



HUBUNGAN PERILAKU CERDIK DENGAN DERAJAT HIPERTENSI DI PUSKESMAS TANJUNG AGUNG

Reka Romaini¹, Ita Dwiaini², Candra Syah Putra³

Puskesmas Tanjung Agung¹

Universitas Dharmasraya^{2&3}

*Email Korespondensi: rekaromaini@gmail.com

ABSTRAK

CERDIK berperan penting dalam membantu penderita hipertensi dalam proses mengontrol tekanan darah atau menurunkan derajat hipertensi. perilaku CERDIK yaitu Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin Aktifitas Fisik, Diet seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres. Tujuan Mengetahui Hubungan Perilaku Cerdik Dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Tanjung Agung. Metode Teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Dengan Jumlah Sample 49 responden. Untuk mengidentifikasi perilaku CERDIK yaitu Kuesioner yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan, sedangkan untuk mengukur derajat hipertensi dengan alat tensimeter digital, serta Uji statistic yang digunakan adalah uji chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden tidak baik dalam melakukan perilaku CERDIK 35 responden (71,4%), untuk derajat hipertensi Sebagian besar peserta hipertensi derajat 2 yaitu sebanyak 24 responden (49,0%). Hasil uji statistic dengan menggunakan uji chi-Square nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,005$, sehingga H_0 ditolak. Diperoleh nilai koefisien korelasi 0, dengan arah korelasi positif. Kesimpulan bahwa semakin Baik Perilaku CERDIK maka semakin Rendah derajat hipertensi. Saran Bagi tenaga Kesehatan agar lebih memotivasi peserta berperilaku CERDIK dalam mengontrol/menurunkan Tekanan Darah dan berpola hidup sehat.

Kata Kunci: Perilaku Cerdik, Derajat Hipertensi

ABSTRACT

CERDIK behavior plays an important role in helping hypertension sufferers in the process of controlling blood pressure or reducing the degree of hypertension. CERDIK behavior, namely regular health checks, getting rid of cigarette smoke, diligent physical activity, balanced diet, adequate rest, managing stress. Objective To determine the relationship between smart behavior and the degree of hypertension at the Tanjung Agung Community Health Center. Method The sampling technique uses Total Sampling. With a total sample of 49 respondents. To identify CERDIK behavior, a questionnaire was created by the Ministry of Health, while to measure the degree of hypertension using a digital blood pressure monitor, the statistical test used was the chi-square test. Results: The results of the study showed that 35 respondents (71.4%) were not good at carrying out CERDIK behavior, for the degree of

hypertension. Most of the participants had degree 2 hypertension, namely 24 respondents (49.0%). The statistical test results using the chi-square test have a p value of $0.000 < 0.005$, so the H_0 is rejected. The correlation coefficient value was 0, with a positive correlation direction. The conclusion is that the better the CERDIK behavior, the lower the degree of hypertension at the Tanjung Agung Community Health Center. Suggestion For health workers to motivate participants to behave more intelligently in controlling/reducing blood pressure and living a healthy lifestyle

Keywords: CERDIK Behavior, Degree of Hypertension

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit tidak menular yang bisa menyebabkan suatu kematian di dunia adalah Hipertensi, WHO mengestimasi bahwa kondisi pada saat ini secara global penyakit hipertensi prevalensinya mencapai 22% dari seluruh penduduk dunia, dari jumlah ini tidak semua melakukan pengendalian penyakit hipertensi, hanya seperlima dari jumlah penderita hipertensi yang melakukan suatu pengendalian penyakit hipertensi. Di wilayah Afrika prevalensi hipertensi mencapai 27%, dan pada peringkat ke 3 tertinggi. Asia Tenggara mencapai prevalensi 25% dari total penduduk. Penyakit Hipertensi seringkali tidak memperlihatkan gejalanya sehingga disebut pembunuh diam- diam atau (*the silent of the death*) dan mampu merusak fungsi-fungsi dari organ tubuh terutama organ-organ vital seperti jantung, ginjal, dan mata serta mampu menjadi pemicu dari beberapa penyakit diantaranya stroke, diabetes dan gagal ginjal (Sutriyawan dan Anyelir, 2019)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terjadinya penambahan prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 dan 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Penambahan prevalensi hipertensi mengalami peningkatan dari tahun 2013 mencapai 25,8% dan tahun 2018 mencapai 34,1%. Hipertensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 65-74 tahun mencapai 63,2%, dan terendah pada kelompok usia 35-44 tahun mencapai 31,6%, dari diagnosis dokter atau minum obat anti hipertensi pada penduduk umur ≥ 18 tahun di Indonesia prevalensi hipertensi mencapai angka 8,8% (Riskesdas, 2018).

