

ABSTRAK

PENERAPAN PERILAKU CERDIK PADA REMAJA DENGAN RIWAYAT KELUARGA DIABETES MELITUS DI KECAMATAN PURWOKERTO BARAT

Deanisa Rahmawati, Eva Rahayu, Koernia Nanda Pratama

Latar Belakang: Diabetes Melitus (DM) terus meningkat pada kelompok remaja, terutama pada mereka yang memiliki riwayat keluarga. Penerapan perilaku pencegahan melalui program CERDIK sangat penting, namun tingkat penerapannya masih belum optimal. CERDIK adalah salah satu upaya pencegahan PTM yang telah disusun oleh pemerintah Indonesia, diantaranya Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres (CERDIK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan perilaku CERDIK pada remaja dengan riwayat keluarga DM di Kecamatan Purwokerto Barat.

Metodologi: Penelitian deskriptif kuantitatif dilakukan pada 60 remaja usia 14–19 tahun di Kelurahan Bantarsoka dan Rejasari. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner CERDIK yang diadaptasi dari Kemenkes (2017) dan Pambudi (2019), kemudian dianalisis secara univariat.

Hasil: Sebagian besar responden berusia 17 tahun dengan distribusi jenis kelamin sama yaitu 50% laki-laki dan 50% perempuan. Sebanyak 73,7% tidak mengetahui bahwa riwayat keluarga meningkatkan risiko DM. Skor CERDIK berada pada rentang 2–11 dengan median 6,5 menunjukkan tingkat penerapan perilaku pencegahan kategori sedang.

Kesimpulan: Penerapan perilaku CERDIK pada remaja dengan riwayat keluarga DM masih berada pada tingkat sedang, terutama pada aspek pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, serta konsumsi garam dan lemak. Edukasi kesehatan berkelanjutan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran pencegahan DM sejak dini.

Kata kunci: cerdik, remaja, riwayat keluarga.

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF CERDIK HEALTHY BEHAVIOR AMONG ADOLESCENTS WITH A FAMILY HISTORY OF DIABETES MELLITUS IN WEST PURWOKERTO DISTRICT

Deanisa Rahmawati, Eva Rahayu, Koernia Nanda Pratama

Background: The prevalence of Diabetes Mellitus (DM) among adolescents has continued to increase, particularly among those with a family history of the disease. Preventive behaviors play a crucial role in reducing the risk of DM, one of which is promoted through the CERDIK program. CERDIK is a national initiative for the prevention of non-communicable diseases (NCDs) developed by the Indonesian government, encompassing regular health check-ups, avoidance of cigarette smoke, regular physical activity, a healthy and balanced diet, adequate rest, and stress management. However, the implementation of these preventive behaviors among adolescents remains suboptimal. This study aims to describe the implementation of CERDIK preventive behaviors among adolescents with a family history of DM in West Purwokerto District.

Methodology: This descriptive quantitative study was conducted on 60 adolescents aged 14–19 years in Bantarsoka and Rejasari Villages. Data were collected using the CERDIK questionnaire adapted from the Ministry of Health (2017) and Pambudi (2019), and analyzed using univariate methods.

Results: Most respondents were 17 years old, with an equal gender distribution of 50% male and 50% female. A total of 73.7% of respondents were unaware that a family history increases the risk of diabetes mellitus. The CERDIK score ranged from 2 to 11, with a median of 6.5, indicating a moderate level of preventive behavior implementation.

Conclusion: The implementation of CERDIK behaviors among adolescents with a family history of DM remains at a moderate level, particularly in the aspects of health check-ups, physical activity, and regulation of salt and fat intake. Continuous health education is needed to enhance adolescents' awareness of early DM prevention.

Keywords: cerdik, adolescents, family history.