

PENERAPAN PERILAKU CERDIK TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KAMPUS PALEMBANG

R.A Fadila¹, Ani Syafriati²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
e-mail: radenayu.dila23@gmail.com¹, Syafriatiani92@gmail.com²

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang masih menjadi permasalahan kesehatan pada masyarakat di dunia. Menurut World Health Organization (WHO), diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan tekanan darah lansia penderita hipertensi yaitu dengan mengendalikan tekanan darah melalui perilaku CERDIK. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah diketahuinya hubungan penerapan perilaku CERDIK terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang tahun 2024. Metode pengabdian masyarakat menggunakan desain analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam pengabdian masyarakat ini adalah semua lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang tahun 2024 menggunakan metode purposive sampling dengan jumlah sample sebanyak 65 responden. Hasil pengabdian masyarakat didapatkan distribusi frekuensi dari 65 responden sebagian besar responden melakukan penerapan perilaku CERDIK dengan kurang sebanyak 36 responden (55,4%), sebagian besar responden melakukan pengendalian tekanan darah secara kurang sebanyak 35 responden (53,8%). Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan penerapan perilaku CERDIK terhadap pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang tahun 2024 dengan p -value = 0,010 dan OR = 4,318. Saran diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lansia pasien hipertensi tentang pentingnya penerapan perilaku CERDIK sebagai bentuk pengendalian tekanan darahnya pasien hipertensi.

Kata Kunci : Perilaku Cerdik, Pengendalian Tekanan Darah, Lansia, Hipertensi

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease (NCD) which is still a health problem among people around the world. According to the World Health Organization (WHO), an estimated 1.28 billion adults aged 30-79 years worldwide suffer from hypertension. One effort that can be made to control the blood pressure of elderly people with hypertension is by controlling blood pressure through CERDIK behavior. The aim of this community service is to find out the relationship between implementing CERDIK behavior and controlling blood pressure in elderly people with hypertension. Palembang Campus Health Center in 2024. The community service method uses a quantitative analytical design with a cross sectional approach. The population in this community service is all elderly people suffering from hypertension at the Palembang Campus Health Center in 2024 using a purposive sampling method with a sample size of 65 respondents. The results of community service obtained a frequency distribution from 65 respondents, the majority of respondents implemented CERDIK behavior with less than 36 respondents (55.4%), the majority of respondents controlled blood pressure less with 35 respondents (53.8%). The statistical test results showed that there was a relationship between the implementation of CERDIK behavior and blood pressure control in hypertension sufferers at the Palembang Campus Health Center in 2024 with p -value = 0.010 and OR = 4.318. It is hoped that the suggestions can increase public knowledge, especially elderly hypertensive patients, about the importance of implementing CERDIK behavior as a form of controlling the blood pressure of hypertensive patients.

Keywords: Smart Behavior, Blood Pressure Control, Elderly, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang masih menjadi permasalahan kesehatan pada masyarakat di dunia. Terlepas dari kenyataan bahwa beberapa tindakan pencegahan dan promosi telah dilakukan sebagai hasil dari kemajuan ilmu pengetahuan, informasi, dan teknologi, masalah kesehatan yang signifikan terus memburuk setiap tahunnya (Jehani, 2022).

The Silent Disease atau Hidden Disease adalah nama lain dari hipertensi. Mereka yang memantau tekanan darahnya namun tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Siapapun bisa terkena hipertensi, tanpa memandang usia atau latar belakang keuangan. Tekanan darah tinggi di arteri, yang menyebabkan hipertensi, meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular seperti stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Hipertensi adalah kondisi tanpa gejala. (Sundari, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO), diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Diperkirakan 46% orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut (WHO, 2023). Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan dapat diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di wilayah Afrika dengan prevalensi tertinggi (27%) dan di negara Swiss memiliki prevalensi hipertensi terendah (18%) (WHO, 2023).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyatakan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi karena kurangnya pengetahuan sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2022)

