

Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19

Seprina^{1*}, Herlina¹, Bayhakki¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

seprinadameria@gmail.com

Abstract

Introduction: Most cases who suffer from hypertension are the elderly for that behavior is needed to control blood pressure, one of which is CERDIK behavior. CERDIK behavior consists of several lifestyles to improve and control health. So this study aims to find out how the relationship between CERDIK behavior on blood pressure control in the elderly during the COVID-19 pandemic.

Methods: This study used a descriptive design with a cross sectional method. The sample in this study was 65 elderly people who were taken using purposive sampling and snowball sampling techniques. Data collection tools in this study were manual tensioner, stethoscope, and CERDIK Behavior questionnaire containing 19 questions that had been tested for validity (0.378-0.693) and reliability test (0.899). Inclusion criteria were respondents who were 60 years old, suffered from hypertension and were able to do physical activity. This research was conducted in Puskesmas Simpang Tiga, Pekanbaru City.

Results: The results of this study indicate that majority elderly hypertensive people have cerdik behaviors good as many as 37 people (56.9%) and controlled arterial pressure of 35 people (53.8%). There is a significant relationship between cerdik behavior on blood pressure control with *p* values (0,005).

Conclusion: As a result, it can be concluded that there is a significant relationship between cerdik behavior with control blood pressure in hypertension elderly during the Covid-19 period.

Keywords: CERDIK Behavior, Covid-19, Elderly, Hypertension.

Abstrak

Pendahuluan: Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah menjadi tinggi. Kasus terbanyak yang menderita Hipertensi adalah lansia untuk itu diperlukan perilaku untuk mengontrol tekanan darah salah satunya adalah perilaku CERDIK. Perilaku CERDIK terdiri dari beberapa gaya hidup untuk meningkatkan dan mengontrol kesehatan. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah pada lansia di masa pandemi COVID-19.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan metode *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 65 orang lansia yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Tensimeter manual, stetoskop, dan kuesioner Perilaku CERDIK berisi 19 pertanyaan yang

telah dilakukan uji validitas (0,378-0,693) dan uji reliabilitas (0,899). Kriteria inklusi yakni responden yang berusia ≥ 60 tahun, menderita hipertensi dan mampu melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia hipertensi memiliki perilaku cerdas baik sebanyak 37 orang (56,9%) dan tekanan darah terkontrol sebanyak 35 orang (53,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah dengan *p value* (0,005).

Kesimpulan: Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku cerdas terhadap pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Covid-19, Hipertensi, Lansia, Perilaku CERDIK.

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lansia merupakan orang yang berusia 60 tahun ataupun lebih. Kelompok yang tergolong lansia ini biasanya melalui proses kehidupan yang disebut proses menua (WHO, 2018). Proses menua atau *Aging Process* adalah proses alamiah yang berkesinambungan terjadi pada lansia. Sebagaimana dijelaskan (Maryam et al., 2011), akibat dari penurunan ini akan mempengaruhi fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial pada lansia. Penurunan fungsi lansia juga dapat diakibatkan karena lansia menderita penyakit tertentu dan penyakit yang sering jumpai pada lansia ialah penyakit Hipertensi.

Prevalensinya ada sekitar 972 juta jiwa di dunia yang menderita hipertensi, atau 26,4% merupakan dari pasien hipertensi secara global; jumlah ini di tahun 2025 diperkirakan akan meningkat 29,2% atau setara dengan 333 juta jiwa dari 972 jiwa yang menderita hipertensi, dan penderita hipertensi ini banyak berasal dari negara maju dan selebihnya terdapat di 39 negara berkembang, termasuk Indonesia (Zaenurrohman, 2017). Menurut data (Kemenkes RI, 2018) prevalensi hipertensi berdasarkan

usia lanjut di Indonesia ada sebanyak 55,2% pada usia 55 hingga 64 tahun, 63,2% pada usia 65 hingga 74 tahun dan 69,5% pada usia 75 tahun keatas. Oleh karena itu, penderita hipertensi perlu memahami bagaimana mengatasi tekanan darahnya agar tetap stabil dengan menerapkan perilaku cerdas.

Perilaku merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak (Wawan dan Dewi, 2016). Sedangkan CERDIK adalah akronim dari Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres (Kementerian Kesehatan, 2018). Sehingga penderita hipertensi dapat melakukan modifikasi perilaku untuk meningkatkan kesehatan dan dapat mengontrol tekanan darah dengan melakukan perilaku CERDIK.

