

Edukasi Perilaku CERDIK Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar

¹Friska Br Sembiring*, ²Rotua E. Pakpahan, ³Amnita Ginting, ⁴Agustaria Ginting, ⁵Lili Suryani Tumanggor, ⁶Hotmaria Lumban Gaol

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

⁶Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia
Email Corresponding: friskakembaren09@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Penyakit Tidak Menular
CERDIK
Lansia
Promosi Kesehatan
Gaya hidup

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian terutama pada kelompok lanjut usia, yang erat kaitannya dengan perilaku dan gaya hidup tidak sehat. Rendahnya pengetahuan lansia mengenai pencegahan dan pengendalian PTM, khususnya melalui perilaku CERDIK yang merupakan akronim dari cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin melakukan aktivitas fisik, diet sehat dengan gizi seimbang, istirahat yang cukup, serta kelola stres dengan baik., menjadi permasalahan yang perlu ditangani. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan PTM di wilayah kerja Puskesmas karena angka kejadian yang tinggi. Metode yang digunakan adalah penyuluhan melalui ceramah, diskusi, serta evaluasi pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan selama 30 menit dengan melibatkan 15 lansia (12 perempuan dan 3 laki-laki) dengan berbagai kondisi kesehatan seperti hipertensi, diabetes melitus tipe II, dan pasca stroke. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta, dari rata-rata skor 4 jawaban benar sebelum penyuluhan menjadi 8 jawaban benar setelah penyuluhan. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung dilihat dari hasil skor setelah edukasi. Edukasi perilaku CERDIK ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan PTM. Hasil pengabdian ini penting sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

ABSTRACT

Keywords:

Non-Communicable Diseases
CERDIK
Elderly
Health Education
Life Style

Non-communicable diseases (NCDs) remain the leading causes of mortality, particularly among older adults, and are strongly associated with unhealthy behaviors and lifestyles. Limited knowledge among the elderly regarding NCD prevention and control, especially through the CERDIK approach—comprising regular health check-ups, avoidance of cigarette smoke, regular physical activity, a balanced and healthy diet, adequate rest, and effective stress management—represents a critical public health concern. This community service program aimed to enhance elderly knowledge of CERDIK behaviors as a preventive strategy against NCDs within a primary health care setting. The intervention employed health education through lectures and interactive discussions, accompanied by pre-test and post-test evaluations. The activity was conducted over 30 minutes and involved 15 elderly participants (12 females and 3 males) with comorbid conditions, including hypertension, type 2 diabetes mellitus, and post-stroke status. The findings demonstrated a notable improvement in participants' knowledge, with mean scores increasing from 4 correct responses before the intervention to 8 after the intervention. Participants also exhibited high levels of engagement throughout the session. In conclusion, CERDIK-based health education is effective in improving knowledge among the elderly regarding NCD prevention. These findings highlight the importance of structured educational interventions as promotive and preventive strategies to enhance the quality of life in older populations.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak menular dan bukan disebabkan oleh penularan vektor, virus, dan bakteri namun lebih banyak disebabkan oleh perilaku dan gaya hidup. Dominasi masalah kesehatan di masyarakat saat ini mulai bergeser dari penyakit menular menjadi ke arah penyakit tidak menular. Penyebab kematian utama penduduk semua golongan umur pada saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular secara berurutan yaitu *stroke*, hipertensi, *diabetes mellitus*, tumor ganas / kanker, penyakit jantung, dan pernafasan kronik. Pengendalian penyakit sebagai upaya penurunan insiden, prevalen, kesakitan atau kematian dari suatu penyakit mempunyai peranan penting untuk mengukur derajat kesehatan masyarakat. Indikator yang digunakan dalam menilai derajat kesehatan suatu masyarakat adalah angka kesakitan dan kematian penyakit. Penyakit tidak menular dapat dikendalikan dengan upaya pencegahan dan deteksi dini terhadap penyakit tidak menular tertentu (Kemenkes, 2020)

Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi ancaman kesehatan global yang terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir. Kondisi seperti hipertensi, diabetes melitus, kolesterol tinggi, dan asam urat kini tidak hanya menyerang populasi lansia, tetapi juga mulai menjangkiti kelompok usia muda akibat perubahan pola hidup. Di Indonesia, prevalensi PTM terus mengalami peningkatan. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) mengungkapkan bahwa 30,8% masyarakat mengalami hipertensi, sementara 11,7% lainnya memiliki diabetes melitus. Tingkat pengetahuan tentang menjaga kesehatan sangat penting membentuk perilaku individu untuk hidup sehat (AM. Al Fath Sabiliy Haq et al., 2024)

