

PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU CERDIK PADA SISWA SMAN 1 MOYO UTARA

Putri Adekayanti^{1*}, Luthva Luviandani Pratiwi², Lina Eta Safitri³, Stefiani Bengan Laba⁴

Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada, Sumbawa¹, Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES YPSDMI, Garut², Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada, Sumbawa³, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako, Sulawesi Tengah⁴

*Corresponding Author: adekayantiputri@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia kian mengkhawatirkan. Hal ini terbukti dengan terjadinya pergeseran pola PTM yang pada awalnya menyerang kelompok lanjut usia, saat ini mulai mengancam usia produktif termasuk usia remaja. Salah satu program yang telah dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mencegah risiko PTM adalah dengan menerapkan Perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran perilaku CERDIK serta menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan Perilaku CERDIK siswa SMAN 1 Moyo Utara yang dilakukan pada bulan Januari 2023. Jenis penelitian menggunakan rancangan *cross-sectional*. Populasi sebanyak 324 orang dengan jumlah sampel 175 orang yang dipilih dengan teknik *Purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah memenuhi standar valid dan reliabel. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* dengan *Confidence Interval* 95%. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa responden belum menerapkan secara keseluruhan perilaku CERDIK. Responden yang melakukan cek kesehatan sebesar 89.7%, enyahkan asap rokok sebesar 73.1%, rajin melakukan aktivitas fisik sebesar 94.9%, istirahat cukup sebesar 69.1%, mengelola stres sebesar 94.3%. Akan tetapi hanya sebagian kecil siswa yang sudah melakukan diet seimbang yaitu sebesar 6,9%, sisanya lebih sering tidak melakukan diet seimbang (93,1%). Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku CERDIK ($p\text{-value}=0.005$) sedangkan sikap tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku CERDIK ($p\text{-value}=0.191$).

Kata Kunci : Cerdik, Penyakit Tidak Menular, Pengetahuan, Sikap, Remaja

ABSTRACT

The development of Non-Communicable Diseases (NCD) in Indonesia is increasingly worrying. This is proven by the shift in the pattern of NCDs which initially attacked the elderly group, now it is starting to threaten the productive age including teenagers. One of the programs that have been launched by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia to prevent the risk of PTM is to apply CERDIK Behavior in everyday life. This study aims to obtain an overview of CERDIK behavior and analyze the relationship between knowledge and attitudes and the CERDIK Behavior of SMAN 1 Moyo Utara students conducted in January 2023. This type of research used a cross-sectional design. The population is 324 people with a total sample of 175 people selected by purposive sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire that met valid and reliable standards. Data were analyzed using the Chi-Square test with a Confidence Interval of 95%. The research results show that respondents have not fully implemented SMART behavior. Respondents who did health checks were 89.7%, got rid of cigarette smoke by 73.1%, were diligent in doing physical activity by 94.9%, had enough rest by 69.1%, and managed stress by 94.3%. However, only a small proportion of students had a balanced diet, namely 6.9%, the rest often did not have a balanced diet (93.1%). The results of the bivariate test show that knowledge has a significant relationship with CERDIK behavior ($p\text{-value}=0.005$) while attitude has no significant relationship with CERDIK behavior ($p\text{-value}=0.191$). Education about efforts to prevent NCD must be provided on an ongoing basis using interactive media to motivate students to apply all CERDIK behaviors in everyday life.

Keywords: Cerdik, Non-Communicable Diseases, Knowledge, Attitudes, Adolescents

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi masalah kesehatan di Dunia. Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2022, sebanyak 17 Juta orang meninggal akibat PTM sebelum usia 70 tahun. Mayoritas kematian tersebut (86%) terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah (*World Health Organization*, 2022). Perkembangan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia kian mengkhawatirkan. PTM tidak hanya dialami oleh kelompok lanjut usia, namun kini mulai mengancam usia produktif termasuk usia remaja. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada kelompok umur 15-24 tahun di antara penduduk semua umur dan berdasarkan diagnosis dokter, prevalensi kanker sebesar 0.47 permil dan prevalensi jantung 0.7%. Pada kelompok umur 15-24 tahun di antara penduduk umur ≥ 15 tahun, prevalensi stroke sebesar 0.6 permil, prevalensi diabetes melitus sebesar 0.1%, dan prevalensi gagal ginjal kronis sebesar 0.13%. Pada kelompok umur 18-24 tahun di antara penduduk umur ≥ 18 tahun, prevalensi hipertensi sebesar 0.79% (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2018).

