

**KEEFEKTIFAN PROGRAM PERILAKU CERDIK DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS TALISE**

**SKRIPSI**



**RIANTI  
202101167**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA  
PALU  
2024**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Keefektifan program perilaku CERDIK dengan kejadian Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicatumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta saya kepada Universitas Widya Nusantara .

Palu, 21 November 2024



Rianti  
202101167

# KEEFEKTIFAN PROGRAM PERILAKU CERDIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALISE

Rianti, Elifa Ihda Rahmayanti, Agnes Erlita Distriani Patade  
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** CERDIK adalah Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet seimbang, Istrahat yang cukup dan Kelola stres. Hal ini berguna untuk diagnosis dini masalah kesehatan dan memberikan informasi yang mengikuti program perilaku CERDIK diperlukan untuk pengobatan lebih lanjut, Hipertensi terjadi ketika seseorang memiliki tekanan darah  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada pemeriksaan. Tekanan darah diastolik merupakan pengukuran utama dalam diagnosis hipertensi

**Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif. Deskriptif *korelasi*, menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi 50 yang telah mengikuti program CERDIK individu. Melalui teknik *consecutive sampling*, 25 responden dipilih sebagai sampel penelitian.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil uji *sperman rank* dengan nilai koefisien korelasi 0,555 menunjukkan hubungan antara dua variable memiliki arah negatif artinya ketika program perilaku CERDIK tinggi maka derajat hipertensi cenderung menurun, sehingga kekuatan dianggap sedang, karena nilai tidak terlalu mendekati -1. Nilai *p-value* pada penelitian ini sebesar 0,004 dengan oleh karna itu *p-value*  $< 0,05$ , maka secara statistic terdapat keefektifan program perilaku CERDIK dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise.

**Kesimpulan:** Bahwa semakin tinggi perilaku CERDIK maka semakin baik/semakin turun kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise

**Saran:** Bagi tenaga kesehatan agar lebih memotivasi dan mempromosikan penderita agar mengikuti program perilaku CERDIK dalam mengontrol/menurunkan hipertensi

Kata Kunci: Perilaku CERDIK, Kejadian Hipertensi

**EFFECTIVITY OF SMART BEHAVIOR PROGRAM TOWARD  
HYPERTENSION IN TALISE PUBLIC HEALTH  
CENTER**

Rianti, Elifa Ihda Rahmayanti, Agnes Erlita Distriani Patade  
Nursing Science, Widya Nusantara University

**ABSTRACT**

**Background:** CERDIK is a routine health check, free from cigarette smoke, routine exercise, balanced diet, adequate rest and stress management. Those are useful for early diagnosis of health problems and provides information that follows the CERDIK behavior program that needed for further treatment, Hypertension occurs when a person has a systolic blood pressure  $\geq 140$  mmHg and diastolic  $\geq 90$  mmHg on examination. Diastolic blood pressure is the main measurement in the diagnosis of hypertension.

**Methods:** This research uses a quantitative study. Descriptive correlation by using a cross-sectional approach. Total of population was 50 people who have participated in the CERDIK program

Individual. And by using conceptive sampling technique, 25 respondents were selected as the research sample.

**Research Results:** Based on the results of the spearman rank test with a correlation coefficient value = 0.555, it shows that the correlation between the two variables has a negative direction, it means that when the CERDIK behavior program is high, the degree of hypertension tends to low, so the strength is considered moderate, because the value is not reach to -1.

strength is considered moderate, because the value is not too close to -1. The p-value of this study was 0.004, therefore the p-value was  $< 0.05$ , so statistically there is an effectiveness of the CERDIK behavior program toward the incidence of hypertension in the Talise Public Health Center working area.

**Conclusion:** The higher the CERDIK behavior, it is the better/low the incidence of hypertension in the Talise Public Health Center working area.

the incidence of hypertension in the Talise Health Center working area

**Suggestion:** For health workers should motivate and promote patients to follow the CERDIK behavior program in controlling/lowering hypertension.