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok populasi yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular yang dapat menurunkan kualitas hidup serta meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas . Kondisi ini diperburuk oleh perubahan gaya hidup yang tidak sehat serta kurangnya pengetahuan tentang perilaku hidup sehat pada lansia (Pramaswari & Fatah, 2023)

Menua adalah proses natural yang dialami oleh seluruh kehidupan makhluk hidup. Proses penuaan sebagai akumulasi dari kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler yang terjadi dalam waktu yang lama dan seringkali dikaitkan dengan kejadian penyakit tidak menular. Berbagai studi telah menunjukkan usia merupakan salah satu faktor risiko penyakit tidak menular. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi diabetes melitus dan hipertensi meningkat seiring pertambahan usia. Bahkan peningkatan signifikan prevalensi diabetes melitus terjadi pada kelompok usia 55 – 65 tahun yaitu meningkat dari 3,88% pada usia 45 – 54 tahun menjadi 6,29%. Prevalensi penyakit jantung dan stroke pun mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia penderita. Prevalensi penyakit jantung meningkat secara signifikan pada umur 45 – 54 tahun yaitu dari 1,3% pada umur 35 – 44 tahun menjadi 2,4%. Sedangkan prevalensi stroke meningkat secara signifikan terjadi pada kelompok umur 55 – 64 tahun yaitu meningkat dari 14,2% pada umur 45 – 54 tahun menjadi 32,4% (Kemenkes (Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan), 2025).

Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia adalah melalui penerapan perilaku hidup sehat, salah satunya adalah perilaku CERDIK. Perilaku CERDIK merupakan akronim dari Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan gizi seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres . Penerapan perilaku ini terbukti dapat membantu mencegah penyakit tidak menular serta meningkatkan kualitas hidup lansia (Kemenkes, 2025).

Namun, dalam praktiknya masih banyak lansia yang belum menerapkan perilaku CERDIK secara optimal. Hal ini ditunjukkan dengan masih rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan yang tidak seimbang . Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa perilaku CERDIK yang kurang baik berhubungan dengan kondisi kesehatan yang buruk, seperti tekanan darah yang tidak terkontrol pada lansia dengan hipertensi (Nuraeni et al., 2024).

Kurangnya kesadaran akan perilaku hidup sehat karena kurangnya pengetahuan dari lansia selain itu tidak ada anggota keluarga yang lain memberikan informasi sehingga di puskesmas simalingkar posyandu lansia berjalan dengan baik tetapi perlunya di edukasi kembali mengenai perilaku CERDIK karena tingginya angka kejadian PTM di puskesmas simalingkar.

Edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku lansia. Melalui edukasi yang tepat, lansia dapat memahami pentingnya penerapan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa studi menunjukkan bahwa intervensi edukasi perilaku CERDIK mampu meningkatkan pengetahuan serta menurunkan faktor risiko penyakit, seperti tekanan darah, kadar

gula darah, dan kolesterol . Hal ini menunjukkan bahwa edukasi memiliki peran signifikan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia (Witi Karwiti et al., 2024)

Wilayah kerja Puskesmas Simalingkar sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif bagi lansia. Namun, masih diperlukan upaya peningkatan edukasi kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan guna mendorong perubahan perilaku lansia menjadi lebih sehat. Oleh karena itu, diperlukan suatu program edukasi perilaku CERDIK sebagai upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia di wilayah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penting dilakukan kegiatan edukasi perilaku CERDIK untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat pada lansia sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit serta meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar.

II. MASALAH

Berdasarkan data dari Puskesmas Simalingkar, penyakit tidak menular menempati peringkat satu hingga sepuluh sebagai penyakit terbanyak setiap bulannya sepanjang tahun 2026 sampai bulan Maret, serta menunjukkan pola yang serupa pada tahun 2025. Hasil analisis menunjukkan beberapa permasalahan di Puskesmas Simalingkar, yaitu: (1) program CERDIK belum digalakkan secara optimal, dan (2) pengetahuan lansia mengenai CERDIK masih terbatas.



