

## Perilaku CERDIK pada Keluarga Mahasiswa Keperawatan Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia

### CERDIK Behavior in Nursing Student Families Bhakti Mulia Health Politechnic

Tutik Yuliyanti  
Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia  
[tutikpoltekbm@gmail.com](mailto:tutikpoltekbm@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.55181/ijms.v11i1.464>

**Abstract:** Nursing students play an important role in influencing healthy behavior in society, especially their families. Non-communicable disease are directly related to lifestyle, management is required by implementing healthier habits through CERDIK behavior (health checks, get rid of cigarette smoke, be diligent in physical activity, balanced diet, get enough rest, manage stress). The aim of this research is to describe CERDIK behavior in the families of Bhakti Mulia Health Polytecnic nursing students. The design of this research is descriptive analytic with frequency distribution data analysis. Sampling was taken using a purposive sampling, a total of 147 people using a measuring instrument using the CERDIK behavior questionnaire. The results of the research showed that student families had CERDIK behavior with details: 58,5% carried out routine health checks, 84,4% got rid of cigarette, 77,6% diligent physical activity behavior, 77,6% had a balanced diet, 80,3% had enough rest behavior, 88,4% had enough behavior to manage stress. Conclusion: the families of Bhakti Mulia Health Polytecnic nursing students have implemented CERDIK behavior well. Suggestion: It is hoped that assistance with the needed so that people at risk of non-communicable disease receive good quality health.

**Keywords:** CERDIK behavior, family, nursing students

**Abstrak:** Mahasiswa keperawatan memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku sehat di masyarakat khususnya keluarganya. Penyakit tidak menular berhubungan langsung dengan gaya hidup, diperlukan pengelolaan dengan menerapkan kebiasaan sehat melalui perilaku CERDIK (Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres). Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan perilaku CERDIK pada keluarga mahasiswa keperawatan Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia. Desain penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan analisis data distribusi frekwensi. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, sejumlah 147 orang dengan alat ukur dengan kuesioner perilaku CERDIK. Hasil penelitian didapatkan keluarga mahasiswa memiliki perilaku CERDIK dengan rincian: melakukan perilaku cek kesehatan secara rutin 58.5%, melakukan perilaku enyahkan rokok 84.4%, perilaku rajin aktivitas fisik 77.6%, perilaku melakukan diet seimbang 77.6%, perilaku istirahat cukup 80.3%, perilaku mengelola stress 88.4%. Simpulan: Keluarga mahasiswa keperawatan Poltekkes Bhakti Mulia telah menerapkan perilaku CERDIK dengan baik. Saran: Diharapkan perlu pendampingan implementasi perilaku CERDIK agar masyarakat yang memiliki risiko penyakit tidak menular mendapat kualitas kesehatan yang baik.

**Kata Kunci:** perilaku CERDIK, keluarga, mahasiswa keperawatan

### PENDAHULUAN

Gaya hidup yang meningkatkan kesehatan mengacu pada perilaku mandiri yang dapat membantu mencegah penyakit tidak menular dan mengarah pada praktek perilaku yang meningkatkan kesehatan. Perilaku yang meningkatkan kesehatan adalah konsep penting yang diperlukan dalam keperawatan. Mahasiswa keperawatan tidak hanya mempunyai tanggungjawab sebagai teladan untuk memberikan promosi kesehatan kepada klien, namun juga harus memahami pentingnya perilaku mereka sendiri sebagai teladan kesehatan masyarakat khususnya pada keluarganya. Mahasiswa keperawatan terus belajar tentang promosi kesehatan dalam kurikulum keperawatan yang diharapkan pemahaman dan pengetahuannya semakin

mendalam sesuai dengan perkembangan kurikulum keperawatan. Sebagai professional kesehatan masa depan mahasiswa keperawatan memainkan peran penting dalam kesehatan masyarakat bagi orang lain, selain kesehatan mereka sendiri. Mahasiswa keperawatan mendapat informasi yang baik dan pengetahuan yang cukup tentang pentingnya perilaku yang meningkatkan kesehatan. Individu dengan status kesehatan yang baik cenderung melakukan perilaku kesehatan yang positif. Semakin tinggi tingkat kepedulian terhadap kesehatan akan menghasilkan persepsi yang lebih baik terhadap status kesehatan seseorang dan semakin meningkat pula perilaku peningkatan kesehatan. Masalah kesehatan dianggap sebagai faktor yang sangat penting

yang mempengaruhi perilaku peningkatan kesehatan (Hwang and Oh, 2020).

