

## PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALU EDUKASI TERSTRUKTUR CERDIK: RURAL AREA

Yadi Fahrul razi <sup>1)</sup>, Gsuti Barlia<sup>2)</sup>, Suhariyanto <sup>3)</sup>, Niya Fittarsih<sup>4)</sup>  
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Ners  
Poltekkes Kemenkes Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia)

---

### ABSTRAK

Promosi kesehatan dapat mengurangi dampak dari risiko yang berkaitan dengan faktor-faktor penentu kesehatan yang mengarah pada penyakit dan meningkatkan kualitas kehidupan individu dan masyarakat. Hipertensi yang sering juga disebut sebagai silent killer atau pembunuh diam - diam merupakan penyakit terbanyak yang dialami oleh lansia dan merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Dampak yang terjadi pada penderita hipertensi seperti dampak fisiologis dan dampak fisik. Program CERDIK dapat dilakukan melalui edukasi secara terstruktur. Terstruktur artinya bahwa materi edukasi disiapkan dengan baik sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Terstruktur menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah sudah dalam keadaan disusun atau diatur rapi. Kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas edukasi terstruktur CERDIK terhadap peningkatan pengetahuan dalam pencegahan hipertensi. . Jenis penelitian yaitu Pre experiment design dengan rancangan *pre* dan *post test without control grup design*. Populasi dalam penelitian adalah responden yang mengalami hipertensi maupun memiliki riwayat hipertensi. Pengambilan sampel menggunakan teknik consecutive sampling dan menggunakan rumus standar deviasi, sample berjumlah 13 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum intervensi memiliki skor yaitu 61.92 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan skor yaitu 87.46 dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon yang mana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi terstruktur CERDIK terhadap peningkatan Pengetahuan dalam pencegahan hipertensi Di Wilayah kerja UPT Puskesmas Simpang Empang Kecamatan Tangaran khususnya di Desa Pancur, dengan  $p = 0.001$ . Disarankan kepada pihak Puskesmas untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi terstruktur CERDIK pada penderita hipertensi maupun memiliki riwayat hipertensi dalam pendidikan kesehatan.

Kata kunci: Edukasi terstruktur, Pencegahan, Hipertensi, Pengetahuan, CERDIK

### ABSTRACT

Health promotion can reduce the impact of risk factors related to the broad determinants of health that lead to disease and improve the quality of life of individuals and communities. Hypertension, which is often referred to as a silent killer, is the most common disease experienced by the elderly and is the number one cause of death in the world. The impact that occurs on hypertension sufferers is such as physiological impact and physical impact. The CERDIK program can be carried out through education in a structured manner. Structured means that the educational material is prepared properly in accordance with the goals to be achieved. Structured according to the great Indonesian dictionary is already in a state of being arranged or neatly arranged. Lack of knowledge can lead to hypertension. The purpose of the study is to determine the effectiveness of CERDIK structured education on increasing knowledge in the prevention of hypertension. . The type of

research is Pre experiment design with pre and post test without control group design. The population in the study is respondents who have hypertension or have a history of hypertension. Sampling used consecutive sampling techniques and using the standard deviation formula, the sample totaled 13 people. The results of this study showed that knowledge before the intervention had a score of 61.92 and after being given health education showed a score of 87.46 using the Wilcoxon statistical test which showed that there was an influence of CERDIK structured education on the improvement of knowledge in the prevention of hypertension in the working area of the Simpang Empang Health Center, Tangaran District, especially in Pancur Village, with  $p = 0.001$ . It is recommended to the Health Center to provide health education about hypertension prevention through CERDIK structured education for hypertensive patients and those who have a history of hypertension in health education.

**Keywords:** *Structured education; Prevention; Hypertension; Knowledge; CERDIK*

---

Alamat korespondensi: Jl. Dr.Sutomo No.28, Pasiran, Kec. Singkawang Barat, Kota singkawang Kalimantan Barat

Email: [kharie86@yahoo.com](mailto:kharie86@yahoo.com)

## PENDAHULUAN

Tantangan khusus dibidang kesehatan yaitu terus meningkatnya jumlah lansia ialah timbulnya masalah degeneratif dan Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes, hipertensi dan gangguan - gangguan kesehatan jiwa, dimana hipertensi yang sering juga disebut sebagai silent killer atau pembunuh diam - diam merupakan penyakit terbanyak yang dialami oleh lansia dan merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia (abidin 2020). World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, Dimana jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar ( Harsismanto et al. 2020). Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI, 2019 hipertensi dapat mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas setiap individu dan menjadi penyakit pembuluh darah yang merupakan kasus ketujuh terbanyak pada pasien rawat jalan di Indonesia pada tahun 2019 (Lumintang and Mariana 2023).

