

JURNAL ILMIAH

**HUBUNGAN KEPATUHAN PERILAKU “CERDIK” DENGAN KESTABILAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI**

Mucholih, Adiratna Sekar Siwi*, Noor Yunida Triana

Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan
Universitas Harapan Bangsa

Korespondensi: adiratnasekarsiwi@uhb.ac.id

ABSTRAK

Populasi lansia di Indonesia mengalami peningkatan prevalensi hipertensi dan tren ini diperkirakan akan terus berlanjut. Salah satu faktor yang turut berperan dalam pengobatan hipertensi adalah penerapan perilaku CERDIK, antara lain sering memeriksakan kesehatan, berhenti merokok, rutin berolahraga, menjaga pola makan bergizi seimbang, istirahat yang cukup, dan mengelola stres. Penanganan hipertensi masih sebatas pengecekan tekanan darah secara rutin dan apabila terdapat lansia yang mengalami tekanan darah tinggi diberikan obat anti hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pasien hipertensi yang berusia lanjut dengan yang mematuhi anjuran perilaku CERDIK serta memiliki tekanan darah yang lebih stabil. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dan mengambil pendekatan cross-sectional dalam pengumpulan data. Pengambilan data dilakukan di Puskesmas Padamara sebanyak 86 peserta diikutsertakan dalam sampel dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Data diambil menggunakan kuesioner perilaku CERDIK terkait dengan pengukuran kepatuhan, sedangkan kestabilan tekanan darah menggunakan kuesioner yang diambil dari data responden selama 7 bulan terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kepatuhan perilaku “CERDIK” sebagian besar kategori patuh sebanyak 57 responden (66,3%), Kestabilan tekanan darah untuk tekanan darah sistolik sebagian besar pada kategori tidak stabil sebanyak 49 responden (57%). Hasil uji *spearman rank* mengidentifikasi terdapat korelasi pada kepatuhan kepribadian CERDIK dengan stabilnya tekanan darah di Puskesmas Padamara mendapatkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$), dan koefisien korelasi 0,471 yang artinya keeratan sedang.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Perilaku CERDIK

ABSTRACT

The older population in Indonesia is experiencing an ever-increasing prevalence of hypertension and this trend is expected to continue. One of the factors that contributes to the treatment of hypertension is the adoption of CERDIK behaviors, which include frequent health checks, quitting smoking, engaging in regular physical exercise, maintaining a balanced nutritious diet, getting sufficient rest, and managing stress. Management of hypertension is still limited to checking blood pressure regularly and if there are elderly people who experience high blood pressure, they are given antihypertensive medication. The aim of this research is to find out whether there is a correlation between elderly people with hypertension who comply with the CERDIK behavioral guidelines and have more stable blood pressure. A descriptive correlation design is utilized in this study, and a cross-sectional methodology is utilized. The methodology of incidental sampling was utilized in the process of data collecting, which took place at the Padamara Health Centre. A total of 86 individuals were included in the sample. For the purpose of monitoring compliance, the CERDIK behavior questionnaire was utilized, whilst for the purpose of determining blood pressure

stability, a questionnaire intended to collect data from respondents over the course of the previous seven months was utilized. According to the findings of the research, the majority of the participants' compliance with the "CERDIK" behavior was in the obedient group, which included 57 respondents accounting for 66.3% of the total. On the other hand, the majority of the participants' blood pressure stability for systolic blood pressure was in the unstable category, which included 49 respondents accounting for 57% of the total. A link was found between CERDIK personality conformity and stable blood pressure at the Padamara Community Health Centre, as shown by the results of the Spearman Rank test. The *p* value was 0.000, which is less than the threshold of 0.05. The correlation coefficient was 0.471, which indicates that the association is moderate.

Keywords: Hypertension, Elderly, CERDIK Behavior

PENDAHULUAN

Proses penuaan adalah proses dimana jaringan secara bertahap kehilangan kemampuan kemampuan untuk memperbaiki atau mengganti dirinya sendiri untuk mempertahankan fungsi normal, mengembangkan intoleransi terhadap infeksi, dan menjadi tidak mampu memperbaiki kerusakan akibat cedera. Proses penuaan merupakan sesuatu yang terjadi pada setiap organ tubuh, termasuk organ dalam seperti jantung, paru-paru, ginjal, ovarium, dan otak, serta pada organ tubuh terluar dan terluas yaitu kulit (Muhith, 2016).

