

CERDIK Meningkatkan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia: Systematic Review**Hamdan Hariawan**

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Maluku; hamdan@poltekkes-maluku.ac.id (koresponden)

Diana Pefbrianti

Jurusan Keperawatan, Stikes Intan Martapura; diana.pefbrianti-2016@fkip.unair.ac.id

ABSTRACT

Introduction: Non-Communicable Diseases (NCD) is the highest cause of death in Indonesia. The increase in non-communicable diseases prevalence is related to unhealthy lifestyles, including smoking, consumption of alcoholic beverages, lack of physical activity, and consumption of fruits and vegetables. CERDIK is a form of Indonesia government activity program to improve the prevention and management of non-communicable diseases. CERDIK consists of a series of health check activities, building non-smoking or smoking cessation behavior, diligent physical activity, a balanced diet, adequate rest, and being able to manage stress. This review literature aims to provide an overview of the effectiveness of CERDIK in efforts to improve non-communicable diseases control in Indonesia. **Methods:** The method used in this systematic review began with the selection of topics, then the keyword was determined to search for journals using English through several databases, including Science direct, Ebscho, Pro-Quest, and Google Scholar. **Results:** 6 articles mentioned that CERDIK was effective in increasing non-communicable diseases prevention and control behavior both in terms of cognitive, attitude and skills. While 2 other articles mention the successful implementation of the government program "CERDIK" in the field in controlling non-communicable diseases. **Conclusion:** The CERDIK program is effective in increasing non-communicable diseases control.

Keywords: CERDIK; effectivity; non-communicable diseases

ABSTRAK

Pendahuluan: Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Kenaikan prevalensi PTM ini berhubungan dengan pola hidup yang tidak sehat, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik yang kurang, serta konsumsi buah dan sayur yang kurang. CERDIK adalah salah satu bentuk program kegiatan pemerintah untuk meningkatkan pencegahan dan penatalaksanaan penyakit tidak menular. CERDIK terdiri dari rangkaian kegiatan cek kesehatan, membangun perilaku tidak merokok atau berhenti merokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup, dan mampu mengelola stre. Tujuan literatur review ini untuk memberikan gambaran mengenai efektivitas CERDIK dalam upaya meningkatkan pengendalian PTM di Indonesia. **Metode:** Metode yang digunakan dalam systematic review ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan keyword untuk pencarian jurnal menggunakan Bahasa Inggris melalui beberapa database antara lain Science direct, Ebscho, Pro Quest dan google scholar. **Hasil:** 6 artikel menyebutkan CERDIK efektif dalam peningkatan perilaku pencegahan dan pengendalian PTM baik dari segi kognitif, sikap, maupun keterampilan. Sedangkan 2 artikel lainnya menyebutkan keberhasilan pelaksanaan program pemerintah "CERDIK" di lapangan dalam pengendalian PTM. **Kesimpulan:** program CERDIK efektif dalam meningkatkan pengendalian PTM.

Kata kunci: CERDIK; efektivitas; penyakit tidak menular

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia, menggeser angka kematian yang disebabkan penyakit menular (PM). Hasil riseksdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular meningkat dari tahun 2013. Prevalensi kanker meningkat dari 1,4% (Risikesdas 2013) menjadi 1,8%; prevalensi stroke dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hipertensi juga meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi PTM ini berhubungan dengan pola hidup yang tidak sehat, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik yang kurang, serta konsumsi buah dan sayur yang kurang⁽¹⁾.

Pola makan yang tidak seimbang dengan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL) juga menyebabkan adanya peningkatan proporsi obesitas pada orang dewasa sebagai faktor risiko PTM. Peningkatan obesitas dapat

dilihat berdasarkan hasil riskedas sebelumnya yaitu 10,5% (Riskedas 2007), 14,8% (Riskedas 2013) dan 21,8% (Riskedas 2018). Dalam waktu lama, faktor risiko ini secara kumulatif akan menyebabkan peningkatan PTM dan komplikasinya pada semua tingkatan sosial ekonomi masyarakat⁽¹⁾.

