



OPTIMALISASI PENCEGAHAN HIPERTENSI DI MASYARAKAT MELALUI PROGRAM CERDIK

Kiswah Anggita Febriani¹, Ananda Thereza Nugroho Eka Cahya¹, Nasywa Huwaidah Nujud¹, Wahyu Dian Wismiarti², Maya Cobalt Angio Septianingtyas¹, I'ien Noeraini¹, Rusmiyati¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo, Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50144, Indonesia

²Puskesmas Tambakaji Semarang, Jl Walisongo No.KM. 9, Tambakaji, Ngaliyan, Semarang, Jawa Tengah 50182, Indonesia

*maya@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi, yang sering disebut "*silent killer*", merupakan salah satu masalah kesehatan utama di Indonesia. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan pencegahan hipertensi di masyarakat melalui implementasi program CERDIK (Cek tekanan darah, Edukasi hipertensi, Rajin berolahraga, Diet rendah garam, Istirahat yang cukup, Kelola stres). Program CERDIK yang dilaksanakan di Puskesmas Tambakaji, Semarang, dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pengelolaan hipertensi. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang berkelanjutan melalui program ini berhasil meningkatkan pemahaman dan pengendalian tekanan darah pada lansia. Partisipasi aktif dari masyarakat dan dukungan lintas sektor menjadi kunci keberhasilan program ini.

Kata kunci: hipertensi; kegawatan; pencegahan

OPTIMIZING HYPERTENSION PREVENTION IN THE COMMUNITY THROUGH THE CERDIK PROGRAM

ABSTRACT

Hypertension, often referred to as the "*silent killer*," is one of the major health issues in Indonesia. This aims to optimize the prevention of hypertension in the community through the implementation of the CERDIK program (Check blood pressure, Hypertension education, Regular exercise, Low salt diet, Adequate rest, Manage stress). Hypertension, often referred to as the "*silent killer*," is one of the major health issues in Indonesia. The CERDIK program, implemented at Puskesmas Tambakaji, Semarang, is designed to enhance public knowledge and awareness of hypertension management. The results indicate that continuous health education through this program successfully improved understanding and control of blood pressure among the elderly. Active community participation and cross-sectoral support are key to the program's success.

Keywords: emergency; hypertension; prevention

PENDAHULUAN

Hipertensi yang juga disebut sebagai tekanan darah tinggi adalah salah satu masalah kesehatan yang paling signifikan di Indonesia. Laporan dari Kata Data yang diterbitkan pada bulan Juli 2024 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia telah menurun menjadi 30,8% pada tahun 2023 (Erlina., Santika, 2024). Angka hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2021 tercatat sebesar 37,57%. Sementara itu, proporsi perempuan yang mengalami hipertensi mencapai

40,17%, lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 34,83%. Di area perkotaan, persentase orang yang mengalami tekanan darah tinggi adalah 38,11%.

Berdasarkan data dari profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021, Semarang mencatat angka kasus hipertensi tertinggi dengan total 67.101 kasus, dan prevalensinya adalah 19,56%. Di Semarang hipertensi paling sering terjadi pada kelompok usia yang produktif dengan 510 pasien (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2021). Secara khusus, di wilayah kerja Puskesmas Tambakaji di Kota Semarang, hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sering dijumpai. Data dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Puskesmas Tambakaji pada kuartal kedua tahun 2023 mencapai 59,27% (Sakhawah Sayyidah, 2023)

Hipertensi terjadi saat tekanan darah melebihi nilai normal yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit serius dan kematian. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), tekanan darah normal adalah 140/90 mmHg, sedangkan pada individu yang mengalami hipertensi, tekanan darahnya mencapai $\geq 160/95$ mmHg. Terdapat dua tipe tekanan darah, yaitu sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik terjadi saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh, sementara tekanan diastolik muncul ketika jantung sedang beristirahat sebelum memompa darah kembali (Himmah et al., 2023).

Hipertensi sering disebut sebagai "*silent killer*" karena dapat menjadi kondisi berbahaya tanpa menampilkan gejala yang jelas pada individu yang mengalaminya terlebih dahulu (ATMAZA, 2019). Umumnya, hipertensi disebabkan oleh beberapa perubahan dalam tubuh. Contohnya dinding aorta menjadi kurang elastis, katup jantung mengeras, dan efisiensi jantung dalam memompa darah menurun, mengakibatkan penurunan dalam kontraksi dan jumlah darah yang dipompa. Pembuluh darah kehilangan elastisitas dan mengalami peningkatan tahanan di bagian luar (Mulyadi et al., 2019). Sering kali individu dengan tekanan darah tinggi melaporkan gejala seperti sakit kepala, detak jantung yang tidak teratur, masalah penglihatan, nyeri di dada, pusing, kecemasan, dan cepat merasa lelah (Infodatin Kementerian Kesehatan RI, 2019).