Perubahan kondisi fisik tubuh yang terjadi seiring bertambahnya usia berdampak pada kemampuan sistem kekebalan tubuh dalam mempertahankan tubuh terhadap berbagai penyakit. Perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan kadar hormon menjadi penyebab utama meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif yang menyertai proses penuaan. Berbagai kelainan, termasuk hipertensi, dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis (Ambardini, 2016).

Hipertensi merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi banyak orang karena beberapa faktor risiko yang berkontribusi terhadap perkembangannya. Usia dan jenis kelamin adalah dua contoh karakteristik yang tidak dapat diubah oleh seseorang.

Penggunaan tembakau, kurang asupan buah dan sayur, tinggi garam, obesitas, kurang olahraga, minuman keras, dislipidemia mengurangi jumlah lemak yang dikonsumsi dan stres merupakan faktor risiko yang dapat diubah (Delfriana, 2022).

Salah satu faktor yang memungkinkan pengendalian hipertensi adalah perilaku CERDIK. Kemenkes (2019) mengidentifikasi kebiasaan CERDIK seperti Cek pemeriksaan kesehatan, Enyah merokok, Rajin melakukan aktivitas fisik secara teratur, Diet makanan secara teratur juga ideal, beristirahat teratur, juga mengelola mental. Hipertensi dapat dikelola melalui gaya hidup CERDIK dengan melakukan pemeriksaan rutin yang menilai indikator vitalitas, termasuk tekanan darah dan berat badan, ukuran pinggang, dan kadar kolesterol (Kemenkes, 2019).

Hasil penelitian Pambudi, (2019) menunjukkan bahwa derajat hipertensi pada pasien akan menurun, jika semakin tinggi tingkat perilaku CERDIK. Peneliti juga melakukan penelitian terhadap lima orang lanjut usia yang melakukan aktivitas prolansis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dua orang lansia mengaku melakukan pemeriksaan kesehatan di rumah sakit jika lansia tersebut mengalami gejala hipertensi seperti vertigo, mual, atau pandangan kabur, dan tiga orang diantaranya

mengaku sering berkunjung ke rumah sakit untuk mengambil obat. Setiap hari, empat manula yang disurvei menghabiskan setidaknya 30 menit untuk melaksanakan kegiatan ataupun olahraga, empat orang lanjut usia melaporkan makan sehat (makan buah-buahan dan sayur-sayuran serta membatasi makanan asin dan bergula), dua orang lanjut usia melaporkan merokok, dan dua orang lanjut usia melaporkan hanya tidur 3 jam setiap hari, serta setiap lansia menyatakan disaat stres maka mereka cenderung menghibur diri dengan televisi, hanya sebagian kecil lansia yang mengalami stres yang mau mengakuinya kepada teman dekat atau keluarganya.

Kestabilan tekanan darah tidak dapat ditentukan berdasarkan hasil satu kali pengukuran saja. Sehingga peneliti menggunakan hasil pengukuran yang dilakukan selama 7 bulan terakhir dengan melihat pada catatan perkembangan responden kemudian ditentukan rata-rata hasil pengukuran tekanan darah tersebut. Berdasarkan perihal itu penulis terpenggil guna meneliti karakteristik responden, kestabilan tekanan darah, kepatuhan perilaku CERDIK, dan mengkaji korelasi terkait kepatuhan berperilaku "CERDIK" Hal ini disebabkan karena lansia penderita hipertensi tetap menjaga tekanan darahnya.

METODE PENELITIAN

Teknik penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini; lebih spesifiknya digunakan desain deskripsi korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Dalam penelitian khusus ini, partisipannya adalah orang-orang lanjut usia yang menderita hipertensi. Prolanis Puskesmas Padamara Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah pada bulan Januari 2023 sebanyak 109 lansia. Sebanyak 86 orang berpartisipasi dalam survei ini, dan pendekatan sampling aksidental digunakan. Instrumen terkait pengkajian dibahas mengaplikasikan 2

(dua) kuesioner yakni kuesioner berkaitan dengan kepatuhan perilaku "CERDIK" dan Pencatatan hasil pengukuran tekanan darah merupakan tujuan dari lembar observasi kestabilan tekanan darah pada populasi lanjut usia. selama 7 bulan dari bulan Januari sampai Juli 2023 dengan melihat catatan perkembangan pasien di Prolanis. Tekanan darah dikatakan stabil jika berada di rentang tekanan sistolik 120-130 mmHg, dan diastolik 80-90 mmHg. Kuesioner tersebut mengadopsi dari Adriana (2017) dan telah di uji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data pengkajian dibahas menggunakan analisis univariat juga bivariat yaitu uji *spearman rank* dikarenakan Skala yang bersifat ordinal digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Dengan bantuan No. B. LPPM-UHB/2238/08/2023, peneliti telah melakukan pengujian etik.

