

## HUBUNGAN PERILAKU CERDIK DENGAN NILAI TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SELOGIRI WONOGIRI

**Yohanes Wahyu Nugroho**  
STIKes MITRA HUSADA Karanganyar  
[ywnugroho1986@gmail.com](mailto:ywnugroho1986@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background :** Hypertension is a disease the incidence is increasing every year. CERDIK and PATUH programs are government's efforts in handling hypertension. Controlled blood pressure by performing hypertension management behavior or SMART behavior prevent complications and death from hypertension. Study conducted with aim of knowing relationship between CERDIK behavior and the blood pressure of prolanis participants at the Selogiri Health Center, Wonogiri Regency. **Objective :** To knowing wheter there is a relationship between CERDIK behavior and the blood pressure of hypertension sufferer at the Selogiri Health Center. **Method :** This research is quantitative method and the research design is descriptive correlation with a cross sectional approach. The population in this study were patients with hypertension in Girimarto Health Center with a total sample of 77 people selected by purposive sampling. **Results :** The results showed there where the more CERDIK behavior prolanis increases, the more controlled a prolanis blood pressure would be.

**Key :** CERDIK, Blood pressure Level, hypertension

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Hipertensi merupakan penyakit yang angka kejadiannya semakin meningkat setiap tahunnya. Program CERDIK dan PATUH merupakan upaya pemerintah dalam penanganan hipertensi. Pengendalian tekanan darah dengan melakukan perilaku manajemen hipertensi atau perilaku CERDIK mencegah terjadinya komplikasi dan kematian akibat hipertensi. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan perilaku CERDIK dengan tekanan darah peserta prolanis di Puskesmas Girimarto Kabupaten Wonogiri. **Tujuan :** Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui adakah hubungan antara perilaku CERDIK dengan tekanan darah penderita hipertensi puskesmas selogiri **Metode :** Penelitian ini merupakan metode kuantitatif dan desain penelitiannya adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Puskesmas Girimarto dengan jumlah sampel sebanyak 77 orang yang dipilih secara *purposive sampling*. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin meningkat perilaku CERDIK seorang prolanis maka tekanan darah prolanis akan semakin terkontrol

**Kunci :** CERDIK, tekanan darah, dan hipertensi.

### PENDAHULUAN

Gangguan pada sistem kardiovaskuler di negara maju dan berkembang masih menjadi masalah kesehatan yang serius. Hipertensi setiap tahun angka kejadiannya semakin bertambah, dan menjadi penyebab peningkatan kejadian mortalitas dan morbiditas di seluruh dunia (Kemenkes RI, 2019). Seseorang baru sadar mempunyai

penyakit hipertensi ketika hipertensi tersebut sudah mengalami komplikasi sehingga hipertensi sering kali disebut *the silent killer* (Tarigan *et al.*, 2018). Pasien dengan hipertensi dapat mengalami kematian atau komplikasi meliputi gagal jantung, stroke, gagal ginjal apabila kurang dalam melakukan deteksi dini (Morika & Yurnike, 2016). Peningkatan tekanan darah

di atas 140/90 mmHg merupakan tanda tekanan darah tinggi (PERHI, 2021). Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol masih menjadi masalah utama dalam pengobatan hipertensi, karena peningkatan tekanan darah sistolik > 20 mmHg dan tekanan darah diastolik > 10 mmHg meningkatkan resiko komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke (Gebremichael et al., 2019).

Kontrol tekanan darah menjadi target dalam upaya untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas penyakit kardiovaskular. Penurunan tekanan darah sistolik harus menjadi perhatian utama, karena tekanan darah diastolik biasanya dipantau bersamaan dengan pemantauan tekanan darah sistolik (Kemenkes RI, 2019).

Menurut CDC (2020), kejadian hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi 22,4% pada usia 18-39 tahun, 54,5% pada usia 40-59 tahun. Dan ≥ 60 tahun memiliki prevalensi 74,5%.

