



GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG PERILAKU CERDIK PADA WANITA MENOPAUSE YANG MENDERITA HIPERTENSI

Tia Rizki¹, Dedah Ningrum², Ayu Prameswari Kusuma Astuti³, Popi Sopiah⁴

^{1,2,3,4} Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia
rizkitia@upi.edu

Abstrak

Hipertensi pada wanita mengalami peningkatan yang sangat signifikan ketika memasuki masa menopause. Kejadian ini disebabkan karena penurunan kadar estrogen yang berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah berkurang. Salah satu program yang diterapkan untuk mengendalikan penyakit hipertensi adalah menerapkan perilaku CERDIK. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan tentang perilaku CERDIK wanita menopause yang menderita hipertensi. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan instrumen item sebanyak 16 pertanyaan tentang pengetahuan perilaku CERDIK. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 99 responden dengan teknik *purposive* sampling, lokasi penelitiannya yaitu di Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka khususnya Desa Licin. Analisa data menggunakan perhitungan distribusi frekuensi. Hasil pengetahuan tentang perilaku CERDIK hampir seluruh responden memiliki pengetahuan baik tentang perilaku CERDIK sebanyak 77,8%, responden berpengetahuan cukup sebanyak 12,1%, selanjutnya responden berpengetahuan kurang sebanyak 10,1%. Kesimpulan pengetahuan tentang perilaku CERDIK pada wanita menopause didapatkan hasil pengetahuan yang baik tentang perilaku CERDIK sebanyak 77,8%, hasil pengetahuan baik yang tinggi disebabkan oleh faktor pengalaman, serta pendidikan kesehatan. Perlu adanya observasi langsung untuk melihat atau mengukur tentang perilaku CERDIK.

Kata Kunci: *Hipertensi, menopause, CERDIK*

Abstract

Hypertension in women experiences a very significant increase when entering menopause. This incident is caused by a decrease in estrogen levels which play to maintaining reduced elasticity of blood vessels. Programs implemented to control hypertension is implement CERDIK behavior. The purpose of this study was to find out the description of knowledge about CERDIK behavior of menopausal women who suffer from hypertension. The research method uses a quantitative descriptive. Collecting data using questionnaire with instrument item, 16 questions about knowledge of CERDIK behavior. The number of samples in this study were 99 respondents using purposive sampling technique, the research location was in the Working Area of the Cimalaka Health Center, Licin Village. Data analysis using calculation frequency distribution. The results of knowledge about CERDIK behavior almost all respondents had good knowledge about CERDIK behavior as much as 77.8%, respondents with sufficient knowledge were 12.1%, then respondents with less knowledge were 10.1%. The conclusion of knowledge about CERDIK behavior in postmenopausal women obtained the results of high knowledge about CERDIK behavior as much as 77.8% high good knowledge results are caused by experience factors, as well as health education. There needs to be direct observation to see or measure CERDIK behavior.

Keywords: *Hypertension, menopause, CERDIK.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉ Corresponding uthor:

Address : Sumedang

Email : rizkitia@upi.edu

Phone : 081281223470

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan satu dari jenis penyakit tidak menular (PTM) yang paling banyak diderita oleh manusia di dunia. Hipertensi adalah persoalan kesehatan yang amat penting, karena dapat mengakibatkan kematian secara tiba-tiba sehingga kerap disebut juga the silent killer (Sugiharto dalam Yonata et al., 2016). Menurut Cahyono (dalam Anshari, 2019) hipertensi adalah penyakit yang disebabkan ketika kondisi tekanan darah melebihi batas normal, yaitu saat tekanan darah sistolik serta diastolik melewati 140 mmHg / 90 mmHg. Penyakit hipertensi seringkali tanpa keluhan, akibatnya pengidap hipertensi ini tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi serta baru terdeteksi ketika terjadi komplikasi. Besarnya derajat hipertensi ini bergantung terhadap berapa lamanya kondisi tekanan darah serta berapa tekanan darah yang tidak diobati juga terdiagnosis (Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, 2022). Tekanan darah tinggi menjadi sangat berbahaya jika tidak dikontrol karena ketika tekanan darah tinggi terjadi pada durasi yang lama bisa menyebabkan komplikasi seperti penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, serta penglihatan kabur (Anshari, 2019).