HASIL PENELITIAN

Hasil studi ini diperoleh melalui penggunaan kuesioner pada 86 responden adalah antara lain.

A. Karakteristik Responden

Berikut menyajikan sebaran karakteristik demografi responden di Puskesmas Padamara tahun 2023 berdasarkan umur, jenis kelamin, dan derajat pendidikan. Respondennya adalah lansia yang menderita hipertensi.

Tabel 1. Data demografi responden (n=86)

Karakteristik	F	%
Usia	61,26±6,952	46-88
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	19,8
Perempuan	69	80,2
Pendidikan		
Tidak sekolah	18	20,9
Pendidikan Dasar	37	43,0
Pendidikan Menengah	31	36,1
Total	86	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dideskripsikan bahwa usia memiliki rata-rata 61,26 tahun dengan jenis kelamin dominan perempuan sebesar 69 responden (80,2%), tingkat pendidikan dominan pendidikan dasar sebanyak 37 responden (43%).

B. Kepatuhan Perilaku “CERDIK”

Distribusi kepatuhan perilaku “CERDIK” pada lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Padamara pada tahun 2023.

Tabel 2. Kepatuhan perilaku “CERDIK” pada lansia (n=86)

Kepatuhan Perilaku CERDIK	F	%
Patuh	57	66,3
Tidak patuh	29	33,7
Total	86	100

Berdasarkan hasil melihat tabel 2, kita dapat mengatakan demikian kepatuhan perilaku “CERDIK” pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Padamara sebagian besar patuh dalam melaksanakan perilaku CERDIK sebanyak 57 responden (66,3%).

C. Kestabilan Tekanan Darah

Distribusi sebaran tekanan darah stabil pasien lanjut usia hipotensi Puskesmas Padamara Tahun 2023

Tabel 3. Kestabilan Tekanan Darah (n=86)

Kestabilan Tekanan Darah Sistolik	F	%
Stabil	37	43
Tidak stabil	49	57
Total	86	100

Berdasarkan hasil temuan pada tabel 4.3 tentang kestabilan tekanan darah pada pasien hipertensi lanjut usia yang berada di Puskesmas Padamara, diketahui bahwa menurut tekanan darah sistolik sebagian besar pada kategori tidak stabil

sebanyak 49 responden (57%).

D. Hubungan Kepatuhan Perilaku “CERDIK” dengan Kestabilan Tekanan Darah

Berikut ini hubungan kepatuhan Hubungan Perilaku “CERDIK” Dengan Kestabilan Tekanan Darah Pada Pasien Senior Hipertensi Di Puskesmas Padamara Tahun 2023 (Lihat tabel 4).

Berdasarkan tabel 4 tersebut menunjukkan bahwa kepatuhan perilaku CERDIK dengan kestabilan tekanan darah yang paling dominan yaitu patuh dan dengan tekanan darah yang stabil sebanyak 34 responden (39,5%). Berdasarkan hasil analisis dengan Dengan menggunakan metode Spearman Rank, ditentukan nilai p sebesar 0,000, kurang dari ambang batas sebesar 0,05. Selain itu, nilai r ditemukan sebesar 0,471 artinya ditemukan korelasi kepatuhan perilaku “CERDIK” dengan kestabilan tekanan darah dalam lansia yang menderita hipertensi pada Puskesmas Padamara terkait kepatuhan yang sedang.

PEMBAHASAN

A. Kepatuhan perilaku “CERDIK”

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepatuhan perilaku “CERDIK” pada lansia yang menderita hipertensi sebagian besar patuh melaksanakan perilaku CERDIK sebanyak 57 responden (66,3%). Peneliti berasumsi bahwa penderita hipertensi berpotensi untuk memiliki penyakit komplikasi yang diakibatkan oleh penyakit hipertensi dan berpotensi peningkatan pada kadar kolesterol dan tekanan darah terutama pada perempuan karena adanya perubahan hormon serta fakta bahwa mereka yang telah mencapai usia 60 tahun lebih besar kemungkinannya menderita hipertensi, sesuai dengan temuan Novitaningtyas (2017) yang menyatakan bahwa risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia.