Faktor penyebab terjadinya hipertensi dikarenakan oleh genetik dan gaya hidup. Faktor genetik yang mempengaruhi seorang menderita hipertensi di karenakan mempunyai riwayat orang tua yang mengalami hipertensi. Hal ini terjadi karena pewarisan sifat melalui gen. adanya faktor genetik pada keluarga tertentu juga akan menyebabkan keluarga itu memiliki risiko untuk menderita kejadian hipertensi. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan rendahnya rasio antara potassium terhadap sodium (Khairunnissa, Norfai, and Hadi 2022). Sedangkan faktor gaya hidup di karenakan perilaku hidup tidak baik. Faktor penyebabnya menurut Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2014 antara lain stres, obesitas, merokok, asupan garam yang tinggi, kurang olah raga, dan kualitas tidur yang buruk (J, Harsismanto et al. 2020).

Dampak yang terjadi pada penderita hipertensi seperti dampak fisiologis dan dampak fisik. Dampak secara fisiologis dapat menimbulkan kecemasan, stres, bahkan depresi yang dirasakan pasien setelah memeriksakan diri ke dokter (Lumintang and Mariana 2023). Sedangkan dampak

hipertensi secara fisik adalah penyumbatan arteri koroner dan infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, memicu gangguan serebrovaskuler dan arteriosklerosis koroner, serta menjadi penyebab utama kematian. Pada gangguan serebrovaskuler seperti stroke, terjadi perubahan dalam penglihatan, kemampuan bicara, pening, kelemahan, jatuh mendadak atau hemiplegi (Tresnawan 2023). komplikasi penderita hipertensi seperti jantung, ginjal otak, ataupun organ lainnya Gejala yang sering muncul pada penderita hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, dan sakit kepala, sering kali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut di saat tekanan darah sudah mencapai angka tertentu yang bermakna (Swastini 2021).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan Kalimantan Barat berada di urutan ke-5 dengan jumlah kasus hipertensi yaitu 36,9% (Anggreini, Alfikrie, and Kirana 2022). Sedangkan kasus hipertensi khususnya di daerah Sambas dengan jumlah estimasi hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun berjumlah 182,203 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Sambas Tahun 2022). Sedangkan data awal yang diperoleh di Puskesmas Simpang Empat Kecamatan Tangaran hipertensi termasuk penyakit degenerative terbanyak dan selalu masuk dalam kelompok 10 kunjungan terbanyak Di Puskesmas Simpang Empat dengan data dari bulan Januari sampai September dengan jumlah 2.895 kasus hipertensi di pengaruhi oleh gen dan gaya hidup. Faktor utama penyebab masalah hipertensi di wilayah UPT Simpang Empat disebabkan oleh kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan lebih memilih pengobatan tradisional di bandingkan menggunakan fasilitas kesehatan yang ada. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti melakukan penelitian tentang “Efektifitas Edukasi Terstruktur CERDIK Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Pencegahan Hipertensi Di Desa Pancur Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kecamatan Tangaran.

Selaras dengan hasil penelitian oleh (Sari and Priyantari 2019) menunjukkan bahwa penelitian tersebut menggunakan desain penelitian pra-eksperimen dengan satu kelompok pre test-post test. Populasi penelitian tersebut berjumlah 41 orang, dan sampel terdiri dari 41 orang yang diperoleh dengan metode purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner, dan analisis data menggunakan Wilcoxon signed rank test. Penelitian ini menemukan bahwa 59% dari responden dikategorikan sebagai pemahaman yang baik, dan 41% memiliki pemahaman yang adil. Ada pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia dalam mencegah hipertensi di Rumah Pembibitan Budhi Dharma, Yogyakarta, yang diindika sikan dari Wilcoxon signed rank test result, -5,583 dengan nilai  $p \text{ value } 0,000 < \alpha = 0,005$ . Kesimpulan penelitian tersebut adanya pengaruh penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia dalam mencegah hipertensi di Rumah Pembibitan Budhi Dharma, Yogyakarta