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2021 berada di peringkat ke 4 dari 34 provinsi di Indonesia yaitu sebanyak 1.993.269 orang terdiri dari 1.012.025 orang laki-laki dan 981.244 orang perempuan. Sedangkan yang mendapatkan pelayanan kesehatan hanya sebanyak 987.295 orang (49,5%) (Dinkes Prov Sumsel, 2022). Jumlah penderita hipertensi di Kota Palembang pada tahun 2021 berada di urutan ke-14 dari 17 kabupaten/kota di Provinsi Sumatera Selatan yaitu sebanyak 337.260 orang terdiri dari 165.630 orang laki-laki dan 171.630 orang perempuan. Sedangkan yang mendapatkan pelayanan kesehatan hanya sebanyak 224.471 orang (66,6%) (Dinkes Prov Sumsel, 2022).

Meningkatnya angka prevalensi tersebut, salah satunya karena penderita hipertensi belum mengetahui dan memahami penyebab serta komplikasi dari hipertensi. Untuk dapat mengurangi angka kejadian hipertensi maka dapat dilakukan dengan berbagai cara untuk meningkatkan tingkat pengetahuan individu, kelompok atau masyarakat mengenai hipertensi (Maswibowo, 2020). Pengetahuan dan kesadaran pasien tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mencapai kontrol tekanan darah. Pengetahuan individu mengenai hipertensi dapat membantu dalam upaya pengendalian hipertensi karena dengan pengetahuan yang dimilikinya individu akan sering mengunjungi dokter dan patuh pada pengobatan. Selain dapat meningkatkan tingkat pengetahuan, Adapun upaya lain yang dapat dilakukan yaitu dengan mengendalikan tekanan darah melalui perilaku CERDIK (Maswibowo, 2020)

Program perilaku CERDIK meliputi Cek Kondisi Kesehatan Secara Berkala, Enyahkan asap rokok dan jangan merokok, Rajin melakukan aktivitas fisik, Diet Sehat dengan Gizi Seimbang, Istirahat yang cukup, Kendalikan stres. Perilaku lainnya termasuk melakukan pemeriksaan rutin dan mengikuti saran petugas kesehatan, mematuhi aturan pengobatan, menjaga pola makan yang seimbang, berusaha berpartisipasi dalam aktivitas yang aman secara fisik dan menghindari asap rokok, alkohol dan karsinogen (Kemenkes, 2018).

Dampak dari ketidakpatuhan mengontrol atau pengendalian hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti kerusakan organ meliputi otak, karena hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan stroke kemudian kerusakan pada jantung, hipertensi meningkatkan beban kerja jantung yang akan menyebabkan pembesaran jantung sehingga meningkatkan 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 (Sari, 2021).

Hasil penelitian (Chimberengwa, 2019) yang berjudul *knowledge, attitudes and practices related to hypertension among residents of a disadvantaged rural community in southern Zimbabwe*. Hasil penelitian didapatkan dari 304 responden didapatkan 25% responden yang menjalani pengobatan tidak

mengetahui status kontrol tekanan darah mereka. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan buruk tentang hipertensi, sebesar 64,8% menyatakan bahwa stres adalah penyebab hipertensi, 85,9% menyatakan palpitasi merupakan gejala hipertensi dan 59,8% responden menyatakan konsumsi garam tinggi sebagai penyebab hipertensi. Semakin banyak pendidikan yang diterima responden, semakin besar kemungkinan mereka memiliki pengetahuan tentang hipertensi. Hasil penelitian (Seprina, 2022) yang berjudul hubungan perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah. Perilaku cerdik dengan tekanan darah peserta prolanis di Puskesmas Bobotsari Kabupaten Purbalingga. Hasil penelitian didapatkan perilaku CERDIK berhubungan dengan tekanan darah peserta prolanis dimana semakin meningkatnya perilaku CERDIK maka dapat dikontrol tekanan darah.