Provinsi Jambi merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi yang tinggi. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 Provinsi Jambi memiliki prevalensi sebesar 28,99% (Riskesdas, 2018). Jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Bungo terus mengalami peningkatan, pada tahun 2021 sebanyak 1.341 jiwa dan pada Tahun 2022 meningkat menjadi 1.554 jiwa. Jumlah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Agung pada tahun 2021 sebanyak 138 jiwa, pada tahun 2022 meningkat menjadi 162 jiwa (Dinkes Kab.Bungo, 2022).

Berdasarkan Fenomena diatas terlihat bahwa Program CERDIK penting untuk membantu pasien hipertensi dalam memulihkan tekanan darahnya melalui perilaku Cerdik diharapkan dapat mengendalikan angka prevalensi hipertensi dan mencapai derajat kesehatan yang baik, melihat pentingnya peranan CERDIK untuk mengontrol hipertensi, maka penelitian ini mengidentifikasi hubungan peranan penerapan perilaku Cerdik dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi perlu dilakukan (Tasya Darmataty, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan dengan teknik wawancara kepada 10 orang penderita hipertensi di Puskesmas Tanjung Agung, 6 orang diantaranya tidak menerapkan perilaku CERDIK dan tidak mengontrol ulang tekanan darah karena merasa bosan jika datang ke puskesmas hanya cek tensi darah secara terus menerus. 5 orang diantaranya mengatakan ketika merasakan gejala hipertensi mereka baru ke Puskesmas dan berobat, mereka juga mengatakan takut terkena penyakit lain jika selalu datang ke puskesmas secara terus menerus.

Berdasarkan pemaparan tersebut diatas penulisan ingin melaksanakan penelitian tentang “Hubungan Perilaku CERDIK dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Tanjung Agung”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yaitu penelitian yang menekankan waktu pengukuran / observasi data variabel independen (perilaku CERDIK) dan variabel dependen (kepatuhan minum obat pada pasien hipertensi) hanya satu kali pada satu waktu

Tempat penelitian di lakukan di Puskesmas Tanjung Agung waktu penelitian dilaksanakan pada bulan desember 2023. Populasi dalam peneitian ini adalah penderita hipertensi yang berkunjung kepuskesmas Tanjung Agung Besar Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 49 orang dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Analisa data penelitian diolah secara analisa unuvariat dan analisa bivariate dengan menggunakan uji chisquare

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Perilaku Cerdik Pasien Hipertensi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku Cerdik Responden Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tanjung Agung

No	Perilaku Cerdik	F	%
1	Baik	14	28,6
2	Tidak Baik	35	71,4
Jumlah		49	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 5.1 Dapat dilihat gambaran Perilaku Cerdik responden Sebagian besar dari 49 responden 71,4% mengalami perilaku Cerdik Tidak Baik.

Derajat Hipertensi pada pasien

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Derajat Hipertensi Responden Pada Pasien Hipertensi diPuskesmas Tanjung Agung

No	Derajat Hipertensi	F	%
1	Pre Hipertensi Sistolik	10	20,4
2	Hipertensi Derajat 1	15	30,6
3	Hipertensi Derajat 2	24	49,0
Jumlah		49	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1.2 Dapat dilihat dari 49 responden Hampir Setengahnya 49,0% mengalami derajat hipertensi 2 dan Sebagian kecil 20,4% mengalami pre hipertensi sistolik.

Hubungan Perilaku Cerdik dengan Derajat Hipertensi

Tabel 3. Hubungan Perilaku Cerdik dengan Derajat Hipertensi Responden Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tanjung

NO	Perilaku cerdik	Derajat Hipertensi						Total	P Value	
		Pre Hipertensi Sistolik		Derajat Hipertensi 1		Derajat Hipertensi 2				
		F	%	F	%	F	%			
1	Baik	7	2,9	3	4,3	4	6,9	14	100	0,005
2	Tidak Baik	3	7,1	12	10,7	20	57,1	35	100	
Jumlah		10	10.0	15	15.0	24	24.0	49	100	

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat dari 20 responden dengan derajat hipertensi 2, Sebagian Besar 57,1 % mengalami perilaku tidak baik. Berdasarkan hasil uji statistik berdasarkan analisa *Chi-Square*, di dapatkan p value = 0,005 berarti p value < 0,05 yang artinya ada hubungan yang bermakna antara Perilaku Cerdik dengan Derajat Hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Tanjung Agung

PEMBAHASAN

Hubungan Perilaku Cerdik dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tanjung Agung

Perilaku Cerdik dapat menanggulangi penyakit hipertensi dan merupakan salah satu tujuan dari program Kesehatan yaitu meningkatkan status Kesehatan, meningkatkan Upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, menurunkan kematian, serta Upaya untuk memonitoring dan teteksi dini pada factor resiko penyakit tidak menular dimasyarakat. (KEMENKES,2018).

