



JURNAL KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH TANJUNGPINANG

<https://jurnal.stikesht-tpi.ac.id/>
P-ISSN 2086 – 9703 | E – ISSN 2621 – 7694
DOI: <https://doi.org/10.59870/jxa42k06>

Hubungan Perilaku Cerdik dengan Pengontrolan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Terempa Selatan Tahun 2023

Correlation between Smart Behavior and Blood Pressure Control in Hypertension Patients in Terempa Selatan Village in 2023

Yani Ekasari¹, Zakiah Rahman², Mawar Eka Putri³, Liza Wati⁴

^{1,2,3,4} Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

E-mail Korespondensi: yenimaykadir2@gmail.com

Abstrak

Pasien dengan hipertensi dapat mengalami kematian atau komplikasi meliputi gagal jantung, stroke, gagal ginjal apabila kurang dalam melakukan deteksi dini. Salah satu upaya untuk pengontrolan hipertensi yaitu perilaku CERDIK akronim dari Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres. Sehingga penderita hipertensi dapat melakukan modifikasi perilaku untuk meningkatkan kesehatan dan dapat mengontrol tekanan darah dengan melakukan perilaku CERDIK. Mengetahui hubungan perilaku cerdas dengan pengontrolan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Terempa Selatan 2023. Jenis Penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan tanggal November 2022 sampai 31 Mei 2023. Jumlah sampel total penelitian sebanyak 72 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Sampling Purposive. Alat pengumpul data menggunakan kuesioner demografi responden, kuesioner dan lembar observasi. Analisa bivariat menggunakan uji Chi Square untuk melihat hubungan antara variable independent dan dependen. Diketahui terdapat hubungan perilaku cerdas dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Terempa Selatan Tahun 2023 ($p=0,003$). Hasil analisis menunjukkan perilaku CERDIK baik dilakukan oleh penderita hipertensi dan untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi di desa terempa selatan tahun 2023

Kata kunci: Hipertensi, Perilaku CERDIK, Tekanan Darah

Abstract

Patients with hypertension can experience death or complications including heart failure, stroke, kidney failure if early detection is lacking. One of the efforts to control hypertension is CERDIK behavior, the acronym for Periodic health checks, Get rid of cigarette smoke, Diligent physical activity, Balanced diet, Adequate rest, and Manage stress. So that people with hypertension can make behavior modifications to improve health and can control blood pressure by doing SMART behavior. To determine the relationship of smart behavior with blood pressure control in hypertensive patients in the village of South Terempa 2023. This type of research is quantitative with a cross-sectional approach. The research was conducted from November 2022 to May 31 2023. The total sample size was 72 respondents with a sampling technique using purposive sampling. Data collection tools using demographic questionnaires, questionnaires and observation sheets. Bivariate analysis uses the Chi Square test to see the relationship between the independent and dependent variables. Research results: It is known

that there is a relationship between smart behavior and blood pressure in hypertensive patients in Terempa Selatan Village in 2023 (p=0,000). The results of the analysis show that CERDIK behavior is well carried out by people with hypertension and to control blood pressure in hypertensive patients in the village of Forge Selatan in 2023.

Keywords: Hypertension, SMART Behavior, Blood Pressure

1. PENDAHULUAN

Gangguan pada sistem kardiovaskuler pada negara maju dan berkembang masih menjadi gangguan kesehatan yang tinggi. Hipertensi setiap tahunnya semakin bertambah, dan menjadi penyebab peningkatan kejadian mortalitas dan morbiditas di seluruh dunia (Kemenkes RI, 2019). Peningkatan hasil pengukuran tekanan $\geq 140/90$ mmHg menjadi tanda terjadinya hipertensi (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia). Kejadian hipertensi menurut Centers for Disease Control (CDC) (2020) bertambah seiring bertambahnya umur, umur 18-39 tahun memiliki prevalensi 22,4%, 40-59 tahun memiliki prevalensi 54,5% dan ≥ 60 tahun memiliki prevalensi 74,5% (CDC, 2020).