Tabel 4. Hubungan kepatuhan perilaku CERDIK dengan Kestabilan tekanan darah(n=86)

Kepatuhan perilaku CERDIK	Kestabilan Tekanan Darah				P-Value	r
	Stabil		Tidak Stabil			
	F	%	F	%		
Patuh	34	39,5	23	26,8	0,000	0,471
Tidak Patuh	3	3,5	26	30,2		
Total	37	43	49	57		

Penting bagi pasien hipertensi untuk menunjukkan perilaku yang CERDAS dan PATUH. (Prihandana *et al.*, 2020). Bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan, meningkatkan upaya pengembangan perilaku hidup bersih dan sehat, menurunkan angka kematian, dan mengintegrasikan faktor risiko penyakit tidak menular yang muncul di masyarakat sedini mungkin, serta mendeteksinya, merupakan tujuan dari program ini. program kesehatan (Drager *et al.*, 2020).

Perilaku CERDIK merupakan upaya yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan untuk mencegah hipertensi, dan menerapkan perilaku tersebut secara rutin menolong penderita hipertensi mengontrol tekanan darahnya. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner didapatkan bahwa perilaku CERDIK yang tidak diterapkan oleh sebagian besar responden yaitu pada indikator rajin melakukan aktivitas fisik dan olahraga.

Kajian yang telah dilakukan Pambudi, (2019) Diketahui bahwa derajat hipertensi pada pasien akan berkurang atau meningkat sebanding dengan tingkat tertinggi perilaku CERDIK. Hal ini terjadi terlepas dari tingkat keparahan hipertensinya. Hal ini sebanding dengan penelitian seseorang Caroline, (2018) Jika lansia mempunyai banyak informasi, maka perilakunya dalam mengatur tekanan darah juga akan memuaskan. Ia menyebutkan dalam penelitiannya bahwa

temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hipertensi memiliki perilaku CERDIK yang baik (56,9%) dan mengatur tekanan darah (53,8%). Penelitian Saprina dilakukan untuk menyelidiki fenomena tersebut.

B. Kestabilan tekanan darah

Berdasarkan temuan penelitian, pasien lanjut usia yang menderita hipertensi di Puskesmas ternyata memiliki tekanan darah yang stabil. Padamara didapatkan bahwa untuk tekanan darah sistolik sebagian besar pada kategori tidak stabil sebanyak 49 responden (57%). Peneliti berasumsi bahwa banyak faktor yang dapat menyebabkan ketidakstabilan tekanan darah salah satunya banyak lansia yang ada yang kurang perhatian dalam melakukan aktivitas fisik karena tidak mempunyai waktu yang cukup, dan terdapat pula lansia yang sedang dalam masa pemulihan, artinya hanya mampu melakukan latihan fisik ringan. Terdapat korelasi antara rendahnya tingkat aktivitas fisik dan peningkatan kemungkinan terkena hipertensi, khususnya tekanan darah sistolik. Karena tekanan darah sistolik sama dengan tekanan darah, maka peneliti hanya melihat analisis sistolik saja. yang sangat mudah dipengaruhi oleh aktivitas khususnya yang dilakukan oleh lansia.

Terdapat usia rata-rata 61,26 tahun, seperti yang ditunjukkan oleh temuan. Peneliti berasumsi bahwa usia tersebut merupakan usia yang memiliki kerentanan terhadap berbagai penyakit yang disebabkan oleh proses degeneratif sehingga seseorang yang berada pada usia tersebut harus selalu menjaga program kesehatan yang dianjurkan salah satunya Prolanis yang dapat dijadikan salah satu kegiatan dalam pengelolaan hipertensi.

Terdapat mekanisme di dalam tubuh yang bekerja untuk menghindari fluktuasi tekanan darah secara tiba-tiba yang disebabkan oleh masalah peredaran darah. Sistem ini juga berfungsi untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dalam jangka panjang, mencerminkan fungsi kardiovaskular melalui sistem saraf dan menggabungkan kontrol yang merespons secara efisien. Ginjal khususnya terlibat dalam sistem yang mengatur jumlah cairan yang ada dalam tubuh. Sistem ini bertanggung jawab untuk menjaga kestabilan tekanan darah dalam jangka panjang. (Krisnanda, 2019).

