

Hubungan Prilaku “CERDIK” Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang

Indra Saputra¹, Apriza², Milda Hastuty³

^{1,2,3} Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Negara Indonesia

e-mail: putraindraaa25@gmail.com ^{1,2,3}

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering disebut sebagai "*the silent killer*" karena sering kali tidak menunjukkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal ginjal. Menurut WHO tahun 2019 kasus hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia terkena hipertensi, persentase penderita hipertensi di provinsi riau mengalami peningkatan di tahun 2021 sebanyak 337.936, sedangkan menurut data yang diperoleh dari dinas Kesehatan kabupaten Kampar pada tahun 2023 berjumlah 19.872 orang. pengendalian tekanan darah sangat penting untuk mencegah dampak tersebut, salah satunya melalui penerapan perilaku hidup sehat seperti perilaku “CERDIK” (Cek kesehatan berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku “CERDIK” dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi usia 45-54 tahun di Desa Tarai Bangun, wilayah kerja UPT Puskesmas Tambang. Penelitian menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah sampel sebanyak 206 responden, teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner perilaku CERDIK dan kuesioner pengendalian tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku “CERDIK” dengan pengendalian tekanan darah ($p < 0,05$). Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi program promotif dan preventif dalam upaya pengendalian hipertensi di masyarakat.

Kata Kunci: Hipertensi, Perilaku CERDIK, Pengendalian, Tekanan Darah

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that is often referred to as "the silent killer" because it often shows no symptoms but can cause serious complications such as stroke and kidney failure. According to WHO, in 2019 hypertension cases globally amounted to 22% of the total world population affected by hypertension, the percentage of hypertension sufferers in Riau province increased in 2021 by 337,936, while according to data obtained from the Kampar district Health Office in 2023 it amounted to 19,872 people. Blood pressure control is very important to prevent these impacts, one of which is through the application of healthy living behaviors such as "SMART" behavior (Periodic health checks, Smoking cigarettes, Diligent physical activity, Balanced diet, Adequate rest, and Stress management). This study aims to determine the relationship between "CERDIK" behavior and blood pressure control in hypertensive patients aged 45-54 years in Tarai Bangun Village, the working area of the Mining Health Center UPT. The study used a cross sectional design with a quantitative approach. The total sample was 206 respondents, the sampling technique used simple random sampling. The research instruments were in the form of the CERDIK behavioral questionnaire and the blood pressure control questionnaire. The results showed that there was a significant relationship between "CERDIK" behavior and blood pressure control ($p < 0.05$). It is hoped that the results of this research can be an input for promotive and preventive programs in efforts to control hypertension in the community.

Keywords: Blood Pressure, CERDIK Behavior, Control, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (*the silent killer*) karena termasuk yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg (Ainurrafiq et al., 2019).

Hipertensi adalah salah satu penyakit paling umum dan berbahaya di dunia. Pada kenyataannya, 1 milyar orang di dunia menderita penyakit ini, atau 1 dari 4 orang dewasa. Meskipun hipertensi tidak membunuh penderitanya sendiri, kelainan ini memicu perkembangan patologi lain dari kelas yang lebih berbahaya dan mematikan, meningkatkan gejalanya pada organ lain, sebagai contoh: stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah dan otot jantung (Apriza, 2020).

Hipertensi dikenal oleh masyarakat umum sebagai "tekanan darah tinggi" karena kondisi ini memang menunjukkan peningkatan tekanan darah. Tekanan darah sendiri terbagi menjadi dua komponen, yaitu **tekanan sistolik** (tekanan dalam pembuluh darah saat jantung memompa darah) dan **tekanan diastolik** (tekanan dalam pembuluh darah saat jantung berada dalam keadaan istirahat) (Andriani, 2022). Oleh karena itu penyakit ini membutuhkan pengendalian tekanan darah yang baik, Pengendalian tekanan darah merupakan cara yang harus dilakukan oleh semua penderita hipertensi agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah (Sugestina, 2023).