Dari data yang didapat dari Puskesmas Kampus Palembang, jumlah penderita hipertensi tahun 2023 usia 46-70 tahun sebanyak 1.620 orang. Sedangkan untuk bulan Januari-Maret 2024 jumlah penderita hipertensi usia 46-70 tahun sebanyak 78 orang (Puskesmas Kampus Palembang, 2024). Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Kampus Palembang pada tanggal 19 Februari 2024, dengan mewawancarai salah satu perawat di Puskesmas Kampus Palembang. Diketahui bahwa saat ini penerapan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi khususnya lansia penderita hipertensi masih kurang hal ini disebabkan karena beberapa faktor diantaranya faktor usia, pendidikan, akses informasi dan kurangnya dukungan dari anggota keluarga. Dari hasil wawancara dengan 8 orang responden lansia yang berusia diatas 60 tahun didapatkan bahwa semua lansia selama ini kurang menerapkan perilaku CERDIK, diantaranya masih ada lansia yang merokok atau terpapar asap rokok dari anggota keluarga, lansia juga tidak rutin memeriksakan tekanan darah karena tidak ada yang mengantar, semua lansia juga tidak ada menu khusus dan hanya mengurangi mengkonsumsi garam, selain itu semua lansia juga tidak pernah melakukan olahraga dan lansia juga tidak mengetahui bagaimana cara mengendalikan stres. Berdasarkan hal tersebut, perlunya dilakukan pengabdian masyarakat dalam menerapkan perilaku CERDIK.

METODE

Populasi pada pengabdian masyarakat ini adalah semua lansia penderita hipertensi pada bulan Januari-Maret 2024 di Puskesmas Kampus Palembang sebanyak 78 orang. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 10 Maret 2024 di Puskesmas Kampus Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam pengabdian masyarakat ini terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan, yang dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Keterangan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Umur		
	60-70 tahun	52	80
	>70 tahun	13	20
	Jumlah	65	100
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	28	43,1
	Perempuan	37	56,9
	Jumlah	65	100
3.	Pendidikan		
	Pendidikan Tinggi	23	35,4
	Pendidikan Rendah	42	64,6
	Jumlah	65	100
4.	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	39	60
	Bekerja	26	40
	Jumlah	65	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur sebagian besar responden berusia 60-70 tahun sebanyak 52 responden (80%), berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 responden (56,9%), berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan rendah sebanyak 42 responden (64,6%), berdasarkan pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 39 responden (60%).

Analisis Univariat

Analisa ini dilakukan untuk menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dari variabel independen (penerapan perilaku CERDIK) dan variabel dependen (Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi) data disajikan dalam bentuk tabel dan teks.

1. Penerapan Perilaku CERDIK

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 65 responden dimana penerapan perilaku CERDIK dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penerapan Perilaku CERDIK Di Puskesmas Kampus Palembang Tahun 2024

No	Penerapan Perilaku CERDIK	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	29	44,6
2.	Kurang	36	55,4
	Jumlah	65	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi dari 65 responden sebagian besar responden melakukan penerapan perilaku CERDIK dengan kurang sebanyak 36 responden (55,4%) dan responden yang melakukan penerapan perilaku CERDIK dengan baik sebanyak 29 responden (44,6%).

2. Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 65 responden dimana pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kampus Palembang Tahun 2024

No	Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik	30	46,2
2.	Kurang	35	53,8
	Jumlah	65	100

Berdasarkan table 3 diketahui bahwa distribusi frekuensi dari 65 responden sebagian besar responden melakukan pengendalian tekanan darah secara kurang sebanyak 35 responden (53,8%) dan responden yang melakukan pengendalian tekanan darah secara baik sebanyak 30 responden (46,2%).

Analisis Bivariat

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (penerapan perilaku CERDIK) dan variabel dependen (Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi). Pengabdian masyarakat ini menggunakan uji statistik *Chi Square*. Menggunakan sistem komputerisasi *Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 20 yang merupakan paket atau program statistik yang dibuat untuk mengolah atau menganalisa data. Batas kemaknaan pada $\alpha = 0,05$. Jika $p\text{ value} < \alpha = 0,05$ artinya ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara variabel independen dan variabel dependen, jika $p\text{ value} > \alpha = 0,05$ artinya tidak ada hubungan yang bermakna (*signifikan*) antara variabel independen dan variabel dependen.

