

GAMBARAN PENGETAHUAN PERILAKU CERDIK UPAYA PREVENTIF PENYAKIT DEGENERATIF PADA REMAJA

Lydia Moji Lautan*, Putra Ardhana, Antonia Sovia Amanda

Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Pontianak, Indonesia

*corresponding author: l.lautan@sanagustin.ac.id

Abstract

Introduction: Degenerative diseases are a group of non-communicable diseases that occur due to damage or a gradual decline in the function of body tissues and organs. These diseases are often associated with the aging process and lifestyle. Currently, degenerative diseases are one of the increasing health problems in Indonesia, affecting not only the elderly, but also adolescents. The underlying risk factors for the occurrence of degenerative diseases include unhealthy lifestyles such as lack of physical activity, poor diet, exposure to cigarette smoke, stress, and lack of health checks. Therefore, early prevention efforts can be carried out through the CERDIK behavior movement (Regular health checks, Eliminate cigarette smoke, Regular physical activity, Balanced diet, Adequate rest, and Stress management) which is one of the programs of prevention and control of non-communicable diseases of the Ministry of Health since 2012. This study aims to determine the overview of adolescents' knowledge regarding CERDIK behavior in preventing degenerative diseases. The research method in this study used a quantitative descriptive design with a survey approach. The study sample consisted of 40 people, data were collected through pre-test and post-test questionnaires, which were then analyzed using frequency distribution. The results of the study showed that adolescents' knowledge before the educational intervention was still relatively low. After being provided with health education, there was an increase in all CERDIK components, especially in the components of a balanced diet, eliminating cigarette smoke, and managing stress, although understanding of diligent physical activity was still low. The conclusion in this study shows that providing CERDIK-based health education has been proven to increase adolescents' knowledge regarding the prevention of degenerative diseases. This increase in knowledge is expected to encourage adolescents to adopt a healthy lifestyle from an early age.

Keyword: Knowledge, CERDIK Behavior, Degenerative diseases, Adolescent

Abstrak

Latar Belakang: Penyakit degeneratif merupakan salah satu bagian dari kelompok penyakit tidak menular yang terjadi akibat kerusakan atau penurunan fungsi jaringan dan organ tubuh secara perlahan, penyakit ini sering dikaitkan dengan proses penuaan dan gaya hidup. Sekarang ini penyakit degeneratif menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia, menyerang tidak hanya usia lanjut, tetapi juga remaja. Faktor risiko yang mendasari kejadian penyakit degeneratif meliputi gaya hidup tidak sehat seperti kurang aktivitas fisik, pola makan buruk, paparan asap rokok, stres, dan kurangnya pemeriksaan kesehatan. Oleh karena itu, upaya pencegahan sejak dini dapat dilakukan melalui gerakan perilaku CERDIK (Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres) yang merupakan salah satu program dari pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular Kementerian Kesehatan sejak tahun 2012. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja mengenai perilaku CERDIK dalam pencegahan penyakit degeneratif. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian berjumlah 40 orang, data dikumpulkan melalui kuesioner pre-test dan post-test, yang kemudian dianalisis dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja sebelum intervensi edukasi masih tergolong rendah, setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pada seluruh komponen CERDIK, terutama pada komponen diet seimbang, enyahkan asap rokok, dan kelola stres, meskipun pemahaman mengenai rajin aktivitas fisik masih rendah. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan pemberian edukasi kesehatan berbasis CERDIK terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pencegahan penyakit degeneratif. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong remaja untuk menerapkan pola hidup sehat sejak dini.

Kata Kunci: Pengetahuan, Perilaku CERDIK, Penyakit Degeneratif, Remaja

PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif merupakan kondisi medis yang disebabkan oleh kerusakan atau penurunan fungsi sel, jaringan atau organ tubuh secara progresif dan seringkali dikaitkan dengan proses penuaan atau faktor genetik. Jenis penyakit yang termasuk di dalamnya penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, osteoporosis, penyakit ginjal kronis, dan gangguan neurodegeneratif seperti Alzheimer atau demensia. World Health Organization (WHO, 2023) melaporkan bahwa penyakit tidak menular—yang sebagian besar merupakan penyakit degeneratif—menyumbang sekitar 71% kematian global, atau sekitar 41 juta jiwa setiap tahunnya, dengan 17 juta kematian dini sebelum usia 70 tahun[4].