Pengendalian tekanan darah adalah salah satu hal yang sangat penting dalam pengendalian penyakit tidak menular. Keberhasilan program pengendalian tekanan darah ditentukan oleh adanya kebijakan, strategi, dan komitmen nasional dalam pengendalian penyakit tersebut serta kerjasama dengan berbagai pihak terkait serta didukung oleh sumber daya yang memadai (Kemenkes, 2023).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, menunjukkan saat ini angka prevalensi dengan kasus hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk di dunia. Dari sejumlah penderita kasus tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki (Kesehatan, 2021). Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8% (Stocks, 2016). Persentase penderita hipertensi umur ≥ 15 tahun yang ditemukan dan mendapatkan pelayanan kesehatan di Provinsi Riau mengalami peningkatan di tahun 2021 sebanyak 337.936 orang (23%) dibandingkan tahun sebelumnya hanya mencapai 14% dari jumlah estimate penderita hipertensi (Dinkes Prov, 2022). Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar pada tahun 2023, kasus hipertensi tertinggi berada di Puskesmas Tambang yaitu berjumlah 19.872 orang.

Faktor penyebab seseorang mengalami hipertensi terbagi dua, yaitu faktor langsung (umur, jenis kelamin, dan keturunan) dan faktor tidak langsung (kegemukan, merokok, kurang aktivitas fisik, stres, alkohol, konsumsi makanan asin dan manis). Manajemen pengelolaan hipertensi dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti faktor pengetahuan, motivasi, dukungan keluarga, faktor fisiologis dan psikologis, kepatuhan minum obat. Memahami faktor-faktor ini sangat penting untuk membantu merencanakan intervensi yang efektif dalam pengendalian hipertensi, upaya ini dapat dilakukan untuk menghindari dampak buruk dari tidak terkendalinya hipertensi.

Dampak dari tidak adanya pengendalian hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti kerusakan organ meliputi otak, karena hipertensi yang tidak terkendali dapat meningkatkan risiko stroke kemudian kerusakan pada jantung, hipertensi meningkatkan beban kerja jantung yang akan menyebabkan pembesaran jantung sehingga meningkatkan risiko gagal jantung, dan gagal ginjal (Ariani et al., 2022).

Dampak lain dari tidak terkendali hipertensi ini sering kali berkembang tanpa gejala yang jerlas hingga kerusakan pada organ sudah parah, sehingga pengelolaan tekanan darah sangat penting untuk mencegah komplikasi jangka panjang. Maka dari itu salah satu upaya untuk pengendalian tekanan darah yaitu dengan menerapkan perilaku "CERDIK".

Perilaku adalah segala Tindakan yang dapat diamati. Sedangkan "CERDIK" merupakan

singkatan dari Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress (Islami et al., 2023). Program kesehatan berbasis perilaku “CERDIK” ialah perilaku sehat yang mampu membantu seseorang atau sekelompok orang yang berisiko terkena tekanan darah tinggi, agar dapat terhindar dan memiliki kualitas kesehatan yang lebih baik. Tujuan dari program Kesehatan ini yaitu untuk meningkatkan status Kesehatan penderita, meningkatnya upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, menurunkan kematian, serta upaya untuk memonitoring dan mendeteksi sedini mungkin terhadap faktor-faktor risiko dari penyakit tidak menular yang terjadi di masyarakat (Ariani et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei analitik dan rancangan studi *cross-sectional*. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi hubungan antara perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres) dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Dengan metode *cross-sectional*, pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu, sehingga memungkinkan untuk mengevaluasi hubungan antar variabel secara lebih efisien dan cepat (Sugiyono, 2021). Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simpel Random Sampling* sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 206 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner perilaku cerdik dan pengendalian tekanan darah. Penelitian ini menggunakan analisa data univariat dan analisa bivariat.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 s/d 20 Februari 2025 di Desa Tarai Bangun. Responden dalam penelitian ini berjumlah 206 responden. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah Hubungan Perilaku CERDIK dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Tarai Bangun yang di ukur menggunakan kuesioner. Setelah data dikumpulkan kemudian dianalisa secara univariat dan bivariat yaitu:

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku CERDIK Pada Penderita Hipertensi di Desa Tarai Bangun

No	Analisa univariat	N	%
1	Prilaku cerdik baik	81	39,3
2	Prilaku cerdik buruk	125	60,7
	Total	206	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 206 responden di desa tarai bangun pada penderita hipertensi memiliki tingkat perilaku CERDIK buruk sebanyak 125 (60,7%).