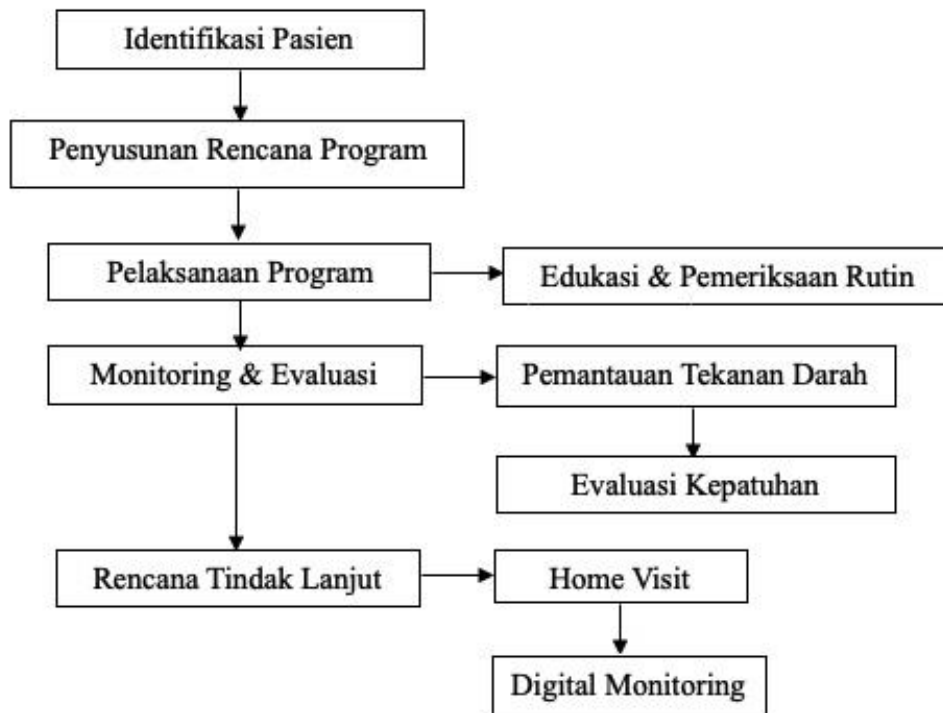
Merujuk pada informasi dari *World Health Organization* (WHO), hipertensi menjadi salah satu faktor risiko utama untuk penyakit jantung dan stroke, yang merupakan penyebab utama dari kematian dini dan kecacatan di seluruh dunia (Susanto et al., 2019). Sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan jumlah ini meningkat menjadi 1,28 miliar pada tahun 2021. Diperkirakan bahwa jumlah penderita tekanan darah tinggi akan terus berkembang menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025 (Firmansyah Yohanes et al., 2020).

Jika hipertensi tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius yang dapat membahayakan kesehatan, seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, retinopati, dan masalah pada pembuluh darah. Komplikasi-komplikasi ini menekankan pentingnya pengendalian hipertensi melalui skrining kesehatan dan peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi, seperti program CERDIK, yang terdiri dari Cek tekanan darah, Edukasi hipertensi, Rajin berolahraga, Diet rendah garam, Istirahat yang cukup, dan Mengelola stres (Kemenkes RI, 2020).

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas program CERDIK dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap hipertensi, mengidentifikasi perubahan perilaku kesehatan setelah diberikan edukasi, serta menilai dampaknya terhadap

pengendalian tekanan darah pada kelompok lansia. Melalui pendekatan berbasis edukasi dan pemantauan kesehatan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas.

METODE



Skema 1 Metode Pemecahan Masalah

Mahasiswa keperawatan bekerja sama dengan tim Puskesmas merancang sebuah pendekatan strategis untuk menangani permasalahan hipertensi di masyarakat. Permasalahan ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya edukasi kesehatan dan minimnya pemantauan rutin. Skema 1 menggambarkan langkah-langkah solusi yang terintegrasi, mulai dari identifikasi identitas lansia dengan hipertensi, pemberian edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah, hingga evaluasi dan tindak lanjut yang berkelanjutan, dengan tujuan meningkatkan kemampuan mandiri pada lansia dalam mengelola hipertensi secara optimal.