## **METODE PENELITIAN**

Waktu pengambilan data pada penelitian ini dilakukan 2 kali pertemuan dalam selama satu minggu. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-Experiment*. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan *pre and post without control*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik consecutive sampling dengan jumlah populasi jumlah sampel sebanyak 13 responden yang diperoleh dari rumus standar deviasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh responden yang ada di UPT Puskesmas Simpang Empat Kecamatan Tangaran. Sampel pada penelitian ini adalah populasi responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu warga tersebut merupakan warga asli Desa Pancur Dusun Jeruk, dapat berkomunikasi dengan baik, warga Desa Pancur Dusun Jeruk yang bersedia menjadi responden, dan responden dengan riwayat hipertensi. Kriteria eksklusi yaitu warga tersebut bukan warga Desa Pancur Dusun Jeruk dan warga Desa Pan cur Dusun Jeruk yang tidak bersedia menjadi responden. Kuesioner terdiri dari tiga bagian yaitu bagian pertama merupakan kuesioner demografi yang berisi tentang karakteristik

responden. yang meliputi nomor responden, jenis kelamin, usia, dan pendidikan, bagian kedua terkait kuesioner tingkat pengetahuan dalam pencegahan hipertensi dengan program CERDIK yang telah lulus uji validitas melalui 22 item pertanyaan, melibatkan 30 responden diluar penelitian dan di uji melalui SPSS. Hasil uji validitas 22 item kuesioner yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa  $r$  hitung 22 item kuesioner adalah 0,392 – 0,900, sedangkan nilai  $r$  tabel 0,361 sehingga dapat dinyatakan bahwa 22 item pertanyaan valid setelah diuji. Sedangkan hasil uji reliabilitas dengan menggunakan teknik Alpha Cronbach di dapatkan yaitu 0,950 > 0,60 yang berarti instrument pengetahuan reliable. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Wilcoxon dengan  $\alpha = 0.05$ . Penelitian ini telah diuji kelayakan etik dan dinyatakan lolos oleh Komite Etik Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak Nomor : No.07/KEPK-PK.PKP/I/2024

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini hasil yang diperoleh dari kuesioner tentang tingkat pengetahuan dalam hipertensi melalui CERDIK di Puskesmas kepada 13 responden.

### 1. Analisa univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian ( Soekidjo Notoatmodjo, 2005 dalam Novian 2014). Seperti umur responden, pekerjaan, pendidikan, dan riwayat hipertensi.

**Table 1. Karakteristik Responden Di Desa Pancur Tahun 2024 (n: 13)**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Umur	46-55	3	23%
	56-64	6	46%
	>65	4	31%
Pekerjaan	Petani	13	100%
Pendidikan	Tidak tamat SD	4	31%
	SD	5	38%
	SMP	0	0%
	SMA	4	31%
Riwayat hipertensi	Ada	13	100%
Jenis kelamin	Ada	13	100%
Total		13	100%

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan persentase berdasarkan umur responden diketahui umur responden yang paling banyak yaitu umur 56-64 sebanyak 6 orang (46%). Kemudian berdasarkan pekerjaan responden diketahui pekerjaan responden yang paling banyak yaitu petani sebanyak 13 orang (100%). Selanjutnya berdasarkan tingkat pendidikan, diketahui responden paling banyak yaitu pendidikan SD berjumlah 5 orang (38%). Kemudian berdasarkan riwayat hipertensi sebanyak 13 (100%).

2. Analisa Bivariat

a. Tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Efektivitas Edukasi Terstruktur CERDIK Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Pencegahan Hipertensi di Desa Pancur Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kecamatan Tangaran Tahun 2024 (n: 13)**

Tingkat pengetahuan	Sebelum diberikan edukasi terstruktur CERDIK		Sesudah diberikan edukasi terstruktur CERDIK)	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Pengetahuan baik	2	15%	9	69%
Pengetahuan cukup	7	54%	4	31%
Pengetahuan rendah	4	31%	0	0%
Total	13	100%	13	100%

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan hasil tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan pada responden dengan pengetahuan rendah berjumlah 4 orang dengan persentase (31%), dan pengetahuan cukup berjumlah 7 orang dengan persentase (54%) serta pengetahuan baik berjumlah 2 dengan persentase (15%). Setelah dilakukan edukasi hasil tingkat pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan pada responden dengan pengetahuan baik berjumlah 9 orang dengan persentase (69%) dan pengetahuan cukup berjumlah 4 dengan persentase (31%),serta pengetahuan rendah berjumlah 0 dengan persentase (0%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Mengenai Edukasi Terstruktur CERDIK Tahun 2024 (n:13)**

Tingkat pengetahuan CERDIK	Sebelum diberikan edukasi terstruktur CERDIK		Sesudah diberikan edukasi terstruktur CERDIK	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Cek kesehatan				
Benar	11	84,6%	13	100%
Salah	2	15,4%	0	%
Total	13	100%	13	100%
Enyahkan asap rokok				
Benar	3	23.1%	9	69.2%