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Tarai Bangun

No	Analisa Univariat	N	%
1	Pepengendalian Tekanan Darah Terkendali	97	47,1
2	Pepengendalian Tekanan Darah Tidak Terkendali	109	52,2
	Jumlah	206	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 206 responden di desa tarai bangun pada penderita hipertensi memiliki pengendalian tekanan darah yang tidak terkendali sebanyak 109 (52,9%).

Tabel 4 Hubungan Perilaku CERDIK dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Tarai Bangun

Perilaku CERDIK	Pengendalian Tekanan Darah				Total		<i>P Value</i>	POR/CI (95%)
	Tidak Terkendali		Terkendali					
	n	%	n	%	n	%		
Buruk	75	60,0	50	40,0	125	100	0,017	2,074 (1,175 – 3,660)
Baik	34	42,0	47	48,0	81	100		
Total	109	52,9	107	47,1	206	100		

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa dari 125 penderita hipertensi yang memiliki perilaku CERDIK buruk, sebanyak 50 (40,0%) yang memiliki pengendalian tekanan darah yang terkendali. Sedangkan dari 81 penderita hipertensi yang memiliki perilaku CERDIK baik, terdapat sebanyak 34 (42,0%) penderita hipertensi yang memiliki pengendalian tekanan darah tidak terkendali. Dari hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* $0,017 < \text{Alpha}$ (0,05) artinya terdapat hubungan signifikan antara perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Tarai Bangun". Dari hasil analisis diperoleh nilai *Prevelance Odd ratio* (POR) = 2,074 artinya penderita hipertensi yang memiliki Perilaku CERDIK buruk dapat menyebabkan 2 kali lebih besar terjadinya pengendalian tekanan darah tidak terkendali dibandingkan penderita hipertensi yang memiliki perilaku CERDIK baik.

DISKUSI

Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* $0,017 < \text{Alpha}$ (0,05) artinya terdapat hubungan signifikan antara Perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di desa tarai bangun". Dari hasil analisis diperoleh nilai *Prevelance Odd ratio* (POR) = 2,074 artinya penderita hipertensi yang memiliki perilaku CERDIK buruk dapat menyebabkan 2 kali lebih besar terjadinya pengendalian tekanan darah tidak terkendali dibandingkan penderita hipertensi yang memiliki perilaku CERDIK baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugestina, (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini juga menyatakan bahwa perilaku CERDIK merupakan upaya yang direkomendasikan oleh kementerian kesehatan untuk mencegah hipertensi, dan menerapkan perilaku tersebut secara rutin untuk menolong penderita hipertensi mengontrol tekanan darahnya. Penelitian ini mengidentifikasi adanya kesenjangan dimana dari 113 (54,1%) siswa/i yang memiliki empati rendah, terdapat sebanyak 43 (20,6%) melakukan perilaku *bullying* rendah. Menurut asumsi peneliti yang menyebabkan siswa/i memiliki empati rendah dari hasil analisis kuesioner, dari beberapa aspek yang diukur terdapat skor terbanyak diisi pada aspek kognitif dan hal ini juga dapat didukung oleh faktor usia. Pada penelitian ini siswa/i yang memiliki empati rendah pada usia 13-15 tahun, pada usia ini merupakan fase remaja awal yang sedang dalam tahap perkembangan kognitif sehingga membuat remaja lebih terfokus pada diri sendiri dibandingkan dengan orang lain.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari & Farikha (2022) yang menunjukkan faktor usia yang dapat mempengaruhi rendahnya empati yaitu pada usia remaja awal. Pada masa remaja awal seringkali mengalami tantangan dalam perkembangan empati dan seiring bertambahnya usia, perspektif serta pemahaman individu terhadap perasaan orang lain seharusnya meningkat, namun remaja sering

terjebak dalam egosentrisme atau menitikberatkan perhatian kepada diri sendiri yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk berempati.

