

Edukasi Perilaku *CERDIK* Sebagai Upaya Pencegahan Dini Penyakit Tidak Menular

^{1*}I Nyoman Agus Pradnya Wiguna, ²Ni Made Diaris, ³I Kadek Darmo Suputra, ⁴Ni Made Umi Kartika Dewi, ⁵Dewi Puspita Apsari, ⁶Ni Ketut Sinarsih, ⁷I Gusti Agung Ayu Kartika, ⁸Made G. Juniarta
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar^{1,2,3,4,5,6,7,8}
*Email: pradnyawiguna@uhnsugriwa.ac.id

Naskah Masuk: 20 Maret 2024 Direvisi: 26 Maret 2024 Diterima: 26 Maret 2024

ABSTRAK

Saat ini, tantangan kesehatan di Indonesia tidak hanya terbatas pada Penyakit Menular (PM), melainkan juga Penyakit Tidak Menular (PTM). Salah satu strategi yang dijelaskan dalam panduan manajemen PTM oleh Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 adalah menerapkan pendekatan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif secara menyeluruh, salah satunya melalui Perilaku CERDIK. Perilaku CERDIK adalah perilaku pencegahan berbagai penyakit tidak menular, seperti melakukan Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet sehat dan seimbang dan Kelola stress. Sebagai respons terhadap hal tersebut, Dosen Program Studi Yoga dan Kesehatan dari Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi mengenai perilaku CERDIK kepada siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Kesehatan Bali Khresna Medika, dengan melibatkan 32 peserta. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyampaian materi mengenai CERDIK, Latihan yoga, dan pengukuran fisik yang dilakukan dalam 5 kali pertemuan. Secara umum pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar. Keberhasilan kegiatan diukur dengan kuesioner. Hasilnya menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait CERDIK yaitu dari kategori pengetahuannya cukup menjadi baik sekali. Kedepannya diharapkan kegiatan ini bisa terlaksana kembali dengan sasaran dan cakupan yang lebih luas.

Kata kunci: Edukasi, Perilaku, *CERDIK*

ABSTRACT

Currently, health challenges in Indonesia are not only limited to Communicable Diseases (PM), but also Non-Communicable Diseases (NCD). One of the strategies described in the NCD management guidelines by the Directorate of Non-Communicable Disease Prevention and Control of the Ministry of Health of the Republic of Indonesia in 2019 is to implement a comprehensive promotive, preventive, curative, rehabilitative, and palliative approach, one of which is through CERDIK Behavior. CERDIK Behavior is a preventive behavior for various non-communicable diseases, such as conducting regular health checks, eliminating cigarette smoke, exercising diligently, having a healthy and balanced diet, and managing stress. In response to this, Lecturers of the Yoga and Health department from the State Hindu University I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar have carried out community service activities by providing education on CERDIK behavior to students at the Bali Kresna Medika Health Vocational High School (SMK), involving 32 participants. The approach used in this activity is the delivery of material about CERDIK, yoga exercises, and physical measurements conducted in 5 meetings. In general, the implementation of the activity went smoothly. The

success of the activity was measured by a questionnaire. The results showed that there was an increase in the participants' knowledge related to CERDIK, from the category of sufficient knowledge to very good. In the future, it is hoped that this activity can be carried out again with a wider target and scope.

Key Words : Education, Behavior, CERDIK

PENDAHULUAN

Saat ini, Indonesia tidak hanya dihadapkan pada beban Penyakit Menular (PM), tetapi juga Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit ini, juga dikenal sebagai penyakit degeneratif, merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global karena tingkat morbiditas dan mortalitasnya yang tinggi. PTM adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan dari satu individu ke individu lainnya. Jenis penyakit ini berkembang secara perlahan dan berlangsung dalam jangka waktu yang panjang (Kemenkes RI, 2022a). Perubahan pola penyakit ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, transisi demografi, teknologi, ekonomi, dan budaya sosial. Peningkatan beban PTM sejalan dengan meningkatnya faktor risiko, seperti peningkatan tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh (IMT) atau obesitas, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta konsumsi rokok dan alkohol. Menurut WHO, peningkatan PTM terutama disebabkan oleh empat faktor risiko utama: pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, penggunaan tembakau, dan konsumsi alkohol yang berbahaya (WHO, 2023).