Salah	10	76.9%	4	30.8%
Total	13	100%	13	100%
Rajin aktivitas fisik				
Benar	7	53.8%	12	92.3%
Salah	6	46.2%	1	7.7%
Total	13	100%	13	100%
Diet seimbang				
Benar	6	46.2%	12	92.3%
Salah	7	53.8%	1	7.7%
Total	13	100%	13	100%
Istirahat cukup				
Benar	4	30.8%	12	92.3%
Salah	9	69.2%	1	7.7%
Total	13	100%	13	100%
Kelola stress				
Benar	9	69.2%	12	92.3%
Salah	4	30.8%	1	7.7%
Total	13	100%	13	100%

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan hasil tingkat pengetahuan sebelum diberikan edukasi terstruktur CERDIK pada responden dengan pertanyaan mengenai “cek kesehatan” terdapat 11 (84,6%) responden menjawab benar dan setelah diberikan edukasi terdapat 13 responden (100%) menjawab benar, Pada pertanyaan mengenai “enyahkan asap rokok” terdapat 3 (23,1%) responden menjawab benar dan setelah diberikan edukasi terdapat 9 (100%) responden menjawab benar, pada pertanyaan mengenai “rajin aktivitas fisik” terdapat 7 (53,8%) responden menjawab benar dan setelah diberikan edukasi terdapat 12 (92.3) responden menjawab benar, pada pertanyaan mengenai diet seimbang terdapat 6 (46.2%) responden menjawab benar dan setelah diberikan edukasi terdapat 12 (92.3%)

### 3. Uji Normalitas

**Tabel 4. Uji Normalitas Data menggunakan Shapiro Wilk (n:13)**

Variabel	Shapiro wik		
	Statistik	Df	Sig
Pre test	.253	13	.020
Post test	.217	13	.017

Berdasarkan tabel 4. Hasil Uji Normalitas data diperoleh nilai P value pre = .020 dan post = .017 karena nilai  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi tidak normal sehingga uji statistik yang digunakan untuk melihat efektivitas edukasi terstruktur CERDIK terhadap peningkatan pengetahuan dalam pencegahan hipertensi Di Desa Pancur Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kecamatan Tangaran adalah Uji Wilcoxon agar dapat mengetahui efektifitas suatu perlakuan. Hasil analisis Wilcoxon sign rank test pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini:

**Tabel 5. Hasil Perbandingan Pengetahuan pre-test dan post-test Menggunakan Uji Wilcoxon Sign Rank Test Tahun 2024(n: 13)**

Tingkat pengetahuan	Pre-test		Post-test		p-Value
	N	%	N	%	
Pengetahuan baik	2	15%	9	69%	0,001
Pengetahuan cukup	7	54%	4	31%	
Pengetahuan rendah	4	31%	0	0%	
TOTAL	13	100%	43	100%	

Berdasarkan tabel 5. uji perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah dengan P value. Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh hasil dengan P Value- 0.001 < 0,05 maka HO ditolak dan Ha diterima dengan demikian ada Efektivitas edukasi terstruktur CERDIK terhadap peningkatan pengetahuan dalam pencegahan hipertensi di Desa Pancur Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kecamatan Tangaran.

**Tabel 6. Pengukuran nilai pengetahuan responden penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskemas Simpang Empat Kecamatan Tangaran Tahun 2024 (n:13)**

	N	Minimum	maximum	Mean	Std. Deviasi	P-Value
Pre-test	13	41.00	77.00	61.9231	13.64711	0,001
Post-test	13	64.00	100.00	87.4615	13.67854	

Berdasarkan tabel 6. didapatkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan pre-test (sebelum) maupun post-test (sesudah), pada nilai minimum ± maximum pre-test sebesar (41.00 ± 77.00) dan nilai post-test sebesar (64.00±100.00), nilai mean pre-test sebesar (61.9231) dan post-test (87.4615) sedangkan nilai Std. Deviasi pre-test (13.64711) dan post-test sebesar (13.67854).

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, didapatkan data tingkat pengetahuan responden yang bervariasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan, diketahui rata-rata responden memperoleh skor yaitu 61,92 yang berarti bahwa penilaian hasil skor yang semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat pengetahuan dalam pencegahan hipertensi dan kebutuhan informasi. Kemudian pelaksanaan pendidikan kesehatan pada penelitian ini dilakukan 2 kali pertemuan selama 60 menit setiap pertemuan pada kelompok yang sudah masuk kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Tahap pelaksanaannya yaitu memberikan kuisioner 1 kali pada saat pre test, lalu memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi lalu di evaluasi apakah materi di terima atau tidak oleh responden dan melanjutkan edukasi pada hari lain dengan materi pencegahan hipertensi dengan CERDIK, sebelum melakukan penyampain materi dilakukan review materi yang sudah diberikan sebelumnya dan di dilanjutkan materi yang sudah ditentukan dan di akhiri dengan evaluasi dan meminta responden mengisi kuisioner post test. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan skor pengetahuan yaitu 61.92 setelah diberikan pendidikan

kesehatan menunjukkan skor yaitu 87.46 yang berarti terdapat selisih skor yang menunjukkan pengetahuan responden bertambah.