Persiapan penelitian dimulai dengan koordinasi antara tim mahasiswa keperawatan STIKES Telogorejo Semarang dan Tenaga Kesehatan di Puskesmas Tambakaji. Tahap awal melibatkan identifikasi pasien dengan Riwayat hipertensi melalui rekam medis puskesmas dan wawancara awal untuk menentukan kelompok sasaran. Selanjutnya tim kesehatan menyusun modul edukasi dan materi leaflet yang disesuaikan dengan Tingkat pemahaman Masyarakat setempat. Sosialisasi awal dilakukan melalui pertemuan dengan kader Kesehatan dan tokoh masyarakat untuk meningkatkan partisipasi warga. Pada tahap implementasi, program CERDIK dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kelompok, demonstrasi latihan fisik ringan, serta sesi konsultasi individu. Pemantauan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk mengukur efektivitas program. Evaluasi dilakukan dalam dua tahap, yaitu evaluasi langsung setelah sesi

edukasi melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan Masyarakat, serta evaluasi jangka panjang dengan pemantauan tekanan darah secara berkala setiap bulan selama tiga bulan berturut – turut. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan signifikan dalam tingkat pemahaman dan pengendalian hipertensi pada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Cek tekanan darah Edukasi hipertensi Rajin berolahraga Diet rendah garam Istirahat yang cukup Kelola stres (CERDIK) ini diawali dengan pemantauan data lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Tambakaji Semarang pada hari Selasa, 10 Desember 2024 pukul 07.30 WIB bertempat di aula Puskesmas Tambakaji. Berdasarkan data hasil bahwa sebagian besar warga wilayah Puskesmas Tambakaji Semarang yang mengalami hipertensi adalah warga pra lansia hingga lansia, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi yang dilakukan oleh tim kesehatan dari Puskesmas Tambakaji dan mahasiswa keperawatan dari Stikes Telogorejo Semarang yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi. Edukasi dilakukan dalam bentuk penyuluhan kelompok dengan topik yang dibahas meliputi pola makan rendah garam (Diet DASH), pentingnya pengelolaan stres, rutinitas olahraga, dan kepatuhan terhadap terapi obat. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam mengendalikan hipertensi. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan skor pengetahuan dari kurang pada pre-test menjadi baik pada post-test setelah edukasi.



Gambar 1 pemberian quesioner pada lansia



Gambar 2. pemantauan data lansia



Gambar 3. pemberian edukasi hipertensi

Table 1.
pengetahuan lansia

Responden			Pre		Post	
Jenis Kelamin	f	%	Baik (%)	Buruk (%)	Baik (%)	Buruk (%)
Laki - laki	10	28,57	31,4	68,6	89	11
Perempuan	25	71,43	21,2	78,8	83,7	16,3

Kegiatan pemberian edukasi kepada lansia dengan hipertensi melalui program “CERDIK” yang dilakukan setiap sebulan sekali oleh tim pelaksana dari Puskesmas Tambakaji dan mahasiswa keperawatan Stikes Telogorejo Semarang. Setelah diberikannya edukasi dilakukan pemantauan tekanan darah lansia dengan menggunakan alat tensimeter digital dengan hasil yang di catat dalam kartu bantu kesehatan lansia dengan hipertensi dan melakukan skrining kesehatan. Kegiatan tersebut melibatkan tim kesehatan dari puskesmas Tambakaji Semarang, mahasiswa keperawatan Stikes Telogorejo Semarang juga mendapatkan dukungan dari BPJS kesehatan, dan laboratorium kesehatan mitra, seperti Laboratorium CITO.



Gambar 2 skrining kesehatan lansia

Implementasi Cerdik di Puskesmas Tambakaji menunjukkan hasil yang positif. Lansia yang rutin mengikuti program Cerdik mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan. Selain itu, lansia melaporkan peningkatan pemahaman mengenai hipertensi, pola makan sehat, dan pentingnya olahraga rutin.

