

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini hasil penelitian dan pembahasan sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian meliputi gambaran umum, lokasi penelitian, karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan terakhir. Sedangkan pada data khusus meliputi penerapan aksi CERDIK. Hasil penelitian yang didapatkan kemudian dibahas dengan mengacu pada tujuan dan landasan teori.

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 29 Mei 2020 sampai tanggal 10 Juni 2020 di dusun Gembongan desa Jotangan kecamatan Mojosari kabupaten Mojokerto wilayah kerja Puskesmas Modopuro, didapatkan data sebagai berikut:

4.1.1 Karakteristik lokasi pengambilan sampel penelitian

Puskesmas Modopuro merupakan Puskesmas yang terletak di kabupaten Mojokerto. Puskesmas Modopuro memiliki delapan wilayah kerja dimana salah satunya adalah desa Jotangan yang berada di sebelah utara Puskesmas Modopuro kecamatan Mojosari. Desa Jotangan memiliki 3 dusun yaitu Dusun Kemloko, Dusun Jotangan, Dusun Gembongan. Jumlah keseluruhan RT di desa Jotangan adalah 20 RT dimana Dusun Kemloko memiliki 4 RT dan 2 RW, Dusun Jotangan memiliki 8 RT dan 4 RW sedangkan Dusun Gembongan memiliki 8 RT dan 4 RW. Jumlah KK terdiri ± 1200 KK dimana dusun yang paling banyak adalah Dusun Jotangan yang

terdiri ± 600 KK, Dusun Kemloko terdiri ± 330 KK dan Dusun Gembongan terdiri ± 280 KK. Tenaga kesehatan di Desa Jotangan ada 3 perawat dan 4 bidan. Desa Jotangan memiliki kader posyandu 15 orang dan 2 kader lansia. Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner berupa link google form kepada bidan dan kader desa Jotangan. Pengambilan data diambil pada tanggal 29 Mei 2020 sampai 10 Juni 2019 dengan jumlah sebanyak 36 orang.

4.2 Data Umum

4.2.1 Data Karakteristik Responden

Data tentang karakteristik responden dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden di dusun Gembongan desa Jotangan Mojosari tanggal 29 Mei 2020 sampai 10 Juni 2020

Karakteristik	Frekuensi (f) n = 36	Prosentase (%)
Usia		
18 – 29 Tahun	26	72,2
30 – 49 Tahun	9	25,0
50 – 60 Tahun	1	2,8
Jumlah	36	100
Jenis Kelamin		
Laki- laki	7	19,4
Perempuan	29	80,6
Jumlah	36	100
Pendidikan Terakhir		
SD	1	2,8
SMP	1	2,8
SMA	26	72,2
Perguruan Tinggi	8	22,2
Jumlah	36	100
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	22	61,1

Pegawai Swasta	12	33,3
Tani	0	0
Buruh	2	5,6
Jumlah	36	100
Menderita DM		
Menderita	0	0
Tidak Menderita	36	100,0
Jumlah	36	100

Sumber : Data Primer, 2020

Gambaran karakteristik dari 36 orang responden tidak menderita diabetes dalam penelitian diketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 29 orang (80,6%), yang sebagian besar berusia antara 18-29 tahun sebanyak 26 orang (72,2%), pendidikan responden sebagian besar SMA sebanyak 26 orang (72,2%) dan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 22 orang (61,1%).

4.3 Data Khusus

4.3.1 Komponen Penerapan Aksi CERDIK

Data rekapitulasi komponen penerapan aksi CERDIK dapat dilihat dalam tabel di bawah ini :

Tabel 4.2 Analisis butir soal penerapan aksi CERDIK di dusun Gembongan desa Jotangan Mojosari tanggal 29 Mei 2020 sampai 10 Juni 2020

No	Kategori Pertanyaan	Butir Soal	n = 36				
			TP	HTP	KK	SR	SL
1.	Cek kesehatan secara teratur	Cek tekanan darah	4	5	20	4	3
		Cek kadar gula darah	10	11	13	1	1
		Cek lingkar perut	7	10	14	4	1
		Cek kolestrol total	13	10	9	3	1
2.	Enyahkan asap rokok	Berusaha untuk tidak merokok	0	1	2	1	32
		Mengindar dari paparan asap rokok	0	1	3	6	26
3.	Rajin aktivitas	Melakukan olahraga seperti : berenang,	0	2	19	12	3