1. Hubungan Penerapan Perilaku CERDIK Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 65 responden. Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui hubungan penerapan perilaku CERDIK terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hubungan Penerapan Perilaku CERDIK Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang tahun 2024

Penerapan Perilaku CERDIK	Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi				N	%	p.value	OR
	Baik		Kurang					
	N	%	n	%				
Baik	19	65,5	10	34,5	29	100	0,010	4,318
Kurang	11	30,6	25	69,4	36	100		
Total	30		35		65			

Berdasarkan table 4 diatas diketahui bahwa dari 29 responden yang penerapan perilaku CERDIK nya baik sebagian besar pengendalian tekanan darahnya baik sebanyak 19 responden (65,5%). Sedangkan dari 36 responden yang penerapan perilaku CERDIK nya kurang sebagian besar pengendalian tekanan darahnya kurang sebanyak 25 responden (69,4%)

Dari hasil uji *continuity correction* didapatkan nilai $p.value = 0,010 < \alpha = 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan penerapan perilaku CERDIK terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang tahun 2024 dan didapatkan nilai $OR = 4,318$ yang artinya penderita hipertensi yang kurang dalam penerapan perilaku CERDIK akan berpeluang kurang dalam pengendalian tekanan darahnya sebesar 4,318 kali dibandingkan dengan pasien hipertensi yang baik dalam penerapan perilaku CERDIK.

Karakteristik responden berdasarkan umur diketahui sebagian besar responden berusia 60-70 tahun sebanyak 52 responden (80%). Menurut Musfirah & Masriadi (2019), menyatakan bahwa bertambahnya usia dapat menyebabkan perubahan fisiologis dalam tubuh, misalnya penebalan dinding pembuluh darah karena penimbunan kolagen pada lapisan otot pembuluh darah sehingga pembuluh darah terbatas dan menjadi kencang yang dimulai pada usia 45 tahun. Demikian juga, ada juga peningkatan resistensi pinggiran dan tindakan bijaksana serta tidak adanya respons baroreseptor (garis pedoman regangan sirkulasi) dan fungsi ginjal di mana aliran darah ginjal dan laju filtrasi glomerulus menurun. Inilah salah satu faktor penyebab hipertensi yang tidak bisa dikendalikan.



Gambar 1. Pendekatan dengan partisipan pengabdian masyarakat

Hal ini sejalan dengan penelitian F. Amaliah & Sudikno (2019), mengatakan bahwa pertambahan umur membuat tekanan darah juga mengalami peningkatan. Setelah umur 40 tahun, proses degeneratif yang secara alami akan lebih sering terjadi pada usia tua dimana dinding arteri akan mengalami penebalan yang disebabkan oleh penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga menyebabkan pembuluh.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dan pembahasan diatas kami berpendapat bahwa semakin cukup umur tidak menjamin kematangan seseorang untuk berfikir, termasuk juga pengetahuan seseorang. Beberapa penderita hipertensi usia lanjut dengan pengetahuan cukup belum mampu mengatur pola makan dan gaya hidup untuk mengendalikan tekanan darah.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 responden (56,9%). Menurut Fernandes (2018), rata-rata perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor resiko dari hipertensi yang tidak dapat

diubah atau tidak dapat dimodifikasi, bahwa laki-laki cenderung menderita hipertensi dibandingkan perempuan karena gaya hidup namun setelah wanita mengalami menopause wanita memiliki kecenderungan lebih tinggi menderita hipertensi dibandingkan laki-laki dikarenakan faktor hormonal.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Oktavia et al., 2021) bahwa jenis kelamin laki-laki sering mengalami tanda – tanda hipertensi pada usia akhir tiga puluhan sedangkan wanita sering mengalami hipertensi setelah manepouse. Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia. Setelah 55 tahun, wanita memang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat kami berpendapat bahwa penderita hipertensi perempuan paling banyak memiliki pengetahuan cukup dan tekanan darah terkendali dibandingkan penderita hipertensi responden laki-laki, sehingga perempuan lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan yang dilakukan sehari-hari dan mungkin berpengalaman tentang dirinya sendiri. Penderita hipertensi perempuan lebih memiliki pemahaman terhadap pengendalian tekanan darah dibandingkan penderita hipertensi laki-laki.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui sebagian besar responden berpendidikan rendah sebanyak 42 responden (64,6%). Menurut Sugestina (2023), menjelaskan bahwa risiko terserang penyakit hipertensi lebih tinggi pada pendidikan yang rendah. Hal ini dikarenakan orang yang pendidikannya rendah maka akan memiliki pengetahuan yang kurang juga terhadap kesehatan dan tentunya akan kesulitan dan lambat dalam menerima informasi contohnya penyuluhan tentang hipertensi serta bahaya-bahaya dari hipertensi dan pencegahannya yang diberikan oleh petugas sehingga berdampak pada perilaku atau pola hidup sehat.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Khusnah et al., 2021) mengungkapkan tingkat pendidikan ternyata mempengaruhi risiko seseorang terhadap hipertensi. Semakin rendah tingkat pendidikan, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami hipertensi.