Perubahan gaya hidup menjadi bagian penting dari manajemen terapi kardiovaskular dan penting dalam melakukan pengontrolan tekanan darah (Cheng, 2019). Jika tidak dikontrol maka akan berdampak ketidaknyamanan menyebabkan komplikasi seperti kerusakan organ meliputi otak, karena hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko stroke kemudian kerusakan pada jantung, hipertensi meningkatkan beban kerja jantung yang akan menyebabkan pembesaran jantung sehingga meningkatkan risiko gagal jantung, dan gagal ginjal. Manajemen pengelolaan hipertensi dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti faktor pengetahuan, motivasi, dukungan keluarga, faktor fisiologis dan psikologis, kepatuhan minum obat. (Zaenurrohman, 2017).

Pemerintah Indonesia dalam hal ini telah memberikan perhatian serius dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit salah satunya hipertensi. Program penanggulangan hipertensi oleh pemerintah meliputi dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat), Posbindu PTM, dan CERDIK. Tujuan dari program kesehatan tersebut yaitu meningkatkan status kesehatan, meningkatnya upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, menurunkan kematian, serta upaya untuk memonitoring dan deteksi dini pada faktor resiko penyakit tidak menular dimasyarakat. Salah satunya dalam menanggulangi hipertensi yaitu dengan perilaku CERDIK. CERDIK yaitu cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet, istirahat cukup dan kelola stress (Kemenkes RI, 2018).

Menurut data WHO pada tahun 2021, hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang paling umum di dunia. WHO memperkirakan bahwa lebih dari 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan sekitar 1 dari 5 orang dewasa mengalami tekanan darah tinggi. Lebih lanjut, WHO juga memperkirakan bahwa hipertensi menyebabkan sekitar 7,5 juta kematian setiap tahunnya di seluruh dunia, atau sekitar 12,8% dari total kematian di seluruh dunia. Hipertensi juga menjadi faktor risiko utama untuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Bukan hanya secara global, penyakit ini juga telah menjadi salah satu perhatian di Indonesia karena masyarakat masih banyak menderita hipertensi. Angka hipertensi di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 menyatakan jumlah kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 orang. Kemenkes RI, (2018). Angka Prevalensi berdasarkan data dari Dinas Kesehatan (Dinkes) Kabupaten Kepulauan Anambas (2021) melalui bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), mencatat sebanyak 4.809 masyarakat Kepulauan Anambas menderita hipertensi, dengan target 5.651 orang dari capaian program penyakit tidak menular (PTM). Data ini adalah capaian pada program penyakit tidak menular (PTM) tahun 2020. Penderita hipertensi lebih banyak didominasi oleh laki-laki dibandingkan perempuan, hipertensi pada laki-laki berjumlah 2.906 orang, perempuan sebanyak 2.742 orang. Dengan rincian yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebanyak 2.388 untuk laki-laki, dan 2.421 untuk perempuan.

Studi pendahuluan untuk mencari tahu permasalahan yang ada di lapangan, kepada 10 orang responden yang mengalami hipertensi, didapatkan hasil bahwa (20%), mengatakan cek kesehatan ke pelayanan kesehatan hanya jika ada gejala saja (seperti pusing, mual, pandangan kabur), sedangkan (30%) diantaranya mengatakan rutin ke pelayanan kesehatan untuk mengambil obat atau surat rujukan walaupun di masa pandemi saat ini tidak membuat lansia tersebut takut berobat ke pelayanan kesehatan. (20%) mengatakan kadang- kadang melakukan aktivitas fisik/olahraga selama 30 per hari dan (10%) melakukan diet sehat (seperti makan sayur-sayuran, buah-buahan, mengurangi makanan manis dan asin), (10%) dulunya sempat merokok dan (10%) tidur hanya 3 jam/hari, dan mengatakan jika stress akan menonton televisi dan jika stress cerita pada teman dekat/keluarga.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional yaitu suatu metode untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor resiko dengan efek. Desain penelitian ini akan menjelaskan hubungan antara Hubungan Perilaku Cerdik Dengan Pengontrolan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Terempa Selatan tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami diagnosa hipertensi Sebanyak 88 orang yang ada di desa terempa. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah teknik Sampling Purposive Sampel. sampel dalam penelitian ini adalah 28 orang sampel.

Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan demografi responden dan kuisisioner dan lembar observasi. Alat ukur yang digunakan adalah modifikasi Skala Gutmann dengan jumlah 6 soal yang diadopsi dari Kementerian Kesehatan RI (2017). Analisa data menggunakan uji statistik yaitu Uji chi square.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

1) Distribusi Frekuensi Dan Persentase Berdasarkan Karakteristik Responden di Desa Terempa

Tabel 1

| No | Karakteristik Responden | <i>f</i> | % |
|----|-------------------------|----------|------|
| 1 | Usia | | |
| | Dewasa Awal | 16 | 22,2 |
| | Dewasa Akhir | 17 | 23,6 |
| | Lansia Awal | 22 | 30,6 |
| | Lansia Akhir | 13 | 18,1 |
| 2 | Manula | 4 | 5,6 |
| | Jenis Kelamin | | |
| 3 | Laki-Laki | | |
| | Perempuan | | |

| Lama Menderita Hipertensi (Tahun) 2 | | |
|-------------------------------------|--|---------------|
| 3 | | 12,7 |
| 4 | | 5,6 |
| 5 | | 4,2 |
| 6 | | 6,9 |
| 8 | | 4,2 |
| 9 | | 13,9 |
| 10 | | 2,8 |
| 12 | | 12,5 |
| 13 | | 2,8 |
| 14 | | 2,8 |
| 15 | | 12,5 |
| 16 | | 5,6 |
| 17 | | 5,6 |
| 19 | | 1,4 |
| | | 2,8 |
| 4 | Pendidikan | |
| | Rendah Menengah | 13,18,1 |
| | Tinggi | 38,52,8 |
| | | 21,29,2 |
| 5 | Pekerjaan PNS | |
| | Wiraswasta | 13,18,1 |
| | Nelayan Pedagang | 15,20,8 |
| | IRT | 3,4,2 |
| | | 19,26,4 |
| | | 22,30,6 |
| 6 | Informasi yang pernah didapat Ya | 72,100 |
| 7 | Sumber Informasi Hipertensi Tenaga Kesehatan | 72,100 |
| | Total | 72,100 |

2) Distribusi Frekuensi dan Persentase Tekanan Darah di Desa Terempa Selatan Tahun 2023
Tabel. 2

| No | Tekanan Darah | f | % |
|----|----------------------|-----------|------------|
| 1 | Normal | 25 | 34,7 |
| 2 | Pre Hipertensi | 27 | 37,5 |
| 3 | Hipertensi Derajat I | 16 | 22,2 |
| 4 | Hipertensi Derajat I | 4 | 5,6 |
| | Total | 72 | 100 |

b. Analisis Bivariat

Tabel 4
Hubungan Perilaku Cerdik dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Terempa Selatan Tahun 2023

| No | Perilaku Cerdik | Tekanan Darah | | | Total | P-Value |
|----|-----------------|---------------|----------------|----------------------|-------|---------|
| | | Normal | Pre Hipertensi | Hipertensi Derajat I | | |

| | | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % | |
|---|------------------|----------|------|----------|------|----------|------|----------|-----|----------|------|-------|
| 1 | Terlaksana | 24 | 33,3 | 23 | 31,9 | 3 | 4,2 | 0 | 0 | 50 | 69,4 | |
| 2 | Tidak Terlaksana | 1 | 1,4 | 4 | 5,6 | 13 | 18,1 | 4 | 5,6 | 22 | 33,3 | 0,000 |
| | Jumlah | 25 | 34,7 | 27 | 37,5 | 16 | 22,2 | 3 | 5,6 | 72 | 100 | |

1. Gambaran Demografi Responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 22 (30.6%) responden berusia lansia awal, sebanyak 40 (55,6%) responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 38 (52,8%) responden memiliki pendidikan menengah, sebanyak 22 (30,6%) responden bekerja sebagai IRT.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Efendi, H et al (2017) yang menunjukkan bahwa kelompok usia penderita hipertensi mayoritas berada pada kelompok usia 40-59, Sebanyak 60 orang (60%). Penelitian Ambarwati, R. D (2021) didapatkan hasil bahwa sebagian besar penderita hipertensi berada pada tahapan usia lansia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2021) yang menyebutkan bahwa frekuensi usia terbanyak adalah 51-60 sebanyak 135 pasien (50,4%), distribusi frekuensi jenis kelamin wanita sebanyak 160 responden (59.7%) dan untuk pre hipertensi sebanyak 77 pasien (28,7%), hipertensi Stage I sebanyak 76 pasien (28,4%), dan hipertensi stage II sebanyak 22 pasien (8,2%).