	fisik	bersepedah, senam aerobik, dan yoga						
		Melakukan aktivitas fisik seperti mengerjakan pekerjaan rumah minimal 30 menit dalam sehari	0	0	1	14	21	
4.	Diet sehat dan kalori seimbang	Banyak makan sayur dan buah - buahan	0	1	4	21	10	
		Mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi	0	0	7	18	11	
		Mengonsumsi aneka ragam makanan pokok	0	0	8	13	15	
		Membatasi konsumsi makanan, manis, asin, dan berlemak	0	2	20	10	4	
		Membiasakan sarapan	0	0	11	7	18	
		Membiasakan minum air putih yang cukup	0	0	2	9	25	
5.	Istirahat cukup	Melakukan istirahat (tidur) cukup 7-8 jam/hari	0	1	9	13	13	
6.	Kelola stress	Menenangkan pikiran dengan relaksasi	0	1	19	8	8	
		Membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya	1	3	14	10	8	
		Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan	0	1	6	17	12	
		Berpikir positif	0	0	3	10	23	
		Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan	0	0	0	9	27	

Sumber : Data Primer, 2020

Dari data tabel 4.2 tersebut, dapat dilihat jawaban responden pada kuesioner penerapan aksi CERDIK. Pada butir pertanyaan 1 cek kesehatan secara teratur, sebagian besar responden kadang-kadang melakukan cek tekanan darah 20 orang (55,6%), gula darah 13 orang (36,1%) dan lingkaran perut 14 orang (38,9%), namun hampir setengah dari responden tidak pernah cek kolesterol total 13 orang (36,1%). Butir pertanyaan 2 enyahkan asap rokok, hampir seluruh responden selalu berusaha untuk tidak merokok 32 orang (88,9%) dan menghindari dari paparan asap rokok 26 orang (72,2%). Butir pertanyaan 3 rajin aktivitas fisik, sebagian besar responden kadang-kadang melakukan olahraga seperti : berenang, bersepedah, senam aerobik,

dan yoga 19 orang (52,8%) dan selalu melakukan aktivitas fisik seperti mengerjakan pekerjaan rumah minimal 30 menit dalam sehari 21 orang (58,3%). Untuk butir pertanyaan 4 diet sehat dan kalori seimbang, sebagian besar responden sering banyak makan sayur dan buah-buahan 21 orang (58,3%) dan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi 18 orang (50%), selalu mengonsumsi aneka ragam makanan pokok 15 orang (41,7%), kadang-kadang membatasi konsumsi makanan, manis, asin, dan berlemak 20 orang (55,6%), selalu membiasakan sarapan 18 orang (50%) dan minum air putih yang cukup 25 orang (69,4%). Butir pertanyaan 5 istirahat cukup, sebagian besar sering dan selalu menerapkan istirahat (tidur) cukup 7-8 jam/hari 26 orang (72,2%). Dan untuk pertanyaan 6 kelola stress, hampir setengah dari responden kadang-kadang menenangkan pikiran dengan relaksasi 19 orang (52,8%) dan membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya 14 orang (38,9%), sering melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan 17 orang (47,2%), selalu berpikir positif 23 orang (63,9%) dan meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan 27 orang (75%).

4.3.2 Penerapan Aksi CERDIK

Data hasil penerapan aksi CERDIK setelah dilakukan penilaian kriteria interpretasi skornya dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 4.3 Penerapan aksi CERDIK dalam pencegahan diabetes melitus di dusun Gembongan desa Jotangan Mojosari tanggal 29 Mei 2020 sampai 10 Juni 2020

No.	Penerapan Aksi CERDIK	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1.	Baik	19	52,8
2.	Cukup	17	47,2
3.	Kurang	0	0
Total		36	100,0

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden 19 orang (52,8%) penerapan aksi CERDIK dalam kategori baik dan hampir setengah responden 17 orang (47,2%) dalam kategori cukup.

4.4 Pembahasan

4.4.1 Analisa Penerapan Aksi CERDIK

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.3 penerapan aksi CERDIK diketahui bahwa sebagian besar responden 19 orang (52,8%) penerapan aksi CERDIK dalam kategori baik dan hampir setengah responden 17 orang (47,2%) dalam kategori cukup.

