

**Hubungan Perilaku Cerdik Terhadap Hipertensi di Puskesmas  
Kelurahan Pekayon Tahun 2024**

**Mochammad Farid Cahya Saputra<sup>1</sup>, Zainal Abidin<sup>2</sup>, Rizka Aries Putranti<sup>3</sup>,  
Endin Nokik Stujanna<sup>4</sup>, Enrico Adhitya Rinaldi<sup>5</sup>**

Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

farid.cahya@fcs@gmail.com

**ABSTRACT**

*Hypertension is a non-communicable disease that increases every year. The CERDIK program is one of the non-pharmacological treatments that can be used in an effort to prevent hypertension. This study aims to determine the relationship between smart behavior and hypertension at the Pekayon Village Health Center in 2024. This study uses a quantitative method with a Cross Sectional design. The sample consisted of 96 respondents using Accidental Sampling as the sampling technique. Data analysis used univariate, bivariate, and multivariate analysis. This study shows that at the Pekayon Village Health Center there are 91 people (71.7%) who routinely do health checks. Avoiding cigarette smoke is in the good category as many as 88 people (69.3%), diligently doing physical activity as many as 84% (66.1%), having a balanced diet as many as 88 people (69.3%), getting enough rest as many as 84 people (66.1%), and being able to manage stress well as many as 105 people (82.7%). The results of this study indicate that there is a relationship between CERDIK behavior and hypertension with a  $p$  value of  $<0.05$ , so there is a correlation between CERDIK behavior and the level of hypertension in patients at the Pekayon Village Health Center.*

**Keywords:** CERDIK, Hypertension, Lifestyle

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang setiap tahunnya selalu mengalami peningkatan. Program CERDIK merupakan salah satu tatalaksana nonfarmakologi yang bisa digunakan sebagai upaya pencegahan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku cerdas terhadap hipertensi di Puskesmas kelurahan Pekayon tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Sampel berjumlah 96 responden dengan menggunakan *Accidental Sampling* sebagai teknik samplingnya. Analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat, dan multivariat. Penelitian ini menunjukkan bahwa di Puskesmas Kelurahan Pekayon terdapat 91 orang (71.7%) rutin melakukan cek kesehatan. Menghindari asap rokok kategori baik sebanyak 88 orang (69.3%), rajin melakukan aktivitas fisik sebanyak 84% (66.1%), melakukan diet seimbang sebanyak 88 orang (69.3%), melakukan istirahat cukup sebanyak 84 orang (66.1%), serta mampu mengelola stress dengan baik sebanyak 105 orang (82.7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku CERDIK dengan hipertensi dengan nilai  $p$  value sebesar  $<0,05$ , sehingga terdapat korelasi antara perilaku CERDIK dengan tingkatan hipertensi pasien Puskesmas Kelurahan Pekayon.

**Kata kunci:** CERDIK, Hipertensi, Lifestyle

## PENDAHULUAN

Penyakit yang bersifat kronis, tidak menular, dan memiliki gejala perubahan pada tekanan darah tubuh disebut dengan Hipertensi. Hipertensi sedang meningkat secara global. Menurut laporan tersebut, Beberapa penyakit kronis lain yang berhubungan dengan jantung seperti stroke, serangan jantung salah satunya disebabkan oleh Hipertensi (Arum, 2019). *Silent Killer* adalah salah satu sebutan yang diberikan kepada penyakit hipertensi karena tidak diketahui gejalanya. Hipertensi sering kali terlihat melalui gejala seperti sakit kepala, nyeri leher, tinitus, penglihatan kabur, vertigo, lemas, dan terkadang mimisan (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

