

Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular Berbasis Perilaku CERDIK dan Model HBM

Non-communicable Disease Control Efforts Based on CERDIK Behavior and HBM Model

Dewi Nur Sukma Purqoti¹, Dian Istiana^{1*}, Baiq Rully Fatmawati¹, Ernawati¹, Baik Heni Rispawati¹

¹Institut Kesehatan Yarsi Mataram, Prodi S1 Keperawatn, Jurusan Keperawatan, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Kata Kunci :

HBM, Prilaku cerdas, PTM

ABSTRAK

Perilaku CERDIK berperan penting dalam membantu pemantauan penyakit tidak menular (PTM) khususnya penyandang hipertensi dan diabetes millitus, dampak positif perilaku ini akan lebih terlihat dengan penguatan konsep *Health Belief Model* (HBM). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku CERDIK berbasis HBM pada pencegahan penyakit tidak menular. Penelitian ini memakai metodologi kuantitatif dengan *cross sectional study*, teknik sampling secara *accidental sampling*, diperoleh sampel sebanyak 33 orang. Hasil penelitian pada konsep *Health Belief Model* (HBM), menunjukkan 84% (28 orang) kategori perilaku mengalami kerentanan, 75% atau 19 orang kategori perilaku memiliki keparahan, 61% atau 20 orang dalam kategori perilaku persepsi kemanfaatan, 54% orang kategori perilaku mengalami persepsi hambatan, 66% orang dengan kategori perilaku persepsi efikasi diri tinggi, 66% atau 22 orang dengan kategori perilaku sebaran isyarat untuk bertindak pada prevensi komplikasi. Perilaku CERDIK diperoleh 11 atau 34% dengan kategori perilaku pengecekan rutin pada kesehatan, 11 orang atau 34% pada kategori perilaku enyah asap rokok dan sebanyak 21 orang atau 63.6 % kategori perilaku rajin aktivitas dan kategori perilaku diet seimbang iaitu 63.6% atau 23 orang, kategori perilaku istirahat yang cukup sebanyak 46% atau 15 orang serta kategori perilaku pengelolaan stress sebanyak 69.7% atau 23 orang. Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa masih ada responden yang kurang melaksanakan prilaku Cerdik karena masih kurangnya pemahaman pasien terkait PTM berdasarkan pendekatan HBM.

Kata Kunci :

Cerdik behavior, HBM, PTM

ABSTRACT

CERDIK behavior plays an important role in helping to monitor non-communicable diseases (PTM), especially people with hypertension and diabetes millitus, the positive impact of this behavior will be more visible with the strengthening of the Health Belief Model (HBM) concept. The purpose of this study was to determine the description of HBM-based CERDIK behavior in the prevention of non-communicable diseases. This study uses quantitative methodology with cross sectional study, accidental sampling technique, obtained a sample of 33 people. The results of research on the concept of the Health Belief Model (HBM), showed 84% (28 people) in the category of behavior experiencing vulnerability, 75% or 19 people in the category of behavior having severity, 61% or 20 people in the category of perceived usefulness behavior, 54% of people in the category of behavior experiencing perceived barriers, 66% of people in the category of behavior perceiving high self-efficacy, 66% or 22 people in the category of behavior distribution of cues to action on complication prevention. CERDIK behavior obtained 11 or 34% in the category of routine health check behavior, 11 people or 34% in the category of smoke-free behavior and as many as 21 people or 63.6% in the category of

diligent activity behavior and the category of balanced diet behavior, namely 63.6% or 23 people, the category of adequate rest behavior as much as 46% or 15 people and the category of stress management behavior as much as 69.7% or 23 people. Conclusion: It can be concluded that there are still respondents who do not carry out Cerdik behavior because there is still a lack of patient understanding related to NCDs based on the HBM approach.

*Copyright © 2025 JKBD
All rights reserved*

Corresponding Author:

Dian Istiana

Institut Kesehatan Yarsi Mataram, Prodi S1 Keperawatn, Jurusan Keperawatan, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: dianistiana79@gmail.com

Article history

Received date : 13 Juli 2025

Revised date : 14 Juli 2025

Accepted date : 15 Juli 2025

PENDAHULUAN

Sebesar 74% penyebab kematian global atau sekitar 41 juta orang setiap tahun meninggal dunia karena penyakit tidak menular (PTM) berdasarkan data dari WHO dengan 17 juta di antaranya meninggal sebelum usia 70 tahun. Kematian ini 86% nya terjadi pada negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Pada tahun 2024, WHO menyajikan data bahwa PTM terjadi 77% nya di negara berpenghasilan rendah dan menengah, salah satunya Indonesia (WHO, 2024).