**Keywords:** CERDIK Behavior, Incidence of Hypertension



**KEEFEKTIFAN PROGRAM PERILAKU CERDIK DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS TALISE**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program  
Studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara Palu



**RIANTI  
202101167**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA  
PALU  
2024**

**KEEFEKTIFAN PROGRAM PERILAKU CERDIK DENGAN  
KEJADIAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS TALISE**

**SKRIPSI**

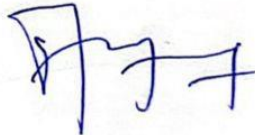
**RIANTI  
202101167**

Skripsi ini telah diujikan tanggal 21 November 2024

**Ns. Bayu Eka Kurniawan, S.Kep., M.Kep  
NIK. 20230901179**

(  )

**Ns. Elifa Ihda Rahmayanti, S.Kep., M.Kep  
NIK. 20120901025**

(  )

**Ns. Agnes Erlita Distriani Patade, S.Kep., M.Kep  
NIK. 20230901168**

(  )

Mengetahui

**Dekan Fakultas Kesehatan  
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**



**Arifah SST.,Bd., M.Keb  
NIK :20090901010**

## PRAKATA

Puji syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang telah memungkinkan terselesaikannya skripsi ini dan kepada kedua orang tua yang telah selalu memberikan doa, serta dukungan moral dan material yang tiada hentinya mengalir kepada penulis.

Penelitian ini, yang berlangsung pada bulan Oktober 2024, mengambil tema "Keefektifan Program Perilaku CERDIK Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise".

Dalam proses penyelesaian skripsi, penulis telah menerima banyak bimbingan, bantuan, dorongan, arahan, serta doa-doa penuh harapan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, peneliti merasa terpanggil untuk mengekspresikan rasa terima kasih yang tulus kepada


1. Ibu Widyawati, M. Sc, selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes., selaku rektor Universitas Widya Nusantara
3. Ibu Arifah, SST., Bd., M.Keb, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara
4. Bapak I Made Rio Dwijayanto, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Widya Nusantara
5. Ibu Elifa Ihda Rahmayanti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Agnes Erlita Distriani Patade, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini
7. Bapak Bayu Eka Kurniawan, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini
8. Dosen dan Staff Universitas Widya Nusantara, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan
9. Responden yang telah mau berbagi waktunya dalam penelitian ini
10. Kepada cinta pertamaku bapak Awaludin Aliyung, yang memiliki sabar seluas samudra dan tanpa kata lelah setiap harinya selalu mengusahkan segalanya untuk putrinya tanpa mengeluh. Seorang wanita sekaligus pintu surgaku ibu Rei Ali, terima kasih telah memberikan kepercayaan kepada saya serta

setiap doa dan dukungannya, izinkan saya mempersembahkan skripsi ini sebagai bentuk terima kasih yang sederhana meskipun tidak sebanding dengan semua yang mereka berikan. Semua adik-adikku (Moh. Fadlan, Moh. Sahdan dan Muhammad Haziq) Penulis berharap dapat menjadi peta untuk mereka semua dan selalu mendukung apa pun yang diinginkan, tumbuh jadi lebih baik di banding penulis.

11. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Sigit Raditya Widiyanto terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis
12. Kepada seluruh keluarga besarku yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, tapi yakinlah namamu abadi dalam hati penulis, kekal dalam semangat yang ditorehkan dalam skripsi ini.
13. Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sangat mendalam kepada sahabat SMA saya yang telah berpulang, (Nurhidayat dan Megawati).
14. Saya juga mengucapkan terima kasih banyak kepada dua orang yang tidak kalah pentingnya yaitu Nurfajrina Sidiki Dan Galang Ramadhan yang selalu mengorbankan waktunya dalam membantu penyusunan Skripsi ini.
15. Kepada saudara tak sedarah saya di perantauan yang merintih bersama selalu mendengarkan keluh kesah saya dan meyakinkan saya kalau bisa melewati semuanya. Kawan-kawan seperjuangan Astrid resky hjiria, Sulistriani, Grup 5 monyet, kelas R4D Keperawatan yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 21 November 2024



Rianti  
202101167

...