WHO sebagai organisasi kesehatan dunia pada tahun 2015 yang diterangkan oleh profil Dinas Kesehatan DKI Jakarta tahun 2022 Penderita hipertensi telah mencapai sekitar 1,3 miliar jiwa. Jumlah ini juga akan meningkat secara signifikan sehingga diperkirakan dapat sampai kepada jumlah sekitar 1,5 miliar jiwa pada tahun 2025 jika tindakan pencegahan tidak dilakukan. selain itu, setiap tahun diperkirakan orang yang meninggal karena hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi sekitar kurang lebih 9,4 juta jiwa (Verry et al., 2023).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 memiliki catatan kasus hipertensi sebanyak 63.309.620 kasus catatan kematian mencapai 427.218 pada tahun 2023 (Wulandari et al., 2023). Kelompok umur DKI Jakarta ke atas memiliki prevalensi hipertensi sebesar 33,43, menurut data riskesmas tahun 2018. persentase penyakit hipertensi yang terdiagnosis secara medis pada kelompok usia 18 tahun adalah 10,17%. Selain itu, Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta melaporkan kasus hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 923.451 kasus, dan jumlah penderita hipertensi di Provinsi DKI Jakarta diatas 15 tahun sebanyak 866.272 kasus pada tahun 2022 (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Hipertensi menjadi isu kesehatan masyarakat yang cukup besar di Indonesia dan pemerintah Indonesia menawarkan solusi untuk hal tersebut. Salah satu solusi yang dianjurkan pemerintah adalah CERDIK, yang merupakan serangkaian perilaku yang meliputi melakukan pengecekan kesehatan secara rutin, berhenti dari kebiasaan merokok, rajin berolahraga dan melakukan aktivitas fisik, memiliki pola makan dan diet yang baik, beristirahat dengan cukup, dan mampu mengelola stress secara efektif (Iis Suwanti & Darsini, 2022).

Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018 menjelaskan bahwa tekanan darah, berat badan, lingkar perut, dan kolesterol harus dinilai melalui setidaknya satu pemeriksaan kesehatan setiap tahunnya, yang dapat membantu mengatur hipertensi melalui perilaku CERDIK. Kemenkes juga menyarankan masyarakat untuk berhenti merokok, mengurangi konsumsi makanan dengan kadar yang tinggi dalam lemak, gula, dan garam, makan buah dan sayur, tidur 6 hingga 8 jam dalam satu hari juga berpartisipasi dalam hal-hal menyenangkan untuk mengelola stres (Seprina et al., 2022)

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Tujuan dari penelitian ini adalah mengukur hubungan antara variabel. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kelurahan Pekayon Jakarta Timur, Provinsi DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan populasi penderita hipertensi sebanyak 127 orang di Puskesmas Kelurahan Pekayon Jakarta Timur dengan menggunakan teknik *accidental sampling* sebagai pengambilan sampel dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini diantaranya:

1. Pasien memiliki riwayat hipertensi.
2. Pasien terdaftar di buku registrasi Puskesmas Pekayon.

Sedangkan Kriteria Eksklusi diantaranya:

1. Pasien yang menolak ataupun tidak bersedia untuk mengikuti penelitian.
2. Pasien ditemukan pertama kali hipertensi namun belum pernah memiliki riwayat hipertensi.
3. Riwayat mengkonsumsi obat hipertensi 24 jam sebelum pemeriksaan cek tekanan darah

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner. Penelitian ini menggunakan kuesioner CERDIK yang dikembangkan Pambudi, terdiri atas 6 pertanyaan yang terkait dengan pemeriksaan kesehatan secara rutin, perilaku dan kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga dan beraktivitas fisik, keseimbangan pola makan dan diet, terpenuhinya istirahat yang cukup, dan pengelolaan stress yang baik. Proses olah data terdiri atas *editing*, selanjutnya *entry data*, kemudian *coding*, dan terakhir *cleaning data*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat, analisis bivariat dan analisis multivariat.

Izin dari penelitian ini telah diberikan oleh Tim Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No. KEPKK/FK/046/03/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Pekayon 2024.**

Usia	n	%	Normal	Hipertensi
< 40 Tahun	12	9.4%	10	2
41-50 Tahun	39	30.7%	28	11
> 51 Tahun	76	59.8%	54	22
Total	127	100.0	92	35

Penjelasan dari tabel diatas adalah responden dominan berada pada rentang > 51 tahun (59,8%). Selain itu pasien dengan hipertensi juga dominan berada pada rentang usia >51 tahun, yakni sebanyak 22 orang.

**Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Pekayon 2024.**

Jenis Kelamin	n	%	Normal	Hipertensi
Laki – laki	56	44.1	45	11
Perempuan	71	55.9	47	24
Total	127	100.0	92	35

Penjelasan dari tabel diatas adalah didapatkan responden paling dominan berjenis kelamin perempuan (55,9%). Selain itu pasien dengan hipertensi juga dominan pada jenis kelamin perempuan, yakni sebanyak 24 orang.

**Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Pekayon 2024.**

Pendidikan Terakhir	n	%	Normal	Hipertensi
Tidak Sekolah	7	5.5	4	3
SD	33	26.0	24	9
SMP	41	32.3	27	14
SMA/SMK	43	33.9	34	9
Perguruan Tinggi	3	2.4	3	0
Total	127	100.0	92	35

Penjelasan dari tabel diatas adalah didapatkan responden paling dominan adalah lulusan SMA/SMK (33,9%). Namun pasien dengan hipertensi dominan diderita oleh individu dengan pendidikan akhir SMP, yakni sebanyak 14 orang.

**Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Pekayon 2024.**

Pekerjaan	n	%	Normal	Hipertensi
Pegawai swasta	43	33.9	34	9
Pedagang	22	17.3	13	9
Petani/buruh	12	9.4	9	3
Tidak bekerja	50	39.4	36	14
Total	127	100.0	92	35

Penjelasan dari tabel diatas adalah didapatkan responden paling dominan tidak bekerja (39,4%). Selain itu pasien dengan hipertensi juga dominan pada individu yang tidak bekerja, yakni sebanyak 14 orang.

**Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah di Puskesmas Pekayon 2024.**

Tekanan Darah	n	%
Normal	92	72.4
Hipertensi	35	27.6

Total	127	100.0
-------	-----	-------

Penjelasan dari tabel diatas adalah didapatkan responden paling dominan berada pada tekanan darah normal sebanyak 92 orang (72.4%).

**Tabel 6. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku CERDIK di Puskesmas Pekayon 2024**

Indikator CERDIK	n	%
Cek kesehatan rutin		
Ya	91	71.7%
Tidak pernah	36	28.3%
Enyahkan asap rokok		
Ya	88	69.3%
Tidak pernah	39	30.7%
Rajin aktivitas fisik		
Ya	84	66.1%
Tidak pernah	43	33.9%
Diet seimbang		
Ya	88	69.3%
Tidak pernah	39	30.7%
Istirahat cukup		
Ya	84	66.1%
Tidak pernah	43	33.9%
Kelola stres		
Ya	105	82.7%
Tidak pernah	22	17.3%
Total	127	100%

Penjelasan dari tabel diatas adalah didapatkan responden melakukan perilaku CERDIK dengan sebanyak 91 orang (71.7%) rutin melakukan cek kesehatan, dalam menghindari asap rokok kategori baik sebanyak 88 orang (69.3%), rajin melakukan aktivitas fisik sebanyak 84% (66.1%), melakukan diet seimbang sebanyak 88 orang (69.3%), melakukan istirahat cukup sebanyak 84 orang (66.1%), serta mampu mengelola stress dengan baik sebanyak 105 orang (82.7%).

**Tabel 7. Mean perilaku CERDIK pada pasien pengidap hipertensi di puskesmas kelurahan Pekayon**

CERDIK		
N	Valid	127
	Missing	0
Mean		4.2520
Minimum		1.00
Maximum		6.00

Berdasarkan hasil analisis, didapatkan nilai rata-rata *mean* perilaku CERDIK sebesar 4.2520 dengan skor terkecil sebesar 1 dan skor terbesar sebesar 6. Berdasarkan hasil rerata ini, maka peneliti menyimpulkan bahwa responden penelitian ini melakukan rata-rata 4 dari 6 indikator perilaku CERDIK yang diteliti.

## Analisis Bivariat

**Tabel 8. Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pekayon Tahun 2024**

Variabel	<i>p</i> Value
Cek kesehatan rutin	0,00 <i>P</i> value < 0,05
Enyahkan asap rokok	0,00 <i>P</i> value < 0,05
Rajin aktivitas fisik	0,00 <i>P</i> value < 0,05
Diet seimbang	0,00 <i>P</i> value < 0,05
Istirahat cukup	0,00 <i>P</i> value < 0,05
Kelola stres	0,00 <i>P</i> value < 0,05
CERDIK	0,00 <i>P</i> value < 0,05

Hasil uji bivariat dan *chi square* antara perilaku CERDIK dengan tekanan darah menghasilkan nilai *p-value* yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka dapat ditemukan hubungan signifikan dan bermakna antara variabel perilaku CERDIK dan Tingkatan tekanan darah pasien hipertensi Puskesmas Kelurahan Pekayon, sehingga hipotesis dapat diterima.

## Analisis Multivariat

**Tabel 9. Analisis Multivariat Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	<i>t</i>	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.280	.049		-5.691	.000
	C (X1)	.332	.048	.335	6.982	.000
	E (X2)	.227	.037	.234	6.157	.000
	R (X3)	.298	.041	.316	7.314	.000
	D (X4)	.151	.037	.156	4.053	.000

I (X5)	.204	.042	.216	4.875	.000
K (X6)	.209	.045	.177	4.608	.000

a. Dependent Variable: Tekanan Darah (Y)

Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa perilaku masing masing indikator dari Perilaku CERDIK dengan tekanan darah pasien memiliki pengaruh yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menandakan bahwa hipotesis diterima dimana perilaku CERDIK memiliki pengaruh yang signifikan kepada tekanan darah sampel penelitian pasien hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pekayon.