Pada penelitian ini, diperoleh dari data hasil uji statistik dengan wilcoxon perbandingan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yang telah diolah diketahui, bahwa perbandingan hasil uji statistik pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan diperoleh nilai mean dengan p value 0,001. Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan pada responden setelah diberikan pendidikan kesehatan diketahui setelah dilakukan uji statistik yaitu wilcoxon dengan membandingkan nilai mean sehingga didapat nilai p value 0,000 lebih kecil daripada nilai signifikan yang telah ditetapkan yaitu 0,05 oleh karena itu  $H_0$  diterima.

Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap pengetahuan pada responden yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas pendidikan kesehatan maka akan semakin tinggi pengetahuan responden dalam menghadapi masalah hipertensi yang terjadi pada penderita hipertensi maupun yang memiliki riwayat hipertensi, dan sebaliknya semakin rendah intensitas pendidikan kesehatan maka akan semakin rendah pengetahuan responden dalam pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi maupun memiliki riwayat hipertensi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Seprina, Herlina, dan Bayhakki, 2022 memberikan hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p \text{ value} < 0,05$ ) artinya ada hubungan perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi di Masa Pandemi COVID-19

Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan responden seperti faktor karakteristik demografi seperti jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, umur dan riwayat hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan frekuensi jenis kelamin responden lebih banyak perempuan yaitu sebesar (100%) atau berjumlah 13 orang. Faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi pada responden ini dipengaruhi seperti perilaku pola hidup yang dilakukan wanita kurang sehat atau Ketika Wanita mencapai masa menopause. Selain itu peneliti berpendapat faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan responden yaitu daya ingat responden Sejalan dengan penelitian (Kusumawaty 2018) menunjukkan bahwa dari 92 responden yang mengalami hipertensi paling banyak ditemukan pada wanita dengan jumlah responden 54 orang (58,7%) sedangkan laki-laki berjumlah 38 orang (41,3%). Hal ini didukung juga oleh pendapat (Cortas 2008), dalam Kusumawaty 2018), mengatakan bahwa wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Jenis kelamin sangat erat kaitannya dengan terjadinya hipertensi, dimana hipertensi dapat meningkat ketika wanita mencapai masa menopause. Menopause merupakan masa peralihan dalam kehidupan wanita dimana ovarium atau indung telur berhenti menghasilkan sel telur, aktivitas menstruasi berkurang dan akhirnya terhenti yang menyebabkan pembentukan hormon wanita berkurang. Wanita yang telah memasuki menopause akan mengalami perubahan psikologis yaitu berupa ingatan menurun, kecemasan, mudah tersinggung, stress dan depresi (Chusna 2019).

Faktor lain juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan salah satunya yaitu tingkat pendidikan responden terbukti pada penelitian ini, tingkat pendidikan responden tidak tamat SD sederajat sebanyak 31% dan tamat SD sebanyak 38 %. Hal tersebut seperti penelitian yang dilakukan (Komalasari, Shalahuddin, and Harun 2020) menjelaskan bahwa mayoritas responden adalah Tidak Tamat SD sebanyak 23 orang (65,7%) dari 35 responden. Dari data tersebut peneliti berpendapat bahwa semakin rendah pendidikan seseorang maka tingkat

pengetahuan berkurang selain itu keterbatasan masyarakat sekitar dalam masalah ekonomi yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Tingkat pendidikan yang rendah pada responden didapatkan berpengaruh besar terhadap hipertensi yang dialaminya, karena kurangnya wawasan mengenai kesehatan menyebabkan cara berpikir yang kurang efektif dalam menanggapi dan menjaga masalah kesehatannya. Menurut (Darsini, Fahrurrozi, and Cahyono 2019) tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang untuk berperan serta dalam pembangunan dan umumnya semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah dalam menerima informasi. Seseorang yang menempuh pendidikan jenjang pendidikan formal, akan terbiasa untuk berpikir secara logis dalam menghapi sesuatu permasalahan. Hal ini dikarenakan dalam proses pendidikan formal, individu akan diajarkan untuk mengidentifikasi masalah, menganalisa suatu permasalahan dan mencoba untuk memecahkan atau mencari solusi atas suatu permasalahan.

