

ABSTRAK

ANALISIS PENERAPAN AKSI CERDIK DALAM PENCEGAHAN DIABETES MELITUS DI DESA JOTANGAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS MODOPURO

OLEH : DELLA ERMA YUANA

Peningkatan kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) berhubungan dengan peningkatan risiko akibat perubahan gaya hidup. Terjadinya perubahan gaya hidup masyarakat karena kurangnya perhatian terhadap kesehatan diri sendiri maupun keluarga menjadi salah satu penyebab terjadinya PTM. Upaya untuk mencegah PTM adalah dengan menerapkan perilaku CERDIK yang merupakan akronim dari Cek kesehatan secara teratur, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan kalori seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan aksi CERDIK dalam pencegahan diabetes melitus di dusun Gembongan desa Jotangan wilayah kerja Puskesmas Modopuro. Desain penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat beresiko menderita diabetes melitus di dusun Gembongan desa Jotangan wilayah kerja Puskesmas Modopuro yang memenuhi kriteria inklusi dengan jumlah sampel 36 responden. Teknik sampling menggunakan *Non-probability sampling* dengan teknik *Purposive sampling*. Variabel penelitian ini variabel tunggal. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner penerapan aksi CERDIK melalui media google form. Analisa dengan menggunakan uji statistik deskriptif. Hasil penelitian dari penerapan aksi CERDIK dalam pencegahan diabetes di dusun Gembongan desa Jotangan wilayah kerja Puskesmas Modopuro bahwa sebagian besar responden 19 orang (52,8%) dalam kategori baik dan hampir setengah responden 17 orang (47,2%) dalam kategori cukup. Dengan demikian diharapkan masyarakat tetap menerapkan aksi CERDIK dalam kehidupan sehari-hari agar lebih efektif dalam pencegahan diabetes melitus untuk menurunkan angka kejadian PTM.

Kata kunci : Diabetes Mellitus, Pencegahan, CERDIK.

ABSTRACT

ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF "CERDIK" ACTION IN PREVENTION OF MELLITUS DIABETES IN THE VILLAGE OF JOTANGAN WORK AREA MODOPURO HEALTH CENTER

BY: DELLA ERMA YUANA

Enhancement incidence of non-communicable diseases (PTM) was associated with an increased risk due to lifestyle changes. The changes in people's lifestyles due to lack of attention to self and family health was one of the causes of PTM. Efforts to prevent PTM are by implementing CERDIK behavior which is an acronym for regular health checks, get rid of cigarette smoke, diligent physical activity, a healthy diet, and balanced calories, adequate rest, and manage stress. The purpose of this study was to determine the application of CERDIK in preventing diabetes mellitus in the village of Gembongan in Jotangan village, the working area of the Modopuro health center. The design of this research was a descriptive statistical test. The population in this study is that all people are at risk of suffering from diabetes mellitus in the village of Gembongan, Jotangan village, the working area of the Modopuro Health Center, which fulfilled the inclusion criteria with a sample of 36 respondents. The sampling technique used non-probability sampling with a purposive sampling technique. This research variable was a single variable. The instrument used was questionnaire sheets on the implementation of CERDIK through the google form media. The analysis used descriptive statistical tests. The results of the research from the implementation of the CERDIK action in diabetes prevention in the Gembongan hamlet, Jotangan village, the working area of the Modopuro Community Health Center showed that most of the respondents were 19 people (52.8%) in the good category and almost half of the respondents were 17 people (47.2%) in the sufficient category. Thus it is hoped that the community will continue to implement CERDIK in their daily lives to be more effective in preventing diabetes mellitus to reduce the incidence of PTM.

Keywords : Prevention, Diabetes Mellitus, CERDIK.