Trend kematian akibat PTM di Provinsi Nusa Tenggara Barat semakin meningkat dan menjadi beban utama penyakit sejak tahun 2019 yang ditunjukkan dengan semakin tingginya proporsi penyebab kematian PTM dibandingkan Penyakit Menular (PM) dan cedera. Tahun 2019, proporsi PTM mencapai 68.66%, sedangkan PM sebesar 23.78% dan cedera 7.56% (*Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat*, 2022). Sepuluh besar penyakit dengan angka kejadian tertinggi di Kecamatan Sumbawa pada tahun 2020 sampai 2021 di dominasi oleh PTM yaitu penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Jumlah kasus kedua penyakit tersebut mengalami peningkatan sebesar 0,9% dan 1,5% (*Badan Pusat Statistik Kabupaten Sumbawa*, 2022).

Perilaku buruk dan faktor gaya hidup, khususnya merokok, alkohol dan penggunaan narkoba, pola makan yang buruk dan sindrom metabolik, merupakan faktor risiko utama untuk perkembangan PTM pada masa remaja (*Akseer et al.*, 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan pada siswa remaja usia 17-19 tahun di Sri Lanka menunjukkan bahwa pengetahuan tentang penyakit tidak menular dan pola hidup sehat di kalangan remaja masih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa masih kurangnya pengetahuan tentang perilaku sehat dan tidak sehat, sehingga perlunya dilakukan pemantauan faktor risiko PTM di kalangan remaja (*Gamage & Jayawardana*, 2018).

Perilaku CERDIK merupakan singkatan dari perilaku Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres adalah perilaku sehat yang dapat membantu setiap orang agar dapat terhindar dari risiko PTM serta mampu mendapatkan kualitas kesehatan yang lebih baik pada masa sekarang maupun pada masa yang akan datang (*Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan*, 2022). Berdasarkan penelitian tentang pencegahan penyakit tidak menular melalui edukasi CERDIK pada masyarakat Desa Moyag Kotamobagu menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang pencegahan penyakit tidak menular dengan perbedaan rata-rata skor pengetahuan pada saat *pre-test* dan *post-test* adalah 4.71.

Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang upaya pencegahan penyakit menular dapat terwujud dengan menggunakan edukasi yang tepat dan metode yang kreatif (*Hamzah et al.*, 2021). Hasil penelitian pada kelompok remaja di Brazil menunjukkan bahwa hanya 2.9% yang tidak menunjukkan perilaku berisiko, sementara sisanya masing-masing mengumpulkan dua (38%), tiga (32.9%), empat (9.4%) dan lima faktor risiko (1.8%). Kombinasi faktor risiko lebih banyak pada pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (*Ricardo et al.*, 2019). Hasil lainnya terkait dengan pencegahan PTM menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan pengetahuan cukup (60%), memiliki sikap yang baik (54%) dan sering (96%)

melakukan aktivitas-aktivitas CERDIK sebagai perilaku sehat dalam pencegahan penyakit tidak menular (Hariawan et al., 2020). Oleh karena itu penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran perilaku CERDIK serta menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan Perilaku CERDIK pada siswa SMAN 1 Moyo Utara.