Berdasarkan asumsi peneliti rendahnya perilaku cerdik dikarenakan sikap dan pola pikir masyarakat yang masih belum memahami tentang betapa pentingnya melakukan cerdik sebagai salah satu cara untuk menurunkan derajat hipertensi, Masyarakat Tanjung Agung masih banyak menggunakan garam berlebihan, makan makanan bersantan dan berminyak, masih banyak yang merokok sehingga berdampak dan merugikan Kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka Panjang. Kebiasaan buruk ini bisa memicu tekanan darah tinggi dan Masyarakat Tanjung Agung Kurang beraktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri. maka dari itu aktivitas fisik merupakan perilaku yang dapat menurunkan tekanan darah.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada ginjal, jantung, dan otak bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa sebagian besar responden mengalami Derajat hipertensi 2 karena Pasien hipertensi Jarang datang ke Puskesmas dan ke fasilitas kesehatan lainnya serta Tidak menjaga pola hidup dengan baik dan sebagian besar pasien tekanan

darahnya juga Tidak terkontrol karena jarang datang ke pelayanan Kesehatan dan gaya hidup (life style) Tinggi. Analisis kuisioner dapat dilihat gambaran hipertensi dimana sebagian besar 49,0 % mengalami derajat hipertensi 2 dengan tekanan sistolik ≥ 160 mmHg dan tekanan diastolic ≥ 100 mmHg.

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat dari 20 responden dengan derajat hipertensi 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar 57,1 % mengalami perilaku tidak baik. Data yang telah didapat di analisis berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square nilai X^2 hitung = 10.617 dengan ketentuan degree of reedom (df) = 2 pada taraf signifikansi (0,05) diperoleh X^2 tabel = 5.991 dengan demikian nilai X^2 hitung > X^2 tabel maka H_a diterima dan H_o ditolak, ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara perilaku Cerdik dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Tanjung Agung Tahun 2023.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andik pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan Perilaku Cerdik dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Pandan Wangi kota Malang”. Didapatkan hasil ada hubungan yang sangat bermakna pada perilaku cerdik dengan derajat hipertensi dengan nilai p value 0,000.

Perilaku Cerdik dan tekanan darah memiliki keeratan hubungan searah artinya penderita hipertensi yang berperilaku CERDIK baik memiliki peluang/kesempatan untuk tekanan darah terkontrol lebih besar dibandingkan perilaku CERDIK kurang. Sehingga berupa Cek Kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin olah raga, Diet, Istirahat Cukup, dan Kelola stress / manajemen perawatan diri berhubungan erat dengan Tingkat tekanan darah penderita hipertensi. hal ini dikarenakan, apabila penderita melakukan perilaku Cerdik dengan baik maka tekanan darahnya mampu terkontrol. (Ernawati, 2023)

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa perilaku cerdik dapat mempengaruhi derajat hipertensi, semakin tidak baik perilaku cerdik seseorang penderita hipertensi maka derajat hipertensi bertambah dimana perilaku cerdik dapat mempengaruhi derajat hipertensi. Seseorang dengan perilaku cerdik tidak baik salah satunya terjadi perubahan respon fisiologis tanda-tanda vital meningkat salah satunya tekanan darah. Sedangkan seseorang dengan perilaku cerdik baik respon fisiologis tanda-tanda vital tekanan darah masih dalam batas normal.

Dan berdasarkan hasil analisis kuisioner bahwa hipertensi memiliki hubungan dengan derajat hipertensi, meskipun masih banyak faktor penting lainnya yang mempengaruhi Derajat Hipertensi. Terlihat bahwa dari 49 responden pada perilaku baik 7 (2,9 %) responden dengan Derajat Pre hipertensi sistolik dan 3 (7,1%) responden pada perilaku tidak baik , derajat hipertensi 1 sebnyak 3 (4,3 %) responden berperilaku cerdik baik dan 12 (10,7%) responden berperilaku cerdik tidak baik dan Derajat Hipertensi 2 4 (6,9 %) responden berperilaku cerdik baik dan 20 (57,1%) responden berperilaku cerdik tidak baik. Semakin rendah perilaku cerdik semakin tinggi derajat hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden mengalami perilaku Cerdik Tidak Baik ,Hampir setengahnya Responden mengalami derajat hipertensi .Terdapat Hubungan antara Perilaku Cerdik dengan Derajat Hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Tanjung Agung Tahun 2023