Kondisi ini juga terjadi di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022 menunjukkan tren peningkatan prevalensi berbagai penyakit degeneratif dibandingkan tahun 2013. Hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%, dan obesitas naik dari 14,8% menjadi 21,8% (Kemenkes RI, 2022). Faktor risiko yang mendasari kondisi ini antara lain gaya hidup kurang sehat, pola makan tinggi gula, garam, dan lemak, kurang aktivitas fisik, merokok, stres, serta kurangnya pemeriksaan kesehatan berkala. Apabila faktor-faktor risiko tersebut tidak dikendalikan sejak dini, maka prevalensi penyakit degeneratif akan terus meningkat dan membebani sistem kesehatan nasional[5].

Upaya strategis, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) memperkenalkan Perilaku CERDIK sejak 2023 sebagai pendekatan promotif dan preventif yang sederhana dan mudah diingat masyarakat. CERDIK merupakan akronim dari: Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Perilaku ini ditujukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar melakukan deteksi dini, menghindari faktor risiko, dan mengadopsi pola hidup sehat sehingga dapat menurunkan angka kejadian penyakit degeneratif (Kemenkes RI, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan perilaku CERDIK dapat meningkatkan status kesehatan masyarakat. Handayani et al. (2022) menemukan bahwa penyuluhan CERDIK pada lansia di Desa Sumberporong meningkatkan pengetahuan responden dari 60% menjadi 85% serta menurunkan tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol. Aminah et al. (2025) juga melaporkan bahwa edukasi CERDIK berbasis komunitas meningkatkan skor pengetahuan masyarakat rata-rata 4,71 poin. Pada kalangan remaja, Marito et al. (2023) menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan CERDIK dengan perilaku pencegahan penyakit tidak menular ($p = 0,005$). Hasil-hasil ini membuktikan bahwa perilaku CERDIK dapat diterapkan pada berbagai kelompok usia dan berdampak nyata terhadap pencegahan penyakit degeneratif [1].

Masing-masing komponen CERDIK memiliki kontribusi spesifik dalam mencegah penyakit degeneratif. Pemeriksaan kesehatan berkala membantu mendeteksi hipertensi, hiperglikemia, atau dislipidemia sebelum menimbulkan komplikasi serius. Menghindari asap rokok melindungi tubuh dari zat karsinogen dan risiko penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Aktivitas fisik rutin menjaga kebugaran jantung dan mencegah obesitas. Pola makan sehat mencegah akumulasi lemak dan gula yang memicu diabetes serta aterosklerosis. Istirahat cukup membantu memperbaiki metabolisme tubuh, sementara pengelolaan stres menstabilkan tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular (Santrock, 2019; WHO, 2021).

Penerapan CERDIK sangat relevan di kalangan remaja, karena masa remaja merupakan periode pembentukan kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga dewasa. Menurut Global School-based Student Health Survey (GSHS) Indonesia 2021, banyak remaja Indonesia menunjukkan perilaku berisiko tinggi, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, serta terpapar asap rokok (WHO & Kemenkes RI, 2021). Jika tidak segera dikoreksi, kebiasaan ini akan meningkatkan risiko munculnya penyakit

degeneratif di usia produktif dan lanjut. Oleh karena itu, penerapan perilaku CERDIK di kalangan remaja sekolah menengah menjadi langkah strategis untuk membangun generasi sehat, produktif, dan bebas dari beban PTM di masa mendatang[2].

Meskipun secara kognitif remaja sudah cukup matang untuk memahami konsep kesehatan yang kompleks, mereka sering kali tidak memiliki pengetahuan yang memadai mengenai penyakit degeneratif dan cara pencegahannya. Penelitian ini mengonfirmasi hal tersebut, dengan hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah tentang perilaku CERDIK. Kurangnya pemahaman ini menjadi faktor predisposisi yang signifikan dalam mengadopsi gaya hidup tidak sehat. Oleh karena itu, lingkungan sekolah, termasuk SMK, menjadi platform yang ideal untuk intervensi edukasi kesehatan. Menerapkan edukasi pada populasi ini memungkinkan peneliti untuk mengukur dan memperbaiki pemahaman mereka terhadap pentingnya perilaku hidup sehat.