Jenis kelamin adalah satu dari jenis faktor resiko hipertensi yang tidak bisa diubah, kasus tekanan darah tinggi pada wanita mengalami peningkatan yang sangat signifikan ketika memasuki masa menopause. Peningkatan tekanan darah ini dikarenakan peningkatan risiko dalam aterosklerosis yang pada akhirnya dapat menyebabkan hipertensi, hal ini disebabkan estrogen memiliki peran penting dalam angka kejadian penyakit hipertensi pada wanita menopause (Suryonegoro et al., 2021). Menurut Kusmawati *et al* (dalam Pratama et al., 2019) secara ilmiah pada wanita berlangsung perubahan kadar estrogen yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar HDL (High Density Lipoprotein) guna melindungi kelenturan pembuluh darah oleh karena itu wanita cenderung lebih beresiko mengidap hipertensi. Jenis kelamin pasien hipertensi lebih tinggi pada wanita sebanyak (64.3%) daripada pria (35.7%) (Sedayu et al., 2015).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 memperlihatkan bahwa kurang lebih 1,13 miliar orang di dunia mengidap hipertensi, berarti satu dari tiga orang di dunia mengidap hipertensi. Banyaknya pengidap hipertensi terus mengalami peningkatan tiap tahunnya, dengan

estimasi 1,5 miliar orang mengidap hipertensi di tahun 2025, serta setiap tahun orang meninggal karena hipertensi sebanyak 10,44 juta orang (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 kejadian hipertensi di masyarakat berusia diatas 18 tahun di Indonesia adalah sebesar 34,11% dengan kejadian pada wanita lebih banyak dibanding pada pria yaitu sebesar 36,85%. Prevalensi hipertensi tertinggi di provinsi Kalimantan Selatan (44,13%), diikuti oleh Jawa Barat sebagai prevalensi hipertensi tertinggi ke 2 di Indonesia sebanyak (39,60%) (Riskesdas, 2018).

Jumlah estimasi penderita hipertensi di Jawa Barat sekitar 11.881.300 orang. Kabupaten Sumedang menjadi peringkat ke 4 cakupan penderita hipertensi di Kabupaten/Kota yang berada di Jawa Barat (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2020). Hipertensi menyumbang persentase terbesar dari 10 penyakit teratas yang ada sebesar 25%. Di Kabupaten Sumedang hipertensi merupakan penyakit yang menduduki peringkat satu dari sepuluh besar penyakit berdasarkan laporan dari Puskesmas. Jumlah pasien yang terdeteksi hipertensi sebanyak 248.174 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, 2022).

Dalam upaya mencegah terjadinya komplikasi dan kematian akibat hipertensi serta pengendalian hipertensi pemerintah telah mencanangkan berbagai program yang terdiri dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat), Posbindu PTM, serta CERDIK. Maksud dari program kesehatan ini adalah untuk peningkatan upaya perilaku hidup bersih dan sehat menumbuhkan serta menaikkan status kesehatan, pemantauan dan identifikasi dini faktor risiko penyakit tidak menular di masyarakat, juga penurunan angka kematian. Salah satu program yang diterapkan untuk mengendalikan penyakit hipertensi adalah mengimplementasikan perilaku CERDIK. Perilaku CERDIK yaitu akronim cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet, istirahat cukup dan kelola stres (KEMENKES dalam Susanti et al., 2021).

Pengetahuan adalah buah dari keingintahuan lewat proses sistem indra, utamanya pada mata serta telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan juga adalah bidang yang paling utama dalam membentuk tingkah laku atau tindakan manusia (Donsu dalam Purnamasari & Rahayani, 2020). Pengetahuan pengidap hipertensi bisa meningkat serta mampu merubah gaya hidup juga mampu merubah perilaku CERDIK menjadi lebih baik yang akhirnya derajat kesehatan meningkat secara optimal (L. M. Sari & Ardianto, 2021). Hasil penelitian yang dilaksanakan

Pambudi & Khusna terhadap pengidap hipertensi mempunyai tingkat pengetahuan baik sebanyak 58,82%. Dimana semakin tinggi perilaku CERDIK maka kian juga baik tata kelola hipertensi pada penderita hipertensi tersebut (Pambudi & Khusna, 2019). Selanjutnya pada penelitian Saraswati & Novianti, (2019) mengemukakan bahwa implementasi program perilaku “CERDIK” mampu meminimalkan faktor resiko serta deteksi dini PTM. Hasil penelitian lain yang dilakukan (Seprina et al., 2022) didapatkan data bahwa sebagian besar lansia yang memiliki penyakit hipertensi telah menerapkan perilaku cerdik. Penelitian tersebut menunjukkan hasil positif mengenai program cerdik yang diterapkan pada lansia. Namun, penelitian tentang pengetahuan perilaku cerdik pada wanita menopause belum pernah dilakukan sebelumnya.