Menurut teori Green, perilaku seseorang atau masyarakat tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, dan sebagian dari orang atau masyarakat yang bersangkutan. Di samping itu, ketersediaan fasilitas, sikap, dan perilaku para petugas kesehatan terhadap kesehatan juga mendukung dan memperkuat terbentuknya perilaku (Agustini, 2019). Berdasarkan Teori Kar, perilaku kesehatan individu ataupun masyarakat ditentukan oleh niat orang terhadap objek kesehatan ada tau tidaknya dukungan dari masyarakat sekitarnya, ada tidaknya

informasi tentang kesehatan, kebebasan dari individu untuk mengambil keputusan melakukan tindakan, dan situasi yang memungkinkan untuk berperilaku maupun tidak melakukan (Yulianto et al., 2018).

Menurut peneliti, penerapan aksi CERDIK hampir setengah responden dalam kategori baik dan sebagian besar responden dalam kategori cukup, karena sudah adanya sosialisasi terkait adanya program CERDIK melalui kegiatan Posbindu yang rutin diadakan setiap bulan, sehingga menjadi fasilitas untuk melakukan cek kesehatan secara rutin maupun menjadi sumber informasi untuk komponen perilaku CERDIK yang lain. Berdasarkan data karakteristik responden yang mayoritas pendidikan terakhir SMA hal ini juga menjadi pengaruh bagi seseorang dalam menjaga kesehatannya melalui pengalaman diri sendiri, informasi, maupun sosialisasi yang di dapat. Adanya stimulus yang menimbulkan pengetahuan, akan menimbulkan respon batin dalam membentuk sikap baru yang pada akhirnya akan menimbulkan respon berupa tindakan.

Dalam hal ini juga dibutuhkan upaya peningkatan motivasi yang bertujuan agar masyarakat dalam menjalani pola hidup sehat. Semua itu tidak terlepas dari motivasi dan kesadaran diri dari setiap individu untuk menjaga kesehatan salah satunya dengan rutin mengikuti kegiatan Posbindu PTM yang sudah disediakan. Sehingga beberapa perubahan perilaku yang diharapkan seperti mengikuti pola makan sehat, meningkatkan aktivitas fisik, dan semua komponen lain dalam program CERDIK bisa diterapkan dengan baik.

4.4.2 Analisa Komponen Penerapan Aksi CERDIK

1) Cek Kesehatan Secara Teratur

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui perilaku responden (n=36), bahwa pada butir pertanyaan 1 cek kesehatan secara rutin, sebagian responden kadang-kadang melakukan cek tekanan darah 20 orang (55,6%), gula darah 13 orang (36,1%) dan lingkaran perut 14 orang (38,9%), namun hampir setengah dari responden tidak pernah cek kolesterol total 13 orang (36,1%).

Menurut teori perubahan perilaku, perilaku manusia tidak mudah untuk diubah karena perilaku merupakan resultan dari berbagai faktor baik faktor internal maupun eksternal. Secara umum perilaku manusia dapat dilihat dari 3 aspek, yakni aspek fisik, psikis, dan sosial. Secara khusus, perilaku manusia sebenarnya merupakan refleksi dari berbagai kondisi individu berkaitan dengan lingkungannya, yaitu pengetahuan, motivasi, persepsi, sikap, keinginan, kehendak, minat. Dipandang dari sudut lain perilaku seseorang juga dipengaruhi oleh faktor lain, diantaranya adalah faktor pengalaman, keyakinan, sarana fisik, dan sosial budaya masyarakat (Yulianto et al., 2018)..

Menurut peneliti, karena sudah tersedia fasilitas dan sarana pemeriksaan kesehatan yang dapat dilakukan di puskesmas terdekat dan kegiatan Posbindu yang memudahkan individu maupun masyarakat untuk melakukan cek kesehatan secara teratur setiap 1 bulan sekali. Berdasarkan data karakteristik umum responden tidak

bekerja, sehingga banyak waktu untuk melakukan cek kesehatan. Dalam segi ekonomi sebagian besar responden tidak bekerja, namun tidak menjadi penghalang untuk melakukan cek kesehatan di Puskesmas ataupun Posbindu karena dengan menggunakan BPJS sesuai faskes dan KTP sesuai dengan wilayah tidak dipungut biaya. Sehingga dalam hal ini peneliti berasumsi bahwa penerapan aksi CERDIK terkait cek kesehatan secara teratur dipengaruhi oleh pengetahuan, persepsi, motivasi, dan kesadaran diri. Dalam hal ini dibutuhkan upaya peningkatan motivasi yang bertujuan agar individu maupun masyarakat rajin melakukan cek kesehatan secara teratur. Seringkali persepsi individu dalam merasakan kemampuan keadaan fisiknya untuk melakukan cek kesehatan, hanya kadang-kadang saja melakukan cek kesehatan jika mulai timbul gejala yang tidak nyaman ditubunya. Sehingga untuk merubah atau memotivasi individu atau masyarakat agar menerima perilaku dan kebiasaan baru bukanlah hal yang mudah dan cepat. Pengetahuan merupakan dasar bagi seseorang dalam membentuk sikap. Namun sikap ini masih memerlukan perhatian, khususnya pada sikap perlu melakukan cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan. Pengetahuan dan sikap yang dikuasai seseorang dapat menumbuhkan motivasi dalam menumbuhkan kesadaran diri dalam hal berperilaku yang sehat seperti rajin cek kesehatan secara teratur.