Kami menyimpulkan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang, seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang berbeda dengan seseorang yang memiliki pendidikan rendah. Dengan tingginya pendidikan yang di tempuh seseorang maka tingkat pengetahuan seseorang akan bertambah. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka intepretasi dan wawasan seseorang dianggap lebih daripada orang yang berada di bawah jenjang pendidikannya

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan diketahui sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 39 responden (60%). Menurut Rosen et al. (2017) salah satu penyebab hipertensi adalah faktor gaya hidup modern, orang zaman sekarang sibuk mengutamakan pekerjaan untuk mencapai kesuksesan. Kesibukan dan kerja keras serta tujuan-tujuan yang berat mengakibatkan timbulnya rasa stres dan timbulnya tekanan yang tinggi. Perasaan tertekan membuat tekanan darah menjadi naik. Selain itu, orang yang sibuk juga tidak sempat untuk berolahraga. Akibatnya lemak dalam tubuh semakin banyak dan tertimbun yang dapat menghambat aliran darah. Pembuluh yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah menjadi tinggi. Inilah salah satu penyebab terjadinya hipertensi.

Menurut penelitian sebelumnya (Deischa et al., 2019) bekerja dapat mencegah terjadinya hipertensi karena dengan bekerja tubuh dapat melakukan aktifitas fisik yang baik untuk peredaran darah. Pekerjaan merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Ditinjau dari jenis pekerjaan, pekerjaan yang membutuhkan tingkat interaksi dengan orang lain akan lebih banyak pengetahuannya dibandingkan dengan orang tanpa ada interaksi dengan orang lain. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan akan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta menumbuhkan kemampuan dalam mengambil keputusan.

Kami menyimpulkan seseorang yang bekerja akan memiliki pengetahuan yang lebih luas di bandingkan dengan seseorang yang tidak bekerja, dikarenakan dengan bekerja orang akan memperoleh banyak pengalaman dan informasi. Pengalaman merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, seseorang akan banyak mempunyai informasi.

Penerapan Perilaku CERDIK

Distribusi frekuensi dari 65 responden sebagian besar responden melakukan penerapan perilaku CERDIK dengan kurang sebanyak 36 responden (55,4%) dan responden yang melakukan penerapan perilaku CERDIK dengan baik sebanyak 29 responden (44,6%).

Menurut Kemenkes (2019), Perilaku CERDIK merupakan pemantauan kesehatan secara rutin, mengurangi perilaku merokok, aktif melakukan olahraga, menjaga pola makan, meningkatkan waktu tidur dan mengelola stress. Perilaku lainnya termasuk melakukan pemeriksaan rutin dan mengikuti saran petugas kesehatan, mematuhi aturan pengobatan, menjaga pola makan yang seimbang, berusaha

berpartisipasi dalam aktivitas yang aman secara fisik dan menghindari asap rokok, alkohol dan karsinogen.