Selain itu dari 125 penderita hipertensi yang memiliki perilaku CERDIK buruk, terdapat 50 (40,0%) responden yang memiliki pengendalian tekanan darah terkendali. Menurut asumsi peneliti perilaku CERDIK yang buruk tetapi tekanan darah terkendali disebabkan, terdapat 37 orang yang rutin minum obat antihipertensi yang diresepkan oleh dokter dan 13 orang dengan pola makan yang baik (mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran). Pada penderita hipertensi sangat penting dalam kepatuhan minum obat karena dengan minum obat antihipertensi, tekanan darah dapat dikontrol dan dalam waktu jangka panjang resiko terjadinya kerusakan organ-organ dapat dikurangi. Hal ini sejalan dengan penelitian Aprilia dkk (2019) menyatakan penggunaan obat antihipertensi terbukti mampu mengontrol tekanan darah tetapi apabila minum obat antihipertensi tidak didukung dengan kepatuhan minum obat dalam waktu jangka panjang maka efek yang dihasilkan tidak maksimal.

Sedangkan dari 81 penderita hipertensi yang memiliki perilaku CERDIK baik, terdapat 34 (42,0%) yang memiliki pengendalian tekanan darah tidak terkendali. Menurut asumsi peneliti pengendalian tekanan darah yang tidak terkendali disebabkan oleh faktor jenis kelamin, terdapat 24 orang berjenis kelamin laki-laki dan 10 orang berjenis kelamin perempuan. Hal ini disebabkan karena laki-laki cenderung memiliki gaya hidup yang tidak sehat seperti jarang kontrol ke dokter secara teratur dan masih mengonsumsi minuman yang mengandung soda. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siregar et al., 2023) yang menyatakan bahwa laki-laki juga mengalami penyakit yang sama ditunjang dari pola perilaku dan gaya hidup laki-laki yang kurang sehat seperti minum-minuman yang bersoda setiap hari hal ini akan memicu terjadinya penyakit hipertensi ditambah lagi dengan kurangnya kontrol ke dokter secara teratur. Faktor jenis kelamin berpengaruh pada terjadinya hipertensi, dimana pada usia muda dibawah 60 tahun, pria lebih banyak yang menderita hipertensi dibanding wanita, pria diduga memiliki gaya hidup yang cenderung dapat meningkatkan tekanan darah dibandingkan wanita.

Selain itu dilihat dari hasil penyebaran kuesioner, terdapat responden yang telah merubah gaya hidupnya menjadi lebih sehat seperti mengurangi mengonsumsi garam, tidak mengonsumsi alkohol, dan rutin kontrol ke dokter sehingga pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dapat terkendali. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fatmawati et al., (2021) yang menyatakan bahwa pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan cara memodifikasi gaya hidup, disiplin terhadap pantangan dan mengubah pola makan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari 6 gram atau dari seperempat atau setengah sendok teh perharinya, menghindari minuman berkafein dan beralkohol, menghindari rokok serta tidak lupa minum obat sesuai dengan instruksi tenaga Kesehatan agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik. Gaya hidup sehat pada penderita hipertensi berguna untuk pengelolaan dan pengendalian faktor resiko hipertensi dan dengan gaya hidup yang efektif dapat meningkatkan kemandirian, kepercayaan diri serta kualitas hidup penderita hipertensi. Untuk membantu mengontrol tekanan darah pada pra lansia, perlunya menerapkan perilaku CERDIK di kehidupan sehari-hari karena perilaku CERDIK merupakan perilaku sehat yang mampu membantu seseorang atau sekelompok orang yang beresiko terkena tekanan darah tinggi, agar dapat terhindar dan memiliki kualitas kesehatan yang lebih baik. Selain hipertensi, perilaku CERDIK juga bisa digunakan pada penyakit tidak menular lainnya seperti ginjal kronis, jantung, diabetes melitus, gangguan kejiwaan, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) dan lain-lain (Kementrian Kesehatan, 2018).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Dan pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat 125 (60,7%) responden yang memiliki perilaku CERDIK buruk, Dan sebanyak 109 (52,9%) responden yang memiliki pengendalian tekanan darah tidak terkendali.

Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* $0,017 < \text{Alpha}$ (0,05) artinya terdapat hubungan signifikan antara Perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di desa tarai bangun". Dari hasil analisis diperoleh nilai *Prevelance Odd ratio* (POR) = 2,074 artinya penderita hipertensi yang memiliki perilaku CERDIK buruk dapat menyebabkan 2 kali lebih besar terjadinya pengendalian tekanan darah tidak terkendali dibandingkan penderita hipertensi yang memiliki perilaku CERDIK baik. Oleh karena itu, Saran untuk penelitian selanjutnya adalah meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku CERDIK, serta menggunakan metode penelitian yang lebih mendalam.

SARAN

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan ilmiah dan teoritis, sebagai memacu institusi pendidikan khususnya pada bidang profesi keperawatan agar menambah pengetahuan kepustakaan mengenai pengetahuan tentang pentingnya untuk menerapkan gaya hidup sehat agar terhindar dari penyakit hipertensi.
2. Peneliti mengharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dapat mengembangkan variabel, seperti (konsumsi garam dan aktifitas merokok) menggunakan metode penelitian lain dan subjek yang berbeda.
3. Diharapkan institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi dan bahan tolak ukur untuk melakukan penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepada para pembimbing dan penguji
2. Kepada kepala desa tarai bangun
3. Kepada seluruh responden
4. Kepada keluarga besar

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M., Trisnowati, T., & Shafie, Z. M. (2022). *An Overview of Systematic Review on Cupping Therapy : Case Study of Hypertension*. 13(4), 1190–1198. <https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.04.168>
- Anney, R., Klei, L., Pinto, D., Regan, R., Conroy, J., Magalhaes, T. R., Correia, C., Abrahams, B. S., Sykes, N., Pagnamenta, A. T., Almeida, J., Bacchelli, E., Bailey, A. J., Baird, G., Battaglia, A., Berney, T., Bolshakova, N., Bölte, S., Bolton, P. F., ... Hallmayer, J. (2010). A genome-wide scan for common alleles affecting risk for autism. *Human Molecular Genetics*, 19(20), 4072–4082. <https://doi.org/10.1093/hmg/ddq307>
- Aprilia, D., Setiawan, H., & Lestari, R. (2019). *Hubungan kepatuhan minum obat dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 22(1), 45–52. <https://doi.org>
- Apriza, A. (2020). Perbedaan Efektifitas Konsumsi Jus Semangka Dan Jus Belimbing Wuluh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota. *Jurnal Ners*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.714>