Menurut Kementerian Kesehatan (2018), perilaku cerdas dalam mengontrol Hipertensi dengan cara melakukan pemeriksaan kesehatan rutin minimal setahun sekali untuk memeriksa tekanan darah, berat badan, lingkar perut dan kolesterol, bagi perokok aktif dapat berusaha untuk berhenti merokok dan

rajin olahraga setidaknya 30 menit per hari atau 3-5 kali dalam seminggu, melakukan diet sehat dan seimbang dengan mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, kemudian mengurangi asupan gula, garam dan lemak yang tinggi, melakukan istirahat yang cukup sekitar 6-8 jam/hari, dan kendalikan stres dengan melakukan aktivitas sesuai minat, menonton televisi, dan berbincang dengan teman dekat/ rekan lainnya.

Studi pendahuluan untuk mencari tahu permasalahan yang ada di lapangan, kepada delapan orang responden yang mengalami hipertensi, didapatkan hasil bahwa lima lansia mengatakan cek kesehatan ke pelayanan kesehatan hanya jika ada gejala saja (seperti pusing, mual, pandangan kabur), dan tiga diantaranya mengatakan rutin ke pelayanan kesehatan untuk mengambil obat atau surat rujukan walaupun di masa pandemi saat ini tidak membuat lansia tersebut takut berobat ke pelayanan kesehatan. Empat lansia mengatakan kadang-kadang melakukan aktivitas fisik/olahraga selama 30 per hari, empat lansia yang melakukan diet sehat (seperti makan sayur-sayuran, buah-buahan, mengurangi makanan manis dan asin), dua orang lansia dulunya sempat merokok, dua orang lansia tidur hanya 3 jam/hari, dan semua lansia mengatakan jika stress akan menonton televisi hanya beberapa lansia saja jika stress cerita pada teman dekat/keluarga.

Penelitian yang dilakukan Pambudi (2019) di dapatkan bahwa perilaku cerdas yang dilakukan semakin tinggi maka derajat hipertensi pada pasien semakin baik/derajat hipertensi akan menurun. Hal ini serupa dengan penelitian Caroline (2018) jika lansia memiliki pengetahuan yang baik maka

perilaku untuk mengontrol tekanan darah akan baik juga.

Penelitian perilaku CERDIK dan pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi belum pernah dilakukan sebelumnya. Dalam penelitian Susanti, Anita & Santoso (2021) dan Pambudi (2019) tidak membatasi rentang usia sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan rentang usia lansia karena merujuk pada data Risesdas dimana hipertensi tertinggi berada pada rentang usia lanjut. Penelitian ini juga lebih berfokus pada hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol pada lansia, sementara peneliti sebelumnya menggunakan stage hipertensi. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi di masa pandemi COVID-19 di Puskesmas.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan metode *cross-sectional*, penelitian ini dimulai pada Februari sampai Agustus 2021. Sampel penelitian ini sebanyak 65 responden didapatkan melalui rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dan *snowball sampling*, dengan kriteria inklusi sebagai berikut: Lansia dengan usia di atas 60 tahun, lansia yang di diagnosa hipertensi dengan atau penyerta di wilayah kerja Puskesmas dan lansia yang mampu melakukan aktivitas fisik.

Dalam penelitian, peneliti menggunakan alat instrumen yaitu tensimeter manual, stetoskop, dan lembar kuesioner Perilaku CERDIK berisi 19 pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas (0,378-0,693) dan

uji reliabilitas (0,899). Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner kepada lansia yang sedang berobat ke Puskesmas dan mengelilingi wilayah kerja Puskesmas dengan cara *door to door*. Analisa data yang digunakan yaitu uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor 206/UN.19.5.1.8/KEPK.FKp/2021

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=65)

Karakteristik Responden	Jumlah N	Persentase (%)
1. Usia		
a. Usia Lanjut (60-74 tahun)	59	90,8
b. Usia Tua (75-89 tahun)	6	9,2
Total	65	100
2. Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	28	43,1
b. Perempuan	37	56,9
Total	65	100
3. Pendidikan Terakhir		
a. SD	9	13,8
b. SMP	21	32,4
c. SMA	8	12,3
d. PT		
Total	65	100
4. Pekerjaan		
a. Buruh	3	4,6
b. Pedagang/W iraswasta	17	26,2
c. Pensiun	15	24,6
d. IRT	29	44,6
Total	65	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indikator CERDIK (n=65).

Indikator CERDIK	Baik		Buruk		Total	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Cek Kesehatan	39	60	26	40	65	100
Enyah						
Asap Rokok	35	53,8	30	46,2	65	100
Rajin						
Aktivitas Fisik	30	46,2	35	53,8	65	100
Diet Seimbang	35	53,8	30	46,2	65	100
Istirahat						
yang Cukup	36	55,4	29	44,6	65	100
Kelola Stres	37	56,9	28	43,1	65	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku CERDIK (n=65).