METODE

Penelitian menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMAN1 Moyo Utara pada bulan Januari 2023. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SMAN 1 Moyo Utara yang terdiri dari siswa kelas X, XI dan XII. Jumlah populasi sebanyak 324 orang dengan besar sampel dalam penelitian sebanyak 175 siswa yang dipilih dengan *Purposive sampling*. Hanya siswa yang hadir pada saat proses pengumpulan data serta bersedia menjadi responden yang akan dimasukkan sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang dibuat oleh peneliti yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Sampel dalam uji validitas dan reliabilitas instrument penelitian adalah siswa SMAN 4 Sumbawa dengan jumlah sampel sebanyak 49 siswa. Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation*. Hasil validitas kuesioner pengetahuan, sikap dan perilaku pencegahan PTM diperoleh nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($>0,312$) untuk masing-masing item pertanyaan yang dinyatakan valid. Hasil uji Reliabilitas dapat dilihat dari perolehan nilai *Cronbach Alpha*. Kuesioner dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* >0.60 . Nilai *Cronbach Alpha* kuesioner pengetahuan sebesar 0.74; kuesioner sikap sebesar 0.73 dan kuesioner perilaku sebesar 0.91. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh kuesioner dinyatakan reliabel, sehingga dapat digunakan untuk menjadi instrumen penelitian. Analisis univariat data dilakukan dengan membuat tabel distribusi frekuensi terkait dengan karakteristik responden dan variabel penelitian. Sedangkan analisis serara analitik dilakukan dengan menggunakan uji *Chi square*. Seluruh kegiatan analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM *Statistic SPSS 26*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	33.1
	Perempuan	117	66.9
	Total	175	100.0
Umur	14-15 tahun	36	20.6
	16-17 tahun	127	72.5
	18-19 tahun	12	6.9
	Total	175	100.0
Kelas	X	66	37.7
	XI	74	42.3
	XII	35	20.0
	Total	175	100.0
Pengetahuan	Baik	110	62.9
	Kurang	65	37.1
	Total	175	100.0
Sikap	Baik	83	47.4
	Kurang	92	52.6
	Total	175	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden penelitian berjumlah 175 orang terdiri dari laki-laki sebanyak 58 orang (33.1%) dan perempuan sebanyak 117 orang (66.9%). Umur responden paling banyak berkisar antara 16-17 tahun sebanyak 127 orang (72.5%), dan kelas yang paling banyak dijadikan sebagai sampel penelitian adalah kelas X sebanyak 66 orang (37.7%).

Tabel 2. Perilaku CERDIK pada Siswa SMAN 1 Moyo Utara

	Variabel	n	%
Cek Kesehatan	Rutin	157	89.7
	Tidak Rutin	18	10.3
	Total	175	100.0
Enyahkan Asap Rokok	Melakukan	128	73.1
	Tidak Melakukan	47	26.9
	Total	175	100.0
Rajin Aktivitas Fisik	Rajin	166	94.9
	Tidak Rajin	9	5.1
	Total	175	100.0
Diet Seimbang	Melakukan	12	6.9
	Tidak Melakukan	163	93.1
	Total	175	100.0
Istirahat Cukup	≥6-8 jam/hari	121	69.1
	<6-8 jam/hari	54	30.9
	Total	175	100.0
Kelola Stres	Mengelola	165	94.3
	Tidak Mengelola	10	5.7
	Total	175	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2 menunjukkan perilaku CERDIK yang dilakukan oleh siswa SMAN 1 Moyo Utara, berdasarkan hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah rutin melakukan perilaku untuk cek kesehatan sebesar 89.7%, perilaku enyahkan asap rokok sebesar 73.1%, rajin melakukan aktivitas fisik sebesar 94.9%, istirahat cukup sebesar 69.1%, mengelola stres sebesar 94.3%. Akan tetapi hanya sebagian kecil siswa yang sudah melakukan diet seimbang yaitu sebesar 6,9%, sisanya lebih sering tidak melakukan diet seimbang.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku CERDIK

Variabel	Perilaku		Jumlah	p-value	PR	CI 95%
	Tidak CERDIK	CERDIK				
Pengetahuan						
Kurang	35	30	65	0.005	1.742	1.217 – 2.494
Baik	34	76	110			
Total	69	106	175			
Sikap						
Kurang	41	51	92	0.191	1.321	0.905 – 1.928
Baik	28	55	83			
Total	69	106	175			

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 3 hasil uji hipotesis mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku CERDIK pada siswa SMAN 1 Moyo Utara, berdasarkan hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku CERDIK pada siswa SMAN 1 Moyo Utara ($p=0,005$) dengan nilai *Prevalence Ratio* (PR) di mana siswa yang memiliki pengetahuan

kurang berisiko 1.7 kali lebih besar untuk tidak melakukan perilaku CERDIK dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan baik (CI 95% 1.217 – 2.494). Sedangkan variabel sikap tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan perilaku cerdas pada siswa SMAN 1 Moyo Utara karena nilai p -value lebih besar dari 0,05 ($p=0.191$) dan *Confidence Interval* (CI) melewati angka 1 (CI 95% 0.905 – 1.928).