2) Enyahkan Asap Rokok

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.2 pada butir pertanyaan 2 enyahkan asap rokok, hampir seluruh responden selalu berusaha untuk tidak merokok ada 32 orang (88,9%) dan menghindari dari paparan asap rokok sebanyak 26 orang (72,2%).

Berdasarkan data (Permenkes, 2019) ditemukan bahwa prevalensi merokok di antara penduduk di atas 15 tahun meningkat dari 34,7 persen (2007) menjadi 36,3 persen (2013). Dari para perokok ini diketahui juga adanya penduduk yang terpajan asap rokok di dalam rumah. Tahun 2007, 40,5 persen penduduk semua umur (91 juta) terpajan asap rokok di dalam rumah. Sementara tahun 2010 prevalensi perokok pasif dialami oleh dua dari lima penduduk dengan jumlah berkisar 92 juta penduduk. Tahun 2013, jumlah ini meningkat menjadi sekitar 96 juta jiwa. Perempuan lebih tinggi (54%) daripada laki-laki (24,2%) dan anak usia 0-4 tahun yang terpajan adalah 56 persen, atau setara dengan 12 juta anak terpajan asap rokok.

Menurut ahli kimia lingkungan Eunha Hoh (sebagaimana yang dilansir oleh eurekalert.org), menyatakan bahwa asap rokok mengandung ribuan zat kimia yang sebagian besar bersifat beracun dan karsinogenik. Zat ini dapat menempel di berbagai benda, terutama pada lingkungan ruangan tertutup yang memiliki permukaan berpori. Salah satu komponen yang diketahui bersifat karsinogenik dan dapat tersimpan di lingkungan adalah polycyclic aromatic hydrocarbons

(PAH). Komponen ini menyerap ke dalam dinding, furnitur, dan benda berbahan gypsum serta karpet di dalam rumah. Zat tersebut dapat tersimpan dalam waktu yang lama dengan kadar zat yang terus meningkat.

Anak dari perokok akan sangat berisiko terkena paparan asap rokok dan lingkungan dengan kontaminasi asap rokok. Hal ini dikarenakan zat sisa asap rokok akan terus ada di lingkungan rumah, pakaian, dan kendaraan dengan kadar kontaminasi yang signifikan. Hal inilah yang menyebabkan siapa saja yang berada di lingkungan tersebut dapat mengalami dampak dari paparan tersebut, terutama anak-anak dan lansia. Berbeda dengan perokok pasif atau secondhand smoker yang menghirup asap rokok secara langsung di udara, perokok pihak ketiga atau third hand smoker adalah seseorang yang terkena zat sisa asap rokok yang menempel di permukaan benda di sekitarnya. Pada dasarnya, perokok pihak ketiga juga terkena racun dari rokok yang tertinggal di lingkungan (Kemenkes, 2018a).

Menurut peneliti, penerapan aksi CERDIK dalam komponen enyahkan asap rokok cukup baik karena berdasarkan hasil penelitian ini sebagian besar responden perempuan selalu menghindar dari paparan asap rokok. Dalam hal ini mayoritas perempuan cenderung tidak merokok, namun lebih rentan terkena paparan asap rokok. Baik di dalam rumah ataupun di lingkungan umum asap rokok terbukti merugikan perokok maupun orang sekitar yang ikut menghirup asap

rokok bisa menjadi perokok pasif. Dengan banyaknya himbauan dilarang merokok, dan informasi bahaya tentang rokok, tidak cukup merubah perilaku individu atau masyarakat untuk tidak merokok. Namun dengan adanya niat dan motivasi dari dalam diri sendiri diharapkan bisa merubah perilaku individu atau masyarakat untuk berusaha tidak merokok dan menghindar dari paparan asap rokok sesuai dengan komponen penting dalam program CERDIK ini yaitu enyahkan asap rokok.