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	iv
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORI	8
A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Teori	12
C. Kerangka Konsep	13
D. Hipotesis	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Desain Penelitian	14
B. Tempat dan Waktu	14
C. Populasi dan Sampel	14
D. Variable Penelitian	16
E. Definisi Operasional	17
F. Instrumen Penelitian	19
G. Teknik Pengumpulan Data	19

H. Analisis Data	20
I. Bagian Alur Penelitian	22
J. Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
B. Hasil Penelitian	24
C. Pembahasan	30
BAB V PENUTUP	35
A. Simpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi hipertensi	9
Tabel 3. 2 Definisi operasional	18
Tabel 3. 3 Koefisien <i>korelasi nilai r</i>	21
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Tahun 2024 ( $f = 25$ )	25
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Tahun 2024 ( $f = 25$ )	25
Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Tahun 2024 ( $f = 25$ )	26
Tabel 4. 4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Tahun 2024 ( $f = 25$ )	26
Tabel 4. 5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Tahun 2024 ( $f = 25$ )	27
Tabel 4. 6 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Program Perilaku Cerdik Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Tahun 2024 ( $f = 25$ )	28
Tabel 4. 7 Distribusi karakteristik responden berdasarkan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Talise tahun 2024 ( $f = 25$ )	28
Tabel 4. 8 Keefektifan Program Perilaku Cerdik Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tahun 2024 ( $f = 25$ )	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangkra teori	12
Gambar 2. 2 Kerangka konsep	13
Gambar 3. 1 Alur Penelitian	22

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran Jadwal penelitian
- Lampiran Lembar persetujuan kode etik (Ethical Clearance)
- Lampiran Surat permohonan pengambilan data awal
- Lampiran Surat balasan pengambilan data awal
- Lampiran Surat permohonan turun penelitian
- Lampiran Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran Kuesioner Penelitian
- Lampiran Surat balasan selesai penelitian
- Lampiran Dokumentasi penelitian
- Lampiran Riwayat hidup
- Lampiran Lembar Bimbingan

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit non infeksi merupakan kondisi medis yang tidak dapat berpindah antara individu melalui kontak fisik, udara, atau cara penularan lainnya. Penyakit ini khususnya sering ditemui di negara-negara berkembang dengan tingkat pendapatan yang rendah. Data dari WHO menunjukkan bahwa penyakit tidak menular menyebabkan 68% kematian di dunia pada tahun 2012 (Rahayu *et al.* , 2021).

Hipertensi adalah Salah satu isu kesehatan yang saat ini memicu kekhawatiran adalah penyakit yang sering kali dijuluki sebagai “pembunuh senyap.” Hal ini disebabkan oleh sifatnya yang kerap tidak menimbulkan gejala jelas sehingga sulit terdeteksi pada tahap awal. Setelah dikonfirmasi menderita hipertensi, pasien disarankan untuk segera mengatur tekanan darah guna menjaganya tetap stabil pada tingkat yang optimal. Tanpa pengelolaan yang efektif, hipertensi bisa mengakibatkan berbagai kerumitan seperti penyakit jantung, stroke, gangguan ginjal, kerusakan pada retina, isu-isu pada pembuluh darah, dan ketidaknormalan pada sistem saraf. Peningkatan tekanan darah pada individu secara langsung berbanding lurus dengan peningkatan risiko kerusakan pada organ-organ esensial, termasuk kardiovaskular, otak, dan fungsi renal (Di *et al.* 2024).