Jumlah penderita hipertensi yang dicantumkan pada profil Dinas Kesehatan Sumedang 2021 dengan jumlah 248.272 orang. Penderita hipertensi tertinggi berada di wilayah Jatinangor dengan jumlah sebanyak 15.853 orang yang kemudian diikuti oleh kecamatan Cimalaka dengan jumlah 12.822 orang, dengan kenaikan persentase hipertensi tertinggi pada wanita meningkat dari tahun ke tahun berada di wilayah Cimalaka sebesar 954.8 % (Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang, 2022). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Februari, 2023 di Puskesmas Cimalaka didapatkan data penderita hipertensi sebanyak 789 orang dengan sebaran hipertensi terbanyak di Desa Licin sebanyak 160 orang. Pada tanggal 8 Maret, 2023 hasil wawancara tidak terstruktur yang dilakukan pada penderita hipertensi di Desa Licin didapatkan data 3 dari 5 orang belum mengetahui tentang perilaku CERDIK.

Melihat pentingnya penanganan hipertensi ini maka, selain perilaku CERDIK pengetahuan tentang perilaku CERDIK juga perlu diteliti sebagai upaya menyembuhkan atau mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan pada penjelasan latar belakang permasalahan tersebut maka penelitian ini akan berfokus pada gambaran pengetahuan tentang perilaku CERDIK pada wanita menopause yang menderita hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan teknik penelitian yang dilaksanakan untuk mengetahui nilai dari tiap-tiap variable, baik itu satu variable atau lebih yang

sifatnya independent (Sari et al., 2021). Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 99 responden wanita menopause yang menderita hipertensi di wilayah Licin, Cimalaka dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan angket atau kuesioner pengetahuan tentang perilaku CERDIK sebanyak 16 soal yang sudah dilakukan uji validitas (0,362-0,890) dan uji reliabilitas (0,75), uji validitas dan reliabilitas dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Padasuka. Selanjutnya data dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi, setelah itu hasilnya ditampilkan dalam bentuk tabel dan kemudian dideskripsikan untuk mengetahui gambaran pengetahuan perilaku CERDIK pada wanita *menopause* yang menderita hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
40-60	55	55,6
>60	44	44,4
Pendidikan		
Tidak tamat SD	1	1,0
SD	45	45,5
SMP/Sederajat	25	24,2
SMA/Sederajat	23	23,2
Perguruan Tinggi	6	6,1
Pekerjaan		
IRT	78	78,8
Wiraswasta	11	11,1
Buruh/Petani	1	1,0
PNS	9	9,1
Riwayat hipertensi		
<1 Tahun	5	5,1
1-5 Tahun	31	31,3
5-10 Tahun	22	22,2
>10 Tahun	41	41,4
Total	99	100,0

Berdasarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden terdapat pada rentang usia 40-60 sebanyak 55,6%, hampir setengahnya pada penelitian ini responden berpendidikan SD sebanyak 45,5%, hampir seluruh responden merupakan seorang IRT sebanyak 78,8%, hampir setengahnya responden menderita hipertensi lebih dari 10 tahun sebanyak 41,4%.

Tabel 2 Distribusi frekuensi sumber informasi CERDIK

Informasi CERDIK	Frekuensi (n)	Persentase (%)
------------------	---------------	----------------

Ya	70	70,7
Tidak	29	29,3
Sumber informasi CERDIK		
Tenaga kesehatan	70	70,7
Tidak mendapat informasi	29	29,3
Total	99	100,0

Sebagian besar responden sudah mendapat informasi tentang perilaku CERDIK, informasi tentang perilaku CERDIK diperoleh dari tenaga kesehatan sebanyak 70,7%.

Tabel 3. Tingkat pengetahuan tentang perilaku CERDIK

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	77	77,8
Cukup	12	12,1
Kurang	10	10,1
Total	99	100,0

Berdasarkan pada tabel 3 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki pengetahuan baik tentang perilaku CERDIK sebanyak 77,8%, responden berpengetahuan cukup sebanyak 12,1%, selanjutnya responden berpengetahuan kurang sebanyak 10,1%.