Kejadian hipertensi di Indonesia memiliki prevalensi sebanyak 34.11%, atau mencapai 90 juta jiwa di tahun 2019. Provinsi Jateng memiliki 1.549.127 jiwa penderita hipertensi per tahun 2021 (Kemenkes RI, 2022). Sedangkan Menurut laporan puskesmas tahun 2022 di Kabupaten Wonogiri bahwa kasus hipertensi merupakan penyakit nomor 2 terbanyak dengan total 19.503 kasus, jumlah kasus ini ditemukan pada pasien yang berkunjung ke puskesmas dan pasien yang melakukan kunjungan ke Posbindu.

Upaya preventif dan kuratif pada hipertensi sudah dianjurkan oleh pemerintah Indonesia melalui program CERDIK sebagai program penanggulangan penyakit tidak menular (PTM) seperti Hipertensi. CERDIK merupakan singkatan dari Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stres (Kemenkes RI, 2017). Pencegahan dan pengendalian hipertensi harus dideteksi sedini mungkin

untuk menghindari komplikasi berbagai penyakit yang lebih buruk.

Penelitian tentang perilaku CERDIK dengan tekanan darah pernah dilakukan sebelumnya oleh Titin Supriyatin pada tahun 2022, yaitu perilaku CERDIK berhubungan dengan tekanan darah peserta prolans dimana semakin meningkatnya perilaku CERDIK maka rendah tekanan darah dengan kekuatan hubungan kurang. Menurut peneliti jikalau seorang prolans disiplin menjalankan perilaku CERDIK maka akan dapat mengontrol nilai dari tekanan darah prolans tersebut (Supriyatin, 2022). Penelitian lain adalah penelitian yang dilakukan oleh Yulia Susanti didapatkan hasil yang sama yaitu perilaku CERDIK dimasa Pandemi COVID 19. Menurut peneliti perilaku CERDIK di kota Kendal termasuk baik. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan perilaku CERDIK dengan tekanan darah penderita Hipertensi.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan desain penelitiannya adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 03 Januari – 23 Februari 2022. Adapun lokasi penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas selogiri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita Hipertensi di seluruh wilayah kerja puskesmas selogiri yang berjumlah 77 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling* dimana didapatkan jumlah 77 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, metode pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner kepada pasien hipertensi saat periksa di puskesmas. Analisis data menggunakan uji statistik dengan rumus *chi square*

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2022 di wilayah Dusun

nanggan, Desa gemantar, Kecamatan Selogiri dengan jumlah responden sebanyak 77 orang. Dengan luas wilayah Desa gemantar : 508.1270 Ha, batasan sebelah selatan : Desa Keloran, sebelah utara : Desa Pule, sebelah barat : Desa Kepatihan, sebelah timur : Desa Singodutan. Wilayah kerja UPT Puskesmas Selogiri meliputi satu kecamatan atau sebagian dari kecamatan. Faktor kepadatan penduduk, luas daerah, keadaan geografik dan keadaan infrastruktur lainnya merupakan bahan pertimbangan dalam menentukan wilayah kerja Puskesmas. Puskesmas merupakan perangkat Pemerintahan Daerah, sehingga pembagian wilayah kerja Puskesmas ditetapkan oleh Bupati, dengan saran teknis dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Wonogiri. Sasaran penduduk yang dilayani oleh sebuah Puskesmas rata-rata 30.000 penduduk setiap Puskesmas. Untuk perluasan jangkauan pelayanan kesehatan maka Puskesmas perlu ditunjang dengan Unit Pelayanan Kesehatan yang lebih sederhana yang disebut Puskesmas Pembantu dan Puskesmas Keliling. Dengan adanya Otonomi Daerah, setiap daerah Kabupaten/Kota mempunyai kesempatan mengembangkan Puskesmas sesuai Rencana Strategis (Renstra) Kesehatan Daerah dan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Daerah (RPJMD).