Berdasarkan penelitian WHO, sekitar setengah dari kasus serangan jantung terkait dengan tekanan darah yang tinggi. Hipertensi jangka panjang bisa memicu terjadinya penimbunan plak yang kemudian menyempitkan pembuluh darah koroner. Keadaan ini mengganggu aliran oksigen dan nutrisi ke jantung. Dalam situasi tertentu, tekanan darah yang tinggi bisa mengakibatkan plak pecah, yang kemudian bisa menyumbat aliran darah dan berpotensi memicu serangan jantung. Orang yang menderita hipertensi berpotensi dua kali lebih tinggi untuk mengalami penyakit jantung koroner. Stroke adalah satu komplikasi tambahan yang timbul akibat ketidaknormalan di pembuluh darah otak. Keadaan ini menghasilkan gangguan dalam

hubungan antara saraf-saraf di otak dan saraf-saraf motorik, yang mengakibatkan kelumpuhan pada sebahagian tubuh. Masalah serius yang dapat muncul akibat tekanan darah tinggi adalah gangguan kesehatan pada ginjal dan jantung. Aliran darah yang tidak merata dapat berdampak pada berbagai organ tubuh, termasuk volume darah yang menuju ke jantung, sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung pada individu yang menderita hipertensi (Rika Widianita, 2023).

Seseorang dikategorikan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran menunjukkan tekanan darah pada tahap sistolik mencapai atau melampaui angka 140 mmHg, sedangkan pada tahap diastoliknya mencapai angka yang sama atau lebih tinggi dari 90 mmHg. Dalam mendiagnosis hipertensi, pengukuran tekanan darah diastolik memiliki peran yang sangat penting (Tiara, 2020). Arteriosklerosis, sebuah keadaan kesehatan kronis yang sudah menjadi perhatian dunia, berfungsi sebagai faktor utama dalam munculnya penyakit kardiovaskular. Penyakit ini muncul karena faktor genetik yang dipadukan dengan gaya hidup dan kebiasaan sehari-hari seseorang. Pengetahuan yang kurang di kalangan masyarakat tentang penanganan stroke memberikan pengaruh besar terhadap peningkatan kasus stroke (Suprayitno dan Huzaimah, 2020). Hipertensi adalah salah satu kondisi non-infeksi yang umum ditemukan dalam populasi. Penyakit ini memiliki konsekuensi yang cukup serius, karena dapat menurunkan kualitas hidup individu yang terkena, mengurangi efektivitas mereka dalam lingkungan kerja, dan bahkan berpotensi menyebabkan angka kematian yang cukup tinggi (Ariani, Berti Anggraini and Faizal, 2022)

Menurut laporan WHO tahun 2021, sekitar 22% dari seluruh populasi dunia menderita hipertensi. Dalam pembagian wilayah WHO, kawasan Afrika memiliki angka kejadian tertinggi sebesar 27%, sementara wilayah Mediterania Timur mencapai 26%. Asia Selatan berada di peringkat ketiga dengan persentase sebesar 25%. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan target ambisius untuk menurunkan prevalensi hipertensi global sebesar sepertiga dari tingkat kasus saat ini, dengan pencapaian tersebut diharapkan pada tahun 2030. Di Indonesia, tingkat kejadian hipertensi cukup

tinggi, mencapai 34,1% pada tahun 2018. Ini sesuai dengan usaha global dalam menurunkan prevalensi hipertensi sebanyak 33% pada tahun 2030. Jika tekanan darah tinggi tidak diatasi dengan baik, dapat menimbulkan masalah serius yang beragam. Kondisi ini berpotensi berkembang menjadi sejumlah penyakit berat yang mengancam jiwa, termasuk serangan stroke, disfungsi kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner dan gagal jantung, berbagai jenis kanker, gangguan fungsi ginjal, serta gangguan penglihatan.

Laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah menunjukkan distribusi penderita hipertensi di beberapa wilayah pada tahun 2023. Total kasus mencapai 53.324 orang, dengan rincian tertinggi di Poso sebanyak 9.845 orang, kemudian Morowali dengan 9.084 orang, dan Palu mencatat 8.654 kasus. Di kota Palu, data tahun 2022 mencatat penderita hipertensi mencapai 43.559 orang (64,35%), terdiri dari 20.138 laki-laki dan 23.421 perempuan. Angka ini meningkat pada tahun 2023 menjadi 44.880 orang (64,80%), dengan komposisi 20.301 laki-laki dan 23.119 perempuan. Tren ini menunjukkan peningkatan kasus hipertensi dari tahun ke tahun. Periode Januari hingga April 2022-2023 mencatat angka kematian akibat hipertensi yang cukup tinggi, dengan total 11.208 orang. Rinciannya terdiri dari 4.960 laki-laki dan 6.248 perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi penyebab kematian yang serius di wilayah tersebut. (Dinas Kesehatan Kota Palu, 2024).

Hipertensi dipengaruhi oleh beragam faktor risiko yang rumit. Beberapa faktor utama termasuk penambahan usia, perbedaan jenis kelamin, dan kondisi obesitas. Obesitas bisa terjadi karena penggunaan obat-obatan seperti steroid dan analgesik, serta karena berbagai kondisi penyakit. Penelitian juga menemukan bahwa pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebih, minum alkohol, merokok, dan meminum kopi secara teratur, dapat meningkatkan peluang seseorang menderita hipertensi (Sakar Sivi *et al.*, 2020).

Langkah-langkah preventif dan pengelolaan hipertensi harus diimplementasikan seawal mungkin guna mencegah timbulnya beragam komplikasi kesehatan yang serius. Strategi yang dapat diterapkan termasuk

peningkatan program promosi kesehatan melalui KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi), serta penerapan pola hidup CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Langkah-langkah ini diharapkan dapat mendorong terciptanya gerakan sosial yang positif dan meningkatkan kesadaran individu dalam menjaga kesehatan (Kunci, 2021).

Pemerintah Indonesia telah menerapkan program CERDIK sebagai bagian dari strategi penanggulangan Penyakit Tidak Menular (PTM) untuk mengatasi hipertensi. Program ini mendorong pemeriksaan tekanan darah secara teratur guna mengidentifikasi hipertensi pada tahap awal dan memutuskan langkah pencegahan yang sesuai. Pencegahan hipertensi melibatkan sejumlah poin penting dalam gaya hidup sehat, seperti pengaturan. Menjaga kadar kolesterol, menjaga berat badan ideal, mengonsumsi makanan tinggi serat, mengurangi garam, meningkatkan asupan sayur dan buah, serta menjalani gaya hidup sehat secara terus-menerus. Faktor stres bisa memicu kambuhnya hipertensi dengan meningkatkan hormon adrenalin yang mempercepat detak jantung dan akhirnya meningkatkan tekanan darah. Lansia, terutama, memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami tekanan darah tinggi saat tidur terganggu. Gangguan tidur ini berdampak pada hormon kortisol dan aktivitas sistem saraf simpatis. Setelah menimbang-nimbang berbagai faktor, program CERDIK dianggap sebagai pendekatan yang cocok untuk memulai pengobatan pasien hipertensi (Darmatya *et al.*, 2023).

CERDIK adalah panduan mudah untuk hidup sehat yang dibuat agar mudah diingat. Kata CERDIK sendiri merupakan singkatan dari Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin olahraga, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Program ini sangat penting karena membantu kita menemukan masalah kesehatan sejak awal, Salah satu hal yang ditekankan adalah menghindari asap rokok yang mengandung racun berbahaya bagi tubuh. Selain itu, dengan rajin berolahraga, kita bisa menjaga tekanan darah tetap normal dan berat badan tetap sehat. Para ahli kesehatan menganjurkan kita untuk makan makanan yang sehat seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Tidur dan istirahat yang cukup

juga sangat penting agar tubuh tetap sehat dan bisa bekerja dengan baik. Yang tidak kalah penting adalah mengelola stres dengan baik, karena stres yang berkelanjutan dan tidak ditangani dengan tepat bisa menyebabkan penyakit serius seperti stroke. (Arnavati *et al.*, 2023).