CERDIK adalah salah satu bentuk program kegiatan pemerintah untuk meningkatkan pencegahan dan penatalaksanaan penyakit tidak menular. CERDIK terdiri dari rangkaian kegiatan cek kesehatan, membangun perilaku tidak merokok atau berhenti merokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup, dan mampu mengelola stres⁽²⁾. Banyak literatur sebelumnya yang menyebutkan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan CERDIK meningkatkan pencegahan PTM seperti pola makan yang sehat, tidak merokok, meningkatkan aktivitas fisik, hingga pengelolaan stres dengan baik. Semua kegiatan tersebut memberikan pengaruh terhadap penurunan kejadian PTM^(3,4). Selain itu kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan CERDIK juga memiliki kelebihan menciptakan masyarakat untuk selalu berperilaku hidup sehat sebagai awal dari pencegahan Penyakit Tidak Menular^(5,6). *Systematic review* ini bertujuan untuk menentukan efek dari perilaku CERDIK terhadap pencegahan dan penanggulangan PTM.

METODE

Study ini adalah *systematic review* yang diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan *keyword* untuk pencarian jurnal menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris melalui beberapa *database* antara lain *Science direct*, *Ebscho*, *Pro Quest* dan *google scholar*. Pencarian ini dibatasi untuk jurnal mulai 2010 sampai dengan 2019. *Keyword* Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris yang digunakan adalah “CERDIK”, “Penyakit Tidak Menular”, “PTM”, “Noncommunicable disease”

HASIL

Tabel 1. Tabel *mapping* (PICO)

No	Judul	Desain Penelitian	Sampel dan Teknik Sampling	Variabel	Instrumen	Analisis	Hasil
	Analisis Pelaksanaan Promosi Kesehatan Jargon “CERDIK” di Wilayah Kerja Puskesmas Jua Gaek Kabupaten Solok ⁽¹²⁾	Kualitatif	Sampel: 7 informan teknik <i>purposive sampling</i>	Variabel Program CERDIK	Peneliti	Reduksi data dan konten analisis	Pelaksanaan promkes Jargon “CERDIK” telah terlaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Jua Gaek. Tenaga pelaksana telah mendapatkan pelatihan, sarana yang tersedia juga mendukung terlaksananya kegiatan CERDIK. Perencanaan promkes “CERDIK” masuk dalam perencanaan Posbindu PTM, promkes dalam gedung dilakukan dengan konseling individu, dan promkes di luar gedung dengan konseling individu dan penyuluhan kelompok
2.	Pengaruh Intervensi Keperawatan “CERDIK” terhadap Pengendalian Diabetes Mellitus pada Kelompok Lansia di Kelurahan Curug Kota Depok ⁽¹⁰⁾	<i>Deskriptif Analitik</i>	Sampel: 30 responden Teknik Sampling <i>Total Sampling</i>	Variabel independen: Cerdik Variabel dependen Pengendalian Diabetes Melitus	Kuesioner	<i>Paired t test</i>	Ada pengaruh perilaku lansia dalam pengendalian DM, meningkatnya perilaku lansia dan kelompok pendukung serta terjadi penurunan kadar gula darah lansia DM. Program CERDIK dinyatakan efektif dalam pemantauan dan pengendalian DM lansia (p=0,000)
3.	Implementasi Program CERDIK ASIK pada Lansia dengan Risiko Demensia di Kelurahan Sukamaju Baru Kecamatan Tapos Kota Depok ⁽⁷⁾	<i>Quasy experiment</i>	Sampel: 20 responden Teknik sampling <i>Purposive sampling</i>	Variabel Cerdik Asik	Kuesioner	<i>Paired t-test</i>	Ada peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan kader, keluarga dan tenaga kesehatan terhadap fungsi kognitif (p=0,000)
4.	Determinan Komplikasi Kronik Diabetes Melitus pada Lanjut Usia ⁽⁹⁾	<i>Deskriptif analitik dan multivariat</i>	Sampel: 1.565 responden Teknik	Variabel faktor-faktor yang berhubungan	Kuesioner	<i>Regresi logistik</i>	Faktor-faktor yang berhubungan dengan komplikasi diabetes adalah usia, jenis kelamin, obesitas, merokok, dan aktivitas

