

**Edukasi Kesehatan Remaja Tentang Pencegahan Kanker Sejak Dini  
di SMP Nurul Ilmi Kota Padangsidempuan**

Juni Andriani Rangkuti<sup>1</sup>, Masroini Ritonga<sup>2</sup>, Letnan Dalimunthe<sup>3</sup>, Ganti Tua Siregar<sup>4</sup>, Hotma Royani Siregar<sup>5</sup>, Herawati Harahap<sup>6</sup>, Ramlan<sup>7</sup>, Desi Meliana Gultom<sup>8</sup>, Rosmadani Hasibuan<sup>9</sup>, Olivia Feby Harahap<sup>10</sup>, Nila Handayani<sup>11</sup>, Nova Christina Dewi<sup>12</sup>  
[hotmaroyani@gmail.com](mailto:hotmaroyani@gmail.com)

<sup>1,3,5,10</sup>Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan  
<sup>4,7</sup>Poltekkes Kemenkes Medan Prodi Keperawatan Tapanuli Tengah  
<sup>6</sup>STIKes Sentral Padangsidempuan  
<sup>11</sup>STIKes Darmais Padangsidempuan  
<sup>2,8,9,12</sup>Yayasan Kanker Indonesia Padangsidempuan

**ABSTRAK**

Kanker merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia. Upaya pencegahan kanker perlu dilakukan sejak dini, khususnya pada kelompok remaja, melalui pembentukan perilaku hidup sehat. Salah satu pendekatan yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah perilaku CERDIK, yaitu Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan edukasi kesehatan remaja tentang pencegahan kanker sejak dini dengan pendekatan CERDIK di SMP Nurul Ilmi Kota Padangsidempuan pada tanggal 16 Desember 2025. Metode kegiatan yang digunakan adalah ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab dengan media edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu memahami konsep CERDIK dan menjelaskan kembali langkah-langkah pencegahan kanker yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan mendorong remaja untuk menerapkan perilaku hidup sehat sebagai upaya pencegahan kanker sejak dini.

**Kata kunci:** Edukasi kesehatan, Remaja, Pencegahan Kanker, CERDIK

**A. PENDAHULUAN**

**1. Latar Belakang**

Kanker merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan utama di dunia. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa kanker menjadi penyebab kematian kedua terbanyak secara global, dengan jutaan kasus baru yang terdiagnosis setiap tahunnya. Beban penyakit kanker diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan pertumbuhan penduduk, penuaan, serta perubahan gaya

hidup yang tidak sehat, terutama di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Meskipun kanker lebih banyak terdiagnosis pada usia dewasa dan lanjut usia, proses terjadinya kanker bersifat jangka panjang dan dapat dimulai sejak usia muda. International Agency for Research on Cancer (IARC) menegaskan bahwa paparan faktor risiko sejak remaja, seperti konsumsi makanan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, paparan rokok aktif maupun pasif, serta perilaku hidup tidak sehat lainnya, berkontribusi terhadap peningkatan risiko kanker di masa depan.

Oleh karena itu, pencegahan kanker perlu dilakukan sedini mungkin melalui pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi.

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat strategis dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular, termasuk kanker. Pada fase ini, individu mulai membentuk pola pikir, sikap, dan kebiasaan yang cenderung menetap hingga dewasa. Laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa perilaku berisiko pada remaja, seperti merokok, kurang konsumsi buah dan sayur, serta rendahnya aktivitas fisik, masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular di kemudian hari apabila tidak dilakukan intervensi sejak dini.

Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi utama dalam pencegahan kanker. WHO menekankan pentingnya edukasi kesehatan berbasis sekolah sebagai pendekatan efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja. Edukasi kesehatan yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong remaja untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pengetahuan yang memadai, remaja diharapkan mampu menghindari faktor risiko kanker dan berperan aktif dalam menjaga kesehatan diri serta lingkungannya.