Seiring dengan bertambahnya usia, kerentanan seseorang terkena hipertensi akan meningkat. Individu yang berumur di atas 60 tahun, 50 - 60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Walaupun penyakit hipertensi bisa terjadi pada segala usia, tetapi paling sering menyerang orang dewasa sampai usia lanjut. Hal ini disebabkan adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Tingginya tekanan darah menyebabkan lumen menjadi lebih sempit, dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku dikarenakan deposit kolagen meningkat dibagian intima dan adventitia besar maupun sedang, serta pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu, sehingga banyak zat kapur yang beredar di aliran darah, akibatnya adalah darah menjadi kental.

Jenis kelamin laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi terkena hipertensi lebih awal, laki-laki juga lebih besar terhadap morbiditas dan mortalitas beberapa penyakit kardiovaskuler. Sedangkan perempuan biasanya lebih rentan terhadap hipertensi ketika mereka sudah berumur diatas 50 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan HDL yang mencegah terjadinya proses arterosklerosis (Widiyaningsih, R.,2012)

Apabila wanita memasuki masa menopause maka resiko hipertensi meningkat sehingga prevalensinya lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hal ini disebabkan oleh produksi hormon estrogen menurun pada saat menopause sehingga menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Artiyaningrum, 2016). Perempuan yang berusia >59 Tahun sudah memasuki masa menopause dan faktor lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, 2020) yang mengatakan bahwa perempuan lebih memiliki kecenderungan hipertensi karena gangguan hormonal.

Pendidikan menjadi salah satu indikator kemampuan seseorang untuk mengakses informasi kesehatan, dan memahami informasi yang didapatkan (Istiqomah et al., 2022). Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, semakin banyak informasi dapat mempengaruhi atau menambah pengetahuan seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya

Pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan atau pengetahuan seseorang maka semakin membutuhkan pusat-pusat pelayanan kesehatan sebagai tempat berobat bagi dirinya dan keluarganya. Semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah mereka menerima informasi tentang dunia Remove Watermark Wondershare PDFelement 65 kesehatan sehingga pengetahuan mereka semakin bertambah (Indrayani, S et al 2021).

Hasil yang sama juga diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari (2019), dimana kebanyakan responden adalah ibu rumah tangga yang tidak mempunyai pekerjaan tetap dan rutin mengikuti senam lansia, Hal ini di buktikan dengan hasil wawancara bahwa sebagian besar dari responden sudah mengikuti program senam lansia. Dengan menggunakan Studi kohort melihat efek waktu senggang membuktikan orang dengan aktivitas fisik rendah berisiko 1,22 kali lebih tinggi menderita hipertensi daripada mereka yang aktif. Indeks aktivitas fisik yang rendah, dapat menurunkan produksi nitric oxide (NO) yang secara paralel menurunkan produksi endothelium-derived relaxing factor (EDRF) sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah.

2. Gambaran Tekanan Darah di Desa Terempa Selatan Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, dari 72 responden paling banyak responden memiliki tekanan darah dalam derajat pre hipertensi yaitu sebanyak 37,5% responden dan paling sedikit responden memiliki tekanan darah dalam derajat hipertensi derajat II yaitu sebanyak 5,6% responden.

Menurut World Health Organization (WHO) dan The International Society of Hypertension (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi diseluruh dunia, dan 3 juta diantaranya, meninggal dunia setiap tahunnya. WHO mencatat terdapat satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam, diprediksi pada tahun 2025 nanti, sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi (Ekarini, Heryati & Maryam, 2019).

Hipertensi yang diderita seseorang erat kaitannya dengan tekanan sistolik dan diastolik atau keduanya secara terus menerus. Tekanan sistolik berkaitan dengan tingginya tekanan pada arteri bila jantung berkontraksi, sedangkan tekanan darah diastolik berkaitan dengan tekanan arteri pada saat jantung relaksasi diantara dua denyut jantung. Diperkirakan 23% wanita dan 14% pria berusia lebih dari 65 tahun menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di dunia diperkirakan sekitar 15- 20%. Hipertensi lebih banyak menyerang pada golongan usia 55-64 tahun Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (*Silent Killer*), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya (Atmaza 2019).

Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan perubahan pada elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Mulyadi, Sepdianto & Hernanto 2019). Adapun penyebab yang mempengaruhi tekanan darah pada lanjut usia adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres.

3. Gambaran Perilaku CERDIK di Desa Terempa Selatan Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, dari 72 responden paling banyak responden melaksanakan perilaku CERDIK yaitu 69,4% responden dan paling sedikit responden tidak melaksanakan perilaku CERDIK yaitu 30,6% responden. Perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak (Wawan dan Dewi, 2016). Sedangkan CERDIK adalah akronim dari Cek kesehatan secara berkala, enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres (Kementrian Kesehatan, 2018). Sehingga penderita hipertensi dapat melakukan modifikasi perilaku untuk meningkatkan kesehatan dan dapat mengontrol tekanan darah dengan melakukan perilaku CERDIK.

Menurut Kementrian Kesehatan (2018), perilaku cerdas dalam mengontrol Hipertensi dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan rutin minimal setahun sekali untuk memeriksa tekanan

darah, berat badan, lingkaran perut dan kolesterol, bagi perokok aktif dapat berusaha untuk berhenti merokok dan rajin olahraga setidaknya 30 menit per hari atau 3-5 kali dalam seminggu, melakukan diet sehat dan seimbang dengan mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, kemudian mengurangi asupan gula, garam dan lemak yang tinggi, melakukan istirahat yang cukup sekitar 6-8 jam/hari, dan kendalikan stres dengan melakukan aktivitas sesuai minat, menonton televisi, dan berbincang dengan teman dekat/ rekan lainnya.

Pemeriksaan kesehatan secara teratur, berhenti merokok, aktivitas fisik yang cermat, pola makan, istirahat yang cukup, dan manajemen stres adalah contoh perilaku CERDIK. Perilaku CERDIK yang pertama adalah melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dalam rangka peningkatan data kesehatan. Kegiatan SMART yang kedua adalah berolahraga selama 30 menit minimal dua atau tiga kali seminggu. Pencegahan hipertensi primer memerlukan 30-45 menit aktivitas fisik minimal tiga kali sehari. Perilaku CERDIK ketiga adalah mengonsumsi garam kurang dari 1,5 gram setiap hari. Pelepasan hormon natriuretik yang berlebihan disebabkan oleh asupan garam yang tinggi, yang secara tidak langsung meningkatkan tekanan darah (Anggraini, 2019).

Tidur adalah aktivitas CERDIK keempat. Jika dibandingkan saat Anda terjaga, tekanan darah Anda akan turun 10 hingga 20% saat tidur. Manajemen stres adalah perilaku CERDIK kelima. Menghindari stres dapat dilakukan dengan teknik relaksasi seperti relaksasi otot, yoga, atau meditasi, yang dapat membantu mengontrol sistem saraf dan menurunkan tekanan darah. Merokok, perilaku CERDIK keenam, meningkatkan risiko komplikasi pada pasien hipertensi, seperti penyakit jantung dan stroke (Kemenkes RI, 2018).

4. Hubungan Perilaku Cerdik dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Terempa Selatan Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai $p=0,000<0,05$, yang artinya ada Hubungan Perilaku Cerdik dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Terempa Selatan Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pambudi (2018) yang menunjukkan nilai $p=0,000$ yang artinya terdapat hubungan antara perilaku CERDIK dengan Derajat di Puskesmas Pandanwangi kota Malang. Kekuatan hubungan kedua variabel ini dapat dilihat dari nilai r yaitu 0,347. Angka 0,347 berada pada rentang 0,26 – 0,50 yang dapat diinterpretasikan sebagai cukup sehingga dapat diartikan kekuatan hubungan kedua variabel perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi adalah cukup. Hasil penelitian Seprina, Herlina dan Bayhakki (2022) juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah dengan p value (0,005).

Penelitian ini juga sejalan dengan Ernawati, Aprilia dan Rispawati (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara perilaku CERDIK dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kuripan serta hasil pada koefisien korelasi menunjukkan 0,513 dengan nilai positif artinya tingkat kekuatan korelasi sedang.