## Pembahasan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengklasifikasikan hipertensi sebagai penyebab utama kematian yang dapat dicegah (Morejón-Terán et al., 2021). Secara skala Global, terdapat sekitar 972 juta atau sekitar 26% populasi di dunia yang menderita hipertensi, dan prevalensi gejala hipertensi semakin meningkat dan mencapai 29% di tahun 2025. Metode farmakologis atau non farmakologis dapat diterapkan untuk melakukan pengendalian hipertensi. Beberapa obat yang dapat digunakan untuk mengatasi tingginya tekanan darah diantaranya adalah Amlodipin yang dikenal sebagai obat anti hipertensi. Obat ini termasuk kedalam kategori penghambat *Angiotensi Converting Enzyme* (ACE), dimana memungkinkan pelebaran pembuluh darah. Selanjutnya bila obat sudah diberikan maka terapi farmakologis dapat terjadi. Namun tatalaksana non farmakologi ada kalanya lebih diutamakan untuk meminimalisir konsumsi obat terutama pada lansia. Tatalaksana non farmakologi salah satunya tercermin pada perilaku CERDIK.

Cek kesehatan secara rutin memungkinkan individu untuk lebih bijaksana dalam mengontrol pola hidup serta asupan makanan apa saja yang akan dikonsumsi (Ernawati et al., 2023). Individu dalam kategori rutin melakukan cek kesehatan jika ia rutin melakukan medical check-up minimal 1 kali dalam satu bulan, seperti cek tekanan darah, kolesterol, asam urat, dan lain-lain. Cek kesehatan secara rutin juga bermanfaat untuk mendeteksi sejak dini kemungkinan gangguan kesehatan yang dialami individu, sehingga akan memberikan informasi terkait upaya pengobatan yang akan dilakukan selanjutnya.

Indikator cek kesehatan rutin pada penderita hipertensi di puskesmas Pekayon didapatkan sebanyak 85 responden dengan tekanan darah normal dan sebanyak 6 responden dengan hipertensi yang rutin melakukan cek kesehatan rutin, sementara disisi lain terdapat 7 responden dengan tekanan darah normal dan 29 responden dengan hipertensi yang tidak melakukan cek kesehatan rutin. Hal ini menjelaskan bahwa cek kesehatan secara rutin dapat membantu memonitoring kesehatan individu sehingga mampu menekan potensi terjadinya hipertensi pada individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho, 2024) dengan judul “Hubungan Perilaku CERDIK Dengan Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Selogiri Wonogiri” terhadap 77 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengecekan kondisi kesehatan secara rutin dapat

mengendalikan kesehatan dari penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan tujuan dari pemerintah yaitu mendeteksi sejak dini hipertensi pada lansia, dan hal ini telah dipermudah karena dapat dilakukan di rumah, Puskesmas, ataupun pada kegiatan kesehatan masyarakat yang disediakan secara gratis.

Rokok dikategorikan sebagai salah satu penghasil asap yang mengandung racun berbahaya bagi tubuh. Nikotin merupakan zat beracun yang telah terbukti menginduksi disfungsi endotel vaskular dan mengganggu vasodilatasi yang bergantung pada endotel, Sehingga muncul struktur yang berubah dari situasi awal pembuluh darah dan selanjutnya menyebabkan vasokonstriksi, sehingga resistensi yang dimiliki pembuluh darah perifer meningkat dan akhirnya tekanan darah naik.

Indikator enyahkan asap rokok pada penderita hipertensi di puskesmas Pekayon didapatkan sebanyak 75 responden dengan tekanan darah normal dan sebanyak 13 responden dengan hipertensi yang membatasi paparan asap rokok, sementara disisi lain terdapat 17 responden dengan tekanan darah normal dan 22 responden dengan hipertensi yang tidak membatasi paparan asap rokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif. (Shah et al., 2022) menyebutkan bahwa individu yang merokok erat kaitannya dengan tingginya kemungkinan terjangkit hipertensi. Hal serupa dinyatakan oleh (TIAN, 2023) dalam penelitiannya bahwasannya kebiasaan merokok merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada individu yang mengalami hipertensi.