Pada penelitian ditemukan responden yang pekerjaannya hanya petani berjumlah 13 (100%). Dari data tersebut peneliti berpendapat bahwa pekerjaan responden berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan responden serta dapat menyebabkan hipertensi. Hal ini selaras dengan hasil penelitian (Hidayat et al. 2022) mengungkapkan bahwa pekerjaan dapat mempengaruhi seseorang mendapatkan suatu pengetahuan. Selain itu pekerjaan merupakan suatu aktivitas yang dapat mendorong seseorang dalam perilaku positif untuk menerima informasi, hal ini ditunjang oleh interaksi kepada orang lain dalam memperoleh sumber - sumber informasi yang dibutuhkan. Sehingga berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pekerjaan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Setyowati, 2015).

Menurut hasil ( Riskesdas 2013 dalam Istiqomah and Azizah 2022) yang menyatakan bahwa 25% hipertensi terjadi pada petani dan nelayan. Petani menjadi kelompok yang berisiko karena selama bekerja petani kontak dengan benda atau bahan yang menimbulkan dampak kenaikan tekanan darah yaitu bahan kimia yang terdapat di dalam pestisida.

Pada penelitian ini di ketahui sebagian responden masa lansia awal dari umur 45-55 tahun sebanyak 3 orang (23%), lansia akhir dari umur 56-64 tahun sebanyak 6 orang (46%), masa manula dari umur >65 tahun sebanyak 4 orang (31%) dan masa manula di umur < 65 tahun sebanyak 4 orang (31%). Selaras dengan dengan penelitian (Akbar et al. 2020) menunjukkan bahwa lanjut usia yang berumur 60-74 tahun (Elderly) atau usia tua dengan umur 60-74 tahun sebanyak 46 orang (92%), dan di dominasi berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (78%). Dari data tersebut peneliti menyimpulkan bahwa umur dapat mempengaruhi terjadi hipertensi dan selain itu proses penuaan dapat mempengaruhi daya tangkap atau daya ingat seseorang.

Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Akbar et al. 2020). Selain itu faktor umur yang mempengaruhi dayatangkap dan proses pemikiran seseorang, bertambahnya umur seseorang maka akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak (Merakurak and Tuban 2023). Sedangkan proses dari masa dewasa menjadi tua menyebabkan gangguan kognitif kepada kemampuan daya ingat lansia (Rohman and Romadi 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 13 responden semuanya memiliki riwayat hipertensi (100%). Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Buntaa, Ratag, and Nelwan 2019) bahwa seseorang yang memiliki riwayat hipertensi berjumlah 120 responden

(60%) dari 200 responden. Artinya dapat diketahui bahwa adanya riwayat hipertensi baik pada diri sendiri maupun pada keluarga dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada responden. Maka dari itu peneliti berpendapat bahwa perlunya pengetahuan dalam pencegahan hipertensi dari diri sendiri untuk mencegah terjadinya resiko penyakit yang tidak diinginkan.

Seseorang dengan riwayat penyakit hipertensi memiliki resiko terkena penyakit yang sama. Sesuai dengan teori Black dan Hawks (2005) jika seseorang yang mempunyai riwayat keluarga yang memiliki riwayat penyakit hipertensi akan mempunyai risiko lebih besar menderita hipertensi. Karena seseorang yang mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi, beberapa gennya akan berinteraksi dengan lingkungan dan menyebabkan peningkatan tekanan darah (Buntaa, Ratag, and Nelwan 2019). Hal tersebut juga diperkuat oleh (Ekarini, Wahyuni, and Sulistyowati 2020) dalam penelitian pada menyatakan bahwa usia dewasa merupakan kelompok risiko yang rentan mengalami hipertensi dan hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia.

Semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali, pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi maka dapat melakukan penatalaksanaan penyakitnya sehingga pasien menjadi lebih baik. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi (Triana and Hardiansyah 2021).

Dari penelitian ini didapatkan manfaat edukasi terstruktur CERDIK dalam peningkatan pengetahuan dalam pencegahan hipertensi dimulai dari cek kesehatan, adapun materi yang di sampaikan peneliti membahas tentang cek kesehatan yang benar seperti melakukan cek kesehatan rutin dalam 1 bulan sekali serta menjelaskan apa-apa saja yang di cek saat melakukan cek kesehatan terutama penyakit tidak menular, selaras dengan pendapat (Kodir and Margiyati 2019) bahwa pemeriksaan kesehatan atau Medical Check-Up dilakukan untuk mempertahankan kesehatan dan diperlukan untuk mencegah timbulnya penyakit yang lebih lanjut.. Mendeteksi penyakit yang mungkin timbul merupakan hal yang sangat penting, karena tidak semua penyakit mempunyai gejala yang jelas, terkadang kita baru mengetahui penyakit tersebut saat melakukan pemeriksaan kesehatan.