Peningkatan PTM di Indonesia terjadi pada beberapa penyakit yaitu penyakit kanker usus, jantung, hipertensi dan juga diabetes. Suvei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menyatakan peningkatan PTM lebih tinggi daripada tahun 2018 menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) yaitu dengan prsentase Hipertensi 8.6%, Diabetes Melitus 2.2%, Stroke 8.3%, kanker 1.2% dan penyakit jantung 0.85%. Provinsi NTB memiliki penderita hipertensi berjumlah 266.714 jiwa pada tahun 2021 (NTB 2022).

Data dari dinas kesehatan NTB pada tahun 2019 dinyatakan bahwa kasus hipertensi dari 19 puskesmas mencapai 8.882 jiwa atau sekitar 17,1 % dari total penduduk, adapun pada tahun 2020 meningkat menjadi 18.2% atau 9.096 penduduk, pada tahun 2021 meningkat menjadi 52.441 penduduk dari 20

puskesmas atau 119.8% dan pada tahun 2022 terjadi penurunan yaitu 44.049 jiwa atau 99%. Sementara itu kejadian diabetes melitus mencapai 19.247 jiwa atau 1.2% dari total pasien diabetes melitus di Indonesia (Dinas Kesehatan Provinsi, 2022).

Upaya guna menurunkan PTM ini ialah dengan perilaku CERDIK. Perilaku ini dilakukan sesuai dengan akronimnya yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres (Seprina, Herlina and Bayhakki, 2022).

Pada pendidikan kesehatan dan perubahan perilaku kesehatan terdapat sebuah teori yang umum digunakan yaitu Health Belief Model (HBM). HBM merupakan sebuah model yang dikembangkan oleh Mark Conner dan Paul Norman (2017) guna menduga perilaku seseorang pada kesehatan berdasarkan apa yang diyakininya sehingga seseorang dapat menolak maupun mengikuti tindakan tertentu. HBM dapat digunakan untuk diaplikasikan terkait dengan kondisi kesehatan seseorang baik untuk perilaku jangka pendek maupun jangka panjang sehingga dapat digunakan untuk mencegah PTM (Teguh *et al.*, 2023).

Teori HBM menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mengubah perilaku khususnya terkait dengan “persepsi” baik itu persepsi tentang manfaat dari sebuah tindakan, persepsi guna melakukan aktivitas tertentu, persepsi tenrkait hambatan pada

sebuah kegiatan serta pendorong terjadinya sebuah tindakan.

Perubahan perilaku juga dipengaruhi oleh sosiodemografi serta kemampuan seseorang serta persepsi seseorang akan kemampuannya. Adapun beberapa hal tersebut terkait dengan *perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, cues to action, dan self efficacy* (Zulkarni R, 2019). Berdasarkan pendapat ini dinyatakan bahwa seseorang akan berupaya mengendalikan serta mencegah penyakitnya apabila diketahui kerentanan, manfaat serta hambatan yang dirasakan.

Penelitian terdahulu mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang memiliki relasi yang kuat antara implementasi kebiasaan baru dengan nilai *p-value* 0,000 (Fadila *et al.*, 2023). Hal ini juga diperkuat dengan argumentasi dari Becker (1974) dalam (Afro, Isfiya and Rochmah, 2020) yang mengemukakan bahwa pada intervens kesehatan seseorang akan berperilaku sesuai dengan implementasi sehari harinya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurseha *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa hasil analisis korelasi antara variabel independen, yaitu pengetahuan, sikap, literasi kesehatan, dan motivasi dengan perilaku CERDIK, ditemukan bahwa semua variabel berhubungan signifikan secara statistik (nilai $p < 0,05$). Selain itu, diperoleh juga nilai *r* dari semua variabel independen yang menunjukkan hubungan yang kuat ($0,5 < \text{nilai } r < 1$) dan arah hubungan yang linier positif (nilai *r* = positif), yang berarti semakin tinggi pengetahuan, sikap, literasi kesehatan, dan motivasi wanita usia subur maka akan semakin baik juga perilaku CERDIK.

Adapun tujuan dari riset ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku Cerdik berbasis HBM pada pencegahan PTM.