Rajin aktivitas fisik merupakan salah satu indikator hidup sehat. Aktivitas fisik telah terbukti menjadi modalitas utama dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi (TIAN, 2023). Hal tersebut disebabkan karena aktivitas fisik mengurangi kandungan lipid tubuh dengan meningkatkan pengeluaran energi tubuh, sehingga menjaga kondisi kesehatan yang lebih baik dan mengurangi risiko hipertensi dan kemungkinan terkena hipertensi (TIAN, 2023).

Indikator rajin aktivitas fisik pada penderita hipertensi di puskesmas Pekayon didapatkan data sebanyak 79 responden dengan tekanan darah normal dan sebanyak 5 responden dengan hipertensi yang rutin melakukan aktivitas fisik, sementara disisi lain terdapat 13 responden dengan tekanan darah normal dan 30 responden dengan hipertensi yang tidak rajin melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut menandakan bahwa rendahnya intensitas aktivitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah individu

(Shah et al., 2022) dalam penelitiannya yang berjudul *"Hypertension Prevalence, Awareness, and Control Among Parents of School-Aged Children in the United Arab Emirates"* mendapatkan hasil bahwa individu yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat memiliki risiko 50% lebih rendah terkena hipertensi dibandingkan orang yang tidak aktif. Selain itu meta-analisis terbaru menunjukkan hubungan dosis respons terbalik linier antara aktivitas fisik dan hipertensi. Dalam hal ini, aktivitas fisik sedang hingga kuat dikaitkan dengan risiko hipertensi 6–33% lebih rendah di seluruh penelitian.

Melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang sesuai dapat meningkatkan tonus pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, dan menurunkan resistensi pembuluh darah, sehingga meningkatkan fungsi tubuh, mengatur keseimbangan



fisiologis, dan mengurangi risiko terjadinya penyakit. Anjuran olahraga adalah 30 menit per hari selama lima hari dalam seminggu. Olahraga tidak sekedar mengeluarkan tenaga seperti aktivitas pekerjaan rumah, melainkan aktivitas fisik yang bisa meningkatkan kinerja kardiovaskular (Siswati et al., 2022)

Disisi lain, perilaku kurang gerak, yang ditandai dengan postur statis dalam jangka waktu lama telah menunjukkan kecenderungan untuk meningkatkan risiko hipertensi. Penelitian telah menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi pada populasi yang tidak banyak bergerak dibandingkan populasi umum secara keseluruhan (Badego et al., 2020). *Sedentary lifestyle* (perilaku malas gerak) dapat menurunkan kebugaran kardiorespirasi, menurunkan fungsi muskulomotor dan mengganggu perfusi pembuluh darah, sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi.

Pola makan merupakan penentu penting tekanan darah. Dalam hal ini, individu yang mampu melakukan diet seimbang atau mengontrol makanan yang dikonsumsi memiliki resiko yang rendah terhadap hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Ali & Sasidharan disebutkan bahwa masih banyak terjadi miskonsepsi terhadap pola makan. Hal tersebut ditandai oleh Asupan karbohidrat berlebih terjadi pada 81,67% subjek yang diteliti. Hal ini disebabkan oleh anggapan umum yang salah di antara mereka bahwa makanan hanya berarti karbohidrat, dan sayuran serta protein adalah lauk pauk yang boleh dikonsumsi atau tidak sesuai dengan kesukaan dan ketidaksukaan mereka. Kurangnya sayuran dalam makanan saja yang menyebabkan peningkatan asupan karbohidrat untuk memuaskan rasa lapar. Asupan sayuran sangat kurang di antara subjek dengan hanya 8,33% yang mengonsumsinya dalam jumlah yang diperlukan sebanyak 2 hingga 3 kali per hari.

Indikator diet seimbang pada penderita hipertensi di puskesmas Pekayon didapatkan sebanyak 75 responden dengan tekanan darah normal dan sebanyak 13 responden dengan hipertensi yang melakukan diet seimbang, sementara disisi lain terdapat 17 responden dengan tekanan darah normal dan 22 responden dengan hipertensi yang tidak melakukan diet seimbang. Hal tersebut menandakan bahwa pola makan yang dijaga secara ketat dapat menurunkan potensi terjadinya hipertensi pada individu.