Program "CERDIK" telah berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran para lansia tentang pengendalian hipertensi. Inisiatif ini menciptakan lingkungan yang mendukung, termasuk penyediaan ruang yang nyaman dan makanan bernutrisi dengan rendah garam, sekaligus mendorong keterlibatan masyarakat dalam aktivitas CERDIK. Metode interaktif yang melibatkan sesi tanya jawab sangat membantu para lansia dalam memahami cara mencegah dan mengelola hipertensi. "CERDIK" merupakan slogan yang mengandung pesan yang mudah diingat, agar masyarakat dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah penyakit tidak menular (Rustiawati, 2022)

Intervensi CERDIK mencakup langkah-langkah pencegahan terhadap penyakit tidak menular, salah satunya adalah hipertensi. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk memperbaiki perilaku kesehatan penderita hipertensi. Program CERDIK dapat berdampak pada kemampuan kognitif dalam pengelolaan diri. Penerapan CERDIK dimulai dari individu yang berada dalam kelompok usia pra-lansia hingga lansia (Seprina et al., 2022). Pengetahuan terkait program CERDIK menjadi sangat penting sebagai langkah awal untuk mencegah komplikasi hipertensi dan membentuk pola hidup sehat pada individu yang mengalaminya. Promosi kesehatan yang dilakukan oleh peneliti didasari oleh pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki untuk memberikan perawatan yang efektif dalam manajemen penyakit seperti hipertensi kronis. Saat ini, promosi kesehatan dapat dilaksanakan melalui berbagai saluran media. Dalam penelitian ini, media promosi kesehatan yang digunakan adalah presentasi dan leaflet. Kegiatan promosi kesehatan tersebut dilakukan dan diawasi secara langsung oleh Puskesmas Tambakaji Semarang. Sehingga strategi yang direncanakan dapat dijalankan sebagaimana mestinya (Hidayat et al., 2022).

CERDIK adalah singkatan yang dipakai dalam promosi kesehatan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai gaya hidup sehat serta pencegahan penyakit, termasuk hipertensi (Kemenkes, 2022). CERDIK itu sendiri mengandung arti memeriksa tekanan darah secara rutin yang bertujuan untuk mendeteksi hipertensi sejak awal. Edukasi mengenai hipertensi bertujuan untuk memahami risiko, penyebab, dan cara mengelola tekanan darah tinggi dengan informasi yang tepat (Lestari et al., 2021). Berolahraga secara teratur seperti melakukan aktivitas fisik sistematis seperti berjalan, jogging, atau bersepeda mendukung upaya menjaga stabilitas tekanan darah (Ernawati et al., 2023). Mengikuti diet rendah garam diharapkan dapat mengurangi asupan garam dan menurunkan risiko hipertensi serta menjaga kesehatan jantung. Istirahat yang memadai, dengan kualitas tidur yang baik, membantu tubuh beristirahat dan mengurangi kemungkinan terjadinya tekanan darah tinggi. Manajemen stres yang efektif bertujuan untuk menghindari atau mengelola stres melalui teknik relaksasi seperti meditasi atau yoga, yang membantu mempertahankan tekanan darah dalam batas normal. Prinsip CERDIK ini dirancang untuk mendorong gaya hidup sehat yang dapat meminimalkan risiko penyakit kronis (Asrina Pitayanti & Priyoto, 2021).

SIMPULAN

Program CERDIK yang dilaksanakan di Puskesmas Tambakaji, Semarang, menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, khususnya lansia, tentang pengelolaan hipertensi. Melalui edukasi dan pemantauan yang terstruktur, program ini berhasil menurunkan tekanan darah peserta secara signifikan dan meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pentingnya pola hidup sehat. Dukungan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan lembaga pendukung seperti BPJS Kesehatan, memainkan peran penting dalam keberhasilan program ini. Implementasi program CERDIK menegaskan pentingnya pendekatan kolaboratif dan edukasi berkelanjutan dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan Cek tekanan darah Edukasi hipertensi Rajin berolahraga Diet rendah garam Istirahat yang cukup Kelola stres di Puskesmas Tambakaji, Semarang. Yakni Kepala Puskesmas Tambakaji dan seluruh staf atas dukungan penuh, fasilitas,