PTM di Indonesia saat ini tidak hanya berdampak pada kelompok lanjut usia, tetapi juga mulai mengancam usia produktif, termasuk remaja. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, pada kelompok usia 15-24 tahun, prevalensi kanker sebesar 0,47 permil dan prevalensi penyakit jantung sebesar 0,7% berdasarkan diagnosa dokter. Sementara pada kelompok usia yang sama, prevalensi stroke sebesar 0,6 permil, prevalensi diabetes melitus sebesar 0,1%, dan prevalensi gagal ginjal kronis sebesar 0,13% dari total penduduk usia 15 tahun ke atas. Selain itu, berdasarkan data Riskesdas, prevalensi merokok meningkat dari 7,2% pada tahun 2013 menjadi 9,1% pada tahun 2018. Data ini menunjukkan peningkatan prevalensi tekanan darah tinggi, obesitas, dan merokok sebagai indikator kunci PTM yang mengalami peningkatan yang signifikan. (Kemenkes RI, 2018).

Menurut Data Direktur Pencegahan PTM Kemenkes RI, tren peningkatan jumlah kasus PTM kian mengkhawatirkan. Sebelumnya, PTM umumnya terjadi pada orang tua, namun kini mulai mengancam usia 10-14 tahun. Hal ini menjadi ancaman serius terhadap sumber daya manusia (SDM) dan perekonomian Indonesia di masa mendatang, terutama mengingat bonus demografi yang akan datang di tahun 2030-2040. Kenaikan tren PTM pada usia muda akan menghambat upaya Indonesia dalam menciptakan generasi penerus yang sehat dan cerdas untuk mencapai Indonesia maju pada 2045 (Kemenkes RI, 2020).

Sejalan dengan misi SMK Kesehatan Bali Khresna Medika salah satunya yaitu menyediakan sumber daya manusia yang memadai dan mampu bersaing di pasar kerja, maka dari itu pentingnya upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit PTM, sehingga dapat mencetak SDM yang sehat, sebagai pondasi dasar untuk bersaing di pasar kerja.

Salah satu strategi yang dijelaskan dalam pedoman manajemen PTM oleh Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kemenkes RI tahun 2019 adalah melakukan tindakan promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, serta paliatif secara menyeluruh, salah satunya dengan mengedepankan Perilaku CERDIK. Perilaku CERDIK merupakan langkah penting dalam mencegah berbagai macam PTM, yang mencakup kegiatan seperti melakukan 1) Cek kesehatan secara berkala, dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, dapat membantu individu memahami kondisi kesehatannya dan mengurangi risiko terkena infeksi. 2) Enyahkan asap rokok, dengan menghindari paparan asap rokok, seseorang

dapat mencegah risiko terkena berbagai penyakit, seperti kanker, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan. 3) Rajin berolahraga, dimana melakukan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan jantung, meningkatkan kekuatan otot dan tulang, serta memperbaiki kesehatan mental. Rutinitas olahraga juga berperan dalam menjaga berat badan yang ideal. 4) Diet sehat seimbang, dengan makan makanan yang sehat kaya nutrisi dan seimbang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan mengurangi risiko terhadap berbagai penyakit, termasuk obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. 5) Istirahat yang cukup, dimana tidur yang berkualitas dan cukup waktu istirahat sangat vital untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, termasuk dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan imunitas tubuh. 6) Kelola stress, dimana mengatasi stres dengan metode yang sehat, seperti berolahraga, meditasi, atau kegiatan relaksasi lainnya, dapat membantu menjaga kesehatan mental dan mencegah berbagai penyakit terkait stres. (Kemenkes RI, 2022b).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada pihak SMK Kesehatan Bali Khresna Medika, kami mendapati bahwa masih dibutuhkan edukasi kembali terkait perilaku CERDIK untuk meningkatkan wawasan siswa-siswi dalam upaya pencegahan PTM. Pencegahan penyakit paling tepat dilakukan sejak dini, yaitu dengan menyasar usia remaja. Hal tersebut bisa mencegah penyakit sejak awal sebelum risiko penyakit menjadi semakin tinggi seiring bertambahnya usia. Menghadapi permasalahan tersebut, dosen Program Studi Yoga dan Kesehatan UHN I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar terpanggil untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi mengenai perilaku CERDIK kepada siswa-siswi di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun rumusan masalah yang diangkat adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah proses pemberian edukasi perilaku *CERDIK* pada siswa-siswi di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika?
2. Bagaimanakah tingkat pengetahuan perilaku *CERDIK* pada siswa-siswi di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika?

METODE

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menyasar siswa-siswi SMK Kesehatan Bali Khresna Medika yang berjumlah 32 peserta yang berasal dari kelas X jurusan keperawatan dan farmasi. Kegiatan dilaksanakan pada bulan april hingga mei tahun 2023. Metode yang dipakai dalam kegiatan ini terbagi menjadi tiga. Metode I (Presentasi), dimana materi disampaikan melalui presentasi dan dibagikan dalam bentuk *handout* atau leaflet. Metode II (Peragaan), dimana materi disampaikan melalui demonstrasi. Metode III (Pengecekan), di mana dilakukan pengecekan kesehatan yang mencakup pemeriksaan berat badan, tinggi badan, IMT, dan fleksibilitas.