Hasil penelitian disajikan berdasarkan karakteristik responden, dimana didalamnya mencakup jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan

**Tabel 1. Karakteristik responden**

Karakteristik Responden	Eksperimen	
	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	21	27,6
Perempuan	56	72,6
<b>Usia</b>		
Dewasa awal	3	4,1
Dewasa akhir	11	14,3
Lansia awal	31	39,8
Lansia akhir	32	41,8

**Pendidikan**

SD	7	9,2
SLTP	13	17,3
SLTA	53	68,4
PT	3	4,1
Tidak sekolah	1	1,0

**Pekerjaan**

Buruh	7	3,1
Wiraswasta	13	21,4
IRT	53	62,2
Pensiun	3	8,2
Lainnya	1	5,1

**Lama Menderita**

< 5 tahun	60	78,6
> 5 tahun	17	21,4

(n) : 77

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 72,6%, Untuk kategori pendidikan terakhir sebagian besar SLTA (68,4%),sedangkan berdasar usia responden berusia lansia akhir (41,8%). Dan kategori pekerjaan yaitu IRT (62,2%). Untuk kategori lama menderita HT yaitu < 5 tahun (78,6%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi indikator perilaku CERDIK terhadap pasien hipertensi**

Aspek	Jumlah (n) : 77				Total	
	Baik		Buruk		N	%
	N	%	N	%		
<b>Indikator CERDIK</b>						
Cek Kesehatan Rutin	60	78	17	22	77	100
Enyahkan asap rokok Rajin	46	60	31	40	77	100
aktivitas fisik	73	95	4	5	77	100
Diit Seimbang	55	71	22	29	77	100

Istirahat cukup	39	51	38	49	77	100
Kelola stress	51	66	26	33	77	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas indikator perilaku CERDIK yang dilakukan dengan baik, yaitu: Cek Kesehatan Rutin (78%), Enyahkan asap rokok (60%), Rajin aktivitas fisik (95%), Diit Seimbang (71%), Istirahat cukup (51%), dan Kelola stress (66%).

**Tabel 3. Hubungan perilaku CERDIK terhadap Tekanan darah Penderita Hipertensi**

Variabel	TD Penderita Hipertensi	
Perilaku CERDIK	r	-0,852
	P Value	0,000
	n	77

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa perilaku CERDIK memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai tekanan darah hipertensi (*p-Value* 0,000 <0,05). Ini dilihat dari nilai koefisien yang digunakan untuk menentukan hasil uji statistik. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,852 tergolong dalam kategori hubungan atau korelasi sangat kuat antara perilaku CERDIK dengan nilai tekanan darah hipertensi dan memiliki tanda negatif artinya adanya hubungan yang saling berlawanan arah di antara keduanya, yaitu semakin baik perilaku CERDIK berarti makin rendah nilai tekanan darah hipertensi pada penderita hipertensi, begitu juga sebaliknya.

## PEMBAHASAN

Menurut Dharmawati dan Wirata (2016), semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin mudah memperoleh informasi dan semakin besar pengetahuannya. Menurut penelitian Pitayanti dan Priyoto (2021), perilaku

hidup sehat dilandasi oleh pengetahuan yang cukup sebagai landasan dalam menciptakan perilaku. Oleh karena itu, penderita darah tinggi hendaknya memiliki pengetahuan yang memadai tentang tekanan darah tinggi untuk mengurangi gejala darah tinggi dan mengontrol tekanan darah.

Analisis bivariat menggunakan *Spearman Rank* menunjukkan bahwa sebagian besar pasien menderita hipertensi level 1 yaitu (140-159 / 90-99 mmHg) dan rutin mengonsumsi obat antihipertensi yang disediakan oleh puskesmas. Maka dari hal tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipertensi dapat diobati dan dicegah melalui enam indikator perilaku CERDIK.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien dengan nilai tekanan darah yang terkontrol dipengaruhi oleh pemeriksaan kesehatan yang secara rutin dilaksanakan. Kegiatan skrining hipertensi pada lansia sangat perlu dilakukan baik itu skrining berbasis rumah, Puskesmas dan komunitas untuk menemukan kasus baru dan melakukan manajemen hipertensi dari mulai edukasi, perawatan dan pengobatannya (Kemenkes, 2018). Hasil penelitian didukung oleh penelitian Suparti dan Handayani (2018) yang menyatakan bahwa Skrining hipertensi responden yang berisiko menderita hipertensi sebanyak 107 (52,2%) dan yang tidak berisiko menderita hipertensi dan sebanyak 98 (47,8). Penelitian Sari dan Ardianto (2021), juga menyebutkan bahwa cek kesehatan rutin yang dilakukan oleh penderita hipertensi dapat mengontrol kesehatan mereka. Hal tersebut sejalan dengan program pemerintah bahwa deteksi adanya hipertensi untuk lansia sebenarnya dapat dilaksanakan di rumah, puskesmas, dan masyarakat (Kemenkes, 2018).