Perilaku CERDIK dan tekanan darah memiliki keeratan hubungan searah artinya penderita hipertensi yang berperilaku CERDIK baik memiliki peluang/kesempatan untuk tekanan darah terkontrol lebih besar dibandingkan perilaku CERDIK kurang. Sehingga dengan perilaku berupa Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet, Istirahat, dan Kelola stress (*Self care behavior/* manajemen perawatan diri hipertensi) berhubungan erat dengan tingkat tekanan darah penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan, apabila penderita melakukan perilaku CERDIK dengan baik maka tekanan darahnya mampu terkontrol.

Perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Sedangkan CERDIK adalah akronim dari Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres (Kementrian Kesehatan, 2018). Sehingga penderita hipertensi dapat melakukan modifikasi perilaku untuk meningkatkan kesehatan dan dapat mengontrol tekanan darah dengan melakukan

perilaku CERDIK. Menurut Kementerian Kesehatan (2018), perilaku cerdas dalam mengontrol Hipertensi dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan rutin minimal setahun sekali untuk memeriksa tekanan darah, berat badan, lingkar perut dan kolesterol, bagi perokok aktif dapat berusaha untuk berhenti merokok dan rajin olahraga setidaknya 30 menit per hari atau 3-5 kali dalam seminggu, melakukan diet sehat dan seimbang dengan mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, kemudian mengurangi asupan gula, garam dan lemak yang tinggi, melakukan istirahat yang cukup sekitar 6-8 jam/hari, dan kendalikan stress dengan melakukan aktivitas sesuai minat, menonton televisi, dan berbincang dengan teman dekat/ rekan lainnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa nilai $p=0,000<0,05$, yang artinya terdapat hubungan perilaku cerdas dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Terempa Selatan Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- CDC, N. A, (2020). *Considerations for Selecting Protective Clothing used in Healthcare for Protection against Microorganisms in Blood and Body Fluids*.
- Efendi, H., & Larasati, T, (2017). *Dukungan keluarga dalam manajemen penyakit hipertensi*. Jurnal Majority, 6(1), 34-40.
- Wulandari, T., & Abriani, N. G, (2020). *Analisis Karakteristik Pasien Hipertensi Rawat Jalan RSUD Karanganyar Tahun 2019*. Jurnal Ilmiah Maternal, 4(1).
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R, (2022). *Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang*. Media Gizi Kesmas, 11 (1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Indrayani, S., Roesmono, B., & Sulaeman, S, (2021). *Hubungan antara pengetahuan dan sikap lansia dalam upaya pencegahan penyakit gout artritis*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Dan Kebidanan, 1(1), 27-33.
- Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S, (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi*. Jurnal kesehatan, 10(1), 47-52.
- Atmaza, A, (2019). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Murottal Al-Qur'an Dan Aroma Terapi Mawar Pada Pasien Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Ruang IGD RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*".
- Mulyadi, A, (2019). *Gambaran perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam lansia*. Journal of Borneo Holistic Health, 2(2), 148-157.
- Elvira, M., & Anggraini, N, (2019). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 8(1), 78-89.
- Ernawati, E., Aprilia, A. D., & Rispawati, B. H, (2023). *Hubungan antara Perilaku CERDIK dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan*. MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 3(3), 722-733.
- Seprina, S., Herlina, H., & 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), 66-73.
- Ernawati, E., Aprilia, A. D., & Rispawati, B. H, (2023). *Hubungan antara Perilaku CERDIK dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan*. MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 3(3), 722-733.
- Ri, K, (2018). *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2017*. KemenKes RI 2018.
- Kemenkes RI, K. R, (2019). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Ambarwati, R. D., Handayani, R. N., & Wibowo, T. H, (2021). *Gambaran faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kerja posbindu karang pucung puskesmas purwokerto selatan*. In Seminar Nasional Jurnal Keperawatan STIKes Hang Tuah Tanjungpinang Volume 15 No. 1

Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (pp. 48-54).

Zaenurrohmah, D. H., & Rachmayanti, R. D, (2017). *Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia*. *Stroke*, 33(46.1), 67.

Widiyaningsih, R, (2021). *Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Mlati I Kabupaten Sleman* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).