Masalah pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular dapat dicegah melalui kebijakan Kementerian Kesehatan. Hasil pengukuran *Disability Adjusted Life Years* (DALYs) Penyakit Tidak Menular (PTM) pada tahun 2017 terjadi kenaikan 69,9%. DALYs akibat stroke menjadi peringkat pertama disusul diabetes, penyakit jantung iskemik dan kanker paru. Perubahan gaya hidup menjadi salah satu penyebab terjadinya PTM di berbagai negara berkembang. Gangguan metabolik, faktor risiko perilaku, faktor risiko lingkungan menjadi faktor risiko munculnya penyakit tidak menular (Dirjen P2P, 2020).

Gangguan metabolik dapat disebabkan adanya hipertensi, *hyperglikemia*, kegemukan, *dyslipidemia*, gangguan fungsi ginjal, kekurangan nutrisi pada ibu dan anak. Merokok, kurang gerak, konsumsi alkohol dan diet tidak seimbang juga merupakan perilaku yang berisiko terjadinya PTM. Pencemaran udara, tindakan kekerasan, kemiskinan berkontribusi sebagai faktor lingkungan yang memunculkan PTM. Konsumsi makanan tinggi natrium, tinggi lemak dan rendah serat memicu risiko munculnya PTM. Penyumbang mortalitas tertinggi di Indonesia akibat PTM ini dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya (Kementerian kesehatan, 2019). Tren pergeseran pola penyakit yang biasanya dialami usia tua sekarang mengancam usia produktif bahkan anak-anak. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 masyarakat Indonesia 95,5% kurang mengonsumsi sayur dan buah sehingga upaya mengembalikan pola diet yang baik dengan mengatur konsumsi gula, garam, lemak per hari sesuai dosis yang tepat (Dirjen P2P, 2020).

Faktor risiko keempat yang berkontribusi terhadap DALYs lost adalah merokok, merujuk data Riskesdas 2018 prevalensi perokok pada remaja naik 9,1%, perlu diwaspadai penggunaan rokok elektrik karena bahaya zat toksik untuk kesehatan. Penduduk miskin, tinggal di pedesaan dan usia lanjut merupakan prevalensi perokok yang paling tinggi. Badan organisasi kesehatan dunia menyampaikan bahwa dampak perilaku merokok akan menimbulkan munculnya beragam penyakit sehingga diprediksi pada tahun 2030 angka kematian meningkat sampai 8 juta (Rachmat, Thaha and Syafar, 2013).

Faktor risiko perilaku lain PTM yaitu aktifitas fisik yang kurang, terutama pada usia >10 tahun dengan proporsi 33,5%, hal ini akibat dari kemajuan ekonomi teknologi dan transportasi sehingga masyarakat cenderung kurang gerak. Faktor metabolik seperti hipertensi, diabetes mellitus, obesitas,

mengalami peningkatan, Hipertensi meningkat 34,1%, diabetes melitus meningkat 8,5%, hal ini mengindikasikan upaya pengendalian harus dilakukan. Kegemukan dapat memicu seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, hipertensi, *dyslipidemia* (Kementerian kesehatan, 2019)

Perilaku masyarakat di era teknologi sekarang tidak semakin baik, melihat semakin mengkhawatirkannya faktor risiko penyakit tidak menular, khususnya faktor metabolik dan faktor perilaku, sehingga pemerintah melakukan langkah strategis diantaranya peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit kepada masyarakat. Pendekatan strategis yang dilakukan salah satunya program CERDIK. Perilaku CERDIK merupakan akronim Cek kesehatan, Nyahkan asap rokok, Rajin aktifitas, Diet seimbang, Istrahat cukup, Kelola stress. CERDIK adalah program yang diberikan kepada masyarakat agar kualitas kesehatannya lebih baik dengan menerapkan perilaku sehat. Perilaku ini salah satu upaya pengendalian penyakit tidak menular sebagai perilaku sehat masyarakat Indonesia. Slogan CERDIK dijadikan salah satu pedoman melakukan pola hidup sehat dalam mencegah penyakit (Dirjen P2P, 2020).