Tabel 4. Jawaban responden tentang pengetahuan perilaku CERDIK

Aspek perilaku CERDIK	Jawaban rata-rata tiap aspek perilaku CERDIK		Total Persentase (%)
	Benar	Salah	
	Frekuensi (%)	Frekuensi (%)	
Cek kesehatan rutin	77,0	23,0	100,0
Enyahkan asap rokok Rutin	81,0	19,0	100,0
Aktivitas fisik	86,0	14,0	100,0
Diet seimbang	86,0	14,0	100,0
Istirahat Cukup	82,0	18,0	100,0
Kelola stres	93,0	7,0	100,0

Berdasarkan pada tabel 4 aspek CERDIK, cek kesehatan rutin hampir seluruh responden menjawab tepat rata-rata sebanyak 77%. Pada aspek CERDIK, enyahkan asap rokok, hampir

seluruh responden menjawab tepat rata-rata sebanyak 81%. Pada aspek CERDIK, rajin aktivitas fisik, hampir seluruh responden menjawab tepat rata-rata sebanyak 86%. Pada aspek CERDIK, diet seimbang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden menjawab tepat sebanyak 86%. Hampir seluruh responden menjawab tepat aspek CERDIK, istirahat cukup sebanyak 82%. Pada aspek CERDIK kelola stres ini merupakan hasil tertinggi hampir seluruh responden menjawab tepat sebanyak 93%.

Pembahasan

Karakteristik Responden

1. Usia

Rentang usia yang dominan menjadi responden pada penelitian ini yaitu pada usia 40-60 tahun dimana sebagian besar responden terdapat pada rentang usia 40-60 sebanyak 55,6%. Penelitian yang dilakukan oleh Amanda & Martini, (2018) mengemukakan bahwa setelah menopause kejadian hipertensi akan meningkat yaitu usia diatas 45 tahun. Kebanyakan kejadian hipertensi berlangsung saat usia diatas 40 tahun. Pada saat seseorang menginjak usia melebihi 40 tahun maka akan berlangsung yaitu hilangnya kelenturan pada dinding pembuluh darah. Hal ini bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah oleh darah yang terus memompa tanpa adanya dilatasi pembuluh darah (Amanda & Martini, 2018). Selanjutnya pada penelitian (Riyadina, 2019) mengemukakan bahwa menopause terjadi pada usia yang hampir sama yaitu kurang lebih 50 tahun. Seiring bertambahnya usia berarti tekanan darah pun meningkat. Ketika orang berusia lebih dari 40 tahun, arteri mereka bisa menebal dan pembuluh darah mereka bisa menjadi kaku. Ini terjadi karena penumpukan sesuatu pada lapisan otot yang disebut zat kolagen. (Maringga & Sari, 2020).

2. Pendidikan

Hampir setengahnya pada penelitian ini responden berpendidikan SD sebanyak 45,5%. Sriyono (dalam Ulya et al., 2017) menyatakan bahwa Semakin banyak seseorang belajar, semakin banyak yang mereka ketahui dan semakin baik mereka dapat memahami sesuatu. Seseorang dengan pendidikan rendah belum tentu berpengetahuan rendah. Pengetahuan bukan hanya diperoleh dari pendidikan formal. Pengetahuan mampu didapat lewat pendidikan non formal, antara lain pengalaman pribadi, media, lingkungan, dan penyuluhan kesehatan (Notoatmodjo dalam Nababan & Widyaningsih, 2018).

3. Pekerjaan

Hampir seluruh responden merupakan seorang IRT sebanyak 78,8%. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Indriana *et al* dimana sebanyak 40,2% responden merupakan IRT yang mengidap hipertensi, saat ibu rumah tangga tinggal di rumah dan melakukan pekerjaan rumah, mereka tidak banyak bergerak seperti orang lain. Ini bisa membuat tekanan darah mereka naik dan membuat mereka lebih mungkin mengidap hipertensi. Stres juga bisa membuat hal ini terjadi. (Indriana *et al.*, 2020).