Lalu di lanjutkan dengan enyahkan asap rokok, adapun materi yang di sampaikan peneliti membahas tentang yang dimaksud dengan enyahkan rokok, seperti kandungan yang berbahaya pada rokok antara lain; karbonmonoksida (CO), TAR, nikotin serta menjelaskan bahwa selain perokok aktif yang mendapatkan penyakit, orang lain juga terkena karena efek asap rokok di sebut perokok pasif. Selain itu juga peneliti menjelaskan tips cara berhenti merokok sesuai dengan tips dari kemkes. selaras dengan pendapat ( Sukmana, 2009 dalam Umbas, Tuda, and Numansyah 2019) bahwa akibat zat-zat kimia yang terkandung dalam tembakau terutama nikotin yang dapat merangsang saraf simpatis sehingga memicu kerja jantung lebih cepat sehingga peredaran darah mengalir lebih cepat dan terjadi penyempitan pembuluh darah, serta peran karbon monoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh.

Kemudian rajin aktifitas fisik, adapun materi yang di sampaikan peneliti membahas tentang yang dimaksud dengan rajin beraktifitas fisik, seperti memberikan yaitu berjalan cepat, berkebun, menyapu, membersihkan jendela mencuci baju sesuai perilaku CERDIK yang sudah

diberikan gambaran oleh Kemenkes. selaras dengan pendapat ( Depkes Kemenkes RI 2006 dalam James W, Elston D 2021) bahwa aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik.

Diet seimbang sangat diperlukan dalam mengontrol porsi asupan nutrisi yang diperlukan, adapun materi yang di sampaikan peneliti membahas tentang yang dimaksud dengan diet makan, dimana peneliti menyampaikan porsi yang harus di perhatikan saat menggunakan gula, garam, protein dan lemak serta buah-sayuran. selaras dengan ( pendapat International Menopause Society dalam Suwanti and Darsini 2022) menyebutkan bahwa diet seimbang mengandung buah, sayur dan makanan lain dari sumber tanaman, seperti bulir utuh dan kacang-kacangan.

Istirahat cukup dapat mempegaruhi tekanan darah, adapun materi yang di sampaikan peneliti membahas tentang yang dimaksud dengan istirahat cukup, seperti menjelaskan ancaman akibat kurang tidur dan jumlah waktu tidur yang diperlukan sesuai umur. selaras dengan (Suwanti and Darsini 2022), bahwa istirahat dan tidur yang cukup, akan membuat tubuh baru dapat berfungsi secara optima

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan data demografi responden kategori umur responden dimulai 45 tahun hingga 60 tahun keatas, sebagian besar tingkat pendidikan tamat SD sederajat, dan pekerjaan sebagian besar petani, dan memiliki riwayat hipertensi. Selain itu tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa penilaian hasil skor yang semakin rendah menunjukkan semakin rendah tingkat pengetahuan responden dan sebaliknya menunjukkan bahwa penilaian hasil skor yang semakin tinggi menunjukkan semakin tinggi tingkat pengetahuan responden dan kebutuhan informasi. Kemudian penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat nilai yang signifikan anantara sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan pada responden.

## **SARAN**

Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya menjadikan hasil penelitian ini sebagai data penunjang dan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan variable yang berbeda seperti penyakit tidak menular antara lain diabetes melitus serta dapat mengembangkan metode dan media yang telah diinovasi dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga lebih akurat dan dengan adanya perubahan perilaku pengetahuan tentang CERDIK diharapkan pasien dapat mengaplikasikan perilaku CERDIK sehingga terhindar dari berbagai komplikasi hipertensi

## **REFERENSI**

- abidin, khoirul rista. 2020. "Analisis Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sajat, Kabupaten Sambas." *Jakayah: Jurnal Ilmiah Umum dan Kesehatan Aisyiyah* 5(1): 43-49. <https://journal.polita.ac.id/index.php/jakayah/article/view/9>.
- Akbar, Fredy et al. 2020. "Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly)." *Jwk* 5(2): 2548-4702.
- Anggreini, Yunita Dwi, Fauzan Alfikrie, and Wahyu Kirana. 2022. "Peningkatkan Pengetahuan