Perilaku CERDIK	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	37	56,9
Buruk	28	43,1
Total	65	100

Pada Tabel 3 di atas diperoleh bahwa perilaku CERDIK baik lebih banyak yaitu 37 responden (56,9%) dibandingkan dengan perilaku CERDIK kurang baik sebanyak 28 responden (43,1%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengontrolan Tekanan Darah (n=65).

Pengontrolan TD	Frekuensi	Persentase
	(F)	(%)
Terkontrol	35	53,8
Tidak Terkontrol	30	46,2
Total	65	100

Pada Tabel 4 didapatkan dari 65 responden menunjukkan tekanan darah terkontrol sebanyak 35 responden (53,8%) ditandai dengan tekanan darah 140-159/90-99 mmHg, sedangkan yang tekanan darah tidak terkontrol sebanyak 30 responden (46,2%) ditandai dengan tekanan darah >160/>100.

Tabel 5. Hubungan Perilaku CERDIK Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19

Perilaku CERDIK	Pengontrolan TD				Total		OR (95% CI)
	Terkontrol		Tidak Terkontrol				
	N	%	N	%	N	%	
Baik	26	70,3	11	29,7	37	100	4,990
Buruk	9	32,1	19	67,9	28	100	
Jumlah	35	53,8	30	46,2	65	100	

Pada Tabel 4 didapatkan analisa data uji *Chi-square* dengan *Continuity Correction* sebagai uji alternatif menunjukkan bahwa yang perilaku CERDIK baik dengan tekanan darah terkontrol sebanyak 26 orang (70,3%), sedangkan perilaku CERDIK buruk dengan tekanan darah terkontrol 9 orang (32,1%). Didapatkan nilai *p value* 0,005 dengan tingkat kemaknaan kurang dari

5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku CERDIK dengan pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi, dari hasil analisa diperoleh pula nilai OR 4,990, yang artinya bahwa lansia hipertensi yang perilaku CERDIK baik memiliki peluang/kesempatan untuk tekanan darah terkontrol 4,990 kali lebih besar dibandingkan perilaku CERDIK kurang.

PEMBAHASAN

Perilaku CERDIK Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 39 responden (60%) responden rutin melakukan cek kesehatan walaupun di masa pandemi. Hal sesuai dengan program pemerintah dimana kegiatan skrining hipertensi pada lansia sangat perlu dilakukan baik skrining berbasis rumah, Puskesmas dan komunitas (Kemenkes, 2018). Hal ini serupa dengan penelitian (Anggraeny, Wahiduddin, & Rismayanti, 2014) bahwa diperlukannya kepatuhan pasien untuk menjalani pengobatan hipertensi, karena jika hipertensi tidak dikontrol akan mengakibatkan komplikasi.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 35 responden (53,8%) telah mampu melakukan enyah asap rokok namun beberapa responden tidak mampu mengontrol untuk berhenti merokok dikarenakan menurut responden untuk melepas rokok tersebut memerlukan waktu dan tidak mudah langsung berhenti merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian (Retnaningsih, Kustriyani & Sanjaya, 2016) bahwa ada hubungan yang bermakna antara perilaku merokok dengan kejadian

hipertensi pada lansia laki-laki. Penyuluhan atau edukasi mengenai enyah asap rokok efektif bagi lansia untuk pencegahan penyakit hipertensi (Trisnowati, 2018).

Berdasarkan pengamatan peneliti responden yang tidak rajin aktivitas fisik dikarenakan tidak mempunyai waktu yang cukup, dan ada responden sedang dalam masa pemulihan sehingga melakukan aktivitas fisik ringan saja. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Afriza, Dewi & Amir, 2020) bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah lansia yang menderita hipertensi. Dan juga sesuai dengan penelitian (Tarwoto, 2010) faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik antara lain tingkat perkembangan tubuh, kesehatan fisik, keadaan nutrisi, emosi, kelemahan neuromuskuler dan skeletal dan pekerjaan.