Hal serupa diungkapkan Hariawan (2020), menyatakan bahwa perilaku CERDIK adalah salah satu bentuk program kegiatan pemerintah untuk meningkatkan pencegahan dan penatalaksanaan penyakit tidak menular. CERDIK terdiri dari rangkaian kegiatan cek kesehatan, membangun perilaku tidak merokok atau berhenti merokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup, dan mampu mengelola stres. Rangkaian kegiatan dalam program CERDIK tersebut memberikan dukungan masyarakat terhadap perubahan perilaku pencegahan penyakit tidak menular.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dan pembahasan diatas kami berpendapat bahwa masih banyak masyarakat/pasien hipertensi yang masih kurang dalam menerapkan perilaku CERDIK (55,4%), hal ini disebabkan karena beberapa faktor diantaranya usia, pendidikan dan pekerjaan responden. Responden yang berusia lanjut cenderung kurang memperhatikan kondisi kesehatannya sehingga perlu dukungan dari pihak keluarga dalam membantu responden dalam menerapkan perilaku CERDIK. Selain itu responden yang berpendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan dan pemahaman yang kurang tentang perilaku CERDIK dan responden yang berkerja cenderung menghabiskan waktunya untuk bekerja dan kurang memperhatikan kondisi kesehatannya.

Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Distribusi frekuensi dari 65 responden sebagian besar responden melakukan pengendalian tekanan darah secara kurang sebanyak 35 responden (53,8%) dan responden yang melakukan pengendalian tekanan darah secara baik sebanyak 30 responden (46,2%).

Menurut Rodiyah et al. (2020), pengendalian hipertensi bertujuan untuk mencegah terjadinya mortalitas dan morbiditas akibat komplikasi yang berhubungan dengan pencapaian dan pemeliharaan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Pengendalian hipertensi dilakukan dengan pengelolaan diri atau perubahan gaya hidup penderita seperti diet, istirahat yang cukup, olahraga dan konsumsi obat teratur. Penyakit hipertensi tidak dapat disembuhkan tetapi di kendalikan. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa upaya-upaya dalam mengendalikan hipertensi terutama dengan pengelolaan diri penderita.

Hal ini didukung oleh penelitian (Setiarini, 2018), berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 30 responden didapatkan bahwa sebanyak 15 (30%) mempunyai perilaku tidak baik tentang penatalaksanaan hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa masih adanya perilaku yang buruk tentang penyakit hipertensi hal ini disebabkan sebagian responden masih kesulitan untuk mengurangi konsumsi rokok, mengurangi konsumsi garam dan kesulitan melakukan olahraga secara teratur. Namun tidak semua berperilaku buruk terhadap pengendalian penyakit hipertensi dimana masih ada beberapa pendapat responden yang mengatakan bahwa senam adalah satu pengendalian yang baik terhadap penyakit hipertensi. Selain dari pada itu responden juga berpendapat bahwa mengkonsumsi ikan asin dapat memicu kenaikan tekanan darah sehingga hal ini tidak untuk penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dan pembahasan diatas peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden masih kurang dalam melakukan pengendalian hipertensi (53,8%). Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden telah berusia lanjut dan berpendidikan rendah sehingga sulit dalam merespon dan memahami informasi yang diberikan tentang pengendalian hipertensi, sehingga masih banyak responden yang tidak menjalani pola hidup sehat, kurang melakukan aktivitas fisik, sering lupa dalam mengkonsumsi obat, dan lain sebagainya.

Hubungan Penerapan Perilaku CERDIK Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat diketahui bahwa dari 29 responden yang penerapan perilaku CERDIK nya baik sebagian besar pengendalian tekanan darahnya baik sebanyak 19 responden (65,5%). Sedangkan dari 36 responden yang penerapan perilaku CERDIK nya kurang sebagian besar pengendalian tekanan darahnya kurang sebanyak 25 responden (69,4%)

Dari hasil uji chi square didapatkan nilai $p.value = 0,010 < \alpha = 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan penerapan perilaku CERDIK terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang tahun 2024 dan didapatkan nilai $OR = 4,318$ yang artinya penderita hipertensi yang kurang dalam penerapan perilaku CERDIK akan berpeluang kurang dalam pengendalian tekanan darahnya sebesar 4,318 kali dibandingkan dengan pasien hipertensi yang baik dalam penerapan perilaku CERDIK.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Supriyatin (2022), yang menyatakan bahwa perilaku CERDIK merupakan upaya yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan untuk mencegah hipertensi,

dan menerapkan perilaku tersebut secara rutin menolong penderita hipertensi mengontrol tekanan darahnya. Kontrol tekanan darah yang rendah terjadi karena banyak faktor seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, pendapatan, aktivitas merokok, perilaku mengkonsumsi garam, perilaku mengkonsumsi alkohol, obesitas, rendahnya pengetahuan dan kepatuhan pengobatan menjadi faktor yang berhubungan dengan buruknya kontrol tekanan darah, sedangkan kebiasaan konsumsi sayuran dan keterat uran aktivitas fisik menjadi perilaku utama agar tekanan darah terkontrol.