Penelitian Pambudi (2018) menunjukkan bahwa perilaku CERDIK memiliki hubungan penting dengan tingkat hipertensi pasien. Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK dan derajat hipertensi ( $p < 0,05$ ). Skor perilaku CERDIK pada responden berkisar antara 1-6, yang tergolong lemah. Hasil ini didukung oleh penelitian Pertiwi (2011) yang menemukan bahwa promosi kesehatan efektif dalam membantu pasien mengontrol tekanan darah. Penelitian lain juga menunjukkan adanya pengaruh positif dari promosi kesehatan "PATUH" terhadap pengendalian hipertensi di Puskesmas Makkasau Makassar ( $p=0.000$ ). Di Puskesmas Talise, tercatat 6.304 penderita hipertensi pada 2023, dan 2.057 orang dari Januari hingga Maret 2024. Dari jumlah tersebut, hanya 50 orang yang mengikuti program CERDIK. Menurut perawat penanggung jawab, kendala utama program ini adalah rendahnya partisipasi masyarakat, terutama karena masalah transportasi ke lokasi program. Hal ini menunjukkan pentingnya peran keluarga dan lingkungan sekitar dalam mendukung akses penderita hipertensi terhadap layanan kesehatan yang disediakan.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan masyarakat tentang Program perilaku CERDIK, Hasilnya menunjukkan beberapa alasan mengapa mereka enggan mengikuti program tersebut. Salah satunya karena jadwal pekerjaan yang menyita banyak waktu sehingga tidak bisa mengikuti program CERDIK, serta mereka merasa masih sehat jadi tidak perlu ikut dan program ini juga kurang di kenal. Dari wawancara tersebut, diketahui bahwa alasan utama masyarakat tidak mengikuti program adalah karena kesibukan, merasa program tidak penting, dan kurangnya edukasi. Ini menunjukkan bahwa perlu ada pendekatan yang lebih baik untuk menyampaikan informasi tentang Program CERDIK kepada masyarakat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terhadap penderita hipertensi, penelitian yang akan di lakukan mengenai "Keefektifan program perilaku CERDIK

dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan data latar belakang, dapat dilihat masalah yang akan di teliti adalah “Keefektifan program perilaku CERDIK dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuinya keefektifan program perilaku CERDIK terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Teridentifikasi program perilaku CERDIK di wilayah kerja Puskesmas Talise
- b. Teridentifikasi kejadian hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Talise
- c. Teranalisisnya keefektifan program perilaku CERDIK dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Responden Penelitian / Masyarakat**

Dengan penelitian ini, pasien dapat meningkatkan pengetahuannya tentang hipertensi dalam kehidupan sehari-hari dan perilaku CERDIK dalam kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise

### **2. Bagi Pendidikan**

Dapat menambah wawasan, pengetahuan dan keahlian serta ilmu yang diperoleh selama pendidikan untuk melakukan penelitian terkait keefektifan program perilaku CERDIK dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise

### **3. Bagi Instansi Penelitian**

Memberikan masukan dan gambaran keefektifan program perilaku CERDIK terhadap kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talise