Sekolah merupakan lingkungan yang kondusif untuk pelaksanaan edukasi kesehatan remaja karena memungkinkan penyampaian informasi secara terstruktur dan berkelanjutan. Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang diperkuat oleh kebijakan nasional pasca tahun 2020 menempatkan sekolah sebagai mitra strategis dalam peningkatan derajat kesehatan peserta didik. SMP Nurul Ilmi Kota Padangsidempuan sebagai institusi pendidikan tingkat menengah pertama memiliki peran penting dalam mendukung

upaya tersebut melalui kegiatan edukasi kesehatan yang relevan dengan kebutuhan remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, pelaksanaan Edukasi Kesehatan Remaja tentang Pencegahan Kanker Sejak Dini di SMP Nurul Ilmi Kota Padangsidempuan pada tanggal 16 Desember 2025 menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai kanker serta mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat sejak usia remaja sebagai langkah strategis dalam menurunkan risiko kanker di masa depan.

## **METODE**

Kegiatan edukasi kesehatan remaja ini dilaksanakan pada tanggal 16 Desember 2025 di SMP Nurul Ilmi Kota Padangsidempuan. Sasaran kegiatan adalah siswa dan siswi SMP dengan rentang usia 12–15 tahun. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi edukasi disampaikan menggunakan media presentasi yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman remaja.

Materi utama yang diberikan berfokus pada pencegahan kanker sejak dini melalui penerapan perilaku CERDIK, yaitu Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Setiap komponen CERDIK dijelaskan secara sederhana dan aplikatif sesuai dengan kehidupan remaja, seperti pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala, bahaya rokok dan asap rokok, manfaat olahraga rutin, konsumsi makanan bergizi seimbang, pengaturan waktu istirahat, serta pengelolaan stres yang sehat. Evaluasi dilakukan secara lisan melalui sesi tanya jawab dan refleksi singkat untuk menilai pemahaman siswa terhadap konsep CERDIK dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan remaja di SMP Nurul Ilmi Kota Padangsidimpuan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari peserta. Siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terutama saat membahas contoh-contoh penerapan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menjelaskan kembali makna CERDIK sebagai upaya pencegahan kanker sejak dini. Pada aspek **Cek kesehatan rutin**, siswa memahami pentingnya memantau kondisi kesehatan secara berkala untuk mendeteksi masalah kesehatan sejak dini. Pada aspek **Enyahkan asap rokok**, siswa menyadari bahaya rokok dan asap rokok terhadap kesehatan serta kaitannya dengan peningkatan risiko kanker.

Pada komponen **Rajin aktivitas fisik**, siswa mampu menyebutkan manfaat olahraga teratur dalam menjaga kebugaran dan mencegah penyakit tidak menular, termasuk kanker. **Diet sehat seimbang** dipahami sebagai konsumsi makanan bergizi dengan memperbanyak buah dan sayur serta membatasi makanan tinggi lemak, gula, dan garam. Selanjutnya, **Istirahat cukup** dipahami sebagai bagian penting dalam menjaga daya tahan tubuh dan keseimbangan kesehatan. Sementara itu, pada aspek **Kelola stres**, siswa mulai memahami pentingnya mengelola tekanan psikologis dengan cara yang positif, seperti berbicara dengan orang terdekat, melakukan hobi, dan aktivitas relaksasi.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan CERDIK efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pencegahan kanker sejak dini. Pendekatan CERDIK bersifat sederhana, mudah diingat, dan aplikatif sehingga

sesuai untuk diterapkan pada kelompok remaja di lingkungan sekolah. Edukasi berbasis CERDIK juga sejalan dengan strategi nasional pengendalian penyakit tidak menular yang menekankan perubahan perilaku sebagai kunci utama pencegahan.

## **KESIMPULAN**

Edukasi Kesehatan Remaja tentang Pencegahan Kanker Sejak Dini di SMP Nurul Ilmi Kota Padangsidimpuan pada tanggal 16 Desember 2025 telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa. Kegiatan ini penting untuk terus dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah kanker sejak usia remaja

## **DAFTAR PUSTAKA**

- World Health Organization. (2022). *Cancer*. WHO.
- World Health Organization. (2022). *Cancer*. WHO.
- International Agency for Research on Cancer. (2020). *World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention*. Lyon: WHO Press.
- World Health Organization. (2021). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Kanker*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent Health*. WHO.

## **DOKUMENTASI**