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul,2006. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta
- Andria Melisa Kiki. (2013) Hubungan antara perilaku olahraga, stress dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di posyandu lansia kelurahan gebang putih kecamatan sukolilo kota surabaya. Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan

Masyarakat Universitas Airla-ngga Surabaya. Jurnal Promkes, Vol. 1

- Arikunto, S. 2007. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Arum, Y. T. G. 2019. 'Hipertensi pada Penduduk usia Produktif (15-64 Tahun)', *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, (3), pp. 345– 356. doi: <https://doi.org/10.15294/higeia/v3i3/30235>
- Aspiani, R. Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2*. CV. Trans Info Media. Jakarta
- Bagong Suyanto dan Sutinah, 2011. *Metode Penelitian Sosial Sebagai Alternatif Pendekatan Edisi Revisi*, Kencana. Jakarta
- Dinas Kesehatan Jambi. 2020. *Profil Kesehatan Provinsi. Jambi*
- Dinas Kesehatan Bungo. 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten. Bungo*
- Fauzi, Isma. 2014. *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala, & Pengobatan Asam Urat, Diabetes & Hipertensi*. Araska. Yogyakarta
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang
- Hawari D. 2006. *Managemen Stress. Cemas Dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta
- Hidayat, A.A. 2007, *Metode Penelitian Keperawatan dan teknik Analisa Data*., Penerbit Salemba medika. Jakarta
- Hidayat, S. S. dkk. (2015). *Panduan Penulisan Proposal Sarjana, Edisi Revisi – Juli 2015*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Bandung
- Irwan. 2016. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Deepublish. Yogyakarta
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. *Infodatin pusat data dan informasi situasi lanjut usia di Indonesia.. diakses pada tanggal 15 Oktober 2018, www.depkes.go.id*
- Kemenkes. (2019). *Indonesia Masuki Periode Aging Population*.
- Kowalak, J, dkk. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi. EGC*. Jakarta
- Kurniawan, I., Ratnasari, T.B. 2018. *Gambaran Pelaksanaan Tugas Kesehatan Keluarga Pada Keluarga Yang Memiliki Lansia Hipertensi Di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember*. *The Indonesian Journal Of Health Science*. issn (print) : 2087-5053. Issn (online) : 2476-9614
- Lestari, D.D. et al., 2013. *Gambaran Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Mahasiswa Angkatan 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Dengan Indeks Masa Tubuh 18,5-22,9 kg/m²* . *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. Vol. 1. No. 2. Hal: 991-996
- Maryam, S., Mia F. E., Rosidawati, Ahmad J., Irwan, B. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika . Jakarta
- Mitra, M., & Wulandari. 2019. *Factors affecting uncontrolled blood pressure among elderly hypertensive patients in Pekanbaru City, Indonesia*. *Journal of Medical Sciences*,

7(7):1209 – 1213

- Morrison-Valfre, Michelle. 2017. *Foundations of Mental Health Care* (6 th ed.). St. Louis, Missouri: Elsevier, Inc
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Nurarif, A.H & Kusuma, H. 2016. *Asuhan Keperawatan Praktis*. Edisi Revisi Jilid 2. Mediacion Jogja. Yogyakarta
- Nursalam. (2012). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Salemba Medika. Jakarta
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta
- Pudiastuti, D. 2013. *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Puskesmas Muara Bungo II. 2022. *Laporan Bulanan Puskesmas*. Bungo.
- Ratnawati, E. 2017. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018
- Riyadi, Sujono. 2011. *Keperawatan Medikal Bedah*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Rusiani, H. (2017). *Gambaran Pola Konsumsi Pada Lansia Penderita Hipertensi*.
- Savitri Ramaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor. Jakarta
- Salmah, dkk. 2006. *Asuhan Kebidanan Antenatal*. EGC. Jakarta
- Setiadi. 2007. *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Setiati Siti. 2015. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. 6th rev. : *Internal Publishing* Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta
- Smeltzer, B. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Smeltzer, B. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah*. Nuha Medika. Yogyakarta
- Paul, A. James., et al. 2014. *Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC8)*. *Journal of American Medical Association* University of Iowa, doi:10.1001/jama.2013.284427, <http://jama.jamanetwork.com/on> 01/20/2014.
- Stuart, G.W. 2013. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, ed 5. EGC, Jakarta
- Stuart, G.W., dan Sundeen. (2016). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing*, (1st edition). Singapore : Elsevier.
- WHO,2013. *A global brief on Hypertension*. Switzerland *Level and Degree of Depression in the Elderly at a Nursing Home in Lhokseumawe in the Year 2017*. <https://doi.org/10.1108/978-1-78756-793-1-00044>