Hal tersebut sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), hasil studi mencatat pengaruh pola makan terhadap tekanan darah (Morejón-Terán et al., 2021). Dalam uji coba ini, orang dewasa yang didiagnosis menderita hipertensi mengkonsumsi makanan terkontrol selama 8 minggu dan menunjukkan bahwa konsumsi buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak menyebabkan penurunan tambahan pada tekanan darah sistolik (SBP) dan tekanan darah diastolik (DBP). Dengan diet seimbang diharapkan individu mengkonsumsi karbohidrat, protein, serta serat dengan besaran yang sesuai sehingga hal tersebut berkorelasi dengan penurunan berat badan dan rendahnya potensi kelebihan berat badan atau bahkan obesitas. (Ali & Pk, 2022) pada penelitiannya mengutip satu meta-analisis dari 25 penelitian mengenai hubungan ini menyimpulkan bahwa penurunan berat badan sebesar 1 Kg dikaitkan dengan

penurunan tekanan darah sekitar 1mmHg. Hasil yang lebih spesifik disebabkan oleh peningkatan kualitas pola makan dan perubahan gaya hidup secara keseluruhan.

(Laksono & Masrie, 2022) pada penelitiannya yang berjudul “Hipertensi Dalam Kehamilan” menambahkan bahwa intervensi diet, aktivitas fisik, dan campuran keduanya, penurunan berat badan sebesar 1,42 kg memberikan efek penurunan pre-eklampsia dan hipertensi pada ibu hamil sebesar 26%.9 Olahraga juga dapat mengurangi hipertensi gestasional dan risiko preeklampsia masing-masing sebesar 30 dan 40%.

Istirahat yang cukup merupakan salah satu komponen yang dapat mempengaruhi tingkat tekanan darah individu. Salah satu bentuk istirahat adalah dapat tidur dengan nyenyak atau pulas. Indikator istirahat cukup pada penderita hipertensi di puskesmas Pekayon didapatkan sebanyak 78 responden dengan tekanan darah normal dan sebanyak 6 responden dengan hipertensi yang memiliki istirahat cukup, sementara disisi lain terdapat 14 responden dengan tekanan darah normal dan 29 responden dengan hipertensi yang tidak menerapkan istirahat cukup.

Studi kohort berdasarkan database NHANES yang dilakukan di Amerika Serikat mengungkapkan peningkatan signifikan risiko hipertensi akibat kurang tidur (<7 jam/hari) (Li & Shang, 2021). Sebuah studi cross-sectional berdasarkan populasi Tiongkok menunjukkan bahwa tidur pendek (<7 jam/hari) secara signifikan meningkatkan risiko hipertensi (Bing et al., 2022).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (TIAN, 2023) dalam penelitiannya yang berjudul “*Exploring the impact of short sleep on hypertension prevalence in the Chinese population: dose- response relationships, standardization, and health behaviors*” menyebutkan bahwa diantara individu yang tidur  $\leq 5$  jam/hari, setiap tambahan jam tidur berhubungan dengan penurunan risiko hipertensi sebesar 27,1%. Hal ini sekaligus menunjukkan bahwa penurunan durasi tidur sebesar 1 jam meningkatkan risiko hipertensi sebesar 27,1% di antara mereka yang durasi tidurnya lebih pendek. Temuan ini dikonfirmasi setelah pencocokan skor kecenderungan yang menunjukkan bahwa tidur pendek meningkatkan risiko hipertensi. Secara khusus, penurunan risiko hipertensi sebesar 32% dikaitkan dengan setiap jam tidur tambahan pada individu yang tidur  $\leq 5$  jam/hari. Sebaliknya, penurunan durasi tidur 1 jam pada mereka yang memiliki waktu tidur pendek meningkatkan risiko hipertensi sebesar 32%. Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh kurang tidur dipengaruhi oleh meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatis, hipotalamus hipofisis, metabolisme, dan perubahan respon imun, sehingga dalam jangka panjang, pola tidur yang terganggu dapat menyebabkan hipertensi.

Stress merupakan suatu respon yang terjadi ketika individu merasa lelah secara fisik maupun emosional. Stres kronis yang terus-menerus menyebabkan hipertensi yang tidak terkontrol. Indikator kelola stres pada penderita hipertensi di puskesmas Pekayon didapatkan sebanyak 85 responden dengan tekanan darah normal dan sebanyak 20 responden dengan hipertensi yang tidak melakukan pengelolaan stres dengan baik, sementara disisi lain terdapat 7 responden dengan

tekanan darah normal dan 15 responden dengan hipertensi yang tidak melakukan diet seimbang.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kim et al., 2020) yang berjudul *“An Exploration of Contextual Aspects that Influence Cardiovascular Disease Risks Perceived by Workers in a Small-Medium-Sized Workplace”*, bahwasannya salah satu penyebab stress yang diakibatkan oleh beban kerja yang berdampak pada beban fisik dan psikologis dapat memperbesar kemungkinan seseorang mengalami gangguan kesehatan seperti kelelahan, hipertensi, gangguan tidur, dan depresi.