Kementerian kesehatan telah menyelenggarakan pelayanan kesehatan dengan pendekatan keluarga, namun kurang maksimal karena belum terintegrasinya antara pelayanan individu, keluarga dan masyarakat. Penguatan pelayanan primer dengan memprioritaskan peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit, diperlukan model komprehensif pelayanan kesehatan seperti perilaku CERDIK (Dirjen P2P, 2020).

Peranan keluarga penting dalam memelihara kesehatan anggota keluarga yang mengalami masalah kesehatan. Perlu implementasi lima tugas kesehatan keluarga: mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, merawat keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan rumahnya dan memanfaatkan fasilitas kesehatan (Friedman, Bowden and Jones, 2021).

Dukungan keluarga dalam program CERDIK lanjut usia diabetes melitus diberikan dengan memotivasi lansia menerapkan perilaku CERDIK, memberikan bantuan nyata, memberikan pengetahuan tentang perawatan lansia serta kasih sayang dan perhatian (Mujito, 2019).

Implementasi tugas keluarga dalam mengenal masalah kesehatan diperlukan pengetahuan yang cukup, hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh edukasi suportif berbasis dukungan keluarga terhadap perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat usia produktif (Athbary., B.

Wiyono, J. Yuswanto., 2023). Pasien yang kondisi kesehatan yang stabil di dalam keluarga akan secara aktif mencari cara untuk menerapkan hidup sehat serta memodifikasi lingkungan agar kesehatannya optimal (Friedman, Bowden and Jones, 2021). Tujuan penelitian ini mendeskripsikan perilaku CERDIK pada keluarga mahasiswa keperawatan Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia”.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan populasi keluarga mahasiswa keperawatan yang tinggal bersama. Pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Jumlah sampel 147 orang

yang memenuhi kriteria inklusi adalah keluarga mahasiswa prodi D3 Keperawatan, anggota keluarga memiliki penyakit tidak menular, bersedia dan sanggup bekerjasama. Pengumpulan data dengan kuesioner perilaku CERDIK yang dikembangkan oleh Kemenkes RI. Analisis data yang digunakan adalah distribusi frekwensi.

#### HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada bulan Oktober tahun 2023 di Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia, didapatkan karakteristik responden tertuang pada tabel 1. Deskripsi karakteristik responden pada penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, jenis penyakit.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase(%)
Umur		
<34 tahun	18	12,2
35-54 tahun	42	28,6
55-59 tahun	33	22,4
60-74 tahun	39	26,5
>75 tahun	15	10
Total	147	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	24,5
Wanita	111	75,5
Total	147	100
Pendidikan		
Tidak sekolah/lulus	6	4,1
SD	34	23,1
SMP	14	9,5
SMA	88	59,9
Diploma	3	2
S-1	2	1,4
Total	147	100
Pekerjaan		
Tidak bekerja	56	38,1
IRT	26	17,7
Petani	6	4,1
Pedagang	4	2,7
Karyawan Swasta	6	4,1
Wirausaha	4	2,7
Lainnya	45	30,6
Total	147	100
Jenis Penyakit		
Hipertensi	47	32
PJK	6	4,1
Diabetes melitus	10	6,8
Stroke	8	5,4
Asma	4	2,7
Penyakit jantung lain	10	6,8
PPOK	6	4,1
Gangguan Ginjal	10	6,8
Kanker	8	5,4
Arthritis	38	25,8
Total	147	100