Materi yang didalami dalam kegiatan ini adalah: 1) Cek kesehatan secara berkala termasuk di dalamnya penjelasan mengenai kesehatan reproduksi pada remaja dan DAGUSIBU (dapatkan, gunakan, simpan, buang) obat. 2) Enyahkan asap rokok dan napza. 3) Rajin melakukan aktivitas fisik atau berolahraga, termasuk di dalamnya mempraktikkan latihan yoga. 4) Diet sehat dan seimbang termasuk di dalamnya menjelaskan juga mengenai pemanfaatan Jamu untuk kebugaran fisik. 5) Istirahat yang cukup. 6) Kelola Stress. Dalam rangka mengevaluasi kegiatan PKM ini, maka dilakukan *pre-test* yang diberikan sebelum kegiatan dimulai, dan *post-test* diberikan setelah kegiatan selesai dilaksanakan.

Setelah materi kesehatan reproduksi kemudian dilanjutkan dengan materi terkait *DAGUSIBU* obat yang bertujuan untuk mengedukasi siswa tentang cara dapatkan, gunakan, simpan dan buang obat dengan benar, yang terdiri dari:

- DAPATKAN:** Pastikan untuk mendapatkan obat dari tempat yang menjamin mutu dan kualitasnya, seperti apotek dan instalasi farmasi di rumah sakit.
- GUNAKAN:** Gunakan obat sesuai dengan petunjuk yang tertera pada kemasan atau sesuai dengan arahan dari dokter dan apoteker.
- SIMPAN:** Simpanlah obat di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung, kering, dan tidak lembab.
- BUANG:** Buanglah obat yang telah kadaluarsa sesuai dengan petunjuk yang benar.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pemberian materi *DAGUSIBU*
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Pertemuan kedua diisi dengan memberikan materi terkait bahaya asap rokok dan napza. PTM menjadi lebih berisiko terkena di usia semakin muda karena salah satu perilaku merokok dan penyalahgunaan NAPZA dan materi ini merupakan salah satu faktor resiko yang perlu dihindari sebagai bagian dari perilaku *CERDIK* yaitu “Enyahkan Asap Rokok”. Rokok merupakan salah satu bagian dari NAPZA karena mengandung nikotin yang dapat menyebabkan adiksi. Satu batang rokok mengandung 600 bahan kimia yang jika dibakar menghasilkan 7000 senyawa kimia dan 69 diantaranya dapat terakumulasi di dalam tubuh sehingga beracun dan memicu munculnya kanker (Harsa et al., 2020). Secara umum, Ketika menghisap rokok, zat yang dihasilkan terbagi menjadi dua fase yaitu fase gas dan fase partikulat (tar) (Maulina & Sawitri, 2022). 1) Fase gas mengandung berbagai zat berbahaya, beberapa diantaranya gas CO, benzena dan formaldehida, 2) Fase Partikulat yang mengandung Tar, Nikotin, Logam-logam berbahaya, dan lainnya. Gas CO dapat mengurangi asupan oksigen di dalam darah karena berikatan dengan hemoglobin sehingga menyebabkan terjadinya hipoksia dan kerusakan pada pembuluh darah. Senyawa benzena dan formaldehida merupakan senyawa beracun dan karsinogenik pada tubuh serta menimbulkan iritasi di sepanjang saluran pernafasan, mata dan hidung (Wicaksono & Sulistiono, 2021). Tar merupakan suatu senyawa dengan tekstur fisik lengket yang dapat menempel pada paru-paru sehingga meningkatkan resiko terjadinya infeksi paru-paru dan dalam jangka panjang menyebabkan terjadinya kanker paru-paru (Harsa et al., 2020). Nikotin memiliki peran dalam menstimulasi produksi hormon insulin, dopamin dan adrenalin yang menyebabkan rasa nyaman, peningkatan konsentrasi dan rasa bahagia yang berakhir dengan kecanduan. Adrenalin yang dihasilkan secara berlebih dapat meningkatkan detak jantung serta merangsang berkumpulnya trombosit sehingga terjadi penggumpalan pada pembuluh darah yang menjadi awal mula terjadinya penyakit tidak menular (Khotimah & Agustine, 2023).