Individu yang memiliki tingkat stres lebih tinggi memiliki nilai tekanan darah sistolik awal yang lebih tinggi dan hubungan tersebut signifikan secara statistik (Ali & Pk, 2022). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa persepsi stres yang lebih tinggi dari waktu ke waktu dikaitkan dengan peningkatan risiko terkena hipertensi. Disisi lain, kemampuan mengevaluasi dan mengelola tingkat stres dari waktu ke waktu, serta melakukan intervensi ketika stres terus-menerus dapat mengurangi risiko hipertensi.

Berdasarkan pemaparan terkait aspek - aspek perilaku CERDIK dengan didukung oleh penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa perilaku CERDIK berpengaruh terhadap tingkat tekanan darah individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ernawati et al., 2023) pada penelitiannya yang berjudul *“Hubungan Antara Perilaku CERDIK Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan”* mendapatkan hasil. Dimana perilaku CERDIK dan juga tekanan darah dari pasien memiliki hubungan signifikan, yang mengartikan bahwa pasien hipertensi yang menerapkan perilaku CERDIK akan memiliki peluang/kesempatan yang lebih tinggi untuk mengontrol tekanan darahnya jika dibandingkan dengan pasien yang kurang menerapkan perilaku CERDIK.

Beberapa penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Oleh (Islami et al., 2023), dimana dia menemukan bahwa *Prevalence Odd Ratio* (POR) = 4,825 atau dalam artian individu yang tidak melakukan perilaku Cerdik memiliki kemungkinan tekanan darah yang tidak terkendali lebih tinggi jika dibandingkan dengan individu yang menerapkan perilaku CERDIK. Selanjutnya penelitian lain yang dilakukan (Hidayah et al., 2023) mengenai hipertensi pada lansia menemukan bahwa sebanyak 56,9% lansia pada penelitian tersebut menerapkan perilaku cerdik, dengan persentase kestabilan darah mencapai 51,8%, adapun lansia yang tidak menjalani perilaku CERDIK cenderung memiliki tekanan darah yang tidak stabil dengan persentase sebesar 30,2 %

## KESIMPULAN

1. Karakteristik penderita hipertensi di puskesmas Pekayon mayoritas perempuan dengan rentang usia 51 tahun keatas, dengan tingkat pendidikan akhir pada jenjang SMP/ sederajat, dan sedang tidak bekerja

2. Hasil analisis menunjukkan  $P$  value sebesar  $0.00 < 0.05$  maka disimpulkan bahwa cek kesehatan rutin dengan hipertensi dalam penelitian ini memiliki hubungan yang bermakna dan signifikan.
3. Hasil analisis menunjukkan  $P$  value sebesar  $0.00 < 0.05$  maka disimpulkan bahwa menghindari asap rokok dengan hipertensi dalam penelitian ini memiliki hubungan yang bermakna dan signifikan.
4. Hasil analisis menunjukkan  $P$  value sebesar  $0.00 < 0.05$  maka disimpulkan bahwa rajin beraktivitas fisik dengan hipertensi dalam penelitian ini memiliki hubungan yang bermakna dan signifikan.
5. Hasil analisis menunjukkan  $P$  value sebesar  $0.00 < 0.05$  maka disimpulkan bahwa pola diet seimbang dengan hipertensi dalam penelitian ini memiliki hubungan yang bermakna dan signifikan.
6. Hasil analisis menunjukkan  $P$  value sebesar  $0.00 < 0.05$  maka disimpulkan bahwa mendapatkan istirahat cukup dengan hipertensi dalam penelitian ini memiliki hubungan yang bermakna dan signifikan.
7. Indikator kelola stres pada penderita hipertensi di puskesmas Pekayon didapatkan sebanyak 85 responden dengan tekanan darah normal dan sebanyak 20 responden dengan hipertensi yang tidak melakukan pengelolaan stres dengan baik, sementara disisi lain terdapat 7 responden dengan tekanan darah normal dan 15 responden dengan hipertensi yang tidak melakukan perilaku diet seimbang. Hasil analisis menunjukkan  $P$  value sebesar  $0.00 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku kelola stres dengan hipertensi di puskesmas Pekayon.
8. Perilaku CERDIK meliputi berkorelasi dengan tingkatan hipertensi pasien di Puskesmas Kelurahan Pekayon menunjukkan bahwa sebanyak 91 orang (71.7%) rutin melakukan cek kesehatan, dalam menghindari asap rokok kategori baik sebanyak 88 orang (69.3%), rajin melakukan aktivitas fisik sebanyak 84% (66.1%), melakukan diet seimbang sebanyak 88 orang (69.3%), melakukan istirahat cukup sebanyak 84 orang (66.1%), serta mampu mengelola stress dengan baik sebanyak 105 orang (82.7%). Hasil  $p$  value menunjukkan nilai  $<0,05$  maka disimpulkan terdapat korelasi antara perilaku CERDIK dengan tingkatan hipertensi pasien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., & Pk, S. (2022). Diet, Lifestyle, Weight Reduction and Reversal of Essential Hypertension. *Journal of Medicine and Public Health*, 3, 1024.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 3(3), 84–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia/v3i3/30235>
- Badego, B., Yoseph, A., & Astatkie, A. (2020). Prevalence and risk factors of hypertension among civil servants in Sidama Zone, south Ethiopia. *PLoS ONE*, 15(6 June 2020), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234485>