Gambar 1. Lokasi Penyuluhan Kesehatan (Puskesmas Simalingkar)

III. METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Simalingkar, Kota Medan, guna memperoleh dukungan serta arahan terkait pelaksanaan kegiatan. Berdasarkan hasil diskusi, diketahui bahwa penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan stroke merupakan kasus terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar. Selain itu, lansia di wilayah tersebut belum pernah mendapatkan edukasi terkait perilaku CERDIK. Selanjutnya, tim mengajukan perizinan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada lansia. Perencanaan kegiatan juga disusun secara matang, meliputi penentuan waktu pelaksanaan promosi kesehatan serta pengumpulan peserta. Selain itu, disusun instrumen evaluasi berupa soal pre-test dan post-test masing-masing sebanyak 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pemahaman lansia mengenai CERDIK.

b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal lansia mengenai CERDIK. Selanjutnya, dilakukan kegiatan penyuluhan atau edukasi kesehatan dengan materi yang mencakup pengertian penyakit tidak menular, konsep CERDIK, serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Media yang digunakan dalam penyuluhan meliputi leaflet, proyektor, dan layar proyektor guna meningkatkan efektivitas penyampaian informasi. Setelah kegiatan edukasi, dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta, yang dilanjutkan dengan sesi diskusi interaktif untuk memperdalam pemahaman lansia.

c. Tahap Evaluasi

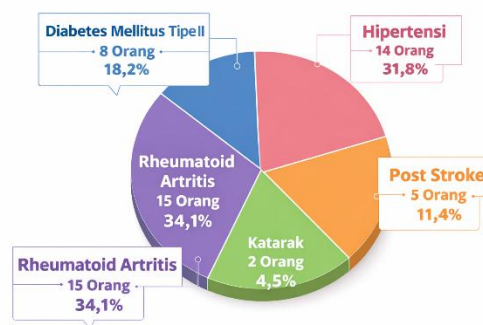
Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui hasil post-test yang diberikan di akhir kegiatan promosi kesehatan. Selain itu, dilakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman lansia mengenai CERDIK setelah mengikuti kegiatan edukasi, sebagai indikator efektivitas penyuluhan yang telah dilaksanakan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan oleh dosen keperawatan dan mahasiswa program studi sarjana ilmu keperawatan menggunakan metode ceramah karena metode ini dapat memudahkan peserta untuk memahami isi dan materi yang di sampaikan sebagai bentuk pengalaman dan pelaksanaan kegiatan praktek komunitas serta dapat bermanfaat untuk memberikan informasi kepada masyarakat dalam mendeteksi dini kejadian stroke. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung dengan lancar dengan jumlah peserta 15 orang lansia dengan jumlah perempuan 12 orang dan laki-laki 3 orang dengan penderita Diabetes Mellitus Tipe II sebanyak 8 orang, Hipertensi 14 orang, post stroke sebanyak 5 orang, katarak 2 orang dan penyakit rheumatoid arthritis sebanyak 15 orang yang mengikuti kegiatan di salah satu daerah wilayah kerja puskesmas dengan lama waktu 30 menit di mulai dari pembukaan sampai tahap evaluasi.



Gambar 2. Karakteristik Peserta Berdasarkan jenis kelamin



Gambar 3. Karakteristik Penderita Penyakit

Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat serius dan antusias dalam menyimak informasi yang disampaikan oleh tim. Pada sesi diskusi dan tanya jawab, peserta juga aktif mengajukan pertanyaan terkait metode CERDIK. Pada tahap evaluasi, baik sebelum maupun sesudah kegiatan, tim memberikan 10 pertanyaan mengenai penyakit tidak menular dan konsep CERDIK. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, rata-rata peserta hanya mampu menjawab 4 pertanyaan dengan benar, sedangkan setelah

penyuluhan, lansia mampu menjawab hingga 8 pertanyaan dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai CERDIK masih sangat diperlukan untuk meningkatkan pemahaman peserta.

Penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Kelompok lansia merupakan populasi yang paling rentan terhadap PTM karena adanya proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi organ dan sistem tubuh. Kondisi ini diperburuk dengan perilaku hidup yang kurang sehat, seperti pola makan tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta kurangnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Sumampouw, Oksfriani Jufri, Pinontoan & Nelwan, 2023).

Upaya pencegahan PTM pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, salah satunya melalui edukasi kesehatan berbasis perilaku CERDIK yang dikembangkan oleh (Kemenkes, 2020). Konsep CERDIK meliputi cek kesehatan rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat cukup, dan kelola stres. Keenam komponen ini saling berkaitan dalam membentuk perilaku hidup sehat yang berkelanjutan (Kemenkes, 2025).