Sampel penelitian yang berfokus pada remaja di sekolah SMK Santa Monika. Pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi siswa/i yang mewakili fase remaja awal hingga pertengahan. Dengan rentang usia 15-17 tahun. Hal ini memudahkan interpretasi hasil dan memastikan homogenitas subjek penelitian. Selain itu, komposisi sampel yang didominasi oleh perempuan memberikan gambaran spesifik mengenai tingkat pengetahuan pada kelompok ini, yang sering kali menunjukkan kesadaran kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Oleh karena itu, pemilihan siswa SMK sebagai sampel sangat tepat untuk menginvestigasi gambaran pengetahuan dan efektivitas intervensi perilaku CERDIK sebagai upaya preventif penyakit degeneratif pada usia remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan pengetahuan perilaku

CERDIK pada remaja. Penelitian dilaksanakan di SMK Santa Monika. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang memenuhi kriteria, dengan jumlah sampel 40 siswa/i. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Jenis pengumpulan data adalah data primer yang diperoleh melalui instrumen kuesioner. Kuesioner terdiri dari pertanyaan yang mengukur pengetahuan siswa tentang keenam komponen CERDIK. Data dikumpulkan melalui kuesioner *pre-test* (sebelum intervensi) dan *post-test* (setelah intervensi edukasi kesehatan). Analisis data menggunakan distribusi frekuensi untuk mendeskripsikan gambaran pengetahuan responden pada setiap komponen CERDIK (sebelum dan sesudah intervensi).

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variable	N	%
Usia		
15	12	30%
16	22	55%
17	6	15%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	22,5%
Perempuan	31	77,5%

Persentase kumulatif menunjukkan bahwa 30,0% responden berusia 15 tahun, 55,0% berada pada usia 16 tahun, dan 15% responden pada usia 17 tahun. Dengan demikian, usia 16 tahun merupakan kelompok usia paling dominan dalam penelitian ini. Persentase jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan 77,5% lebih dominan dari jumlah responden dengan jenis kelamin laki-laki sejumlah 22,5%.

Tabel 2. Perbandingan Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa tentang Komponen Perilaku CERDIK Sebelum dan Sesudah Edukasi (n=40)

Pengetahuan	N	Pre-test				Post-test				Total
		Frekuensi								%
		Tahu		Tidak Tahu		Tahu		Tidak Tahu		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Cek Kesehatan	40	7	17,5%	33	82,5%	26	65%	14	35%	100%
Enyahkan asap rokok	40	5	12,5%	35	87,5%	27	67,5%	13	32,5%	100%
Rajin aktivitas fisik	40	2	5%	38	95%	9	22,5%	31	77,5%	100%
Diet seimbang	40	4	10%	36	90%	28	70%	12	30%	100%
Istirahat cukup	40	5	12,5%	35	87,5%	25	62,5%	15	37,5%	100%
Kelola stress	40	5	12,5%	35	87,5%	27	67,5%	13	32,5%	100%

Data dikumpulkan dari 40 responden remaja melalui instrumen pre-test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan yang masih sangat rendah di kalangan remaja. Mayoritas responden (lebih dari 80%) tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai setiap komponen CERDIK. Poin "Rajin aktivitas fisik" mencatat persentase pengetahuan terendah, di mana hanya 5% responden (n=2) yang menyatakan tahu, sementara 95% sisanya tidak tahu. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi, kesadaran remaja terhadap perilaku hidup sehat masih perlu ditingkatkan.