Studi ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang komponen perilaku CERDIK dalam program berhenti merokok. Asap tembakau atau lingkungan Asap tembakau merupakan gangguan berbahaya di rumah dan kantor. Menurut

Sodik (2018) efek samping merokok terdapat korelasi dengan hipertensi dimana perilaku merokok dapat menjadi ancaman pada organ paru-paru, jantung, tenggorokan dan lainnya.

Sejalan dengan hasil penelitian oleh Lanny dan Luden (2022), bahwa perilaku merokok adalah faktor pemicu terjadinya hipertensi. Faktor merokok sebagai pemicu hipertensi tidak hanya berbahaya bagi perokok aktif, perokok pasif juga memiliki efek yang sama besarnya. Menurut Angga dan Elon (2021), menjelaskan bahwa asap rokok memiliki kandungan 75% kontaminasi tembakau, sedangkan perokok aktif yang menghisap hanya terpapar 25%. Artinya perokok pasif lebih banyak menghirup dan memiliki resiko lebih tinggi daripada perokok aktif.

Dalam penelitian ini, indeks perilaku CERDIK yang nilainya paling baik yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh IRT, seperti membersihkan dan memelihara lingkungan rumah. Menurut Udiani dan Hikmandari (2019), menjelaskan bahwa pola perilaku CERDIK dapat didukung dengan aktif secara fisik setidaknya 30 menit sehari. Mengontrol hipertensi dapat dilakukan dengan aktif dalam fisik setiap hari dirumah maupun di tempat kerja. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko obesitas dan meningkatkan risiko hipertensi. Orang yang tidak berolahraga sering kali mengalami peningkatan detak jantung, yang mempengaruhi fungsi otot jantung dan meningkatkan tekanan pada arteri (Wedri, 2021).

Perilaku diet seimbang yang baik dalam penelitian ini juga terlihat sudah mulai dilakukan dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Susanti (2021), menyatakan bahwa mayoritas pasien hipertensi memiliki pola diet sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Indriyawati (2018) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan tentang diet efektif mencegah terjadinya hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Saraswati dan

Novianti (2019), menyatakan bahwa pelatihan diet sehat gizi seimbang efektif untuk mencegah hipertensi. Penelitian Trisnowati (2018), menyatakan bahwa program promosi kesehatan tentang diet seimbang efektif untuk mencegah hipertensi.

Indikator selanjutnya dari perilaku CERDIK adalah istirahat cukup. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa responden dari penelitian ini sudah menjalankan pola istirahat yang cukup. Sesuai dengan penelitian Salman (2020), bahwa istirahat yang cukup terbukti memiliki keterkaitan terhadap kejadian hipertensi pada individu. Dengan istirahat yang cukup, proses re-metabolisme tubuh akan memberikan energi pada tiap sel-sel tubuh. Dengan demikian fungsi tubuh akan berjalan dengan baik.

Kelola stres sebagai indikator terakhir dari CERDIK menunjukkan hasil bahwa responden mampu mengelola stress dengan baik. Penelitian sebelumnya oleh Nabila (2021), menyatakan bahwa pasien hipertensi yang berada pada tingkat stress rendah lebih banyak ditemukan. Hal ini juga di disampaikan oleh Ponto (2016), bahwa pengendalian stres yang baik dapat mengatasi hipertensi untuk menjadi normal.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara perilaku CERDIK dengan tekanan darah penderita hipertensi di puskesmas selogiri mayoritas pasien hipertensi sudah menjalankan perilaku CERDIK dengan baik dan memiliki hipertensi yang rendah. Berdasarkan hal tersebut maka berperilaku CERDIK dapat mencegah derajat hipertensi yang lebih tinggi dan dapat meningkatkan kesehatan di masa pandemi COVID-19.

