



**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU CERDIK DENGAN
PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

Ayu Ariani*, Rima Berti Anggraini, Kgs M. Faizal

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Institut Citra Internasional, Jl. Pinus 1, Kacang
Pedang, Gerunggang, Pangkalpinang, Kepulauan Bangka Belitung 33125, Indonesia

*Ayuariani@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering di jumpai di masyarakat. Hipertensi adalah suatu kondisi di mana pembuluh darah terus menerus meningkatkan tekanan darah dibawa dari jantung ke seluruh bagian tubuh melalui pembuluh darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan perilaku CERDIK terhadap pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis penelitian menggunakan kuantitatif dengan Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik melalui pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 2959 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sampel sebanyak 97 orang. Sampel yang dipilih telah memenuhi kriteria penelitian. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Melintang. Hasil penelitian adalah mengetahuinya hubungan antara variabel dependen yaitu pengendalian tekanan darah dan variabel independen yang terdiri dari pengetahuan dan perilaku CERDIK. Hasil uji statistik variabel pengetahuan didapatkan nilai $p = 0,002$, pada perilaku CERDIK didapatkan nilai $p = 0,018$. Saran peneliti bagi masyarakat untuk menambah wawasan mengenai penyakit hipertensi, bagaimana pengobatan serta upaya pengendalian tekanan darah agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut baik melalui seminar, penyuluhan maupun media pembelajaran lainnya serta rajin untuk selalu memeriksakan diri ke tempat pelayanan kesehatan. meningkatkan kesehatan masyarakat melalui berbagai kegiatan dalam upaya memberikan edukasi kepada masyarakat terkait cara pengendalian tekanan darah serta rutin untuk melakukan skrining kesehatan kerumah-rumah.

Kata kunci: hipertensi; pengendalian tekanan darah; perilaku cerdik

***CORRELATIONS OF KNOWLEDGE AND CERDIK BEHAVIOR WITH BLOOD
PRESSURE CONTROL***

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is often encountered in society. Hypertension is a condition in which blood vessels continuously increase blood pressure carried from the heart to all parts of the body through blood vessels. Hypertension has become a public health problem and will become a bigger problem if it is not treated early. The goal of this study to determine the relationship between knowledge and CERDIK behavior on blood pressure control in hypertension. This type of research uses quantitative with the research design used is descriptive analytic through a cross sectional approach. The population in this research amounted to 2959 respondents. The sample was determined using a purposive sampling technique. The sample in the study amounted to 97 people. The selected sample has fulfilled the research criteria. The study was conducted at the Melintang health center. The result of the research is to know the relationship between the dependent variable, namely blood pressure control and the independent variable which consists of CERDIK knowledge and behavior. The results of the statistical test for the knowledge variable obtained a P Value = 0.002, for SMART behavior a P Value of 0.018 was obtained.

Keywords: *blood pressure control; cerdik behavior; hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering di jumpai di masyarakat. Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini. Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti, sampai suatu waktu komplikasi jantung, otak, ginjal, mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya (Sari & Ardianto, 2021). Menurut Data dari World Health Organization (WHO) (2019) penyakit hipertensi menyerang 22% dari penduduk seluruh dunia. Dari jumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima persen yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah (WHO, 2019). WHO juga memperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar di antara kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4 orang (WHO, 2019). Sedangkan menurut data WHO hampir 1,8 milyar manusia diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi juga membunuh hampir 1 milyar manusia setiap tahunnya di dunia dan hampir 1,5 juta manusia setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan (WHO, 2020).

Menurut data dari laporan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2021 bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia adalah sebanyak 25,8%. Angka prevalensi hipertensi di Indonesia tersebut meningkat dari tahun 2011 sebesar 34,1%. Hasil tersebut merupakan kejadian hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia yang berusia > 18 tahun (Kemenkes RI, 2021). Mayoritas responden yang mengalami hipertensi adalah pada usia > 40 tahun (Widjaja, 2021). Menurut Riskesdas Provinsi Bangka Belitung tahun 2020 jumlah penderita hipertensi mencapai 39,2%. Sedangkan pada tahun 2011 jumlah penderita hipertensi sebanyak 35,1%. Dari hasil yang didapatkan maka ada kenaikan angka penderita hipertensi di Provinsi Bangka Belitung (Riskesdas, 2021) Berdasarkan profil Puskesmas Melintang Kota Pangkal Pinang, dari data yang di dapat 3 tahun terakhir, data terbanyak dalam kunjungan yaitu pada tahun 2019 dalam data kunjungan penyakit hipertensi baik laki-laki maupun perempuan memiliki jumlah total keseluruhan 3694 orang, dan pada tahun berikutnya dari 2020 sampai 2021 jumlah kunjungan penderita hipertensi semakin menurun dari 3130 turun menjadi 2959 orang. (Puskesmas Melintang, 2022)