PEMBAHASAN

Perubahan gaya hidup masyarakat menjadi faktor risiko meningkatnya berbagai macam kejadian penyakit tidak menular (PTM), seperti banyak mengonsumsi makanan berlemak atau konsumsi makanan dengan kalori tinggi namun jarang melakukan aktivitas fisik. Perilaku CERDIK merupakan salah satu cara untuk pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular yang diinisiasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Hasil penelitian di SMAN 1 Moyo Utara menunjukkan bahwa sebagian siswa telah melakukan perilaku CERDIK kecuali pada perilaku diet seimbang. Pada perilaku Cek Kesehatan sebagian besar 89.7% responden sudah melakukan kebiasaan tersebut, dikarenakan responden melakukan pemeriksaan rutin terhadap berat badan dan tekanan darah. Sedangkan hanya sebesar 10.3% responden yang tidak melakukan pemeriksaan rutin cek kesehatan, dikarenakan mereka akan melakukan cek kesehatan jika mereka sakit.

Perilaku Enyahkan Asap Rokok sebesar 73.1% responden yang telah melakukan dengan tidak merokok, menghindari paparan asap rokok dan menghindari orang yang merokok di sekitar. Responden yang rajin melakukan aktivitas fisik sebesar 94.9% yang memiliki kebiasaan rutin berolahraga minimal 30 menit sehari dan melakukan pekerjaan rumah. Perilaku diet seimbang sebagian responden 93.1% belum melakukan perilaku tersebut dikarenakan sebagian besar responden masih belum melakukan pedoman gizi seimbang. Sebagian besar responden 69.1% sudah memiliki kebiasaan beristirahat cukup selama 6-8 jam/hari, dan responden yang telah mampu untuk mengelola stres sebesar 94.3% di antaranya mampu untuk berbagi keluhan dengan orang yang dipercaya, melakukan kegiatan sesuai minat dan kemampuan, menjaga kesehatan dengan berolahraga secara teratur, mengembangkan hobi, meningkatkan ibadah kepada Tuhan, berusaha berpikir positif, dan relaksasi untuk menenangkan pikiran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan seseorang memengaruhi perilaku CERDIK, hal ini ditunjukkan dengan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku CERDIK ($p=0,005$), sehingga kurangnya pengetahuan berisiko 1,74 kali lebih besar untuk tidak melakukan perilaku CERDIK dibandingkan dengan orang yang memiliki pengetahuan baik (CI 95% 1.217 – 2.494). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang tinggi berhubungan dengan perilaku CERDIK yang baik, di mana pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh faktor tingkat sosial ekonomi, pendidikan kesehatan, dan tidak terpapar informasi (Sari & Ardianto, 2021). Sebuah studi pada siswa sekolah yang rata-rata berusia 15 tahun di Nepal juga melaporkan bahwa tempat tinggal diperkotaan, pekerjaan selain pertanian, pendidikan orang tua menengah ke atas dan riwayat keluarga diabetes atau hipertensi berhubungan signifikan dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang PTM (Sitaula et al., 2022).

Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik dan sebagian berusia 16-17 tahun. Sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan pada remaja berusia 13-17 tahun sebagai faktor yang memengaruhi pengetahuan dikarenakan bertambahnya usia seseorang akan memengaruhi terhadap penambahan pengetahuan yang diperoleh karena rasa ingin tahu (Hariawan et al., 2020). Pengetahuan yang dimiliki remaja tentang faktor risiko PTM dapat menentukan perilaku pencegahan yang akan dilakukan. Temuan studi sebelumnya menunjukkan bahwa lebih dari setengah dari responden memiliki

pengetahuan tentang risiko faktor PTM mampu mengidentifikasi lebih dari dua faktor risiko dari banyak faktor risiko yang tercantum dalam instrumen penelitian (Agaba & Muhumuza, 2016).

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan baik di antara siswa SMAN 1 Moyo Utara tentang pencegahan PTM dapat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi informasi, yang mana pada era digital seperti saat ini segala informasi dapat diakses secara mudah melalui *smartphone* termasuk informasi tentang pencegahan PTM. Sehingga pengetahuan yang baik tentang PTM inilah yang dapat menjadi salah satu faktor pendukung sebagian besar siswa mempraktikkan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil tabulasi silang antara sikap dengan perilaku CERDIK menunjukkan bahwa responden yang memiliki sikap kurang baik terhadap PTM, mayoritas menerapkan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari (55%). Hasil analisis bivariat diperoleh nilai *p-value* $0.191 > 0.05$, dengan demikian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku CERDIK. Sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku cerdik hipertensi pada remaja yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara sikap dengan perilaku CERDIK Hipertensi (*p-value* $0,16 > 0,005$) (Junaidi et al., 2023). Alasan yang memungkinkan terkait dengan temuan dalam penelitian adalah adanya faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku CERDIK. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dilakukan atau tidak dilakukannya suatu perilaku tidak semata-mata dipengaruhi oleh sikap, namun masih terdapat faktor yang berperan sebagai faktor penghubung yaitu intensi atau niat seseorang untuk melakukan tindakan tertentu (Irwan, 2020).