No	Judul	Desain Penelitian	Sampel dan Teknik Sampling	Variabel	Instrumen	Analisis	Hasil
			sampling <i>Cluster sampling</i>	dengan komplikasi diabetes melitus			fisik dan faktor utama yang berhubungan adalah merokok (OR = 2,48). Hasil penelitian menyarankan program untuk mencegah kesakitan dan komplikasi diabetes pada lansia perlu ditingkatkan melalui program Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu CERDIK.
5.	<i>Prevention of Risk Factors for Non-Communicable Diseases through Community Empowerment (Case In A Rural Communities of Yogyakarta)</i> ⁽⁸⁾	Kualitatif	Sampel: 23 informan Sampling: purposive sampling	Variabel Faktor risiko penyakit tidak menular	Peneliti	<i>Tematic content analysis</i>	Promosi kesehatan melalui pemberdayaan masyarakat melalui program CERDIK merupakan salah satu strategi untuk mencegah faktor risiko PTM. Adanya keterlibatan tokoh masyarakat, persepsi dan pengetahuan yang positif tentang PTM dari kader kesehatan menentukan keberhasilan program.
6.	Determinan Perilaku "CERDIK" sebagai Upaya Pencegahan Penyakit tidak Menular pada Masyarakat Peserta Posbindu PTM ⁽¹³⁾	Deskriptif	Sampel: 68 responden Teknik sampling: <i>Proporsional random sampling & Simple random sampling</i>	Variabel independen: Dukungan masyarakat, keterjangkauan informasi dan kondisi untuk mencegah PTM Variabel dependen Perilaku CERDIK sebagai bentuk pencegahan PTM	Wawancara & observasi data		Penerapan perilaku CERDIK oleh responden menunjukkan angka yang tinggi karena tidak terlepas dari adanya kegiatan posbindu PTM yang rutin diadakan karena menjadi tempat untuk melakukan cek kesehatan secara rutin maupun menjadi sumber informasi untuk komponen perilaku CERDIK yang lain.
7.	<i>The Effectiveness Of Media "Remaja Cerdik Mobile" Android-Based Application On Adolescents' Knowledge, Attitude And Self Efficacy On Prediabetes Prevention</i> ⁽¹¹⁾	<i>Quasy experiment</i>	Sampel: 100 responden Sampling: purposive sampling	Variabel independen: "Remaja CERDIK Mobile" yang berisi pengetahuan dan tindakan-tindakan CERDIK Variabel dependen Perilaku CERDIK sebagai bentuk pencegahan diabetes	Kuesioner	ANOVA	Media "Remaja Cerdik Mobile" meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait hal-hal yang perlu dihindari dan dilakukan untuk mencegah diabetes, Media "Remaja Cerdik Mobile" juga meningkatkan kemauan remaja untuk selalu menerapkan gaya hidup sehat
8.	<i>Policy and Role Analysis Integrated Health Education Centers for Non-Communicable Diseases Toward The Prevention and Controlling of Hypertension</i> ⁽¹⁴⁾	<i>Exploratory design (Qualitative)</i>	Sampel: 85 informants Sampling: purposive sampling	Variabel independen: Posbindu PTM Variabel dependen Hipertensi	Kuesioner		Posbindu PTM yang isinya adalah perilaku CERDIK memberikan dukungan masyarakat terhadap perubahan perilaku pencegahan PTM, salah satunya hipertensi. Adanya posbindu juga memfasilitasi masyarakat untuk selalu berperilaku mencegah dan kontrol

No	Judul	Desain Penelitian	Sampel dan Teknik Sampling	Variabel	Instrumen	Analisis	Hasil
							PTM

Tabel 1 menggambarkan artikel yang ditelaah yaitu sebanyak 8 artikel. 3 artikel merupakan penelitian kualitatif, 3 artikel lainnya juga merupakan penelitian quasy eksperimen, dan 2 artikel merupakan penelitian deskriptif analitik. Semua artikel penelitian yang ditelaah mengambil sampel dan lokasi penelitian di Indonesia, dikarenakan hingga saat ini program CERDIK merupakan program Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan.

Berikut adalah hasil dari kedelapan artikel yang telah dikumpulkan dan dianalisis. Artikel penelitian yang dilakukan oleh Rosyda⁽⁹⁾ terkait determinan komplikasi kronik pada diabetes melitus sebagai PTM menyebutkan hasil penelitian tersebut menyarankan program untuk mencegah kesakitan dan komplikasi diabetes pada lansia perlu ditingkatkan melalui program Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu CERDIK yang meliputi cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin berolahraga, diet sehat kalori seimbang, istirahat yang cukup dan pengeendalian stres perlu diperluas. Kemudian efek dari program CERDIK yang diteliti oleh Hastuti⁽¹⁰⁾ menunjukkan Ada pengaruh perilaku lansia dalam pengendalian DM sebagai PTM yang ditunjukkan melalui meningkatnya perilaku lansia dan kelompok pendukung serta terjadi penurunan kadar gula darah pada lansia. Program CERDIK dinyatakan efektif dalam pemantauan dan pengendalian DM lansia ($p=0,000$).