Hipertensi merupakan masalah yang serius bahkan cenderung meningkat tiap tahunnya sehingga perlu adanya kesadaran sejak dini dari penderita tersebut agar tidak menimbulkan komplikasi yang lebih berat. Oleh karena itu, penderita hipertensi perlu memahami bagaimana cara mengatasi tekanan darahnya agar tetap stabil dengan menerapkan perilaku CERDIK di kehidupan sehari-hari Perilaku CERDIK merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan bertujuan baik disadari maupun tidak (Wawan dan Dewi, 2016). CERDIK adalah akronim dari Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres (Kementrian Kesehatan, 2018). Menurut Kementrian Kesehatan (2018), Perilaku CERDIK 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

Selain perilaku CERDIK pengetahuan penderita hipertensi juga memiliki peranan penting untuk mengendalikan tekanan darah. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra peraba, dan indra peraba (Notoadmojo, 2018 Survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Januari 2023 di Puskesmas Gerunggang pada 10 orang pasien poli umum dengan diagnosa hipertensi, hampir rata-rata pasien tidak melakukan kesemua komponen perilaku CERDIK. Ada 10 pasien yang rajin cek kesehatan berkala, 10 pasien yang masih merokok/terpapar asap rokok di rumah, 5 pasien yang jarang melakukan aktivitas fisik (jogging, berkebun, melakukan pekerjaan rumah, dll), 10 pasien yang tidak diet rendah garam, 2 pasien yang kurang istirahat dan 4 pasien mengalami stress ringan. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa kurangnya perilaku CERDIK masyarakat berkaitan dengan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bagaimana melakukan pengendalian tekanan darah. Ini juga menjadi alasan mengapa masih banyaknya penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang Tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan dan perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Melintang Kota Pangkalpinang Tahun 2023.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan cross sectional. Desain penelitian silang atau cross sectional digunakan untuk mengetahui isu-isu yang bersifat temporer melalui pengumpulan data yang dilakukan satu kali saja (Sugiyono, 2015). Variabel dependen dari penelitian ini adalah pengendalian tekanan darah sedangkan variabel independen adalah pengetahuan dan perilaku CERDIK. Sehingga peneliti ingin melihat apakah ada hubungan dari kedua variabel. Sampel yang digunakan pada yaitu semua populasi yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 97 orang dengan menggunakan Teknik penarikan sampel yaitu teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu oleh peneliti di Puskesmas Melintang.

HASIL

Tabel 1.

Distribusi frekuensi berdasarkan umur pada pasien hipertensi (n=97)

Umur	f	%
Dewasa	79	81,4
Lansia	18	18,6

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan umur adalah responden dalam kategori umur dewasa yaitu 79 (81,4%) lebih banyak dibandingkan dengan rentang umur lansia.

Tabel 2

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada pasien hipertensi (n=97)

Jenis kelamin	f	%
Laki-laki	52	53,6
Perempuan	45	46,4

Tabel 2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin adalah responden dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 52 (53,6%) lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 3
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir pada pasien hipertensi (n=97)

Pendidikan terakhir	f	%
SD	37	38,1
SMP	18	18,6
SMA	27	27,8
PT	15	15,5

Tabel 3 karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir adalah responden dengan pendidikan terakhir SD yaitu sebanyak 37 (38,1) adalah yang paling banyak dibandingkan tingkat pendidikan lainnya. Sedangkan tingkat pendidikan paling sedikit adalah PT dengan 15 responden (15,5%).

Tabel 4
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada pasien hipertensi (n=97)

Pekerjaan	f	%
Bekerja	44	45,4
Tidak bekerja	53	54,6

Tabel 4 karakteristik responden berdasarkan pekerjaan adalah responden yang tidak bekerja lebih dominan yaitu sebanyak 53 (54,6%) responden dibandingkan dengan yang tidak bekerja.