4. Riwayat hipertensi

Hampir setengahnya responden menderita hipertensi lebih dari 10 tahun sebanyak 41,4%, Tekanan darah akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Seiring bertambahnya usia tekanan darah akan meningkat lebih tinggi atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal itu merupakan penyebab dari degenerasi yang terjadi ketika seseorang bertambah usianya (Suciana *et al.*, 2020). Berdasarkan hal ini bisa mengartikan mengapa jumlah pengidap tekanan darah tinggi yang mempunyai riwayat hipertensi melebihi 5 tahun lebih tinggi. Hal ini pada penelitian yang dilakukan Rahmayanti yang mengemukakan bahwa riwayat hipertensi yang ≥ 5 tahun lebih tinggi dari yang ≤ 5 tahun adalah 46 orang (75,4%). Pada penelitian ini penderita dengan riwayat hipertensi 5 banyak yang memiliki pola makan tidak teratur serta tidak mengonsumsi obat, akibatnya tekanan darah tidak kunjung turun serta hipertensi menjadi lama (Rahmayanti *et al.*, 2018).

Gambaran Informasi Tentang Perilaku CERDIK

Berdasarkan pada tabel 1 hampir setengahnya responden menderita hipertensi lebih dari 10 tahun sebanyak 41,4%, selanjutnya pada tabel 2 sebagian besar responden sudah mendapat informasi tentang perilaku CERDIK, informasi tentang perilaku CERDIK diperoleh dari tenaga kesehatan sebanyak 70,7 Pasien hipertensi yang berpengalaman mendukung informasi dengan baik. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pengalaman serta tingkat pendidikan. Semakin lama seseorang menderita tekanan darah tinggi, maka semakin banyak pengalaman tentang penyakitnya. Pengalaman juga memperluas pengetahuan. Semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pengetahuannya

(Indriana *et al.*, 2020). Program CERDIK adalah program yang dirancang oleh Kementerian Kesehatan yang bertujuan untuk mengoptimalkan upaya promotif serta preventif dalam pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat. (Fatmawati *et al.*, 2021). Upaya promotif dan preventif dilaksanakan melalui promosi kesehatan yang melibatkan tenaga kesehatan dan kader kesehatan sebagai mitra kerja tenaga kesehatan (Istifada & Rekawati, 2019).

Gambaran Pengetahuan Tentang Perilaku CERDIK

Pengetahuan merupakan domain penting dalam memecahkan suatu masalah serta yang mendasari perilaku, serta merupakan ranah kognitif yang utama (Pakpahan *et al.*, 2021). CERDIK adalah jargon dari Kementerian Kesehatan Indonesia dalam upaya penanganan dan pengendalian PTM, CERDIK merupakan akronim dari cek kesehatan rutin, enyakan asap rokok, rutin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, dan kelola stres. Hasil penelitian pengetahuan pada tabel 4.3 hampir seluruh responden memiliki pengetahuan baik tentang perilaku CERDIK sebanyak 77,8%, responden berpengetahuan cukup sebanyak 12,1%, selanjutnya responden berpengetahuan kurang sebanyak 10,1%. Dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa mayoritas wanita menopause yang menderita hipertensi mempunyai pengetahuan tentang perilaku CERDIK baik sebanyak 77,8%. Pengetahuan tentang perilaku CERDIK ini penting bagi penderita hipertensi, sesuai dengan penelitian yang dilakukan Pambudi & Khusna, (2019) menyatakan bahwa kian baik pengetahuan mengenai perilaku CERDIK maka kian baik pula penatalaksanaan perilaku CERDIK.

Hasil analisis kuesioner cek kesehatan rutin pada aspek CERDIK, hampir seluruh responden menjawab tepat rata-rata sebanyak 77%. Cek kesehatan rutin penting dilakukan guna mencegah tekanan darah tinggi lewat pemeriksaan dini, pengukuran tekanan darah dilakukan sedikitnya 1 bulan sekali (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2016a). Berdasarkan hasil di lapangan hampir seluruh seluruh responden mengetahui tentang cek kesehatan lewat cek tekanan darah dilakukan 1 bulan sekali sebanyak 81 %.

Pada aspek CERDIK, enyahkan asap rokok, hampir seluruh responden menjawab tepat rata-rata sebanyak 81% yang berarti responden mengetahui tentang enyahkan asap rokok. Asap rokok berbahaya bagi individu maupun dengan kelompok (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2016b).