Perpaduan dari berbagai zat-zat berbahaya dalam rokok dapat menyebabkan berbagai penyakit tidak menular seperti katarak, kanker, kerusakan paru-paru, karies, stroke, hipertensi, gagal ginjal, kerusakan reproduksi, penyakit jantung, tukak lambung, dan sebagainya (Maulina & Sawitri, 2022). Asap rokok tidak hanya berbahaya bagi perokok (perokok aktif) namun juga berbahaya bagi lingkungan sekitar termasuk orang lain yang menghirup udara yang tercemar asap rokok (perokok pasif). Perokok pasif mengalami risiko gangguan kesehatan yang sama bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan perokok aktif. Pencemaran udara karena asap rokok di Kawasan bebas asap rokok dapat dihindari dengan tidak merokok untuk perokok aktif. Sedangkan perokok pasif berhak menegur jika ada yang merokok di Kawasan bebas asap rokok. Kegiatan ini dilaksanakan pada minggu pertama bulan Mei 2023.



Gambar 3. Dokumentasi kegiatan pemberian materi bahaya asap rokok dan NAPZA
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Pertemuan ketiga diisi dengan penyampaian materi yang berisi tentang aktivitas fisik dan yoga serta latihan/praktik yoga. Pemahaman terkait kebugaran fisik diberikan kepada peserta guna meningkatkan kesehatan fisik dan kebugaran fisik agar terhindar dari risiko-risiko penyakit. Kegiatan ini dibarengi dengan praktek yoga yang merupakan salah satu contoh untuk menjaga kesehatan fisik. Yoga dilaksanakan di lapangan sekolah SMK Khresna Medika didampingi oleh dosen dan mahasiswa.

Di era modern ini, tingkat kebugaran fisik masyarakat semakin menurun. Berdasarkan survei yang dilakukan dari tahun 2001-2016 dengan tujuan untuk mengevaluasi tren global terkait kurangnya aktivitas fisik di 168 negara, dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 1,9 juta peserta menunjukkan adanya tren yang mengkhawatirkan terkait kurangnya aktivitas fisik di seluruh dunia selama periode tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar populasi di berbagai negara mengalami kurangnya aktivitas fisik yang cukup untuk menjaga kesehatan (Guthold et al., 2018). Gaya hidup yang kurang aktif dan pola makan yang tidak seimbang menjadi penyebab utama terjadinya peningkatan angka obesitas dan masalah kesehatan terkait. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan menerapkan strategi yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik guna memperbaiki kebugaran fisik masyarakat.

Berdasarkan rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) menyebutkan bahwa anak usia 5-17 tahun hendaknya melakukan aktivitas fisik sebanyak 60 menit atau lebih setiap hari dengan intensitas sedang hingga tinggi, terdiri dari aktivitas aerobik, seperti berlari, bersepeda, atau berenang, seharusnya dilakukan setidaknya tiga kali seminggu dan aktivitas yang memperkuat otot dan tulang, seperti melompat atau angkat beban ringan, hendaknya dilakukan setidaknya tiga kali seminggu. Sedangkan pada orang dewasa usia 18-64 tahun, hendaknya melakukan aktivitas fisik aerobik sebanyak 150-300 menit dengan intensitas sedang

atau 75-150 menit dengan intensitas tinggi setiap minggu. Aktivitas fisik aerobik sebaiknya dilakukan dalam sesi yang panjang atau dibagi menjadi sesi yang lebih pendek (misalnya, 30 menit per hari). Sedangkan aktivitas yang memperkuat otot, seperti angkat beban atau latihan dengan berat tubuh, sebaiknya dilakukan setidaknya dua kali seminggu. Pada orang dewasa usia di atas 65 tahun aktivitas fisik aerobik sebanyak 150-300 menit dengan intensitas sedang setiap minggu, atau setidaknya 75-150 menit dengan intensitas tinggi. Aktivitas fisik aerobik sebaiknya dilakukan dalam sesi yang panjang atau dibagi menjadi sesi yang lebih pendek (misalnya, 10 menit per sesi) dan aktivitas yang memperkuat otot, seperti angkat beban atau latihan dengan berat tubuh, sebaiknya dilakukan setidaknya dua kali seminggu (WHO, 2020).