Pasca intervensi edukasi dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada hasil post-test. Peningkatan paling mencolok terlihat pada poin "Diet seimbang", di mana persentase pengetahuan melonjak dari 10% menjadi 70%, serta pada "Enyahkan asap rokok" dan "Kelola stres" yang masing-masing mencapai 67,5%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berhasil dalam mentransfer informasi dan meningkatkan pemahaman remaja. Meskipun demikian, meskipun mengalami peningkatan signifikan (dari 5% menjadi 22,5%), poin "Rajin aktivitas fisik" tetap menjadi komponen dengan tingkat pengetahuan terendah pada post-test. Ini

mengisyaratkan bahwa materi atau metode edukasi pada poin ini mungkin memerlukan penyesuaian lebih lanjut untuk mencapai pemahaman yang optimal.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini menguraikan hasil penelitian mengenai gambaran pengetahuan perilaku CERDIK pada remaja sebagai upaya preventif penyakit degeneratif. Data dan temuan yang disajikan merujuk pada kerangka teoritis dan penelitian terdahulu yang relevan. Distribusi ini mencerminkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase remaja pertengahan, yaitu usia di mana proses pembentukan kebiasaan, sikap, dan literasi kesehatan mulai menguat dan relatif stabil. Keberadaan rentang usia yang sempit memudahkan interpretasi hasil penelitian karena variasi tingkat kedewasaan responden tidak terlalu lebar. Faktor usia dalam penelitian pengetahuan perilaku CERDIK menjadi penting karena usia berkorelasi erat dengan kemampuan menerima informasi, pemahaman konsep kesehatan, serta kecenderungan dalam menerapkan gaya hidup sehat. Penelitian ini dapat diinterpretasikan terutama sebagai gambaran pengetahuan CERDIK pada siswa SMK usia awal hingga pertengahan, yang secara perkembangan kognitif sudah mampu memahami konsep pencegahan penyakit tidak menular (PTM) namun masih berada pada fase pembentukan kebiasaan jangka panjang. Jenis kelamin sering kali berkaitan dengan perbedaan perilaku kesehatan dan tingkat pengetahuan tentang pencegahan penyakit tidak menular. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki kesadaran kesehatan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama dalam hal pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan, dan kepatuhan terhadap pesan kesehatan.

Pengetahuan Remaja Mengenai Perilaku CERDIK menunjukkan tingkat pengetahuan remaja mengenai perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif merupakan fondasi penting dalam pembentukan perilaku

sehat. Berdasarkan temuan, mayoritas siswa menunjukkan tingkat pengetahuan yang rendah mengenai perilaku CERDIK pada tahap pre-test, sebuah kondisi yang menggarisbawahi urgensi intervensi edukasi di lingkungan sekolah. Kurangnya pemahaman ini menjadi faktor predisposisi yang signifikan dalam adopsi gaya hidup yang kurang sehat. Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa meskipun secara kognitif remaja sudah cukup matang, mereka sering kali belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang penyakit degeneratif dan cara pencegahannya.

Edukasi yang diberikan melalui pendekatan CERDIK terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman. Penelitian oleh Wahyuni (2023) pada siswa SMK Negeri 2 Denpasar menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dari 56,2% menjadi 81,3%, setelah diberikan penyuluhan. Demikian pula, studi Lestari & Sari (2022) menemukan bahwa penyuluhan berbasis CERDIK secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan motivasi siswa sekolah menengah untuk hidup sehat. Peningkatan pengetahuan ini penting karena pengetahuan yang baik dapat menumbuhkan sikap dan perilaku yang positif terhadap kesehatan. Komponen CERDIK, yang meliputi "Cek kesehatan secara berkala" hingga "Kelola stres", memberikan kerangka praktis dan komprehensif yang mudah dipahami oleh remaja, sehingga dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya deteksi dini dan pencegahan penyakit. Perilaku remaja merupakan manifestasi dari pengetahuan dan sikap mereka terhadap kesehatan. Masa remaja adalah periode krusial untuk pembentukan kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga dewasa. Sayangnya, data Global School-based Student Health Survey (GSHS) Indonesia 2021 menunjukkan banyak remaja Indonesia masih menunjukkan perilaku berisiko tinggi, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan paparan asap rokok. Kebiasaan ini meningkatkan risiko penyakit degeneratif di usia produktif. Perilaku CERDIK menawarkan solusi konkret untuk mengoreksi kebiasaan-kebiasaan ini. Penerapan komponen CERDIK mulai dari