METODE

Riset ini dilakukan pada bulan Agustus 2023 di wilayah kerja puskesmas kuripan

menggunakan desain deskriptif kuantitatif yang menggunakan pendekatan cross-sectional dengan teknik sampling berupa *Accidental Sampling* yang terdiri dari 33 responden dengan perolehan data berasal dari modifikasi kusioner dari Given *et al.* (1983) pada (Fitriani, Pristianty and Hermansyah, 2019) yang kemudian dilakukan uji berupa analisis univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Karakteristik Responden, Data HBM, dan data Perilaku Cerdik

Karakteristik		Jumlah	%
Usia	45-69	16	48
	>69	17	52
Jumlah		33	100,0
Jenis Kelamin	Laki-Laki	12	36,4
	Perempuan	21	63,6
Jumlah		33	100,0
Pendidikan	SD	4	12
	SMP	8	24
	SMA	14	43
	PT	7	21
Jumlah		33	100,0
Pekerjaan	IRT	8	24
	Pedagang	9	27
	PNS	2	6
	Buruh	14	43
Jumlah		33	100,0
Kerentanan	Tinggi	28	84
	Rendah	5	16
Jumlah		33	100,0
Keparahan	Tinggi	19	57
	Rendah	14	43
Jumlah		33	100,0
Manfaat	Tinggi	20	61
	Rendah	13	39
Jumlah		33	100,0
Hambatan	Tinggi	15	46
	Rendah	18	54
Jumlah		33	100,0
Efikasi diri	Tinggi	22	66
	Rendah	11	34
Jumlah		33	100,0
Isyarat	Tinggi	22	66
	Rendah	11	34
Jumlah		33	100,0
Cek kesehatan	Ya	11	34
	Tidak	22	66
Jumlah		33	100,0
Enyah asap rokok	Ya	11	34
	Tidak	22	66
Jumlah		33	100,0
Rajin Aktifitas	Ya	21	63,6
	Tidak	12	36,4
Jumlah		33	100,0
Diit seimbang	Ya	21	63,6
	Tidak	12	36,4
Jumlah		33	100,0
Istirahat cukup	Ya	15	46

	Tidak	18	54
Jumlah		33	100,0
Kelola stres	Ya	23	69,7
	Tidak	10	30,3
Total		33	100,0

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berusia 69 tahun ke atas, yaitu sebanyak 17 orang (52%). Responden didominasi oleh perempuan dengan jumlah 21 orang (63,6%) dan sebagian besar memiliki latar belakang pendidikan SMA sebanyak 14 orang (43%). Pekerjaan responden paling banyak adalah buruh, yaitu sebanyak 14 orang (43%). Usia responden 69 ke atas ialah sebanyak 52% atau 17 orang, sebanyak 21 orang responden atau 63.6%

Persepsi kerentanan (*perceived susceptibility*) menunjukkan angka sebanyak 28 responden (84%) memiliki kategori tinggi dan 5 responden (16%) merupakan responden dengan kategori rendah. Persepsi pada keparahan mempresentasikan bahwa sebanyak 5% atau 19 responden merupakan kategori parah, sementara itu 43% atau 14 responden memiliki level keparahan yang rendah. Apabila mengikuti pengobatan persepsi manfaat yang ditinggi dirasakan oleh 20 responden (61%), namun terdapat 39% atau 13 responden yang mengemukakan persepsi pemanfaatan yang rendah. Sebanyak 18 responden atau 54% menunjukkan persepsi hambatan yang rendah sementara itu 15 responden atau 46% responden menunjukkan kategori tinggi. Persepsi efikasi diri menghasilkan data bahwa 22 responden (66%) memiliki efikasi yang tinggi dalam menjalani program pengobatan, sementara itu 11 responden (34%) ialah dengan kondisi rendah. Distribusi isyarat untuk bertindak terhadap pencegahan komplikasi penyakit menyatakan bahwa 22 responden (66%) adalah kategori tinggi, dengan 11 responden (34%) berada dalam kategori rendah. Distribusi isyarat guna bertindak pada Pencegahan Komplikasi Penyakit sebanyak 22 (66%) responden dengan kategori tinggi ialah 11 (34%) responden dengan kategori rendah, untuk perilaku CERDIK yaitu Cek Kesehatan

secara rutin 11 orang (34%), enyah asap rokok 11 orang (34%), rajin aktifitas fisik sebanyak 21 orang (63.6%), diit seimbang sebanyak 21 orang (63.6%), istirahat cukup sebanyak 15 orang (46%), kelola stres sebanyak 23 orang (69.7%). Nurdiansyah and Maritasari (2024) menyatakan bahwa PTM lebih beresiko dialami oleh lansia seiring dengan bertambahnya usia karena adanya arteri yang kaku sehingga kurang fleksibel yang menyebabkan tekanan darah meningkat karena adanya penyempitan pembuluh darah.