Hasil analisis distribusi frekuensi pada tabel 1. yang berusia < 35 tahun sejumlah 12,2%, berusia 35 – 54 tahun sejumlah 28,6%, berusia 55 – 59 tahun sejumlah 22,4%, berusia 60 – 74 tahun sejumlah 26,5% sedangkan >75 tahun sejumlah 10%. Distribusi frekuensi yang berjenis kelamin wanita sejumlah 75,5%, laki-laki sejumlah 24,5%. Distribusi frekuensi pendidikan yang tidak sekolah sejumlah 4,1%, lulus SD sejumlah 23,1%, lulus SMP 9,5%, lulus SMA sejumlah 59,9 %, lulus diploma sejumlah 2%, lulus S-1 sejumlah 1,4%. Distribusi frekuensi pekerjaan yang tidak bekerja sejumlah 38,1%, ibu rumah tangga sejumlah 17,7%, bekerja sebagai petani sejumlah 4,1, karyawan swasta sejumlah 4,1%, , bekerja sebagai wira

usaha 2,7%, sebagai pedagang sejumlah 2,7 %, lainnya 45%. Distribusi frekuensi jenis penyakit yang memiliki penyakit hipertensi penyakit sejumlah 32 %, Penyakit Jantung Koroner/PJK sejumlah 4,1 %, diabetes melitus sejumlah 6,8%, stroke sebesar 5,4%, asma sebesar 2,7%, penyakit jantung lain sejumlah 6,8%, PPOK sejumlah 4,1%, gangguan ginjal sejumlah 6,8%, kanker sejumlah 5,4%, arthritis sejumlah 25,8%.

### Analisis Data Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data distribusi frekuensi perilaku CERDIK pada keluarga mahasiswa keperawatan Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia didapatkan data seperti tertuang dalam tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi perilaku CERDIK

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Cek Kesehatan Rutin		
Dilakukan	86	58,5
Tidak Dilakukan	61	41,5
Total	147	100
Enyahkan Asap Rokok		
Dilakukan	124	84,4
Tidak Dilakukan	23	15,6
Total	147	100
Rajin aktifitas dan olahraga		
Dilakukan	114	77,6
Tidak dilakukan	33	22,4
Total	147	100
Diet Seimbang		
Dilakukan	114	77,6
Tidak dilakukan	33	22,4
Total	147	100
Istirahat cukup		
Dilakukan	118	80,3
Tidak dilakukan	33	19,7
Total	147	100
Kelola Stres		
Dilakukan	130	88,4
Tidak Dilakukan	17	11,6
Total	147	100

Hasil analisis distribusi frekuensi perilaku CERDIK pada tabel 2. perilaku cek kesehatan secara rutin yang melakukan sebesar 58,5% sedangkan yang tidak melakukan cek kesehatan secara rutin sebesar 41,5%, Pada perilaku enyahkan asap rokok yang melakukan sebesar 84,4% sedangkan yang tidak melakukan sebesar 15,6%. Pada perilaku rajin aktifitas dan olahraga yang melakukan sebesar 77,6% sedangkan yang tidak melakukan sebesar 22,4%. Pada perilaku diet seimbang yang melakukan sebesar 77,6% sedangkan yang tidak melakukan diet seimbang sebesar 22,4%, perilaku istirahat yang cukup yang melakukan

80,3% sedangkan yang tidak melakukan 19,7%. Pada perilaku pengelolaan stres yang melakukan sebesar 88,4% sedangkan yang tidak melakukan pengelolaan stres sebesar 11,6%.

### PEMBAHASAN

Karakteristik responden mayoritas di usia 35 – 54 tahun pada wanita, karena semakin bertambah umur maka risiko penyakit mulai meningkat dan memuncak pada usia lanjut. Berbagai faktor risiko berinteraksi dalam mempengaruhi penyakit tidak menular. Dampak usia 35 – 59 tahun (paruh baya) dan 60 tahun

keatas (lansia) berinteraksi terhadap risiko perilaku tertentu terutama merokok dan aktifitas fisik yang tidak mencukupi serta faktor risiko biologis (hipertensi, hiperlipidemia) yang meningkat seiring bertambahnya usia. Interaksi usia signifikan dalam hubungan antara hipertensi, kelbihan berat badan/obesitas dan hiperlipidemia di kalangan wanita (Prasad, 2023).

Pendidikan responden 59.9% lulus SMA, penerapan perilaku sehat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan tentang perilaku CERDIK pada wanita menopause yang menderita hipertensi bahwa perilaku CERDIK yang baik disebabkan oleh pengalaman serta pendidikan kesehatan yang diperlukan lebih lanjut dengan observasi langsung tentang penerapannya (Rizki T, Ningrum D., Astuti.a.P.K., 2023).