Tabel 5
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi (n=97)

Pengendalian T/D	f	%
Terkendali	60	61,9
Tidak terkendali	37	38,1

Tabel 5 diatas, karakteristik responden berdasarkan pengendalian tekanan darah adalah responden dengan pengendalian tekanan darah dalam kategori terkendali dengan jumlah 60 (61,9%) responden lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak terkendali.

Tabel 6
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi (n=97)

Pengetahuan	f	%
Baik	63	64,9
Kurang	34	35,1

Tabel 6 karakteristik responden berdasarkan pengetahuan adalah responden dengan tingkat pengetahuan baik paling banyak dengan jumlah 63 (64,9) responden dibandingkan dengan responden dengan tingkat pengetahuan kurang.

Tabel 6
Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan perilaku CERDIK pada pasien hipertensi (n=97)

Perilaku CERDIK	f	%
Tinggi	59	60,8
Rendah	38	39,2

Tabel 6 karakteristik responden berdasarkan perilaku CERDIK adalah responden dengan perilaku CERDIK dalam kategori tinggi paling banyak dengan jumlah 59 (60,8%) responden dibandingkan dengan perilaku CERDIK dalam kategori rendah.

Tabel 7.
Hubungan antara pengetahuan dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi (n=97)

Pengetahuan	Pengendalian tekanan darah				Total	P Value	OR
	Terkendali		Tidak terkendali				
	f	%	f	%			
Baik	46	73	17	27	100	97	0,0 3,866
Kurang	14	41,2	20	58,8	100	97	02 (1,602-9,328)

Tabel 7 dari total 97 (100%) responden, responden yang pengendalian tekanan darah yang terkendali dengan pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebanyak 46 (73%) responden berjumlah paling banyak dibandingkan dengan responden yang pengetahuan kurang. Sedangkan responden yang pengendalian tekanan darah yang tidak terkendali dengan pengetahuan kurang berjumlah 20 (58,8%) responden lebih banyak dibandingkan dengan responden yang pengetahuan baik. Dari hasil analisis *Chi square* dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan nilai $p(0,002) < \alpha(0,05)$ yang mana dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Melintang tahun 2023. Dari hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai OR 3,866 (1,602-9,328) hal ini berarti responden dengan pengetahuan baik memiliki kecenderungan 3,866 kali lebih besar dalam pengendalian tekanan darah dibandingkan dengan responden yang pengetahuannya kurang.

Tabel 8.
Hubungan antara perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi (n=97)

Perilaku CERDIK	Pengendalian tekanan darah				Total	P Value	OR
	Terkendali		Tidak terkendali				
	f	%	f	%			
Tinggi	42	71,2	17	28,8	100	97	0,018 2,745
Rendah	18	47,4	20	52,6	100	97	(1,173-6,424)

Tabel 8 dari total 97 (100%) responden, responden yang pengendalian tekanan darah terkendali dengan perilaku CERDIK tinggi yaitu sebanyak 42 (71,2%) responden berjumlah paling banyak dibandingkan dengan responden yang perilaku CERDIK rendah. Sedangkan responden yang pengendalian tekanan darah yang tidak terkendali dengan perilaku CERDIK rendah berjumlah 20 (52,6%) responden lebih banyak dibandingkan dengan responden yang perilaku CERDIK rendah. Dari hasil analisis *Chi square* dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan nilai $p(0,018) < \alpha(0,05)$ yang mana dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Melintang tahun 2023. Dari hasil analisis lebih lanjut didapatkan nilai OR 2,745 (1,173-6,424) hal ini berarti responden dengan perilaku CERDIK tinggi memiliki kecenderungan 2,745 kali lebih besar dalam pengendalian tekanan darah dibandingkan dengan responden yang perilaku CERDIK yang rendah.

PEMBAHASAN

Hubungan antara pengetahuan dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya yakni indra pendengaran, indra penciuman, indra penglihatan, indra peraba, dan indra peraba (Notoadmojo, 2018). Pengetahuan juga didefinisikan sebagai fakta, kebenaran, atau informasi yang diperoleh melalui pengalaman atau pembelajaran yang diterima melalui panca indera nya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu (Maier, 2014). Penderita yang mengalami hipertensi seharusnya mengetahui dengan baik bagaimana teknik pengendalian tekanan darah sehingga terintegrasi dengan pola hidup sehari-hari (Nugraha, 2019). Dari hasil analisis *Chi square* dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan nilai $p(0,002) < \alpha(0,05)$ yang mana dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Melintang tahun 2023