Ada perubahan yang signifikan terhadap penderita hipertensi yang melaksanakan CERDIK dengan baik dimana nilai koefisien korelasi sebesar



0,852 tergolong dalam kategori hubungan atau korelasi sangat kuat antara perilaku CERDIK dengan nilai tekanan darah hipertensi dan memiliki tanda negatif artinya adanya hubungan yang saling berlawanan arah di antara keduanya, yaitu semakin baik perilaku CERDIK berarti makin rendah nilai tekanan darah hipertensi pada penderita hipertensi, begitu juga sebaliknya.

Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan untuk bahan pertimbangan saat melakukan penelitian tentang penyakit hipertensi dan dapat digunakan sebagai bahan masukan pelaksanaan proses belajar mengajar bagi keperawatan komunitas baik institusi maupun profesi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alberta, L. T., Jujuk, P., & Masamah., A. . (2014). *Peningkatan Perilaku Diet Rendah Garam Berbasis Theory Of Planned Behavior (Tpb) Pada Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan*, Vol. 9 No. 2.
- Alfeus, M. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media
- Ahmad, N. R. 2011. Cara Mudah Mencegah, Mengobati Asam Urat dan Hipertensi. Bogor: Dinamika Medika.
- Anonim. 2007. Hipertensi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Brunner & Suddart. 2012. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC.
- Dinkes, Jateng. 2013. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. Semarang: Dinkes Jateng.
- Gregor, Mac. 2011. Clinical review. fortnightly review. beneficial effects of potassium. *BMJ*.2011September:323 :497-501
- Gunawan. 2006. Pengaruh pemberian jus belimbing dan jus tomat terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di Puskesmas Tarogong dan RS Al-Islam Bandung dalam Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Dietetik II. Jawa Barat. Bandung : Asosiasi Dietisien Indonesia; 2011. hal.405-11
- Gunawan. 2008. Effects of tomato juices consumption on plasma lycopene levels of male light smokers. *Ind J Med*.13:146-150.
- Hapipah, H., Izzah, U., Ariyanti, M., & Istianah, I. (2019). Pengaruh Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 3(1), 5–9. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v3i2.44>
- Katz D. 2011. Nutrition in clinical practice a comprehensive, evidence-based manual for the practitioner. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia: A Wolters Kluwer Company.
- Kemenkes (2019) ‘Kementerian Kesehatan Republik Indonesia’, Kementerian Kesehatan RI, p. 1. A. at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-k-2-di-indonesia.html>. K. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Kementerian Kesehatan RI* (hal. 1). <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kemenkes RI. (2018). Faktor risiko Hipertensi - Direktorat P2PTM.

- In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (hal. 1–2). <http://p2ptm.kemkes.go.id/infogr aphic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung->
- Muchtadi. 2011. *Karbohidrat Pangan dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Stamler, J. 2008. *Dlam Pengendalian Hipertensi Laporan Komisi Pakar WHO*. Penerjemah: Padmawinata K. Bandung : ITB dan Organisasi Kesehatan Sedunia; 2008.hal.27-55
- Stanley, M. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Septimar, Z. M., Rustami, M., & Wibisono, A. Y. G. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Tangerang Tahun 2020: A Literature Review. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 66–73.
- Narayana, I. P. A. (2015). *Gambaran Kebiasaan Merokok Dan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Dewasa Diwilayah Kerja Puskesmas*. E-jurnal. Medika Undayana
- Nurarif, amin huda; kusuma, hardhi. 2015. *Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis dan nanda nic-noc edisi revisi jilid*. Jogjakarta: mediacion publishing jogjakarta
- Paruntu, O. L. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Status Gizi Dan Hipertensi Pada Pegawai Diwilayah Kecamatan Tomohon Utara*. Gizido 7(1)
- Pontoh, L. W. (2016). *Hubungan Antara Obesitas, Konsumsi Natrium Dan Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa*. Paradigma, 4 (2)
- Setiyorini, Y., Diyah, C., A., K. (2014). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekana Darah Pada Lansia Hipertensi Di Gamping Sleman Yogyakarta*. STIKES
- WHO. (2019). *A global brief on hypertention*. Global Publik Healthcrisis.