Kawasan tanpa asap rokok serta menjauhkan diri dari rokok merupakan langkah-langkah sederhana yang tercantum pada aspek CERDIK enyahkan asap rokok guna pengendalian PTM. Tembakau meningkatkan kejadian tekanan darah tinggi karena bila ada lemak di pembuluh darah, merokok dapat memperburuk keadaan tersebut yang akhirnya meningkatkan tekanan darah. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2016b).

Pada aspek CERDIK, rajin aktivitas fisik, hampir seluruh responden menjawab tepat rata-rata sebanyak 86% yang berarti responden mengetahui tentang rajin aktivitas fisik. Kementerian kesehatan menegaskan bahwa aktivitas fisik bisa dilakukan dimana saja, selain berolahraga, melakukan kegiatan rumah seperti membereskan rumah, menyiapkan makanan termasuk melakukan aktivitas fisik. Seiring bertambahnya usia aktivitas fisik bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung, menyehatkan tulang, otot, mengurangi stress dan kecemasan (Rumlah, 2022). Kurang bergerak dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami tekanan darah tinggi. Ketika seseorang tidak berolahraga, jantungnya harus berdetak lebih cepat dan bekerja lebih keras. Ini dapat memberi tekanan lebih pada pembuluh darah, yang dapat membuat tekanan darah naik. (Anggara & Prayitno dalam Karim et al., 2018).

Pertanyaan pengetahuan tentang aspek CERDIK, diet seimbang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden menjawab tepat sebanyak 86%. Penderita hipertensi yang tidak makan dan minum secara teratur sesuai dengan diet tekanan darah berisiko terhadap kenaikan tekanan darah (Sutoyo et al., 2020). Penting bagi pengidap hipertensi untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan mineral, juga mengurangi konsumsi garam (Tim Bumi Medika, 2022).

Hampir seluruh responden menjawab tepat aspek CERDIK, istirahat cukup sebanyak 82%. Menurut Alfi & Yuliwar, (2018) Orang dengan kualitas tidur yang rendah lebih rentan atas kenaikan tekanan darah tinggi. Saat seseorang terganggu saat tidur, tekanan darah tidak turun pada saat orang tersebut tidur. Hal ini dapat meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi, yang dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius seperti penyakit kardiovaskular. Anjuran istirahat cukup menurut Kemenkes adalah 6-7 jam pada usia dewasa, dimana pada hasil penelitian pada pertanyaan pengetahuan tentang istirahat cukup hampir seluruh responden menjawab benar sebanyak 80%.

Pada aspek CERDIK kelola stres ini merupakan hasil tertinggi hampir seluruh responden menjawab tepat sebanyak 93%. Tidak dapat disangkal bahwa stres berhubungan dengan tekanan darah. Hubungan antara stres dan tekanan darah tinggi diperkirakan melalui aktivitas saraf simpatik, yang mampu menaikkan tekanan darah yang intermitten (Ramdani et al., 2017). Anjuran kelola stres menurut Kemenkes adalah membicarakan masalah kesehatan dengan orang lain yang bisa dipercaya, berpikir positif, senantiasa memelihara kesehatan dengan aktivitas fisik, melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan, rutin beribadah serta senantiasa mendekatkan diri pada Tuhan, meningkatkan kualitas tidur yang cukup, mengkonsumsi panganan bergizi seimbang, mengimplementasikan gaya hidup bersih dan sehat, mengembangkan hobi yang berdampak positif, serta menenangkan pikiran dengan relaksasi (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2016c). Hasil penelitian yang dilakukan (Hidayat & Agnesia, 2021) menunjukkan bahwa peserta penelitian yang biasanya berolahraga secara teratur. Olahraga membantu mereka mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah.

SIMPULAN

Pengetahuan tentang perilaku CERDIK didapatkan hasil hampir seluruh responden memiliki pengetahuan baik tentang perilaku CERDIK sebanyak 77,8%. Saran untuk penelitian selanjutnya perlu adanya observasi langsung untuk melihat atau mengukur tentang perilaku CERDIK.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 25–36. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>
- Amanda, D., & Martini, S. (2018). *Relationship of Characteristic and Status of Central Obesity with The Prevalence Of Hypertension*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 57–66. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>
- Anshari, Z. (2019). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. In *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik (Vol. 2, Issue 2)*. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang. (2022). *Profil Dinas Kesehatan Tahun 2021*.

- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2020). Profil Kesehatan Jawa Barat 2020.
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di desa Pulau Jambu UPTD BLUD Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 5(1), 8–19. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Indriana, N., Tri Kumala Swandari, M., & Pertiwi, Y. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit X Cilacap. *Journal of Pharmacy UMUS*, 2(01), 1–10.
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Deajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E Journal Keperawatan*, 6(1), 1.
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2016a, September 30). Cek Kesehatan Secara Rutin. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/cek-kesehatan-secara-rutin>
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2016b, October 10). Enyahkan Asap Rokok. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/enyahkan-asap-rokok>
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2016c, October 10). Kelola Stres. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/kelola-stres>
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2019, May 17). Hari Hipertensi Dunia 2019: “*Know Your Number*, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”
- Maringga, E. G., & Sari, N. I. Y. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Midwiferia Jurnal Kebidanan*, 6(2), 6–2. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v%vi%i.449>
- Nababan, L., & Widyaningsih, S. (2018). Pemberian MPASI dini pada bayi ditinjau dari pendidikan dan pengetahuan ibu. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Aisyiyah*, 14(1), 32–39. <https://doi.org/10.31101/jkk.547>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Sulilawaty, A., Tasnim, mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., & M.Maisyarah. (2021). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (R. Watriantos, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Pambudi, R. S., & Khusna, K. (2019). Tingkat Pengetahuan Program CERDIK dan Informasi Obat Pada. *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 2(2), 72–80. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/pharmed>
- Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu.
- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Rahmayanti, Y., Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, P., Blang Bintang Lama Km, J., & Keude Aceh Besar, L. (2018). Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia. In *Jurnal Aceh Medika* (Vol. 2, Issue 2). <http://jurnal.abulyatama.ac.id/acehmedika>
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V. R., & Yuningsing, W. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018.
- Riyadina, W. (2019). Hipertensi Pada Wanita Menopause (F. Suhendra & T. D. Aprianita, Eds.). LIPI Press.
- Rumlah, S. (2022). Budaya Olahraga Di Masyarakat Sebagai Sebagai Fenomena Sosial Terhadap Kesehatan Jiwa Dan Kebugaran Jasmani Lansia. *JEJAK Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah FKIP Universitas Jambi*, 2(1), 94–100.
- Saraswati, D., & Novianti, S. (2019). Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16–18. <http://www.gizi.net/download/ASI->
- Sari, A. K., Rahayu, S., Harjanti, W., Choifin, M., & Wahjoedi, T. (2021). Metode Penelitian. Mengubah Semesta. www.tcpdf.org
- Sari, L. M., & Ardianto, A. J. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Perilaku Cerdik Pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid 19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Gulai Bancah Bukit Tinggi. 2(4).
- Sedayu, B., Azmi, S., & Rahmatini. (2015). Karakteristik Pasien Hipertensi di Bangsal Rawat Inap SMF Penyakit Dalam RSUP DR. M. Djamil Padang Tahun 2013. *Andalas*, 4(1). <http://jurnal>.
- Seprina, Herlina, & Bayhakki. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa

- Pandemi COVID-19. In *Journal of Holistic Nursing and Health Science* (Vol. 5, Issue 1). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Suciana, F., Wulan Agustina, N., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 9(2).
- Suryonegoro, S. B., Muzada Elfa, M., & Noor, M. S. (2021). Literature Review: Hubungan Hipertensi Wanita Menopause Dan usia Lanjut Terhadap Kualitas Hidup. *Homeostatis*, 4(2), 387–389.
- Susanti, Y., Yanuar Agus Santoso Program Studi Ilmu Keperawatan, D., Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, S., Laut, J., Kendal, A., & Tengah, J. (2021). Perilaku CERDIK Penderita Hipertensi Dimasa Pandemi Covid 19. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Sutoyo, Agusshyvana, F., & Suryoputro, A. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi Patuh Terhadap Kepatuhan Melakukan Diet Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 7(1), 31–37.
- Tim Bumi Medika. (2022). *Berdamai Dengan Hipertensi* (Y. N. I. Sari, Ed.). Bumi Medika.
- Ulya, Z., Iskandar, A., & Asih, F. T. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *The Soedirman Journal of Nursing*, 12(1).
- Yonata, A., Satria, A., & Pratama, P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke Majority (Vol. 5, Issue 3).