Yoga sangat menarik dan menjadi topik yang hangat untuk dibahas, karena sifatnya yang universal dan diminati oleh berbagai kalangan masyarakat, baik yang menganut agama Hindu maupun yang beragama lain. Yoga didefinisikan sebagai upaya untuk mengendalikan pikiran dari berbagai perubahan atau distraksi (Heriyanti, 2021). Sebagai bagian dari Sad Darśana, yoga saat ini menjadi fokus pembelajaran bagi sebagian besar populasi dunia. Tidak hanya umat Hindu, tetapi juga banyak orang dari luar komunitas Hindu yang aktif berlatih yoga. Mulai dari anak-anak hingga lanjut usia, minat terhadap yoga semakin meningkat, terbukti dengan bertambahnya jumlah tempat latihan yoga yang tersedia, mulai dari studio berbayar hingga konsep donasi seperti di ashram atau pasraman, serta kelompok yoga yang lebih menekankan pada pelayanan kepada sesama. Pesatnya perkembangan yoga tidak lepas dari manfaat yang dapat diperoleh oleh para praktisi. Yoga telah terbukti memiliki manfaat baik secara moral, fisik, mental, maupun spiritual (Rudiarta, 2020). Kegiatan ini dilaksanakan pada minggu kedua bulan Mei 2023.



Gambar 4. Dokumentasi kegiatan pemberian materi aktivitas fisik dan peragaan yoga
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Pertemuan keempat diisi dengan penjelasan materi terkait dengan diet sehat dan seimbang termasuk di dalamnya menjelaskan juga mengenai pemanfaatan jamu untuk kebugaran fisik. Makanan bergizi merujuk pada jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan oleh tubuh. Tujuan dari mengkonsumsi makanan tersebut adalah untuk menjaga kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan tubuh yang optimal. Selain itu, penting juga untuk memperhatikan keseimbangan gizi. Gizi seimbang mengacu pada asupan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memelihara jaringan tubuh, dengan memastikan bahwa asupan harian dan kebutuhan tubuh seimbang. Penting untuk mengkonsumsi beragam jenis makanan sehari-hari, sehingga kekurangan zat gizi dalam satu jenis makanan dapat ditambahkan dari jenis makanan lain untuk mencapai keseimbangan gizi (Dewi & Laksmi, 2020).

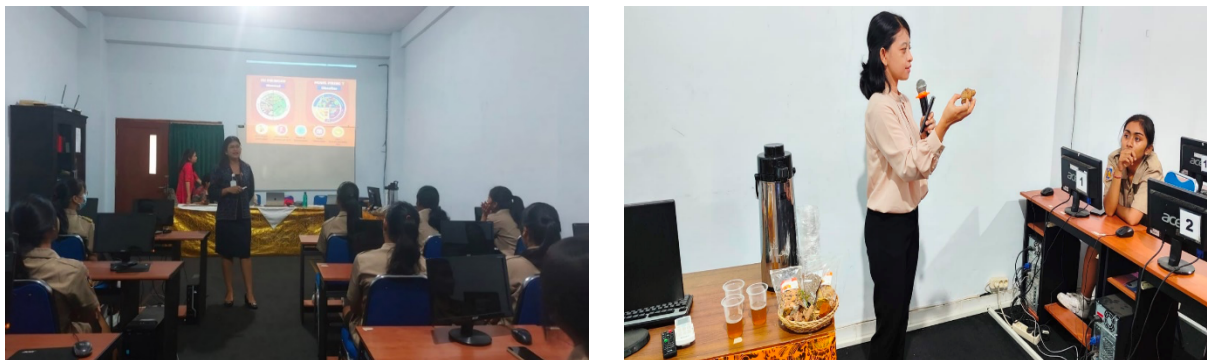
Gizi seimbang merupakan pola makan harian yang menyediakan zat gizi dalam jumlah dan jenis yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip variasi

dalam makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal dan mencegah masalah gizi. Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan arahan tentang pola makan sehari-hari dan perilaku hidup sehat berdasarkan prinsip variasi dalam makanan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan yang sehat salah satu kunci penting dalam menjaga diet gizi seimbang adalah mengonsumsi kalori sesuai dengan tingkat aktivitas harian, sehingga asupan energi seimbang dengan penggunaan energi tubuh (UNICEF Indonesia, 2022).

Melakukan diet seimbang merupakan salah satu cara untuk menjaga kebugaran fisik. Kebugaran fisik merupakan kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa merasa terlalu lelah, sehingga masih bisa menikmati waktu luang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran meliputi usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dan istirahat, keturunan, serta kebiasaan merokok. Kebugaran fisik dapat dijaga apabila kebiasaan-kebiasaan baik konsisten dilakukan. Namun, padatnya aktivitas dan alasan lain sering menyebabkan orang gagal mencapai kebugaran yang diharapkan. Oleh karena itu, penggunaan suplemen kesehatan seperti dari bahan-bahan ramuan tradisional menjadi alternatif pilihan (Kemenkes RI, 2019).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional telah mengeluarkan sebuah rekomendasi ramuan jamu saintifik untuk kebugaran. Ramuan ini disiapkan dengan merebus 5 gram temulawak, 4 gram kunyit dan 3 gram meniran dalam 800 mL air selama 15 menit. Berdasarkan hasil penelitian berbasis pelayanan kesehatan yang telah dilakukan, penggunaan dua kali sehari selama enam minggu mampu membantu tubuh mencapai kebugaran (Kemenkes RI, 2019).