Namun, ada sejumlah faktor risiko yang telah diidentifikasi sebagai penyebab hipertensi. Etiologi hipertensi sebagian besar masih belum jelas. Hipertensi merupakan suatu kondisi yang menyerang banyak orang karena disebabkan oleh berbagai faktor risiko, ada yang dapat diubah dan ada yang tidak dapat diubah. Banyak orang menderita hipertensi karena faktor risiko ini. Setelah menopause, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat, dan setelah usia 65 tahun, risiko terjadinya hipertensi pada wanita meningkat. Beberapa faktor risiko yang tidak dapat diubah antara lain usia, jenis kelamin, dan fakta bahwa pria memiliki peluang lebih besar terkena tekanan darah tinggi dibandingkan wanita. (Delfrina, 2022).

Hasil penelitian didapatkan jenis kelamin mayoritas Perempuan yaitu 69 responden (80,2%). Hal tersebut dikarenakan bahwa proporsi jumlah jenis

kelamin yang paling dominan yang digunakan yaitu perempuan, selain itu perempuan merupakan rentan terhadap terjadinya penyakit hipertensi, alasannya adalah karena hipertensi pada wanita biasanya dipicu oleh penurunan kadar estrogen yang terjadi sekitar masa menopause.

C. Hubungan kepatuhan perilaku “CERDIK” dengan kestabilan tekanan darah

Analisis kepatuhan perilaku cerdik dengan kestabilan tekanan darah yang paling dominan yaitu patuh dengan tekanan darah yang stabil dengan hasil analisis Puskesmas Padamara menemukan adanya hubungan sedang antara adanya perilaku “CERDIK” dengan kestabilan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Data ini dikumpulkan dari pasien yang terdiagnosis hipertensi.

Berdasarkan temuan penelitian ini, sebagian besar lansia hipertensi memiliki perilaku CERDIK yang baik (56,9%), dan tekanan darahnya terkendali sebanyak 51,8%. Hasil analisis juga menunjukkan adanya keeratan yang sedang hal tersebut dapat masih ditemukan adanya lansia yang tidak patuh melaksanakan perilaku CERDIK dengan tekanan darah yang stabil (3,5%) dan yang memiliki tekanan darah tidak stabil (30,2%). Gaya hidup yang tidak sehat dan riwayat hipertensi sebelumnya mungkin menjadi faktor yang menyebabkan berkembangnya hipertensi. Budaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan hal yang perlu dibudayakan oleh masyarakat agar dapat berperan penting dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta prolans yang patuh melakukan perilaku cerdik didapatkan memiliki kestabilan tekanan darah. Hal tersebut dikarenakan dengan melakukan perilaku CERDIK faktor yang dapat memperburuk hipertensi dapat

diminimalisir dengan mengurangi perilaku merokok, meningkatkan aktivitas olahraga, menjaga nutrisi, tidur lebih banyak, dan belajar mengatasi stres. Akan tetapi masih terdapat peserta prolans yang tidak dapat melakukan perilaku CERDIK secara maksimal karena masih peserta prolans yang tidak menerapkan diet, istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur.

Sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Saprina, (2022) Saprina (2022) Selama epidemi COVID-19, penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku CERDIK lansia dan kemampuan mereka mengelola tekanan darah.

Pengobatan dan pendekatan non-farmakologis merupakan pilihan yang tepat untuk mengobati hipertensi. Obat yang digunakan untuk mengatasi tekanan darah tinggi dikenal dengan obat antihipertensi (obat anti hipertensi). Obat-obatan tersebut termasuk obat-obatan penghambat Angiotensin Converting Enzyme (ACE), yang mampu menyebabkan penurunan tekanan darah dengan melebarkan pembuluh darah. Terapi farmakologis dapat terjadi bila obat ini diberikan. Penanganan secara non farmakologis salah satunya dengan penerapan perilaku CERDIK (Urifah & Suwandi, 2018).

Kegiatan yang berada di bawah payung “CERDIK” ini digunakan untuk melaksanakan pencegahan penyakit tidak menular. Tujuan dari kegiatan preventif dan promosi adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang perlunya menghindari hipertensi sedini mungkin (Iin *et al*, 2017). Lansia yang memiliki kondisi kesehatan yang baik dapat melakukan berbagai aktivitas fisik secara rutin, antara lain berjalan kaki, berkebun, dan berolahraga minimal tiga puluh menit setiap hari. Salah satu strategi pencegahan hipertensi adalah dengan mengonsumsi makanan rendah garam (Kuba, 2021).