Beberapa faktor menyebabkan hipertensi antara lain genetik, stress, usia serta kepatuhan untuk mengonsumsi obat. Pasien yang menjalankan gaya hidup sehat dapat mengurangi komplikasi akibat hipertensi. Adapun gaya hidup sehat terdiri dari menjaga pola makan, menjaga berat badan ideal, makan buah-buahan, serta istirahat yang cukup dan juga pikiran dari hal-hal yang membuat stress. Kementerian Kesehatan dalam (Maliangkay, 2023) menyatakan pengontrolan hipertensi dapat dilakukan dengan rutin melakukan pengecekan pada tekanan darah, berat badan, kolesterol, lingkaran perut, berhenti merokok, olahraga setidaknya 30 menit dalam sehari atau 3-5 seminggu, menjalankan pola makan yang sehat serta seimbang pada konsumsi buah-buahan, sayur, kemudian istirahat yang cukup antara 6-8 jam sehari. Upaya tersebut diharapkan dapat mencegah komplikasi dan mengontrol hipertensi (Nurdiansyah and Maritasari, 2024).

Pada konsep *Health Belief Model* (HBM), kepatuhan masyarakat pada pengobatan disebabkan oleh tingginya kepatuhan masyarakat pada pengobatan. Hal ini juga disebabkan responden memiliki kerentanan yang tinggi pada penyakit yang dibawanya (Karen Glanz, Barbara K. Rimer, 2008). Hannan (2013) menyatakan bahwa pengalaman juga mempengaruhi individu untuk kepatuhan terhadap pengobatan. Pengobatan akan semakin meningkat ketika penyakit sudah makin parah. Berdasarkan *Health Belief Model* (HBM), individu akan berusaha mengontrol sebuah penyakit yang

menimpanya (Karen Glanz, Barbara K. Rimer, 2008). Persepsi yang dimiliki oleh responden dipengaruhi oleh pengalaman yang dimilikinya. Selain beberapa faktor kepatuhan pengobatan semakin meningkat apabila penyakit yang dialaminya makin parah. Keyakinan individu atas parahnya penyakit atau perceived severity akan mempengaruhi hal ini (Hannan, 2013). Persepsi, kerentanan, keseriusan yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, persepsi, *self-efficacy*, persepsi manfaat, jenis kelamin, dan pendidikan memiliki hubungan yang selaras dengan adaptasi pada kebiasaan baru. Hal ini menjadi dalil yang menguatkan pada beberapa hal yang mempengaruhi keinginan individu dalam mengimplementasikan kebiasaan yang baru (Fadila *et al.*, 2023). Menurut Becker (1974) dalam (Afro, Isfiya and Rochmah, 2020), bahwa dalam intervensi kesehatan, individu diwajibkan untuk turut berpartisipasi sehingga menghasilkan hasil yang tinggi. Hal ini bertujuan guna mengetahui terkait perilaku kesehatan seseorang apakah berdasarkan persepsi akan sebuah penyakit ataupun untuk menentukan kemauan seorang untuk bertindak.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis bisa disimpulkan bahwa beberapa responden kurang memahami terkait PTM yang mengacu pada pendekatan HBM sehingga 84% atau 28 responden memiliki perasaan rentan terdampak penyakit. Selain itu juga 57% atau 19 responden memiliki anggapan bahwa mereka memiliki risiko yang tinggi terkena penyakit parah, meski begitu 61% atau 20 responden mengemukakan bahwa terdapat lebih banyak manfaat apabila menjalani proses pengobatan. Adapun yang menyatakan bahwa terdapat persepsi hambatan dalam mengikuti pengobatan ialah 54% atau 18 responden. Persepsi efikasi diri memperlihatkan bagaimana kemampuan responden dalam menjalankan pengobatan dengan 66% atau 22 responden merupakan kategori tinggi. Terdapat