Pada pertemuan keempat ini juga dilaksanakan cek kesehatan yaitu melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, Indeks Masa Tubuh (IMT), dan melakukan pengukuran fleksibilitas. Pengukuran Indeks Massa Tubuh bertujuan untuk mendeteksi dini risiko gizi buruk dan obesitas (Oktariza et al., 2023). Pengukuran fleksibilitas bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kelenturan relatif dan/atau elastisitas jaringan otot. Indikator fleksibilitas dapat diperoleh dari rentang gerak suatu sendi atau kombinasi beberapa sendi (Wiguna & Dewi, 2023). Kegiatan ini dilaksanakan pada minggu ketiga bulan Mei 2023.



Gambar 5. Dokumentasi kegiatan pemberian materi diet sehat dan seimbang serta peragaan jamu untuk kebugaran fisik
(Sumber: Dokumentasi Penulis)

Pada pertemuan terakhir, kegiatan diawali dengan penyampaian materi kelima dan keenam yang berisi tentang istirahat yang cukup dan kelola stres. Stres merupakan kondisi yang tidak nyaman karena adanya suatu tekanan dan ketegangan dari luar diri seseorang ataupun akibat dari respon emosional seseorang terhadap sesuatu yang ada di luar dirinya (Muslim,

2020). Stres dapat menyebabkan adanya perubahan fisiologis seperti meningkatkan tekanan darah, detak jantung meningkat, sistem imun menurun, tangan berkeringat, ketegangan emosional, perubahan suasana hati (Muslim, 2020). Stres memiliki dampak tertentu pada seseorang seperti kualitas tidur, kesehatan fisik, kesehatan mental, penyalahgunaan obat-obatan, dan juga berpengaruh terhadap performa akademik dari siswa (Pascoe et al., 2020). Oleh karena itu, stres harus dicegah dan diatasi agar tidak mengganggu kehidupan seseorang. Ada berbagai cara untuk mengurangi stres seperti menjaga jarak dengan sumber stres, mencari dukungan sosial, mencari bantuan profesional, mengumpulkan informasi untuk mengatasi stress (Folkman, 2020). Selain itu, stres secara sementara juga dapat dikurangi dengan menggunakan teknik grounding. Teknik grounding merupakan salah satu psikoterapi dengan cara meningkatkan kesadaran dan fokus pada momen yang dirasakan saat ini (Riyanto et al., 2021).



Gambar 6. Dokumentasi pemberian materi istirahat yang cukup dan kelola stress, serta evaluasi kegiatan (Sumber: Dokumentasi Penulis)

Setelah penyampaian materi, dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan peserta pengabdian setelah dilaksanakan pengabdian masyarakat. Tim pengabdian juga melaksanakan evaluasi terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian pada seluruh pertemuan sekaligus melaksanakan penutupan pengabdian masyarakat di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika. Kegiatan pada pertemuan terakhir ini dilakukan pada minggu keempat bulan Mei 2023.



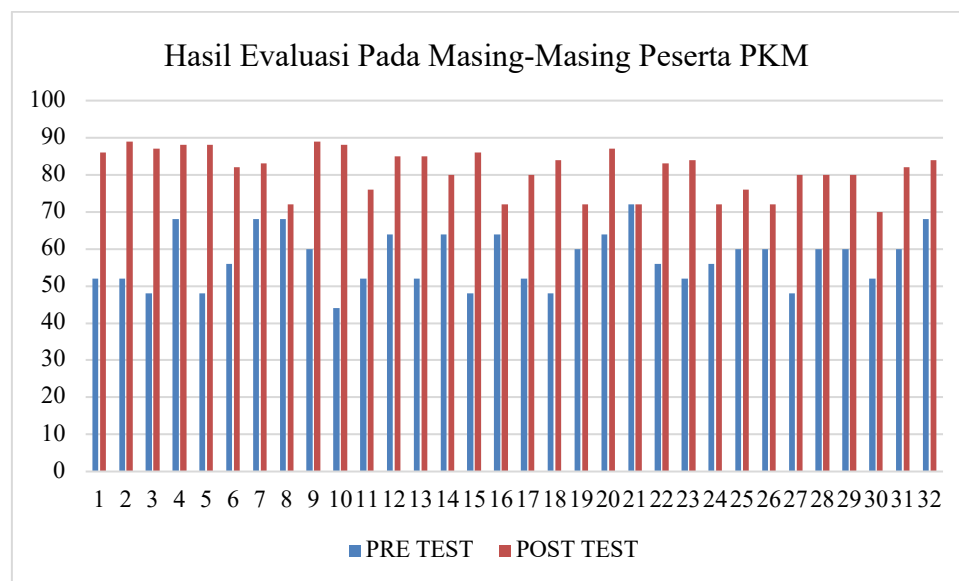
Gambar 7. Dokumentasi acara penutupan PKM di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika (Sumber: Dokumentasi Penulis)