3) Rajin Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.2 pada butir pertanyaan 3 rajin aktivitas fisik, sebagian besar responden kadang-kadang melakukan olahraga seperti : berenang, bersepedah, senam aerobik, dan yoga sebanyak 19 orang (52,8%) dan selalu melakukan aktivitas fisik seperti mengerjakan pekerjaan rumah minimal 30 menit dalam sehari sebanyak 21 orang (58,3%).

Menurut data (Permenkes, 2019) prevalensi aktifitas fisik kurang di antara penduduk di atas 10 tahun membaik menjadi 26,1 persen, (2013) dari 48,2 persen pada tahun 2007. Menurut informasi di website resmi depkes RI tahun 2016 bagian promosi kesehatan, aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh, menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik mental agar hidup tetap sehat buger sepanjang hari. Adapun jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan

adalah kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga dan membawa belanjaan. Selain itu juga dapat berolahraga push up, lari ringan, bermain bola, senam, tenis, yoga dan angkat beban.

Aktivitas fisik yang benar dilakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit, mengenali batas dan tidak dipaksakan, dilakukan sebelum makan atau 2 jam sesudah makan, diawali dengan pemanasan dan peregangan, dan jika hendak jalan/lari, menggunakan sepatu yang enak dan nyaman dipakai. Aktivitas fisik yang teratur dilakukan akan terasa manfaatnya dalam 3 bulan (Kemenkes, 2016e).

Menurut peneliti, berdasarkan hasil penelitian penerapan aksi CERDIK dalam komponen rajin aktivitas fisik mayoritas respondennya perempuan yang tidak bekerja menjawab selalu melakukan aktivitas fisik seperti mengerjakan pekerjaan rumah minimal 30 menit dalam sehari. Dalam hal ini menegaskan bahwa kegiatan yang sering dilakukan perempuan saat di rumah adalah melakukan pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah (mengepel, menyapu, mencuci). Pada perkembangan zaman dan teknologi saat ini telah membawa banyak orang pada gaya hidup sedentary atau minim gerak. Namun dalam hal ini penerapan aksi CERDIK dalam komponen rajin aktivitas fisik sudah cukup baik dengan melakukan aktivitas fisik seperti pekerjaan rumah selama 30 menit dan kadang-kadang melakukan olahraga.

4) Diet Sehat dan Kalori Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 pada butir pertanyaan 4 diet sehat dan kalori seimbang, sebagian besar responden sering banyak makan sayur dan buah-buahan 21 orang (58,3%) dan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi 18 orang (50%), selalu mengonsumsi aneka ragam makanan pokok 15 orang (41,7%), kadang-kadang membatasi konsumsi makanan, manis, asin, dan berlemak sebanyak 20 orang (55,6%), selalu membiasakan sarapan 18 orang (50%) dan minum air putih yang cukup 25 orang (69,4%).

Menurut (Permenkes, 2019) prevalensi perilaku kurang konsumsi sayur dan buah masih sangat tinggi pada penduduk di atas 10 tahun di tahun 2007 dan 2013 (93.6% dan 93.5%). 77,4 persen mengonsumsi sayur dan buah hanya satu sampai dua porsi sehari. Menurut (Aini, 2016), menyatakan pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jadwal makan, jumlah makanan dan jenis makanan berdasarkan pada faktor-faktor sosial dan budaya dimana mereka hidup. Makanan yang masuk ke dalam tubuh seseorang akan menjadi sumber energi, sekaligus menjadi bagian dari tubuh, misalnya yang terlihat melalui status gizi. Salah satu bentuk diet (perilaku makan) yang seimbang adalah dengan mengonsumsi buah dan sayur (Kemenkes, 2016b).

Menurut peneliti, penerapan aksi CERDIK dalam komponen diet sehat dan kalori seimbang sudah cukup baik. Berdasarkan data karakteristik responden sebagian besar pendidikan terakhir SMA, sehingga berpengaruh dalam pengetahuan dan informasi terkait melaksanakan diet sehat dan kalori seimbang. Sehingga dengan adanya pengetahuan mampu menumbuhkan minat atau keinginan untuk mendapatkan tubuh yang sehat merupakan kekuatan terbesar dari dalam individu untuk melakukan diet sehat dan kalori seimbang. Minat atau keinginan saja tidak cukup untuk melakukan diet sehat dan kalori seimbang, perlu waktu untuk melakukan kepatuhan dalam membiasakan diri. Kesabaran dan motivasi juga diperlukan untuk mendukung dalam menjalani kepatuhan diet yang dapat diperoleh dari hubungan dengan orang terdekat seperti keluarga, teman, ataupun petugas kesehatan. Sehingga dalam hal ini individu perlu membiasakan diri untuk melakukan diet sehat dan kalori seimbang sesuai dengan program CERDIK terutama dalam hal membatasi konsumsi makanan, manis, asin, dan berlemak yang masih kadang-kadang dilakukan.