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rodiyyah (2020) dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Pengendalian Tekanan Darah pada Hipertensi di Puskesmas Garuda Bandung Tahun 2020 yang mana menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Garuda Bandung, dengan nilai $p(0,001) < \alpha(0,05)$. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sunarti (2019) dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut yang mana menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan upaya pengendalian tekanan darah, dengan nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Putri (2017) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Dengan Pengendalian Tekanan Darah yang mana mengatakan ada hubungan antara pengetahuan dengan pengendalian tekanan darah, dengan nilai $p(0,028) < \alpha(0,05)$. Menurut asumsi peneliti adanya hubungan antar pengetahuan dan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi dikarenakan pengetahuan sangatlah penting dalam pembentukan kualitas hidup seseorang. Pengetahuan yang baik akan mampu merubah gaya hidup dengan cara berhenti merokok sedini mungkin, berolahraga secara teratur, perbaikan diet, menghindari stress serta menghindari pola hidup tidak sehat. Semakin baik pengetahuan responden mengenai hipertensi maka semakin baik pula upaya responden untuk mengendalikan hipertensi yang dideritanya. Pengetahuan yang harus dimiliki oleh responden berupa arti dari penyakit hipertensi, gejala hipertensi, faktor resiko, gaya hidup dan pentingnya melakukan pengobatan secara terus-menerus dalam waktu yang panjang serta mengetahui bahaya yang timbul apabila tidak mengkonsumsi obat.

Hubungan antara perilaku cerdik dengan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi

Perilaku merupakan serangkaian tindakan yang dibuat individu, organisme dan sistem yang terkoordinasi dalam hubungannya dengan dirinya sendiri atau lingkungannya (Hemakumara, 2018). Perilaku CERDIK adalah tindakan yang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat guna menjauhkan serta mengurangi resiko terjadinya penyakit tidak menular (Yova, 2015). Perilaku CERDIK merupakan suatu tindakan yang dapat diamati dan bertujuan baik disadari maupun tidak (Wawan dan Dewi, 2016). CERDIK adalah akronim dari Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Program CERDIK menjadi salah satu upaya

pemerintah dalam penanganan hipertensi. Tekanan darah terkontrol dengan melakukan perilaku manajemen hipertensi atau perilaku CERDIK dapat mencegah terjadinya komplikasi bahkan kematian akibat hipertensi (Kemenkes Kesehatan RI, 2018)

Dari hasil analisis *Chi square* dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan nilai $p (0,018) < \alpha (0,05)$ yang mana dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Melintang tahun 2023. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pambudi (2019) didapatkan hasil uji analisis spearman rank nilai $(p) < (\alpha)$ dimana nilai (p) sebesar 0,00 yang dapat diartikan bahwa ada hubungan antara perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Penelitian ini juga sejalan dengan Titin (2022) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Perilaku CERDIK dengan Tekanan Darah Peserta Prolanis di Puskesmas Bobotsari Kecamatan Purbalingga menyatakan ada hubungan antara Perilaku CERDIK dengan tekanan darah yang didapatkan nilai p sebesar $0,042 (p \leq \alpha)$.

Penelitian oleh Seprina (2022) dengan judul Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19 juga menyatakan ada hubungan yang bermakna antara perilaku CERDIK dengan pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan hasil uji statistik nilai $p (0,005) < \alpha (0,05)$. Menurut asumsi peneliti adanya hubungan antara perilaku CERDIK dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi dikarenakan tekanan darah yang terkontrol dengan melakukan perilaku manajemen hipertensi atau perilaku CERDIK dapat mencegah terjadinya komplikasi bahkan kematian akibat hipertensi sesuai dengan program pemerintah dimana kegiatan skrining hipertensi pada lansia sangat perlu dilakukan baik skrining berbasis rumah, Puskesmas dan komunitas. Dalam setiap komponen perilaku CERDIK merupakan tindakan untuk mengurangi faktor resiko hipertensi.