- Bing, Z., Kehong, F., Li, H., & Yuna, D. (2022). *Hubungan antara durasi tidur dan hipertensi pada lansia di lima belas provinsi di China pada tahun 2015*. 51(06), 5–8. <https://doi.org/10.19813/j.c nki.weishengyanjiu.2022.06.015>
- Ernawati, 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. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9970>
- Hidayah, N., Kurniawati, D. A., Umaryani, D. S. N., & Ariyani, N. (2023). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkul u. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- Iis Suwanti, & Darsini. (2022). SOSIALISASI PERILAKU CERDIK DALAM PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (PTM) PADA MASYARAKAT. *JURNAL MASYARAKAT MANDIRI DAN BERDAYA*, 1(3), 11–15.
- Islami, N. N., Alini, A., & Nislawaty, N. (2023). Hubungan Perilaku “Cerdik” Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt .... *SEHAT: Jurnal ...*, 2(4), 286–292.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Penanganan Hipertensi dengan Perilaku CERDIK dan PATUH*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2517/penanganan-hipertensi-dengan-perilaku-cerdik-dan-patuh](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2517/penanganan-hipertensi-dengan-perilaku-cerdik-dan-patuh)
- Kim, J. A., Hwang, W. J., & Jin, J. (2020). An exploration of contextual aspects that influence cardiovascular disease risks perceived by workers in a small-medium-sized workplace. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145155>
- Laksono, S., & Masrie, M. S. (2022). Hipertensi Dalam Kehamilan: Tinjauan Narasi. *Herb-Medicine Journal*, 5(2), 27. <https://doi.org/10.30595/hmj.v5i2.13043>
- Li, C., & Shang, S. (2021). Relationship between sleep and hypertension: Findings from the NHANES (2007–2014). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157867>
- Morejón-Terán, Y., Pizarro, R., Mauritz, L., Díaz, D., & Agüero, S. D. (2021). Association between dairy product intake and high blood pressure in Chilean adults. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 62(3), E681–E688. <https://doi.org/10.15167/2421-4248/jpmh2021.62.3.2077>
- Nugroho, Y. W. (2024). Hubungan Perilaku Cerdik Dengan Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Selogiri Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(2), 809–820.
- Seprina, Herlina, & Bayhakki. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.66-73>

- Shah, S. M., Almarzouqi, L. M., Govender, R. D., Nauman, J., & Khan, M. A. B. (2022). Hypertension Prevalence, Awareness, and Control Among Parents of School-Aged Children in the United Arab Emirates. *Patient Preference and Adherence*, 16(May), 1381–1393. <https://doi.org/10.2147/PPA.S357046>
- Siswati, T., Paramashanti, B. A., Rialihanto, M. P., & Waris, L. (2022). Epidemiological Transition in Indonesia and Its Prevention: A Narrative Review. *Journal of Complementary and Alternative Medical Research*, May, 50–60. <https://doi.org/10.9734/jocamr/2022/v18i130345>
- TIAN, Z. (2023). Exploring the impact of short sleep on hypertension prevalence in the Chinese population : dose- response relationships , standardization , and health behaviors. *Tianjin Medical University Research*, 1–21.
- Verry, A., Aris, N., Ngabila, S., Iwa, W., Fahrizal, A., Evi, N., & Aliyah, C. (2023). *Profile Dinas Kesehatan DKI Jakarta Tahun 2022*. 22 November 2023. <https://dinkes.jakarta.go.id/berita/profil/profil-kesehatan>
- Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A., & Murni, N. S. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI. *Jurnal 'Aisyiyah Palembang*, 8(1), 286–299. <https://doi.org/10.36729/jam.v6i2.663>