- Ariani, A., Berti Anggraini, R., & Faizal, M. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Cerdik Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(November), 1377–1386.
- Dinkes Prov, R. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Riau 2022. *Dinkes Profinsi Riau*, 12– 26.
- Fadila, R., Syafriati, A., Studi, P. S., & STIKES Mitra Adiguna Palembang, K. (2024). Penerapan Perilaku Cerdik Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kampus Palembang. *Communnity Development Journal*, 5(3), 5475–5484.
- Fatmawati, A., Nurhaliza, D., & Sari, M. (2021). *Modifikasi gaya hidup dalam pengelolaan hipertensi*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 55–62.
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., & Istianah, I. (2021). Self Efficacy Dan Perilaku Sehat Dalam Modifikasi Gaya Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.57267/jisym.v11i1.73>
- Hidayat, A. A. (2019). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2015). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hubungan Perilaku CERDIK Dengan Tekanan Darah Lansia, 16 1 (2022).
- 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. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/view/19539%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/s-jkt/article/download/19539/14264>
- Kemendes. (2023). *Buku Pedoman Hipertensi 2024*. 1–71.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman perilaku CERDIK dalam pencegahan penyakit tidak menular*. <https://p2ptm.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. *Cek Kesehatan Secara Rutin*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/cek-kesehatan-secara-rutin> [8 April 2023]
- Kementerian Kesehatan RI. *Enyahkan Asap Rokok*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/enyahkan-asap-rokok/> [8 April 2023].
- Kementerian Kesehatan RI. *Rajin Aktivitas Fisik*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/rajin-aktifitas-fisik> [8 April 2023].
- Kementerian Kesehatan RI. *Diet Seimbang*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/diet-seimbang> [8 April 2023].
- Kementerian Kesehatan RI. *Istirahat Yang Cukup*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/istirahat-cukup> [8 April 2023].
- Kementerian Kesehatan RI. *Kelola Stres*. [serial online]. <https://p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/kelola-stres/> [8 April 2023].
- Kesehatan, B. P. dan P. (2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 7(35), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18052800006/ini-penyebab-stunting-pada-anak.html#:~:text=Stunting merupakan kondisi gagal pertumbuhan,dan memiliki keterlambatan dalam berpikir.%0Ahttps://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-pen>
- Kowalak Jennifer P. (2013). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mukkaromah, F. M. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pengendalian Hipertensi Di Desa Turi Lamongan*.

- Nalisa, F. (2021). *Hubungan dukungan keluarga dengan tindakan pengendalian hipertensi pada lansia di desa kuok wilayah kerja upt blod puskesmas kuok tahun 2021*.
- Notoatmodjo. (2016). *Metodologi Penelitian*. Poltekkesbandung.Ac.Id, 39–53. Nursalam. (2016). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul Eka Saputri, H. F. (2021). *Hubungan Perilaku Cerdik Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Uptd Puskesmas Kaliabang Tengah Kota Bekasi* Nurul. 39.
- P, K. J. (2013). *Buku Ajar Patofisiologi*.
- Pambudi, A. (2019). *Hubungan Perilaku Cerdik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang Tugas*.
- Seprina, S., Herlina, H., & Bayhakki, B. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.66-73>
- Seprina, R. (2018). *Responsivitas pra-lansia terhadap intervensi perilaku dalam pengendalian tekanan darah*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 9(2), 75–82.
- Shelemo, A. A. (2023). *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*. Nucl. Phys., 13(1), 104–116.
- Siregar, A., Putra, R., & Handayani, T. (2023). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada laki-laki dewasa*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(2), 123– 130.
- Siregar, T., Asriwati, & Aini, N. (2023). Faktor yang memengaruhi terjadinya hipertensi di rumkit tk ii putri hijau medan. *Excellent Midwifery Jurnal*, 6(2), 59–68.
- Stocks, N. (2016). *Latar belakang pendahuluan bab 1 tentang hipertensi*. 1–23. Sudarta. (2022). *Bab Iii Metode Penelitian A*. 16(1), 1–23.
- Sugestina, N. (2023). *Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah*. 1–93. [https://repository.unissula.ac.id/29992/1/Ilmu Keperawatan_30901900137_fullpdf.pdf](https://repository.unissula.ac.id/29992/1/Ilmu%20Keperawatan_30901900137_fullpdf.pdf)
- Sugiono. (2018). *Populasi dan tehnik Sampling*. *Metoda Penelitian*, 1–9.
- Sugiyono. (2021). Quantitative, Qualitative and R & D Research Methods. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Veronika. (2021). *Pengaruh Pemberian Jus Kunyit Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Lereng Di Wilayah Kerja Upt Blud Puskesmas Kuok*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Wulandari, S., & Samara, R. (2023). *Dasar-dasar keperawatan: Konsep tekanan darah dan implikasi klinis*. Jakarta: Salemba Medika.