- Masyarakat Tentang Manajemen Perawatan Hipertensi: Pengabdian Kepada Masyarakat." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 1(1): 232-37.
- Buntaa, Jeli Noura, Budi T. Ratag, and Jeini Ester Nelwan. 2019. "Faktor-Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Nelayan Di Desa Mala Dan Mala Timur Kecamatan Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(4): 1-9.
- Chusna, Nurul. 2019. "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Perempuan Menopause Di Junjung Buih III Palangka Raya." *Jurnal Surya Medika* 5(1): 85-89.
- Darsini, Fahrurrozi, and Eko Agus Cahyono. 2019. "Pengetahuan; Artikel Review." 12(1): 95-107.
- Ekarini, Ni Luh Putu, Jathu Dwi Wahyuni, and Dita Sulistyowati. 2020. "Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa." *Jkep* 5(1): 61-73.
- Hidayat, Cahya Tribagus et al. 2022. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Hipertensi Dengan Program Cerdik Pada Lansia Di Desa Kasiyan RW 12 Dan 13 Kabupaten Jember." *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Eksakta* 1(2): 108-15.
- Istiqomah, Indriana Noor, and Laili Nur Azizah. 2022. "Prevalensi Dan Risk Assessment Hipertensi Pada Petani Di Wilayah Kerja Puskesmas." *Jurnal Keperawatan* 14(S1): 179-88.
- J, Harsismanto et al. 2020. "Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia." *Jurnal Kesmas Asclepius* 2(1): 1-11.
- James W, Elston D, Treat J et al. 2021. "Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?" *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*. 6(1): 54-62. <https://media.neliti.com/media/publications/492045-none-129c01ca.pdf>.
- Khairunnissa, Khairunnissa, Norfai Norfai, and Zuhripal Hadi. 2022. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 11(2): 165.
- Kodir, Kodir, and Margiyati Margiyati. 2019. "Pemeriksaan Kesehatan Untuk Deteksi Dini Ptm Sebagai Upaya Mewujudkan Program Germas." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana* 1(1): 1-10. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/PKMSISTHANA/article/view/19>.
- Komalasari, Via, Iwan Shalahuddin, and Hasniatisari Harun. 2020. "Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Tentang Manajemen Diet Pada Pasien Hipertensi Di Garut, Indonesia." 14(4): 494-502.
- Kusumawaty, Dkk. 2018. "Hubungan Jenis Kelamin Dengan Intensitas Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis." *Jurnal Mutiara Medika* 16(2): 46-51.
- Lumintang, Y F, and D Mariana. 2023. "Gambaran Aspek Psikologis Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado." ... *Nursing Science Journal* 1(1): 64-72. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/caring/article/view/46779>.
- Merakurak, Puskesmas, and Kabupaten Tuban. 2023. "1, 2,3)." 7(3): 251-61.
- Novian, Arista. 2014. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Diit Pasien Hipertensi (Studi Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang Tahun 2013)." *Unnes Journal of Public Health* 3(3): 1-9.
- Rohman, Mochlisin Fatkur, and Ugik Romadi. 2022. "Pengaruh Integrasi Media Komunikasi Terhadap Pengetahuan Pengunjung Wisata Edukasi Pertanian Desa Bono, Kecamatan Boyolangu, Kabupaten Tulungagung The Influence of Communication Media Integration on The Knowledge of Agricultural Education Tourism in Bon." 18(01): 36-48.
- Sari, Yusdianti Rista, and Wiwin Priyantari. 2019. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Pengetahuan Lansia Dalam Mencegah Hipertensi Di Panti Wherdha

- Budhi Dharma Yogyakarta." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Suwanti, Iis, and Darsini. 2022. "Sosialisasi Perilaku Cerdik Dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular (Ptm) Pada Masyarakat." *Jurnal Masyarakat Mandiri dan Berdaya* I(3): 11–19. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/mbm>.
- Swastini, Niputu. 2021. "Efektivitas Daun Sirsak (*Annona Muricata* Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10(2): 413–15.
- Tresnawan, Teten. 2023. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi*. CV Pena Persada. [https://www.google.co.id/books/edition/Faktor\\_Faktor\\_Yang\\_Mempengaruhi\\_Kualitas/fGbZEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Faktor_Faktor_Yang_Mempengaruhi_Kualitas/fGbZEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0).
- Triana, Dessy, and Hardiansyah Hardiansyah. 2021. "Promosi Kesehatan Mengenai Hipertensi Dan Pemeriksaan Laboratorium Di Kelurahan Sumur Dewa Kota Bengkulu." *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS* 19(1): 41–48.
- Umbas, Irene Megawati. 2019. "DI PUSKESMAS KAWANGKOAN." 7.
- Setyowati, R. (2015) .Hubungan Pendidikan dan Pekerjaan dengan Pengetahuan Ibu Tentang Perawatan Bayi Prematur di RSUD Cideres Kabupaten Majalengka, I.