Memasuki usia lanjut seseorang akan mengalami penurunan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, risiko mengalami gangguan kesehatan juga semakin meningkat, termasuk kemungkinan terjadinya berbagai penyakit. Hal ini terjadi karena sel-sel tubuh mengalami proses degeneratif sehingga fungsi kerja sel menjadi kurang optimal dan sistem kekebalan tubuh menurun. Beberapa penyakit tidak menular yang umum dialami oleh lansia antara lain hipertensi, stroke, diabetes melitus, serta gangguan pada persendian (Marsanti et al., 2025).

Pelaksanaan kegiatan edukasi di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai perilaku CERDIK. Berdasarkan hasil evaluasi, sebelum dilakukan edukasi rata-rata peserta hanya mampu menjawab 4 dari 10 pertanyaan dengan benar. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan menjadi rata-rata 8 jawaban benar. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi diberikan dimana kegiatan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Nuraeni (2024) dapat meningkatkan pengetahuan lansia sehingga dapat menerapkan perilaku CERDIK dan PATUH namun perlu ditindaklanjuti dengan pemberdayaan keluarga.

Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Metode ceramah efektif untuk menyampaikan informasi secara sistematis, sedangkan diskusi dan tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk lebih aktif, mengemukakan pendapat, serta mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Kombinasi metode ini terbukti mampu meningkatkan keterlibatan peserta, yang terlihat dari antusiasme lansia selama kegiatan berlangsung (Budiono et al., 2023).

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Yunita et al., 2022) Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi CERDIK menunjukkan masyarakat telah berupaya untuk berperilaku positif tentang pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Perilaku positif masyarakat tentang pencegahan penyakit tidak menular dapat timbul karena adanya kesesuaian reaksi atau respon terhadap stimulus tertentu yaitu pengetahuan mengenai pencegahan penyakit tidak menular (PTM) (Fahdhienie et al., 2024).

Hasil kegiatan ini juga didukung oleh (Wahidin et al., 2023) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis edukasi kesehatan di komunitas dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko PTM serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Edukasi yang dilakukan secara langsung dan interaktif dinilai lebih efektif dibandingkan dengan pemberian informasi secara pasif.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan, perubahan perilaku lansia tidak dapat terjadi secara instan. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku, seperti kebiasaan lama, dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta kondisi fisik lansia itu sendiri. Oleh karena itu, diperlukan upaya tindak lanjut berupa pendampingan, monitoring, serta keterlibatan keluarga dan tenaga kesehatan dalam mendukung penerapan perilaku CERDIK secara berkelanjutan (Kemenkes (Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan), 2025).

Puskesmas simalingkar sudah memfasilitasi untuk kesejahteraan dan kesehatan lansia melalui kader yang telah ditunjuk untuk selalu mengingatkan lansia agar mengikuti kegiatan posyandu lansia, meskipun ada beberapa lansia yang terkadang tidak hadir dengan alasan kesehatan menurun. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Tursilowati et al., 2024) dengan terjadinya penyakit tidak menular yang

tidak terkontrol dengan baik dapat mengakibatkan kekambuhan penyakit misaknya seperti hipertensi, diabetes mellitus dan rheumatoid arthritis.

Penyuluhan yang tidak kaku dengan menggunakan media leaflet memberikan pengalaman yang santai dan belajar mandiri kepada warga untuk menerima materi yang diberikan. Sejalan dengan pengabdian yang dilakukan dengan menggunakan media piring anti hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan kader Posbindu PTM tentang faktor risiko PTM di Desa Cikunir Kecamatan Singaparna (Wahidin et al., 2023).

Hasil temuan pengabdian lain di Desa Muntoi Timur menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan terjadi karena edukasi yang dilakukan dengan metode kreatif, menyenangkan, interaktif dan mengajak partisipasi peserta secara menyeluruh dapat memberikan pengalaman positif kepada peserta (AM. Al Fath Sabiliy Haq et al., 2024)

Selain itu, peran fasilitas pelayanan kesehatan seperti Puskesmas Simalingkar sangat penting dalam menyediakan program-program promotif dan preventif yang berkesinambungan, seperti posyandu lansia, pemeriksaan kesehatan rutin, dan kegiatan edukasi berkala. Dengan adanya dukungan dari tenaga kesehatan dan lingkungan sekitar, diharapkan lansia dapat lebih mudah menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi perilaku CERDIK terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pencegahan penyakit tidak menular. Peningkatan skor pre-test dan post-test menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil mencapai tujuan yang diharapkan. Dengan penerapan yang berkelanjutan, perilaku CERDIK diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia serta menurunkan angka kejadian PTM di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar.

V. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi cerdik kepada lansia ini sangat penting dapat di lihat dari tingginya angka kejadian penyakit tidak menular di Indonesia yang menyebabkan kecacatan dan kematian pada lansia, masalah ini bukan hanya di Indonesia khususnya di Puskesmas Simalingkar Kota Medan tetapi juga menjadi permasalahan global. CERDIK merupakan sebuah anonim yang merupakan singkatan dari Cek Kesehatan Berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin Aktivitas Fisik/Olahraga, Diet Sehat dan Seimbang, Istirahat cukup dan diharapkan puskesmas dapat terus memberikan edukasi ini agar menjadi sebuah kebiasaan baik yang dapat dilakukan oleh lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dan Puskesmas Simalingkar yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- AM. Al Fath Sabiliy Haq, Bella Regita Az-Zahra, Sukmawati Sukmawati, & Intan Kumalasari. (2024). Jaga Kesehatan Lansia dengan Deteksi Dini Penyakit tidak Menular sebagai Langkah Awal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 6(4), 105–115. <https://doi.org/10.57214/pengabmas.v6i4.611>
- Budiono, B., Pertami, S. B., Pujiastuti, N., & Rahmawati, I. (2023). Gerakan Perilaku “CERDIK” Bagi Lansia Sebagai Tindakan Preventif Terhadap PTM dan Terhadap PTM dan Penyakit Infeksi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(6), 5850. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.19221>
- Fahdhienie, F., Savitri, H., & Darwis, A. (2024). Pendidikan tentang Pencegahan Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat di Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Surya Masyarakat*, 7(1), 53. <https://doi.org/10.26714/jsm.7.1.2024.53-59>
- Kemenkes. (2020). Mengenal Penyakit Tidak Menular (PTM). *Kemenkes*, 1–4.
- Kemenkes. (2025). CERDIK, Rahasia Masa Muda Sehat dan Masa Tua Nikmat! *Kemenkes*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/cerdik-rahasia-masa-muda-sehat-dan-masa-tua-nikmat>
- Kemenkes (Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan). (2025). Mau Jadi Lansia Yang Sehat dan Produktif? *Kemenkes*. <https://kemkes.go.id/id/want-to-stay-healthy-and-productive-in-your-senior-years-heres-how>
- Marsanti, A. S., Nazhifah, S. N., Valentina, A. H., Saputra, B., Ardiasari, D. F., Prasetia, E., Naqiyah, S. F., Purwanti, S., & Hasanah, Z. I. U. (2025). Penyuluhan Hipertensi dengan CERDIK di Posyandu Lansia Dusun Wonosari Desa Poncol. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 25–30. <https://doi.org/10.47575/apma.v5i1.683>
- Nuraeni, A., Darni, Z., Keperawatan, P. S., Fatmawati, S., Diploma, P., & Keperawatan, T. (2024). Peningkatan Pengetahuan Lansia Melalui Edukasi Pencegahan Penyakit Tidak Menular Dengan Gerakan Cerdik dan Patuh.

-
- BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 306–313. <https://doi.org/10.31949/jb.v5i1.7454>
- Pramaswari, A. M., & Fatah, M. Z. (2023). Program Kegiatan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Masyarakat Lansia Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3447. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15945>
- Sumampouw, Oksfrian Jufri, Pinontoan, O. R., & Nelwan, J. E. (2023). Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1, 2081.
- Tursilowati, S. Y., Viantika Kusumasari, R. R., & Isnaini, Y. (2024). Skrining Kesehatan Upaya Deteksi Dini Penyakit tidak Menular pada Lansia Kalurahan Wonolelo, Bantul. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 33–38. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i1.509>
- Wahidin, M., Agustiya, R. I., & Putro, G. (2023). Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6253>
- Witi Karwiti, Nasrazuhdy, & Wuni Sri Lestari. (2024). Pendampingan Program Cerdik dan Pemeriksaan Kolesterol Dalam Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 3(2), 127–132. <https://doi.org/10.56742/jpm.v3i2.100>
- Yunita, J., Herniwanti, H., Nurlisis, N., Wirdaningsih, W., & Fahmi, M. M. (2022). Penatalaksanaan Hipertensi dengan “Cerdik” pada Lansia di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidias*, 3(6), 971–978. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v3i6.704>