cek kesehatan rutin, menghindari rokok, rajin beraktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, hingga mengelola stres secara kolektif berkontribusi pada pencegahan primer penyakit tidak menular (PTM). Jurnal terkait, seperti yang dilaporkan oleh Andriana (2025) dan Simaremare (2023), memperkuat bahwa perilaku CERDIK pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengetahuan yang memadai dan dukungan sosial. Oleh karena itu, membangun perilaku CERDIK di kalangan siswa SMK tidak hanya membutuhkan edukasi pengetahuan, tetapi juga motivasi untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai gambaran pengetahuan perilaku CERDIK pada siswa-siswi SMK Santa Monika dalam upaya preventif terhadap penyakit degeneratif, dapat disimpulkan bahwa secara umum siswa memiliki pengetahuan yang cukup baik pada seluruh aspek perilaku sehat yang menjadi komponen CERDIK. Pengetahuan ini menunjukkan bahwa sejak usia remaja telah tumbuh kesadaran mengenai pentingnya pencegahan penyakit degeneratif dengan menerapkan pola hidup sehat, teratur, dan berkesinambungan. Siswa memahami bahwa cek kesehatan secara berkala memiliki peran penting dalam mendeteksi dini potensi penyakit, sehingga memungkinkan penanganan lebih cepat sebelum berkembang menjadi penyakit degeneratif. Selain itu, pengetahuan tentang enyahkan asap rokok juga tergolong baik, di mana siswa menyadari bahwa rokok dan asap rokok merupakan faktor risiko utama dari berbagai penyakit kronis, sehingga menghindari rokok dipandang sebagai tindakan preventif yang efektif. Pada aspek rajin aktivitas fisik, siswa menunjukkan pemahaman bahwa olahraga teratur dan aktivitas fisik lainnya bermanfaat dalam menjaga kebugaran tubuh, mengontrol berat badan, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru. Selain itu, pada aspek diet sehat dengan kalori seimbang, siswa

mengetahui pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang seperti buah, sayur, protein tanpa lemak, dan karbohidrat kompleks, serta membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Pengetahuan ini penting untuk mencegah risiko obesitas, hipertensi, dan diabetes mellitus tipe 2 yang termasuk dalam penyakit degeneratif. Selanjutnya, pada aspek istirahat cukup, siswa memahami bahwa tidur dengan durasi memadai (7–9 jam per hari) diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh dan otak, serta berperan dalam menurunkan risiko penyakit kronis. Pada aspek kelola stres, siswa juga memperlihatkan pemahaman bahwa stres yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan fisik maupun mental, sehingga diperlukan strategi pengendalian stres, seperti relaksasi, meditasi, atau kegiatan positif lainnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa siswa-siswi SMK Santa Monika memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai enam komponen utama perilaku CERDIK, yaitu cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat cukup, dan kelola stres. Pengetahuan yang dimiliki siswa tersebut merupakan bekal penting untuk membentuk perilaku hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa perilaku CERDIK dapat dijadikan sebagai strategi preventif yang relevan, efektif, dan aplikatif untuk diterapkan pada kalangan remaja, sehingga diharapkan mampu menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif di masa kini maupun masa yang akan datang.

SARAN

Bagi Pihak Sekolah

Untuk mengintegrasikan program edukasi kesehatan mengenai perilaku CERDIK ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler. Program ini sebaiknya dirancang secara komprehensif, tidak hanya fokus pada penyampaian teori tetapi juga melalui praktik, seperti mengadakan simulasi pemeriksaan kesehatan dasar atau kampanye anti-rokok yang melibatkan

siswa secara aktif.

Bagi Siswa-Siswi

Para siswa/i dapat meningkatkan inisiatif pribadi untuk mencari informasi valid mengenai kesehatan dan pentingnya perilaku CERDIK dari sumber yang kredibel. Penting bagi mereka untuk tidak hanya sekedar mengetahui, tetapi juga berupaya menerapkan setiap komponen CERDIK sebagai bagian integral dari gaya hidup sehari-hari.