Selebihnya program CERDIK yang dituangkan dalam bentuk media seperti penelitian yang dilakukan oleh Novianto⁽¹¹⁾ menunjukkan sebuah media seperti media “*Remaja Cerdik Mobile*” meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait hal-hal yang perlu dihindari dan dilakukan untuk mencegah diabetes. Media “*Remaja Cerdik Mobile*” juga meningkatkan kemauan remaja untuk selalu menerapkan gaya hidup sehat.

Pelaksanaan CERDIK juga telah dianalisis di beberapa tempat seperti penelitian yang dilakukan Lestari⁽¹²⁾ terkait pelaksanaan CERDIK. Program “CERDIK” masuk dalam perencanaan Posbindu (Pos Binaan Terpadu) Penyakit Tidak Menular, CERDIK yang dilakukan di dalam gedung dapat dilakukan dengan konseling individu, dan di luar gedung dengan konseling individu dan penyuluhan kelompok. Implementasi CERDIK pada lansia juga menghasilkan peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan kader, keluarga dan tenaga kesehatan ($p=0,000$).

CERDIK juga menjadi program wajib yang dilaksanakan di layanan Posbindu dan menunjukkan angka keberhasilan program yang baik terhadap penatalaksanaan dan pencegahan PTM. Penerapan perilaku CERDIK oleh responden menunjukkan angka yang tinggi karena tidak terlepas dari adanya kegiatan posbindu PTM yang rutin diadakan karena menjadi tempat untuk melakukan cek kesehatan secara rutin maupun menjadi sumber informasi untuk komponen perilaku CERDIK yang lain⁽¹³⁾. Adanya Posbindu sebagai salah satu pos pelayanan CERDIK juga memfasilitasi masyarakat untuk selalu berperilaku mencegah dan kontrol PTM⁽¹⁴⁾.

PEMBAHASAN

Systematic review ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan dari program CERDIK terhadap pengendalian dan pencegahan PTM. Hasil riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular meningkat dari tahun 2013. Beberapa prevalensi PTM yang meningkat seperti prevalensi kanker meningkat dari 1,4% menjadi 1,8%; diabetes melitus meningkat dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Penelitian yang dilakukan oleh Hera Astuti terhadap salah satu PTM yaitu diabetes melitus menunjukkan sikap masyarakat terhadap pengendalian diabetes masih di bawah 50% yaitu 43,3%. Peningkatan dan pengendalian PTM tidak lepas dari gaya hidup tidak sehat masyarakat yang menjadi faktor risiko seperti perilaku merokok, pola makan yang tidak sehat, dan aktivitas fisik yang kurang sehingga menimbulkan obesitas⁽⁹⁾.

Faktor-faktor risiko yang dapat diubah tersebut perlu dilakukan tindakan pencegahan sebagai pengendalian PTM. Salah satu program pemerintah dalam pencegahan dan pengendalian PTM adalah CERDIK. CERDIK dapat dilakukan oleh semua jenis tenaga kesehatan. Salah satunya adalah perawat. Salah satu penelitian mengenai Pengaruh Intervensi Keperawatan “CERDIK” terhadap Pengendalian Diabetes Mellitus pada Kelompok Lansia memberikan hasil peningkatan perilaku lansia dalam pengendalian DM dan Program CERDIK dinyatakan efektif dalam pemantauan dan pengendalian DM lansia⁽¹⁰⁾.

Program CERDIK meliputi kegiatan cek kesehatan, membangun perilaku tidak merokok atau berhenti merokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup, dan mampu mengelola stres. Rangkaian kegiatan dalam program CERDIK tersebut memberikan dukungan masyarakat terhadap perubahan perilaku pencegahan PTM. Penelitian Yandrizal⁽¹⁴⁾ menyebutkan adanya CERDIK dan Posbindu (Pos Binaan Terpadu)

yang menjadi salah satu wadah terlaksananya program CERDIK memfasilitasi masyarakat untuk selalu berperilaku mencegah dan mengendalikan PTM. Program CERDIK dalam pencegahan dan pengendalian PTM juga dapat disampaikan dengan media sesuai dengan perkembangan teknologi di masyarakat. Salah satunya adalah pemanfaatan media “*Remaja Cerdik Mobile*” berbasis android yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terkait hal-hal yang perlu dihindari dan dilakukan untuk pencegahan PTM⁽¹¹⁾.