Pekerjaan responden mayoritas tidak bekerja sebesar 38,1%, Tantangan terbesar PTM saat ini terlepas apakah seseorang mempunyai penghasilan tinggi, menengah atau rendah dalam hal ini status pekerjaan cenderung menyebabkan penyakit. Beban kerja, fasilitas kerja yang tidak memadai, tidak jelasnya peran dalam pekerjaan, tanggung jawab yang tidak jelas, masalah dalam hubungan dengan orang lain, tuntutan kerja dan tuntutan keluarga merupakan sumber stres dalam pekerjaan (Putri, Widiarini and Marsanti, 2021).

Hasil analisis distribusi frekuensi berdasarkan jenis penyakit responden yang paling banyak menderita hipertensi sebesar 32%. Krisis kesehatan utama di abad ke- 21 melibatkan PTM yang berhubungan dengan stres: penyakit arteri coroner, diabetes, penyakit paru-paru kronis, penyakit gastrointestinal, kanker, penyakit neuropsikiatri dan arthritis. Menurut CDC, PTM bertanggungjawab atas lebih dari 68% kematian di seluruh dunia dan 75% kematian terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah (Fricchione, 2018).

### **Gambaran perilaku CERDIK keluarga mahasiswa keperawatan**

Hasil analisis data distribusi frekwensi perilaku CERDIK pada perilaku cek kesehatan secara rutin yang melakukan sebesar 58,5% sedangkan yang tidak melakukan cek kesehatan secara rutin sebesar 41,5%. Upaya pencegahan primer dan sekunder dilakukan melalui pemeriksaan kesehatan, sebagai deteksi faktor-faktor yang dapat menyebabkan penyakit. Anjuran cek kesehatan rutin meliputi cek berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui IMT (Indeks Massa Tubuh). Cek lingkaran perut untuk mengetahui kadar lemak pada tubuh dengan batas aman untuk pria 90 cm sedangkan wanita

80 cm. Cek tekanan darah untuk mengetahui risiko hipertensi sedangkan cek kadar gula darah untuk mendeteksi diabetes mellitus. Pemeriksaan arus puncak respirasi untuk mengetahui kesehatan penderita asma atau penyakit paru lainnya. PAP SMEAR atau IVA (Inspeksi Visual dengan Asam Asetat) untuk deteksi kanker leher rahim. Deteksi kanker payudara dapat dilakukan pemeriksaan payudara sendiri atau SADARI yakni mengamati perubahan payudara dengan cara melihat dan merabanya (Tim PKRS RSUP Dr.Kariadi, 2023). Hasil penelitian tentang perilaku deteksi dini penyakit tidak menular pada dosen di fakultas kedokteran Universitas Udayana pada variabel kelompok umur lansia awal, profesi, penghasilan, persepsi kerentanan dan *cues to action* meningkatkan kemungkinan pendidik kesehatan melakukan *medical check up* didapatkan hasil bahwa pendidik kesehatan 50,88% telah melakukan *medical check-up* (Wati, Sari and Lubis, 2019).

Pada perilaku enyahkan asap rokok yang melakukan sebesar 84,4% sedangkan yang tidak melakukan sebesar 15,6%. Salah satu ujung tombak dalam membentuk perilaku positif terkait rokok yaitu pemahaman dan kepercayaan. Orang dengan perilaku positif tentang hidup sehat akan berusaha dengan tekad serta niat yang kuat meninggalkan rokok (Wayanthy, 2012). Pencegahan risiko kematian akibat penyakit kronis pada pengguna rokok diupayakan melalui perilaku berhenti merokok. Stop merokok dapat menyelamatkan individu dari risiko penyakit jantung dan stroke. (Nurussama, 2019).

Pada perilaku rajin aktifitas dan olahraga yang melakukan sebesar 77,6% sedangkan yang tidak melakukan sebesar 22,4%. Sejalan dengan penelitian tentang perilaku pencegahan penyakit tidak menular pada remaja Ambon didapatkan hasil bahwa pengetahuan yang cukup dan sikap yang baik serta sering melakukan aktivitas fisik merupakan perilaku sehat dalam pencegahan penyakit tidak menular. Olahraga bentuk perilaku yang paling sering dilakukan pada aktivitas fisik yang merupakan bagian dari program CERDIK (Hariawan, Tidore and Rahakbauw, 2020).