Tabel 1. Jadwal Kegiatan PKM

Tanggal	Materi
29 April 2023	Acara pembukaan, dilanjutkan dengan <i>pre-test</i> dan pemberian materi kesehatan reproduksi dan <i>DAGUSIBU</i>
06 Mei 2023	Materi bahaya asap rokok dan NAPZA
13 Mei 2023	Materi aktivitas fisik dan peragaan yoga
20 Mei 2023	Materi diet sehat seimbang, peragaan jamu untuk kebugaran fisik dan cek kesehatan
27 Mei 2023	Materi istirahat yang cukup dan kelola stres, <i>post-test</i> serta diakhiri dengan acara penutup

2. Tingkat pengetahuan perilaku *CERDIK* pada siswa-siswi di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika

Proses evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan peserta PKM di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika. Data evaluasi *pre-test* dan *post-test* dikumpulkan lalu ditabulasi dan dicari nilai rerata sebelum dan setelah pemberian edukasi perilaku *CERDIK* sebagai upaya pencegahan PTM pada siswa-siswi di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika. Adapun hasil evaluasi pada masing-masing peserta PKM disajikan pada grafik 1.



Grafik 1. Hasil evaluasi pada masing-masing peserta PKM
(Sumber: Hasil olah data penulis)

Dari grafik 1. Menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diikuti oleh 32 peserta PKM, sebagian besar terlihat terjadinya peningkatan pengetahuan terkait perilaku *CERDIK* pada peserta PKM.

Tabel 2. Nilai rerata tingkat pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi perilaku *CERDIK*

Evaluasi	Kategori					Rerata
	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	
<i>Pre-test</i>	0(0%)	0(0%)	23(71,8%)	9(28,1%)	0(0%)	57,37 (Cukup)
<i>Post-test</i>	0(0%)	0(0%)	0(0%)	14(43,7%)	18(56,2%)	81,06 (Baik sekali)

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan nilai rerata tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pemberian edukasi perilaku *CERDIK* pada siswa-siswi SMK Kesehatan Bali Khresna Medika yaitu sebesar 57,37 (Cukup), dimana dari 32 peserta PKM, 27 (71,8%) peserta memperoleh nilai *pre-test* dengan kategori cukup dan 9 (28,1%) peserta memperoleh nilai *pre-test* dengan kategori baik. Sedangkan untuk nilai rerata tingkat pengetahuan setelah dilakukan pemberian edukasi perilaku *CERDIK* pada siswa-siswi SMK Kesehatan Bali Khresna Medika diperoleh sebesar 81,06 (Baik sekali), dimana dari 32 peserta PKM, 14 (43,7%) peserta memperoleh nilai *post-test* dengan kategori baik dan 18 (56,2%) peserta memperoleh nilai *post-test* dengan kategori baik sekali.

SIMPULAN

Secara umum kegiatan PKM ini berjalan dengan lancar dan tercapai sesuai rencana. Materi edukasi bisa diterima dengan baik yang dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait perilaku *CERDIK* dari kategori cukup menjadi baik sekali. Kedepannya kegiatan seperti ini baik dilakukan secara rutin ke sekolah sekolah menyasar remaja agar bisa mencegah kejadian PTM.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam kesuksesan program PKM ini, termasuk Pimpinan Fakultas Brahma Widya dan Jurusan Yoga dan Kesehatan, LPPM Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, serta SMK Kesehatan Bali Khresna Medika. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianti, I. (2020). Hubungan Seks Edukasi Dengan Perilaku Seksual Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, 10(1). <https://doi.org/10.37413/JMAKIA.V10I1.83>
- Ayuandini, S., Habito, M., Ellis, S., Kennedy, E., Akiyama, M., Binder, G., Nanwani, S., Sitanggang, M., Budiono, N., Ramly, A. A., Humphries-Waa, K., Azzopardi, P. S., & Hennegan, J. (2023). Contemporary pathways to adolescent pregnancy in Indonesia: A qualitative investigation with adolescent girls in West Java and Central Sulawesi. *PLOS Global Public Health*, 3(10), e0001700. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PGPH.0001700>
- Dewi, N. M. U. K., & Laksmi, P. A. (2020). Meningkatkan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19. *The Journal Publishing*, 1(4 SE-), 1–120. <http://thejournalish.com/ojs/index.php/books/article/view/79>

