan program sehingga tujuan promotif dan preventif dalam pencegahan PTM dapat tercapai secara optimal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui Gerakan CERDIK sebagai Upaya Promotif dan Preventif dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan PTM melalui penerapan perilaku CERDIK. Tahapan kegiatan yang meliputi koordinasi dengan mitra, pemberian edukasi kesehatan, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest menunjukkan hasil yang positif. Sebelum intervensi, seluruh peserta (100%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, sedangkan setelah edukasi seluruh peserta (100%) mengalami peningkatan menjadi kategori pengetahuan tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai faktor risiko PTM dan pentingnya penerapan perilaku hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi dasar terbentuknya perubahan perilaku yang berkelanjutan sehingga mampu mendukung upaya promotif dan preventif dalam menurunkan faktor risiko penyakit tidak menular di masyarakat.

Pihak Puskesmas Ampenan sebagai mitra diharapkan dapat melaksanakan kegiatan edukasi CERDIK secara rutin dan berkelanjutan melalui Posbindu PTM, kelas edukasi kesehatan, maupun kegiatan pemberdayaan masyarakat sehingga peningkatan pengetahuan dapat diikuti dengan perubahan perilaku hidup sehat. Masyarakat diharapkan menerapkan prinsip CERDIK secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya deteksi dini faktor risiko PTM. Selain itu, pemerintah daerah dan pengambil kebijakan di bidang kesehatan diharapkan terus memperkuat program promotif dan preventif melalui penyediaan media edukasi, peningkatan kapasitas tenaga kesehatan, serta penguatan kolaborasi antara Puskesmas, perguruan tinggi, dan masyarakat untuk mendukung pengendalian penyakit tidak menular secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada INKES YARSI Mataram yang sudah memberikan pendanaan sehingga kegiatan ini bisa berlangsung, dan terimakasih kami ucapkan kepada pihak puskesmas Ampenan beserta progremer PTM dan kader yang terlibat sudah memberikan dukungan selama kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, L. N., Nicholson, B. D., Yeung, B. Y. T., & Goiana-da-Silva, F. (2022). Implementation of community-based interventions for the prevention and control of non-communicable diseases: A systematic review. *The Lancet Regional Health – Europe*, 15, 100347. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100347>
- Arifin, Z., Purqoti, D. N., Fatmawati, B. R., & Istiana, D. (2025). Skrining Faktor Risiko dan Riwayat Penyakit Tidak Menular. *PAKDEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 563-568.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2024). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (6th ed.). Jossey-Bass.
- Jeemon, P., Séverin, T., Amodeo, C., et al. (2021). World Heart Federation Roadmap for Hypertension – A 2021 update. *Global Heart*, 16(1), 63. <https://doi.org/10.5334/gh.1066>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Strategi Nasional Penanggulangan Penyakit Tidak Menular Tahun 2023–2030*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Nutbeam, D., & Lloyd, J. E. (2021). Understanding and responding to health literacy as a social determinant of health. *Annual Review of Public Health*, 42, 159–173. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-102529>
- Purqoti, D. N. S., Fatmawati, B. R., Ernawati, E., Rispawati, B. H., & Rusiana, H. P. (2022). Tingkatkan Kualitas Hidup Penyandang Hipertensi Melalui Promosi Kesehatan. *Jurnal Pepadu*, 3(3), 30-34.
- Purqoti, D. N. S., Istiana, D., Fatmawati, B. R., & Rispawati, B. H. (2025). Preventif Penyakit Tidak Menular Berbasis Health Belief Model-Cerdik (HBM-CERDIK): Non-communicable Disease Control Efforts Based on CERDIK Behavior and HBM Model. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 7(2), 68-73.
- World Health Organization. (2023). *Noncommunicable diseases*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). *Noncommunicable diseases: Key facts*. Geneva: World Health Organization.