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriza, A., 2020. Perbedaan efektifitas konsumsi jus semangka dan jus belimbing wuluh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas bangkinang kota. *J. ners* 4 (1), 21–28.
- Ariani, A., Berti Anggraini, R., Faizal, M., 2022. Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Cerdik Dengan Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *J. Penelit. Perawat Prof.* 4, 1377–1386.
- Astriani, ni made dwi yunica, ariana, p. A., heri, m., & dewi, p. I. S. (2022). Relaksasi pernafasan *ballon blowing* tinjauan pada kasus ppok. Penerbit qiara Media.
- Adekayanti, p., bengan laba, s., safitri, l.e., hamid, a., 2023. Edukasi "cerdik" sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular (ptm) pada siswa sman 1 moyo utara. *J. Pengabd. Ilmu kesehat.* 3.
- Cahyani, n. D. (2021). Optimalisasi pengetahuan diet seimbang melalui media leaflet pada pasien hipertensi. *Jurnal pemerintahan, pembangunan, dan inovasi daerah*, 3(1), 9–16.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., Indriarini, M.Y., 2021. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *J. Sahabat Keperawatan* 3, 53–65.
- Darmataty, t., dewi, w. N., & zulfitri, r. (2023). Hubungan penerapan perilaku cerdas dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di masa pandemi covid-19. *Jurnalners indonesia*, 14(1), 1–7.
- Data profil penderita hipertensi puskesmas talise (2024).
- Dinkes. (2023). Profil kesehatan provinsi sulawesi tengah. *Profil kesehatan profinsi sulawesi tengah*, 5–24.
- Dinkes, p. (2024). Profil dinas kesehatan kota palu.
- Di, K., Gajahan, P., Sakit, R., Sebelas, U., Ahmad, J., No, Y., 2024. Tingkat Efektivitas Deteksi Mandiri Hipertensi Oleh 28, 252–256.
- Di, K., Gajahan, P., Sakit, R., Sebelas, U., Ahmad, J., No, Y., 2024. Tingkat Efektivitas Deteksi Mandiri Hipertensi Oleh 28, 252–256.
- Ernawati, e., aprilia, a. D., & rispawati, b. H. (2023). Hubungan antara perilaku

- cerdik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kuripan. *Mahesa : malahayati health student journal*, 3(3), 722–733.
- Halim, r., & sutriyawan, a. (2022). Studi retrospektif gaya hidup dan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Journal of nursing and public health*, 10(1), 121–128.
- Ibrahim. (2020). Asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi Nursing care with hypertension in the elderly hypertension akhirnya menjadi istilah kedokteran yang populer untuk menyebut penyakit tekanan darah tinggi . Tekanan yang dipompakan dari jantung untuk tajamda. *Idea nursing jurnal*, ii(1), 60–70.
- Ichsan, i., & ali, a. (2020). Metode pengumpulan data penelitian musik berbasis observasi auditif. *Musikolastika: jurnal pertunjukan dan pendidikan musik*, 2(2), 85–93.
- Indriani, a. N. (2020). Gambaran pemberian edukasi kesehatan melalui buku saku terhadap pengetahuan dan sikap untuk melakukan cek kesehatan rutin. 4(1), 1–23.
- Ismunarti, d. H., zainuri, m., sugianto, d. N., & saputra, s. W. (2020). Pengujian reliabilitas instrumen terhadap variabel kontinu untuk pengukuran konsentrasi klorofil- a perairan. *Buletin oseanografi marina*, 9(1), 1–8.
- kunci, k. (2021). Tengah kota bekasi. 39.
- Noor, j. (2021). Metodologi penelitian. Jakarta: kencana. 1–23.
- Notoatmodjo, s. (2018). Metodologi penelitian kesehatan (1sted.).
- Rineka cipta. Nursalam (2015). Metodologi ilmu keperawatan (4th ed.). Alemba medika.
- Notoatmodjo, s. (2018). Metodologi penelitian kesehatan (1st ed.). Rineka cipta. Nursalam. (2015). Metodologi ilmu keperawatan (4th ed.). Salemba medika.
- Nurvita, s. (2021). *Literature riview* gambaran hipertensi di indonesia. *Jurnal rekam medis & manajemen infomasi kesehatan*, 1(2), 1–5
- Pambudi, a. (2019).