Hal yang sama diungkapkan Rodyyyah (2020), pengendalian tekanan darah merupakan kunci keberhasilan dari manajemen penyakit hipertensi, pengendalian tekanan darah meliputi modifikasi gaya hidup. Penderita yang mengalami hipertensi seharusnya mengetahui dengan baik bagaimana teknik pengendalian tekanan darah sehingga terintegrasi dengan pola hidup sehari-hari. Hal yang mendasar dalam upaya pengendalian tekanan darah yaitu pengetahuan dalam melakukan penerapan perilaku CERDIK. Pengetahuan pasien dalam melakukan penerapan perilaku CERDIK dengan hipertensi dapat membantu menjalankan pencegahan, pengendalian dan penanganan komplikasi hipertensi. Semakin paham seorang pasien tentang penyakitnya maka akan semakin paham pula perilaku yang harus di pertahankan ataupun diubah. Pengetahuan yang baik akan mampu merubah gaya hidup dengan cara berhenti merokok sedini mungkin, berolahraga secara teratur, perbaikan diet, hindari stress serta hindari pola hidup tidak sehat. Semakin baik pengetahuan responden mengenai hipertensi maka semakin baik pula upaya responden untuk mengendalikan hipertensi yang dideritanya.

Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian Lisa Mustika Sari (2021) yang berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Perilaku Cerdik Pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid 19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Gulai Bancah Bukittinggi. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku CERDIK penderita hipertensi di masa pandemi Covid-19 didapatkan hasil bahwa 59,3% tingkat pengetahuan dan hasil analisis bivariate tingkat pengetahuan (p -value: 0,009).

Hasil pengabdian masyarakat ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Titin Supriyatin (2022) yang berjudul Hubungan Perilaku Cerdik dengan Tekanan Darah Peserta Prolanis di Puskesmas Bobotsari Kabupaten Purbalingga. Hasil uji bivariat dengan person product moment didapatkan nilai p -value hubungan perilaku cerdas dengan tekanan darah sistolik sebesar $0.042 \leq \alpha$ dan hubungan perilaku cerdas dengan tekanan darah diastolik sebesar $0.046 \leq \alpha$ (0,05).

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat dan pembahasan diatas kami berasumsi bahwa penerapan perilaku CERDIK berhubungan terhadap pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi, dimana responden yang menereapkan perilaku CERDIK dengan baik dalam kehidupan sehari-harinya seperti mengatur pola makan, melakukan aktivitas fisik, istirahat yang cukup serta mengendalikan untuk tidak merokok, mengkonsumsi alkohol dan menjalankan pola diet hipertensi cenderung dapat mengendalikan tekanan darah sehingga tekanan darah tidak naik dan menjadi semakin parah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Puskesmas Kampus Palembang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi dari 65 responden sebagian besar responden melakukan penerapan perilaku CERDIK dengan kurang sebanyak 36 responden (55,4%) dan responden yang melakukan penerapan perilaku CERDIK dengan baik sebanyak 29 responden (44,6%).
2. Distribusi frekuensi dari 65 responden sebagian besar responden melakukan pengendalian tekanan darah secara kurang sebanyak 35 responden (53,8%) dan responden yang melakukan pengendalian tekanan darah secara baik sebanyak 30 responden (46,2%).
3. Ada hubungan penerapan perilaku CERDIK terhadap pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang tahun 2024 dengan p .value = 0,010 dan OR = 4,318.