KESIMPULAN

Semua artikel dalam *systematic review* ini menelaah tentang efek program CERDIK terhadap pencegahan dan pengendalian PTM. 6 artikel menyebutkan CERDIK efektif dalam peningkatan perilaku pencegahan dan pengendalian PTM baik dari segi kognitif, sikap, maupun keterampilan. Sedangkan 2 artikel lainnya menyebutkan keberhasilan pelaksanaan program pemerintah “CERDIK” di lapangan dalam pengendalian PTM. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai CERDIK terhadap PTM secara lebih komprehensif dan menggunakan metode penelitian yang lebih tinggi seperti penelitian RCT (*Randomized Control Trial*) dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riskesdas. Hasil Utama Riskesdas 2018 [Internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Available from: http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
2. Kementerian Kesehatan RI. Germas Wujudkan Indonesia Sehat. www.kemkes.go.id. 2016.
3. Bistara DN. Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus. *J Kesehat Vokasional*. 2018;3(1):29–34.
4. Ario MD. EFFECT OF NICOTINE IN CIGARETTE FOR TYPE 2 DIABETES MELLITUS. *J Major*. 2014;3(7):75–80.
5. Ambarwati ER. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Mencuci Tangan Menggunakan Sabun Dan Air Mengalir Sebagai Upaya Untuk Menerapkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sejak Dini. *Celeb Abdimas J Pengabdian Kpd Masy*. 2019;1(April):45–52.
6. Suryani D, Nurdjanah EP, Yogatama Y, Jumadil M. Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Mendang Iii, Jambu Dan Jarakah Kecamatan, Tanjung Sari, Gunungkidul. *J Pemberdaya Publ Has Pengabdian Kpd Masy*. 2019;2(1):65.
7. Abas I. Implementasi program CERDIK ASIK pada lansia dengan risiko demensia di Kelurahan Sukamaju Baru Kecamatan Tapos Kota Depok = The implementation of the CERDIK ASIK program on the older people with the risk of dementia in Kelurahan Sukamaju Baru Depok. Vol. 30. Universitas Indonesia; 2017.
8. Paper C, Trisnowati H, Universitas U, Yogyakarta R, Communicable N, Risk D, et al. Prevention of Risk Factors for Non- Communicable Diseases through Community Empowerment (Case In A Rural Prevention of Risk Factors for Non-Communicable Diseases. *ICGH Int Conf Glob Heal*. 2017;(November 2016):1–13.
9. Rosyada A, Trihandini I. Determinan Komplikasi Kronik Diabetes Melitus pada Lanjut Usia Determinan of Diabetes Mellitus Chronic Complications on Elderly. *J Kesehat Masy Nas*. 2013;7(9):395–401.
10. Hastuti H, Sahar J. Pengaruh Intervensi Keperawatan “CERDIK” Terhadap Pengendalian Diabetes Melitus Pada Kelompok Lansia di Kelurahan Curug Kota Depok. *J Keperawatan Respati Yogyakarta*. 2017;4(2):142–7.
11. Novianto DR, Suryoputro A, Widjanarko B. The Effectiveness Of Media “ Remaja Cerdik Mobile ” Android -Based Application On Adolescents’ Knowledge, Attitude And Self Efficacy On Prediabetes Prevention. *Int J Heal Educ Soc*. 2019;2(9).
12. Lestari C. Analisis Pelaksanaan Promosi Kesehatan Jargon “CERDIK” di Wilayah Kerja Puskesmas Jua Gaek Kabupaten Solok Tahun 2015. Universitas Andalas; 2016.
13. Andriana Y. Determinan Perilaku “CERDIK” sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular pada masyarakat peserta posbindu PTM. 2017. 107 p.
14. Yandrizal Y, Noer M, Andalas U, Dasman H, Andalas U. Policy and role analysis integrated health education centers for non- communicable diseases toward the prevention and controlling of hypertension. *Indian J Public Heal Res Dev*. 2018;9(12).