Pada perilaku diet seimbang yang melakukan sebesar 77,6% sedangkan yang tidak melakukan diet seimbang sebesar 22,4%. Pendekatan pola makan dan nutrisi sangat menentukan dalam pengelolaan penyakit tidak menular. Survey menunjukkan bahwa asupan nutrisi pada lanjut usia tidak cukup untuk mendukung proses penuaan yang sehat secara optimal. Kekurangan vitamin dan mineral pada lanjut usia berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular termasuk

kelelahan, penyakit kardiovaskular, gangguan fungsi kognitif dan neuromuscular. Literatur yang ditinjau menunjukkan bahwa meningkatkan asupan nutrisi tertentu penting dalam mengurangi perkembangan penyakit tidak menular seperti gangguan muskuloskeletal, demensia, kehilangan penglihatan dan penyakit kardiovaskular selama penuaan (Bruins., M.J., Dael.P.V., 2019).

Pada perilaku istirahat yang cukup yang melakukan 80,3% sedangkan yang tidak melakukan istirahat yang cukup 19,7%. Kebutuhan istirahat dapat diidentifikasi dengan kuantitas dan kualitas tidur seseorang. Tidur pada dasarnya adalah proses biologis yang sama pentingnya untuk kelangsungan hidup seperti halnya kebutuhan makanan dan minuman. *American Academy of Sleep Medicine dan National Sleep Foundation* merekomendasikan anak usia sekolah tidur minimal 10 jam setiap hari, orang dewasa 7-8 jam, kenyataannya sebagian besar orang mempunyai waktu tidur yang lebih sedikit. Penyebab perilaku kurang tidur mencakup sejumlah masalah seseorang untuk membatasi waktu tidur, melakukan aktivitas lain, konsumsi stimulant seperti kopi atau teh menjelang tidur, gangguan siklus tidur akibat kerja. Kurang tidur dapat menimbulkan dampak di semua organ dan sistem tubuh seperti gangguan kognitif, obesitas, hipertensi, diabetes, fungsi kekebalan berkurang, peradangan sistemik (Chattu *et al.*, 2018).

Pada perilaku pengelolaan stres yang melakukan sebesar 88,4% sedangkan yang tidak melakukan pengelolaan stres sebesar 11,6%. Penyakit tidak menular seringkali didahului oleh sindrom metabolik yang berhubungan dengan stres. Literatur review dari 15 literatur 78,95% menunjukkan bahwa semakin tinggi stress yang dialami seseorang maka hipertensi yang dialami akan semakin meningkat begitupun sebaliknya (Ridho, Frhernety and Widodo, 2021). Tinjauan sistematis tentang manajemen stress sebagai strategi terapi pelengkap yang efektif untuk menurunkan berat badan pada anak dan remaja didapatkan bahwa program intervensi manajemen stres selama 8 minggu yang mencakup relaksasi otot progresif, pernapasan diafragma, imajinasi terbimbing dan restrukturisasi kognitif secara signifikan mengurangi BMI. BMI yang tinggi selama masa anak-anak dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit jantung koroner di masa dewasa, sementara banyak remaja yang mengalami obesitas telah memiliki penyakit penyerta kardiometabolik. Program manajemen stres berbasis kesadaran diri dan

pelibatan keluarga khususnya orangtua dapat menjadi sarana untuk mengembangkan kesadaran dan kasih sayang terhadap diri sendiri sehingga meningkatkan pola hidup yang sehat (Paltoglou, Chrousos and Bacopoulou, 2021).

## SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini didapatkan bahwa keluarga mahasiswa memiliki perilaku CERDIK dengan rincian yang melakukan perilaku cek kesehatan secara rutin 58.66%, melakukan perilaku enyahkan rokok 84.35%, melakukan perilaku rajin aktivitas fisik 77.6%, melakukan perilaku melakukan diet seimbang 77.76%, melakukan perilaku istirahat cukup 80.3%, melakukan perilaku mengelola stres 88.4%. Simpulan: keluarga mahasiswa keperawatan Poltekkes Bhakti Mulia telah menerapkan perilaku CERDIK dengan baik. Saran: diharapkan perlu pendampingan implementasi perilaku CERDIK agar masyarakat yang memiliki risiko penyakit tidak menular mendapat kualitas kesehatan yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Athbary., B. Wiyono.,J. Yuswanto., T.J.. (2023) 'Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku pencegahan Hipertensi pada Masyarakat usia Produktif', *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(1).
- Bruins., M.J., Dael.P.V., E.. (2019) 'The Role of Nutrients in Reducing the Risk for Noncommunicable Diseases during Ajiing'. Available at: <https://doi.org/10.3390%2Fnu11010085>. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6356205/>.
- Chattu, V.K. *et al.* (2018) 'Insufficient sleep syndrome: Is it time to classify it as a major noncommunicable disease?', *Sleep Science*, 11(2), pp. 57–64. Available at: <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180013>.
- Dirjen P2P (2020) *Rencana Aksi Program (RAP) Tahun 2020-2024*. Available at: <https://e-renggar.kemkes.go.id/file2018/e-performance/1-029017-2tahunan-218.pdf>.
- Fricchione (2018) 'Tantangan Penyakit Tidak Menular Terkait Stres'. Available at: 10.12659/MSMBR.911473.
- Friedman, M.M., Bowden, O. and Jones, M. (2021) *Buku ajar keperawatan keluarga (terjemahan)*, Jakarta: EGC.
- Hariawan, H., Tidore, M. and Rahakbauw, G.Z. (2020) 'Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon', *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(1), p. 15. Available at:

- <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i1.46>.
- Hwang, Y. and Oh, J. (2020) 'Factors affecting health-promoting behaviors among nursing students', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176291>.
- Kemntrian. kesehatan (2019) *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementrian Republik Indonesia.
- Mujito (2019) 'Perilaku CERDIK Lansia Diabetes Melitus yang Mendapatkan Dukungan Keluarga', *Journal of BORNEO Holistic Health*, 2(2).
- Nurussama, K. (2019) 'Pengaruh Sikap , Norma Subjektif , Norma Persepsi Resiko Terhadap Intensi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Universitas Islam Negei Syarif Hidayatullah Jakarta', *Universitas Islam Negei Syarif Hidayatullah Jakarta* [Preprint].
- Paltoglou, G., Chrousos, G.P. and Bacopoulou, F. (2021) 'Stress management as an effective complementary therapeutic strategy for weight loss in children and adolescents with obesity: A systematic review of randomized controlled trials', *Children*, 8(8). Available at: <https://doi.org/10.3390/children8080670>.
- Prasad, B.S. (2023) 'Effects of age on non-communicable disease risk factors among Nepalese adults', *PLOS ONE* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0281028>.
- Putri, R.R., Widiarini, R. and Marsanti, A.S. (2021) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Abimanyu Kelurahan Tawangrejo Kota Madiun', *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(2), p. 82. Available at: <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i2.2164>.
- Rachmat, M., Thaha, R.M. and Syafar, M. (2013) 'Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama', *Kesmas: National Public Health Journal*, 7(11), p. 502. Available at: <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i11.363>.
- Ridho, M., Frethernety, A. and Widodo, T. (2021) 'Literatur Review Hubungan Stress dengan Kejadian Hipertensi', *Jurnal Kedokteran*, IX(2).
- Rizki T, Ningrum D., Astuti.a.P.K., S.. (2023) 'Gambaran Pengetahuan tentang Perilaku CERDIK pada wanita menopause yang menderita Hipertensi', *Jurnal Ners* [Preprint].
- Tim PKRS RSUP Dr.Kariadi (2023) *Manfaat Cek Kesehatan Rutin, RSUP Dr. Kariadi*. Available at: <https://www.rskariadi.co.id/news/94/MANFAAT-CEK-KESEHATAN-RUTIN/Artikel#>.
- Wati, I.A.S.P., Sari, A.K. and Lubis, D. (2019) 'Perilaku Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Pada Dosen Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Archive of Community Health*, 4(1), p. 86. Available at: <https://doi.org/10.24843/ach.2017.v04.i01.p11>.
- Wayanthy, A.. (2012) 'Studi mengenai Intensi Untuk berhenti Merokok Pada Siswa Kelas 2 SMAN 22 Bandung Melalui pendekatan Deskripti'.