Diet nutrisi rendah garam dapat mengurangi asupan garam dalam tubuh. Menurut peneliti perilaku diet rendah garam seseorang merupakan hasil keputusannya sendiri melalui sikap dan perilaku yang dilakukan dalam mengontrol tekanan darah. Sesuai dengan penelitian (Palimbong, Kurniasari & Kiha, 2018), bahwa diet rendah garam pada makanan biasa maupun lunak dapat menurunkan tekanan darah pasien. Hal ini tidak sejalan dengan peneliti temukan bahwa lansia yang dulu sudah melakukan tinggi garam akan sulit untuk mengubahnya menjadi 1 sendok teh garam/hari. Saraswati dan Novianti (2019) mengatakan bahwa pelatihan diet sehat gizi seimbang efektif untuk mencegah hipertensi. Jika dilakukan pelatihan diet rendah garam setiap bulannya di posyandu hal ini dapat mengingatkan

lansia bahwa perlunya diet rendah garam untuk mengontrol tekanan darahnya.

Berdasarkan hasil penelitian responden yang memiliki istirahat yang cukup sebanyak 36 responden (55,4%). Hal ini menunjukkan bahwa lansia hipertensi memiliki pola istirahat yang baik. Edukasi kepada lansia perlu untuk tetap menjaga istirahat yang cukup karena ini efektif untuk mencegah terjadinya hipertensi (Indriyawati et al., 2018). Lansia yang memiliki kualitas tidur yang baik dapat mengontrol tekanan darah (Maulana, 2021).

Hasil penelitian lansia yang mampu kelola stres sebanyak 56,9%. Hal ini menunjukkan bahwa lansia mampu mengelola stres dengan baik. Jika seseorang mengalami stres hormon adrenalin akan meningkat dan akan terjadi peningkatan denyut jantung yang mengakibatkan hipertensi (South & Jeanette, 2014). Untuk itu penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Novi, 2017) bahwa perlunya pendidikan kesehatan untuk manajemen stres pada lansia untuk mengontrol tekanan darahnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi. Saat di masa pandemi sebagian lansia tetap melakukan perilaku CERDIK tanpa takut.

Penelitian ini dapat menjadi saran bagi pelayanan kesehatan khususnya Puskesmas untuk meningkatkan program CERDIK untuk meningkatkan kesehatan dan mengurangi angka penyakit hipertensi dan untuk memotivasi lansia agar tetap menjalankan hidup sehat.

/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas dukungan dan motivasi dari semua pihak dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, D., Dewi, A. P. & Amir, Y. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. *Jom Psik*, 7(1), pp. 36–43.
- Anggraeny, R., Wahiduddin, & Rismayanti. (2014). Faktor risiko aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol terhadap kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pattingalloang Kota Makassar. Diperoleh dari <https://adoc.pub/rini-anggraeny-1-wahiduddin-1-rismayanti-1.html>
- 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.
- Indriyawati, N., Widodo, W., Widyawati, M. N., Priyatno, D., & Jannah, M. (2018). Skrining dan pendampingan pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat. *LINK*, 14(1), 50. <https://doi.org/10.31983/link.v14i1.3287>
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Risikesdas 2018*. Diperoleh dari <https://kesmas.kemkes.go.id/assets>
- Maryam, R. M., et al (2011). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maulana, N. (2021). Kualitas tidur berhubungan dengan tingkat hipertensi pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 641–648.
- Pambudi, A. (2019). *Hubungan perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Pandanwangi kota Malang*. (Disertasi). Universitas Brawijaya)
- Palimbong, S., Kurniasari, M. D. & Kiha, R. R. (2018). Keefektifan diet rendah garam pada makanan biasa dan lunak terhadap lama kesembuhan pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1), 74–89.
- Rahmawati, & Novi, B. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan manajemen stres terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 1(1), 31–39.
- Retnaningsih, D., Kustriyani, M. & Sanjaya, B. T. (2016). Perilaku merokok dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 27(10), 122–130.
- Roesmono, B., Hamsah & Irwan. (2017). Hubungan perilaku mengontrol tekanan darah dengan

- kejadian hipertensi, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 6, 70-75.
- Saraswati, D. & Novianti, S. (2019). Bina masyarakat dalam pengendalian hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16-18.
- Tarwoto, W. (2010). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Trisnowati, H. (2018). Pemberdayaan masyarakat untuk pencegahan faktor fisiko penyakit tidak menular (Studi pada pedesaan di Yogyakarta), *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1). 17–25.
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3710>
- Windarsih, A. D., Suyamto & Devianto, A. (2017). Hubungan antara stres dan tingkat sosial ekonomi terhadap hipertensi pada lansia, *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), pp. 62–71.
- South, P., & Jeanette, E. (2014). *Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi*. Jakarta: Unsrat ejournal
- Susanti, Y., Anita & Santoso, D. Y. A. (2021). Perilaku CERDIK penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 61-76.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2016). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Zaenurrohmah, D. H. (2017). Hubungan pengetahuan dan riwayat hipertensi dengan tindakan pengendalian tekanan darah pada lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5, 174-184.