Bagi Tenaga Kesehatan

Dapat menjadi dasar untuk mengembangkan materi edukasi kesehatan yang lebih relevan dan menarik bagi audiens remaja. Kerja sama dengan pihak sekolah sangat dianjurkan untuk mengadakan penyuluhan rutin, lokakarya, atau sesi tanya jawab yang interaktif guna menjawab setiap keraguan dan mendorong praktik kesehatan yang baik.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi titik awal untuk eksplorasi lebih lanjut. Peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan studi yang tidak hanya mengukur pengetahuan, tetapi juga mengukur sejauh mana pengetahuan tersebut memengaruhi sikap dan perilaku secara lebih mendalam. Pendekatan kualitatif atau penelitian tindakan (action research) dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang berbeda dalam mengubah perilaku sehat pada populasi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adekayanti, P., Pratiwi, L L., Safitri, L E., Laba, S B. (2023). Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Cerdik Pada Siswa Sman 1 Moyo Utara, Jurnal Kesehatan Tambusai vol 4(1819-1826). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/16390/13298>
2. Agaba, D., & Muhumuza, A. (2016). Pengetahuan dan Praktik Remaja tentang Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular di Puskesmas Kabwohe IV. 1-12.
3. Akseer, N., Mehta, S., Wigle, J., Chera, R., Brickman, ZJ, Al-

- Gashm, S., Sorichetti, B., Vandermorris, A., Hipgrave, DB, Schwalbe, N., & Bhutta, ZA (2020). Penyakit tidak menular pada remaja: status terkini, determinan, intervensi, dan kebijakan. *BMC Public Health*, 20(1), 1-20. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09988-5>
4. Asmin, F., Sari, R., & Kusumaningtyas, N. (2021). Hubungan antara Pengetahuan dan Perilaku Remaja dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 145–152.
 5. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI. (2022). Pedoman Perilaku CERDIK dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
 6. Gainau, R. (2021). Psikologi Perkembangan: Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 55–63.
 7. Gamage, AU, & Jayawardana, PL (2018). Pengetahuan tentang penyakit tidak menular dan praktik terkait gaya hidup sehat pada remaja, di sekolah negeri pada divisi pendidikan tertentu di Sri Lanka. *BMC Public Health*, 18(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4622-z>
 8. Hamzah, A., Mamuaya, A. A., & Mawuntu, A. D. (2021). Pengaruh Edukasi CERDIK terhadap Pengetahuan Masyarakat dalam Pencegahan PTM di Desa Moyag. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 11–17.
 9. Hariawan, E., Purwaningsih, D., & Putra, D. P. (2020). Edukasi Kesehatan dan Penerapan Perilaku CERDIK dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Promkes*, 8(2), 129–135.
 10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko di Indonesia. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
 11. Kementerian Kesehatan RI. (2018). CERDIK: Cegah Penyakit Tidak Menular dengan Perilaku Hidup Sehat.
 12. Menular Pada Remaja Ambon. Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon, 2(1), 16.
 13. Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
 14. Pakpahan, R., Sinaga, D., & Siregar, A. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Kesehatan Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 23–30.
 15. Permenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
 16. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals of Nursing* (7th ed.). St. Louis: Mosby Elsevier.
 17. Ricardo, C. Z., Bueno, M. B., & de Oliveira, C. L. (2019). Prevalence of Risk Factors for Noncommunicable Diseases in Brazilian Adolescents. *Revista de Saúde Pública*, 53(1), 1–9.
 18. Sinaga, D. S. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Remaja dalam Menjalankan Perilaku Hidup Sehat. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1–9.
 19. Siregar, L. (2020). Pengetahuan sebagai Dasar Pembentukan Perilaku Kesehatan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 110–116.
 20. Sternberg, R. J. (2020). *The Theory of Successful Intelligence*. New York: Cambridge University Press.
 21. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
 22. WHO. (2020). Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/news-room/fact->

sheets/detail/noncommunicable-diseases

23. Widyawati, F. (2020). Pendidikan Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(3), 88–93.
24. World Health Organization. (2020). Tobacco Fact Sheet. Retrieved from <https://www.who.int>
25. World Health Organization. (2024). Noncommunicable Diseases Progress Monitor 2024. Geneva: WHO.