dan bimbingan selama program berlangsung. BPJS kesehatan sebagai mitra utama yang mendukung pelaksanaan Cerdik, baik dalam hal koordinasi maupun pendanaan. Laboratorium CITO atas dukungan teknis dalam pemeriksaan laboratorium yang menunjang keberhasilan program ini. Masyarakat peserta Cerdik atas partisipasi aktif, kepercayaan, dan komitmen yang luar biasa dalam mengikuti program ini. Tim pendukung lainnya termasuk pihak-pihak yang telah menyediakan logistik, fasilitas, dan motivasi selama program berlangsung. Kerjasama, dedikasi, dan semangat dari semua pihak telah menjadikan program ini berjalan lancar dan memberikan dampak positif dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat. Semoga sinergi ini dapat terus berlanjut untuk kegiatan kesehatan lainnya di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrina Pitayanti, & Priyoto. (2021). Edukasi Perilaku Cerdik Dan Patuh Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, IV(2), 15–22. [Https://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Jbca/Article/View/162/153](https://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Jbca/Article/View/162/153)
- Atmaza, A. A. (2019). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Intervensi Inovasi Murottal Al Quran Dan Aroma Terapi Mawar Pada Pasien Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Ruang Igd Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Karya Ilmiah Akhir Ners*, 1–95. [Https://Dspace.Umkt.Ac.Id/Handle/463.2017/984](https://Dspace.Umkt.Ac.Id/Handle/463.2017/984)
- Dinkes Provinsi Jawa Tengah. (2021). *Profil Kesehatan Jateng 2021*. [Https://Dinkesjatengprov.Go.Id/V2018/Dokumen/Profil_Kesehatan_2021/Files/Downloads/Profil%20Kesehatan%20Jateng%202021.Pdf](https://Dinkesjatengprov.Go.Id/V2018/Dokumen/Profil_Kesehatan_2021/Files/Downloads/Profil%20Kesehatan%20Jateng%202021.Pdf)
- 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. [Https://Doi.Org/10.33024/Mahesa.V3i3.9970](https://Doi.Org/10.33024/Mahesa.V3i3.9970)
- Firmansyah Yohanes, Ernawati Ernawati, & Evy Luciana Prawiro. (2020). Sistem Skoring Untuk Memprediksi Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif Di Kota Medan (Preliminary Study). *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 4(1), 55–68. [Https://Doi.Org/10.24912/Jmstkik.V4i1.6013](https://Doi.Org/10.24912/Jmstkik.V4i1.6013)
- Hidayat, C. T., Laksono, S. B., Adi K, H., Eko W, N., & Zuhri, I. (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), 108–115. [Https://Doi.Org/10.47134/Trilogi.V1i2.26](https://Doi.Org/10.47134/Trilogi.V1i2.26)
- Himmah, N. A., Gamar, G., & Multazam, A. (2023). Penyuluhan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Komunitas Lansia Di Posyandu Bandulan Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(1), 52–56. [Https://Doi.Org/10.36341/Jpm.V7i1.3542](https://Doi.Org/10.36341/Jpm.V7i1.3542)
- Infodatin Kementerian Kesehatan RI. (2019, September 24). *Data Dan Fakta Hipertensi*. P2ptm.Kemkes.Go.Id. [Https://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/Wajib-Tahu-Fakta-Penting-Soal-Hipertensi](https://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/Wajib-Tahu-Fakta-Penting-Soal-Hipertensi)
- Kemenkes. (2022, January 14). *Perilaku CERDIK Dalam Mencegah Penyakit Tidak Menular*. Ayosehat.Kemkes.Go.Id.

- Mulyadi, A., Cahyo Sepdianto, T., Hernanto, D., Kemenkes, P., & Keperawatan, M. J. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Yang Melakukan Senam Lansia. In *Journal Of Borneo Holistic Health* (Issue 2).
- Rustiawati, E. (2022). Penanganan Kegawatdaruratan Di Rumah: Serangan Stroke Dan Pencegahan Terjadinya Stroke. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 34–36. <https://doi.org/10.56303/Jppmi.V1i1.40>
- Sakhawah Sayyidah. (2023). *Kementerian Agama Republik Indonesia Universitas Islam Negeri Walisongo Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Pengesahan*. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/24524/1/1907026111_Sayyidah%20Sakhawah_Lengkap%20Tugas%20Akhir%20-%20Sayyidah%20Sakhawah.pdf
- Seprina, Herlina, & Bayhakki. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Masa Pandemi COVID-19. In *Journal Of Holistic Nursing And Health Science* (Vol. 5, Issue 1). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Susanto, D. H., Fransiska, S., Warubu, F. A., Veronika, E., & Dewi, W. (2019). Faktor Risiko Ketidakpatuhan Minum Obat Anti Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Palmerah Juli 2016. *Jurnal Kedokteran Meditek*. <https://doi.org/10.36452/Jkdoktmeditek.V24i68.1698>.