SIMPULAN

Diharapkan bagi masyarakat untuk menambah wawasan mengenai penyakit hipertensi, bagaimana pengobatan serta upaya pengendalian tekanan darah agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut baik melalui seminar, penyuluhan maupun media pembelajaran lainnya serta rajin untuk selalu memeriksakan diri ke tempat pelayanan kesehatan. Untuk pelayanan kesehatan agar lebih meningkatkan kegiatan dalam upaya memberikan edukasi kepada masyarakat terkait cara pengendalian tekanan darah serta rutin untuk melakukan skrining kesehatan kerumah-rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. *Jurnal Kesehatan*, 5(1),123-134. <https://adoc.pub/rini-anggraeny-1-wahiduddin-1-rismayanti-1.html>
- Darmawan. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi kunjungan masyarakat terhadap pemanfaatan pelayanan posyandu di desa pemecutan kelod kecamatan Denpasar barat. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 29-39. <https://www.neliti.com/publications/76442/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-perilaku-kunjungan-masyarakat-terhadap-pemanfaat>.
- Data pasien hipertensi Kota Pangkalpinang. (2021). Riskesdes

- Data pasien hipertensi Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. (2021). Dinas Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Pangkalpinang.
- Dewi. Hubungan Antara Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Hipertensi di Puskesmas Depok 2 Condong Catur Depok Sleman. *Journal of Health*. 2017 Vol 4 No. 2
- Dyah, dkk. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Bandung.
- Ini, S., Sebagai, D., Satu, S., Untuk, S., Gelar, M., & Kesehatan, S. (2021). Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. 14–16.
- Indriyawati, N., Widodo, W., Widyawati, M. N., Priyatno, D., & Jannah, M. (2018). Skrining dan pendampingan pencegahan penyakit tidak menular di masyarakat. 14(1), 50. <https://doi.org/10.31983/link.v14i1.3287>
- Kemendes RI. 2018. Perilaku CERDIK dan PATUH.
- Kemendagri RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2010. Jakarta: Kemendes RI.
- Kemendagri RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemendes RI.
- Laporan pasien hipertensi Puskesmas Melintang. (2021). Puskesmas Melintang . Pangkalpinang
- Mandala. 2020. Hubungan tekanan darah terkontrol dan tidak terkontrol terhadap kadar high density lipoprotein pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 379-386. Diakses pada tanggal 27 Februari 2023 dari, <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/download/296/235/>.
- Maier P. 2014. Peran pola hidup sehat dalam mencegah komplikasi lanjut pada hipertensi. *Journal of health and science*. 4(11), 12-25. <https://doi.org/20938/poewqxpures=atureskdjie88Kem8cOad>.
- Meilani K. (2014). Peran diet dalam pencegahan dan terapi hipertensi. (Internet). *Journal of Medicine*, 13(1), 50-61.
- National Heart, Lung, and Blood Institute of Heart . (2014). High Blood Pressure. (Online) Tersedia di: https://www.cdc.gov/bloodpressure/family_history.htm (Sitasi 19 Maret 2017).
- Nugraha L. (2019). Motivasi Melaksanakan Diet pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- 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
- Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2014). Infodatin Hipertensi. Kementerian Kesehatan RI.

- Pambudi. 2019. Hubungan Perilaku CERDIK Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. (Skripsi). Universitas Brawijaya. Malang
- Sari, L. M., & Ardianto, A. J. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Perilaku “CERDIK” pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Gulai Bancah Bukti Tinggi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2, 368–374.
- Seprina, S., Herlina, H., & Bayhakki, B. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.66-73>
- Sunarti dan Patimah. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Kabupten Garut. *Journal Of Midwifery and Nursing*. Volume 1 No. 3
- Susanti, Yulis dkk. (2021). Perilaku CERDIK Hipertensi di masa pandemic COVID-19. *Jurnal Keperawatan* Volume 13 No 1, Hal 61-76.
- Titin. (2022). Hubungan perilaku cerdik dengan tekanan darah peserta prolanis di puskesmas bobotsari kecamatan purbalingga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 142-153. <https://doi.org/10.14710/pbsgh.4.10.2022.142-153>
- Tri, P. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Upaya Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Desa Bulukan Kecamatan Colomadu Kab. Karanganyar. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- 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>.
- Tiksnadi, Badai dkk. (2020). Olahraga Rutin untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Cardiology* Vol 41:112-19.
- Torang, R. (2015). Mengenal Hipertensi. RSUD DR Soewandi. http://rssoewandhi.surabaya.go.id/profil.php?get=det_artikel&artikel=14
- Utomo. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Upaya Vol 10, No. 2, September 2020. Pencegahan Kekambuhan Hipertensi pada Lansia di Desa Blulukan Kecamatan Colomadu Kabupetan Karanganyar.
- 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
- Yulia. (2021). Perilaku CERDIK penderita hipertensi dimasa pandemi covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.