Hasil analisis *Prevalence Ratio (PR)* didapatkan nilai sebesar 1.32 yang artinya responden yang memiliki sikap kurang baik terhadap PTM memiliki kecenderungan 1.32 kali untuk tidak melakukan perilaku CERDIK dibandingkan dengan responden yang memiliki sikap baik. Nilai $PR > 1$ artinya ada hubungan yang positif antara sikap dengan perilaku CERDIK. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa sikap baik terhadap perilaku pencegahan penyakit tidak menular akan memberikan dampak yang positif terhadap tindakan atau praktik perilaku sehat dalam pencegahan penyakit tidak menular (Suharjana, 2012).

KESIMPULAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (66.9%), berada pada rentang umur 16-17 tahun (72.5%). Perilaku CERDIK yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah kegiatan rutin melakukan aktivitas fisik (94.9%). Sedangkan perilaku cerdik yang paling sedikit dilakukan adalah kegiatan melakukan diet seimbang (6.9%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku CERDIK di mana kurangnya pengetahuan berisiko 1.74 kali lebih besar untuk tidak melakukan perilaku CERDIK dibandingkan dengan orang yang memiliki pengetahuan baik. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan perilaku CERDIK. Responden yang memiliki sikap kurang baik terhadap PTM memiliki kecenderungan 1.32 kali untuk tidak melakukan perilaku CERDIK dibandingkan dengan responden yang memiliki sikap baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKES Griya Husada Sumbawa yang telah memberikan dukungan berupa dana penelitian dosen sehingga penelitian ini bisa terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Agaba, D., & Muhumuza, A. (2016). *Knowledge and Practices of Adolescents about Risk Factors for Non-Communicable Diseases at Kabwohe Health Centre IV*. 1–12.
- Akseer, N., Mehta, S., Wigle, J., Chera, R., Brickman, Z. J., Al-Gashm, S., Sorichetti, B., Vandermorris, A., Hipgrave, D. B., Schwalbe, N., & Bhutta, Z. A. (2020). Non-communicable diseases among adolescents: current status, determinants, interventions and policies. *BMC Public Health*, 20(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09988-5>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Sumbawa. (2022). *Kecamatan Sumbawa Dalam Angka 2022*. UD. Sari Rejeki.
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2021*.
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan. (2022). *Perilaku CERDIK dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular*. <https://promkes.kemkes.go.id/perilaku-cerdik-dalam-mencegah-penyakit-tidak-menular>
- Gamage, A. U., & Jayawardana, P. L. (2018). Knowledge of non-communicable diseases and practices related to healthy lifestyles among adolescents, in state schools of a selected educational division in Sri Lanka. *BMC Public Health*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4622-z>
- Hamzah, B., Akbar, H., & Sarman. (2021). *Pencegahan Penyakit Tidak Menular CERDIK*. 3(1), 1.
- Hariawan, H., Tidore, M., & Rahakbau, G. Z. (2020). Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon. *Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Remaja Ambon*, 2(1), 16.
- Irwan. (2020). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV. Absolute Media.
- Junaidi, A., Rahayu, D., Arisandi, W., Adyas, A., & Karyus, A. (2023). *PERILAKU CERDIK HIPERTENSI PADA REMAJA*. 11(April).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 674). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Ricardo, C. Z., Azeredo, C. M., de Rezende, L. F. M., & Levy, R. B. (2019). Co-occurrence and clustering of the four major non-communicable disease risk factors in Brazilian adolescents: Analysis of a national school-based survey. *PLoS ONE*, 14(7), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219370>
- Sari, L. M., & Ardianto, A. J. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap Perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Gulai Bancah Bukittinggi*. 2(4), 368–374.
- Sitaula, D., Shrestha, N., Timalsina, S., Pokharel, B., Sapkota, S., Acharya, S., Thapa, R., Dhakal, A., & Dhakal, S. (2022). Knowledge, attitude, and practice

regarding diabetes and hypertension among school students of Nepal: A rural vs. urban study. *PLoS ONE*, 17(8 August), 1–16.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270186>

Suharjana. (2012). KEBIASAAN BERPERILAKU HIDUP SEHAT DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2, 189–201.

World Health Organization. (2022). *Noncommunicable diseases*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>