SARAN

1. Puskesmas Kampus Palembang
Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lansia pasien hipertensi tentang pentingnya penerapan perilaku CERDIK sebagai bentuk pengendalian tekanan darahnya pasien hipertensi.
2. Bagi STIKES Mitra Adiguna Palembang

Diharapkan dapat menambah literatur kepustakaan di STIKES Mitra Adiguna Palembang khususnya tentang hubungan penerapan perilaku CERDIK terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sehingga dapat membantu bagi mahasiswa yang akan melakukan pengabdian masyarakat tentang pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini :

1. Puskesmas Kampus Palembang
2. Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
3. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
4. Seluruh warga Kelurahan Talang Jambe Palembang
5. Dosen dan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

DAFTAR PUSTAKA

- Chimberengwa. (2019). *Knowledge , attitudes and practices related to hypertension among residents of a disadvantaged rural community in southern*. 1–16.
- Dewi, E. U. (2020). *Hubungan Antara Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Hipertensi di Puskesmas Depok 2 Condong Catur Depok Sleman*. 100–106.
- Dinkes Prov Sumsel. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. *Profil Kesehatan Provinsi Sumsel 2021*, 259. www.dinkes.sumselprov.go.id.
- Fikri. (2023). *Mengenal Penyebab, Gejala dan cara mengatasi hipertensi*.
- Harahap, A. (2020). *Buku Saku Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi*. CV. Kencana Emas Sejahtera.
- Hariawan, H. (2020). *CERDIK Meningkatkan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia: Systematic Review*. 10(1), 16–20.
- Haryanto, A. (2015). *Buku ajar keperawatan medikal bedah 1 dengan diagnosis Nanda international*. Ar-Ruzz Media.
- Kasumayanti, E. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *Jurnal NERS*, 5(23), 1–7.
- Kemkes. (2018). *Mengapa Hipertensi Berbahaya?* <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/29/mengapa-hipertensi-berbahaya#:~:text=Jika tidak terkontrol%2C hipertensi dapat,retina yang mengakibatkan gangguan penglihatan>.
- Kemkes. (2019). Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat. *Kementerian Kesehatan RI*, 1. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/%0Ahttps://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kemkes RI. (2019). *Perilaku CERDIK dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular*.
- Kemkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemkes.Go.Id*.
- Manurung, N. (2018). *Keperawatan medikal bedah konsep mind mapping dan nanda nic noc*. Trans Info Media.
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Maswibowo. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Gang Sehat Pontianak*. 2–13.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodelogi Penelitian*. Salemba Medika.
- Nurjanah. (2021). *Ayo Cerdik Untuk Sehat. bagian 1*, 1–8.
- Padila. (2019). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Nuha Medika.
- Prasasti, A. P. (2022). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Pertengahan (Middle Age) di Puskesmas Tempeh*.
- Ramadhan. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Hipertensi di Puskesmas Garuda Bandung Tahun 2020 Relationship between Knowledge Level and Blood Pressure Control in Hypertension at Garuda Bandung Health Center in 2020*. 10(2), 68–82.
- Rumaenda, W. (2020). *Perbandingan Klasifikasi Penyakit Hipertensi Menggunakan Regresi Logistik Biner Dan Algoritma C4.5*. 5(2013), 299–309.

- Sari, L. M. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Perilaku Cerdik Pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid 19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Gulai Bancah Bukittinggi Lisa*. 2, 368–374.
- Seprina. (2022). *Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19*. 5(1), 66–73.
- Septianingsih, D. G. (2018). *Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap pasien hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di wilayah kerja puskesmas samata*.
- Simatupang, A. (2021). Hipertensi. In *Buku* (Vol. 8, Issue 2).
- Supriyatin, T. (2022). *Hubungan Perilaku Cerdik dengan Tekanan Darah Peserta Prolanis di Puskesmas Bobotsari Kabupaten Purbalingga*. 15. <https://doi.org/10.35960/vm.v15i2.879>
- Suwetty, A. M., Ledesma, M. E., Nubatonis, J. R., Setiawan, K. D., Sunbanu, O., Biaf, I., Akademi, L., Maranatha, K., Akademi, S., & Maranatha, K. (2021). *Giat cerdas kendalikan hipertensi di desa uitiuh tuan, kecamatan semau selatan kabupaten kupang*. 95–105.
- Tambunan, F. F. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- WHO. (2023). *Hypertension*. May, 4–7.