- Folkman, S. (2020). Stress: Appraisal and Coping. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 2177–2179. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet. Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Harsa, S. V., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2020). Pengaruh Paparan Asap Rokok terhadap Kadar Hormon Adiponektin sebagai Faktor Risiko Terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 The Effect of Cigarette Smoking on Adiponectin Hormone Levels as A Risk Factor of Type 2 Diabetes Mellitus. *Majority*, 9, 1–8. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2698/2691>
- Heriyanti, K. (2021). Yoga Jalan Merealisasikan Keseimbangan Pikiran dan Kesehatan Tubuh. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.1691>
- Kemkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi. *Riskesdas*, 52. http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
- Kemkes RI. (2019). *Sebelas Ramuan Jamu Saintifik*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional. <https://drive.google.com/file/d/1tnnkafM1S1OWCeAaL3rMhaxLyqAL0lyn/view>
- Kemkes RI. (2020). Penyakit Tidak Menular Kini Ancam Usia Muda (Diskominfo). *Kementerian Kesehatan RI*, 1. <https://kominfo.kulonprogokab.go.id/detil/1301/sejarah>
- Kemkes RI. (2022a). *Penyakit Tidak Menular (PTM)*. Kementerian Kesehatan RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/761/penyakit-tidak-menular-ptm
- Kemkes RI. (2022b). *Perilaku CERDIK dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular*. Ayosehat.Kemkes.Go.Id. <https://ayosehat.kemkes.go.id/perilaku-cerdik-dalam-mencegah-penyakit-tidak-menular>
- Khotimah, E., & Agustine, M. (2023). Perbedaan Kadar Glukosa Darah Perokok Aktif Dengan Bukan Perokok Terhadap Pasien MCU. *Jurnal Medika Utama*, 4(02 Januari), 3374–3377. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/624>
- Maulina, N., & Sawitri, H. (2022). Pemberdayaan Desa Sehat Dengan Pembinaan Rumah Tanpa. *Jurnal Vokasi*, 6(2), 152–157.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Oktariza, R. T., Liani, L. M., Suarni, E., Rosita, Y., & Indriyani, I. (2023). Hubungan Volume Konsumsi Harian Minuman Ringan Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja. *MESINA (Medical Scientific Journal)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.32502/MSJ.V4I1.5784>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Riyanto, D., Made, N., Sulistiowati, D., & Imelisa, R. (2021). The Effect Of Grounding Technique Therapy Towards Reducing The Anxiety Level Of Students In The Final Level Of Master Of Nursing Jenderal Achmad Yani University Cimahi. *Transforming Healthcare in Every Direction During COVID-19*, 4(1), 27–40.
- Rizkianti, A., Maisya, I. B., Kusumawardani, N., Linhart, C., & Pardosi, J. F. (2020). Sexual intercourse and its correlates among school-aged adolescents in Indonesia: Analysis of the 2015 global school-based health survey. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 53(5), 323–331. <https://doi.org/10.3961/JPMMPH.20.028>
- Rudiarta, I. W. (2020). Implikasi Latihan Yoga Asana Bagi Pembentukan Karakter Siswa Di

- Ashram Gandhi Puri Sevagram Klungkung. *Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 4(1), 24. <https://doi.org/10.25078/jpah.v4i1.1314>
- UNICEF Indonesia. (2022). *Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan & Obesitas di Indonesia*. 1–134. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/analisis-lanskap-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-di-indonesia>
- WHO. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- WHO. (2023). Non-Communicable Diseases. In *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society* (pp. 1686–1690). <https://doi.org/10.1002/9781118410868.wbehibs407>
- Wicaksono, R. R., & Sulistiono, E. (2021). Efektivitas Ekstraksi Tanaman Lidah Mertua dan Sereh Dalam Mereduksi Kadar Co Dalam Ruangan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 20(2), 128–136. <https://doi.org/10.14710/jkli.20.2.128-136>
- Wiguna, I. N. A. P., & Dewi, N. M. U. K. (2023). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Fleksibilitas Otot Punggung Bawah dan Hamstring pada Siswa SMK Kesehatan Bali Khresna. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 189–200. <https://doi.org/10.25078/JYK.V6I2.2918>