22 responden atau 66% dengan distribusi isyarat, adapun untuk perilaku cerdas yaitu 34% atau 11 orang melakukan cek kesehatan, 34% atau 11 orang enyah asap rokok, 63.6% atau 21 orang merupakan orang yang rajin berkegiatan fisik, 63.6% atau 21 orang melakukan diet seimbang, 46% atau 15 orang istirahat cukup dan 69.7% atau sebanyak 23 orang mengelola stress dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afro, R.C., Isfiya, A. and Rochmah, T.N. (2020) 'Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kepatuhan Terhadap Protokol Kesehatan Saat Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Jawa Timur: Pendekatan Health Belief Model Analysis Of Factors Affecting Health Protocols Compliance During Covid-19 Pandemic In East Java Community: Health Belief Model Approach', *Journal of Community Mental Health and Public*, 3(1), pp. 1–10. Available at: <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp>.
- Dinas Kesehatan Provinsi, N. (2022) 'Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat', in *Dinas Kesehatan Provinsi NTB*, pp. 1–23.
- Ekawati, F. A., Carolina, Y., & Sampe, S. A. (2021). The efektivitas perilaku cerdas dan patuh untuk mencegah stroke berulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 118-126.
- Fadila, R. *et al.* (2023) 'Analisis Pencapaian Indikator Kapitasi Berbasis Kinerja Pada Masa Pandemi Covid 19', *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 11(1), pp. 241–249. Available at: <https://doi.org/10.37824/jkqh.v11i1.2023.446>.
- Fitriani, Y., Pristianty, L. and Hermansyah, A. (2019) 'Pendekatan Health Belief Model (HBM) untuk Menganalisis Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 dalam Menggunakan Insulin', *PHARMACY: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia)*,

- 16(2), p. 167. Available at: <https://doi.org/10.30595/pharmacy.v16i2.5427>.
- Hannan, M. (2013) 'Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Puskesmas Bluto Sumenep', *Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika*, 3(2), pp. 47–55. Available at: <https://www.ejournalwiraraja.com/index.php/FIK/article/view/72>.
- Issang, N. A. (2024). *Penerapan Health Education Berbasis Health Belief Model dengan Penggunaan Pill Box Dan Pill Card Terhadap Kepatuhan Minum Obat Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Antara Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Karen Glanz, Barbara K. Rimer, K.V. (2008) *Health Behavior and Health Education*. John Wiley & Sons.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 Dalam Angka, Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*. Jakarta. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>.
- Maliangkay, K.S. (2023) 'Analisis Peran Promosi Kesehatan Dalam Mendukung Keberhasilan Program Pencegahan Penyakit Tidak Menular Di Indonesia', 1(2).
- Nurdiansyah, T.E. and Maritasari, D.Y. (2024) 'Hubungan Keikutsertaan Pasien Dalam Program Sesuai Standar', 5, pp. 10950–10959.
- Nurseha, D. et al. (2023) 'Hubungan Jenis Kelamin Dengan Perilaku Cerdik Penderita Hipertensi Pada Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 15(1), pp. 73–81. Available at: www.jurnalwijaya.com;
- Seprina, S., Herlina, H. and Bayhakki, B. (2022) 'Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19', *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), pp. 66–73. Available at: <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.66-73>.
- Susanti, Y., Anita, A., & Santoso, D. Y. A. (2021). perilaku cerdas penderita hipertensi dimasa pandemi covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 61-76.
- Syaftriani, A. M. (2024). Edukasi Pencegahan Hipertensi Dengan "Health Belief Model-Cerdik" Pada Masyarakat Di Wilayah Pesisir Desa Rugemuk Kecamatan Pantai Labu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Tjut Nyak Dhien*, 3(1), 19-25.
- Talango, F., & Kusdhiarningsih, B. (2024). Pengaruh Edukasi Konseling Berbasis Teori Health Belief Model Terhadap Pengetahuan Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Semarang: The Influence of Counseling Education Based on the Health Belief Model Theory on Knowledge of Preventing Hypertension Complications in Karanganyar. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(2), 79-90.
- Teguh, M. et al. (2023) 'Dampak Budaya Adaptif dan Ideasional dalam Kasus Stunting di Indonesia', *Aspirasi: Jurnal Masalah-masalah Sosial*, 14(1), pp. 1–14. Available at: <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v14i1.2896>.
- Urhmila, M., & Sari, R. A. Edukasi Hipertensi Sebagai Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Masyarakat RT 01 Dukuh Ketalo, Bantul.
- WHO (2024) *Noncommunicable diseases, World Health Organization*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
- Zulkarni R, et al (2019) 'Perilaku Masyarakat Dalam Swamedikasi Obat Tradisional Dan Modern Di Kelurahan Sapiran Kecamatan Aur Birugo Tigo Baleh Kota Bukittinggi', *Jurnal Kesehatan*, 10(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.382>.