Supriyatin, (2022) hasil penelitian

menunjukkan bahwa perilaku CERDIK berhubungan Sedangkan untuk tekanan darah peserta prolans, semakin tinggi tingkat perilaku CERDIK maka semakin rendah tekanan darahnya, dan semakin lemah hubungannya. Perilaku penderita hipertensi harus bercirikan CERDIK dan PATUH. Penelitian sebelumnya di Padang menunjukkan bahwa masih rendahnya perilaku perawatan diri pada pasien hipertensi seperti pada aspek 37,7% pasien patuh dalam meminum obat, 16,9% mengikuti diet rendah garam, 10,4% mengikuti latihan fisik, dan 20,8% mengatur berat badan (Gusty & Merdawati, 2020).

KESIMPULAN

Sebagai konsekuensi dari temuan dan pembahasan selanjutnya dari penelitian yang dilakukan di Puskesmas Padamara, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Kepatuhan perilaku “CERDIK” pada populasi lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Padamara sebagian besar kategori patuh melaksanakan perilaku cerdik sebanyak 57 responden (66,3%). Kestabilan tekanan darah pada pasien lanjut usia yang terdiagnosis hipertensi di Puskesmas Padamara didapatkan bahwa untuk tekanan darah sistolik sebagian besar pada kategori tidak stabil (57%). Terdapat hubungan kepatuhan perilaku “CERDIK” dengan kestabilan Tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Padamara sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,471 yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut adalah sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, R.L. (2019). Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia. *Tesis* Fakultas Ilmu. Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Caroline, S., Arneliwati & Dewi, Y. I. (2018). Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan perilaku

- pencegahan kekambuhan hipertensi pada lansia. *Jom Psik*, 5(2), pp. 251–258.
- Delfriana A. A. (2022). Faktor - Faktor yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Volume 10, Nomor 2, Maret 2022*
- Drager, L. F., Pio-Abreu, A., Lopes, R. D., & Bortolotto, L. A. (2020). Is Hypertension a Real Risk Factor for Poor Prognosis in the COVID-19 Pandemic? *Current Hypertension Reports*, 22(6), 43. <https://doi.org/10.1007/s11906-020-01057-x>
- Fahriah, K. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi Pada Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kuala Kapuas Tahun 2021. *Diploma thesis*, Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Gusty, R., & Merdawati, L. (2020). Self Care Behaviour Practices and Associated Factors Among Adult Hypertensive Patients in Padang. *Jurnal Keperawatan*, 11 (1), 51–58. DOI: <https://doi.org/10.22219/jk.v11i1.10281>
- Iin, B., Tumurang, M. N., Akili, R., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2017). Kajian Tentang Strategi Promosi Kesehatan Pada Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Minahasa Utara. *KESMAS*, 6(3). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23035>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2019.
- Krisnanda, M. (2018). *Hipertensi*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Kuba, S. R. dkk. (2021). Upaya Promotif Preventif Dan Pengendalian Hipertensi Oleh Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), 208– 222.
- Muhith. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Novitaningtyas, T. (2017). Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Nomor 39 volume (1): 1–15*. <https://doi.org/10.4324/9781315853178>.
- Pambudi, A. (2019). Hubungan Perilaku CERDIK dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandanwangi kota Malang. *Skripsi*, Universitas Brawijaya, Malang.
- Prihandana, S., Laksananno, G., & Mulyadi, A. (2020). Self-Care Behavior of Outpatients in Controlling Hypertension in Tegal City. *Journal of Applied Probability*, 2(3), 19–25.
- Saprina. (2022). Hubungan Antara Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Pada Lansia Dimasa Pandemi COVID-19. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 5(1): 66-73. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.6673>
- Supriyatin, T. & Novitasari, D. (2022). Hubungan Perilaku Cerdik dengan Tekanan Darah Peserta Prolanis di Puskesmas Bobotsari Kabupaten Purbalingga. *Viva Medika Jurnal Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*, 15(2): 31-47. [10.35960/vm.v15i2.879](https://doi.org/10.35960/vm.v15i2.879)
- Urifah, S., & Suwandi, E. W. (2018). Gambaran Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Jombang. *Jurnal EduNursing*, 2(2).
- Wahyuni, & Eksanoto, D. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan kejadian Hipertensi di kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas

Pucangsawit Surakarta. *Journal of
Chemical Information and Modeling*
53(9): 1689–1699