- Panggabean, m. S. (2023). Penatalaksanaan hipertensi emergensi. *Cermin dunia kedokteran*, 50(2), 82–91.
- Rejo, r., & nurhayati, i. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan keluarga tentang hipertensi dengan klasifikasi hipertensi. *Profesi (profesional islam) : media publikasi penelitian*, 18(2), 72–80.
- Rahayu, d., irawan, h., santoso, p., susilowati, e., atmojo, d. S., & kristanto, h. (2021). Deteksi dini penyakit tidak menular pada lansia. *Jurnal peduli masyarakat*, 3(1), 91–96.
- Sekar siwi, a., irawan, d., & susanto, a. (2020). Analisis faktor-faktor yangmemengaruhikejadian hipertensi. *Journal of bionursing*, 2(3), 164–166.
- Setiana, h. A., & nuraeni, r. (2021). *Riset keperawatan : lovrinz publishing* (a. Rahmawati (ed.); 1st ed.). Lovrinz publishing.
- Suprayitno, e., & huzaimah, n. (2020). Pendampingan lansia dalam pencegahan komplikasi hipertensi. *Selaparang jurnal pengabdianmasyarakat berkemajuan*, 4(1), 518.
- Seprina, s., herlina, h., & bayhakki, b. (2022). Hubungan perilaku cerdas terhadap pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi di masa pandemi covid-19. *Holistic nursing and health science*, 5(1), 66–73.
- Tiara, u. I. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi. *Journal of health science and physiotherapy*, 2(2), 167–171.
- Umami, a. (2021). *Konsep dasarbiotatistik*. Pelita medika
- Telaumbanua, a.c., rahayu, y., 2021. Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *J. Abdimas saintika* 3, 119
- d. P., sinarsih, n. K., kartika, i. G. A. A., & juniartha, m. G. (2024). Edukasi perilaku cerdas sebagai upaya pencegahan dini penyakit tidakmenular. *Sevanam: jurnal pengabdian masyarakat*, 3(1), 98–110.
- Umami, a. (2021). *Konsep dasar biostatistik*. Pelita medika.
- Yulianto, a. B., sartoyo, wardoyo, p., & fariz, a. (2023). Hubungan kepatuhan perilaku “cerdik” dengan kestabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Sereal untuk*, 8(1), 51.
- Who, 2019. Hypertension [www document]. *World heal*.

*Organ.Int. UrlWho*, 2023. Hipertensi.

- Wiguna, i.n.a.p., diaris, n.m., suputra, i.k.d., dewi, n.m.u.k., apsari, d.p., sinarsih, n.k., kartika, i.g.a.a., juniartha, m.g., 2024. Edukasi perilaku cerdas sebagai upaya pencegahan dini penyakit tidak menular. *Sevanam j. Pengabd. Masy.* 3, 98–110.
- Harun, O., 2019. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan. *J. Kesehat. Budi Luhur J. Ilmu-Ilmu Kesehat. Masyarakat, Keperawatan, dan Kebidanan* 12, 164–171.
- Herdian, P.D., Farapti, F., 2023. HUBUNGAN OBESITAS DENGAN HIPERTENSI PADA LANJUT USIA : *J. Kesehat. tambusai* 4, 6443–6449.
- Indriarini Maria Yunita, Saptiningsih Monica, Cristanto Muhammad, 2021. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *J. Sahabat Keperawatan Vol. 3*, Hal. 53-65.
- Notoatmodjo, S., 2018. Metodologi penelitian kesehatan, 1st ed. Rineka Cipta, Jakarta.
- Rizki, T., Ningrum, D., Astuti, A.P.K., Sopiha, P., 2023. Gambaran Pengetahuan Tentang Perilaku CERDIK Pada Wanita Menopause Yang Menderita Hipertensi. *J. Ners* 7, 1476–1483.
- Waskito, A., Safitri, N.D., Mandiri, M.D.A., Rahmah, A., Paulina, P., 2022. Penyuluhan Pola Hidup Sehat Melalui Program Masyarakat Cerdik Cegah Hipertensi. *SELAPARANG J. Pengabd. Masy. Berkemajuan* 6, 848.