5) Istirahat Cukup

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 pada butir pertanyaan 5 istirahat cukup, sebagian besar sering dan selalu menerapkan istirahat (tidur) cukup 7-8 jam/hari sebanyak 26 orang (72,2%).

Setiap orang membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar. Saat terlelap otak akan membersihkan racun-racun tidak berguna yang terbentuk ketika kita berpikir seharian. Tidur adalah salah satu istirahat terbaik bagi tubuh yang dapat mengembalikan energi, sehingga seseorang siap menjalankan aktivitas pada keesokan harinya (Kemenkes, 2020). Pola tidur yang tidak teratur menjadi salah satu faktor pemicu perubahan kadar gula dalam darah. Jadwal tidur yang tidak teratur akan mengakibatkan penurunan hormon insulin. Selain itu, jam tidur yang kurang juga bisa meningkatkan hormon stres sehingga mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan hormon. Hal inilah yang membuat kerja hormon insulin menjadi semakin tidak maksimal (Romadoni & Septiawan, 2016).

Menurut peneliti, berdasarkan hasil penelitian penerapan aksi CERDIK dalam komponen istirahat cukup bahwa sebagian besar responden selalu menerapkan istirahat (tidur) cukup 7-8 jam/hari. Mayoritas responden berusia 18-29 tahun dan tidak bekerja sehingga banyak waktu luang yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup sesuai anjuran waktu tidur berdasarkan tingkat usia dalam program CERDIK sekitar 7-8 jam/hari. Tidur yang cukup merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi setiap individu. Sehingga dengan adanya penerapan istirahat cukup yang cukup baik dari responden, bisa membantu merubah perilaku individu

dan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan istirahat yang cukup sesuai informasi program CERDIK.

6) Kelola Stress

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 pada pertanyaan 6 kelola stress, hampir setengah dari responden kadang-kadang menenangkan pikiran dengan relaksasi 19 orang (52,8%) dan membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya 14 orang (38,9%), sering melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan 17 orang (47,2%), selalu berpikir positif 23 orang (63,9%) dan meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan sebanyak 27 orang (75%).

Menurut (Azizah, Zainuri, & Akbar, 2016), stres adalah setiap situasi dan kondisi yang menekan. Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan. Ditemukan faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi koping stress individu bahwa laki-laki maupun perempuan menggunakan kedua bentuk koping yaitu problem- solving focused coping dan emotion focused coping secara bersama-sama. Namun perempuan lebih cenderung berorientasi pada emosi sedangkan laki laki berorientasi pada masalah.

Stres biasanya merupakan dampak yang dihadapi seseorang ketika menghadapi masalah tertentu. Kemampuan dan cara setiap orang dalam menghadapi masalah umumnya bervariasi dan menentukan seberapa besar suatu masalah akan berdampak pada kesehatan mental seseorang (Kemenkes, 2016).

Menurut peneliti, penerapan aksi CERDIK dalam komponen kelola stress cukup baik. Berdasarkan data umum mayoritas responden perempuan dengan pendidikan terakhir SMA, tentunya sudah cukup banyak informasi pengetahuan dan pengalaman terkait cara mengatasi masalah sehingga mampu mengelola stress. Reaksi seseorang terhadap stress tidak selalu negatif tergantung dari bagaimana kemampuan untuk mengelola stress. Dalam hal ini perempuan lebih cenderung mengatasi masalah berorientasi pada emosi sedangkan laki laki berorientasi pada masalah. Stres dapat mengubah pandangan dan persepsi seseorang akan arti hidup, tujuan hidup, kepuasan hidup dan dampak terhadap kualitas hidup. Pada pria lebih berhubungan dengan pekerjaan, seperti perasaan kurang nyaman terhadap pekerjaan dan menganggur sehingga memicu perilaku tidak sehat seperti merokok. Sedangkan perempuan lebih memilih mengatasi stress dengan cara yang positif seperti yang ada dalam program CERDIK. Sehingga pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas individu mengerti tentang cara mengelola stress sesuai dengan program CERDIK.

