



Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Cerdik Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Selsa Fadilla¹, Wilda Tri Yuliza², Afzahul Rahmi³

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi,
Jl. Khatib Sulaiman No. 52, Kota Padang, 25134, Indonesia
Email : selsafadilla05@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyebab utama komplikasi serius seperti stroke dan gagal ginjal yang banyak menyerang lansia. Salah satu strategi pencegahan adalah penerapan perilaku CERDIK (Cek kesehatan, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat, Istirahat cukup, dan Kelola stres), belum semua lansia menerapkan perilaku CERDIK secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi adalah seluruh lansia yang berumur 60-74 tahun yang berkunjung ke Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang dengan sampel sebanyak 96 orang dipilih secara accidental sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Maret-Agustus, pengumpulan data pada tanggal 26 Mei - 5 Juni 2025. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner melalui wawancara langsung dan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45,8% lansia memiliki perilaku CERDIK kurang baik, 37,5% lansia memiliki tingkat pengetahuan rendah, 47,9% lansia memiliki akses informasi yang kurang baik dan 37,5% lansia memiliki dukungan keluarga yang kurang baik. Hasil uji statistik didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ($p = 0,00$) dan akses informasi ($p = 0,026$) dengan perilaku CERDIK. Namun, tidak terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku CERDIK ($p = 0,669$). Tingkat pengetahuan dan akses informasi merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan hipertensi pada lansia. Diperlukan peningkatan edukasi dan penyediaan informasi kesehatan yang mudah diakses bagi keluarga lansia sebagai bagian dari intervensi promotif di tingkat puskesmas.

Kata Kunci : Hipertensi, lansia, perilaku CERDIK

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease that often attacks the elderly and is the main cause of serious complications such as stroke and kidney failure. One of the prevention strategies recommended by the government is the implementation of CERDIK behavior (Check health, Eliminate cigarette smoke, Be diligent in physical activity, Healthy diet, Get enough rest, and Manage stress). However, not all elderly people implement this behavior optimally. This study aims to determine the factors related to CERDIK behavior in efforts to prevent hypertension in the elderly at the Lubuk Buaya Health Center, Padang City. This research is a quantitative study with a cross sectional design. The population was all elderly people aged 60-74 years and over who visited the Lubuk Buaya Health Center, Padang City with a sample of 96 elderly people selected by accidental sampling. The research was conducted in March-August. Data collection was carried out on 25 Mei – 6 Juni 2025. Data were collected using a questionnaire through direct interviews and analyzed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test. The results of the study showed that 45.8% of elderly people had poor CERDIK behavior, 37.5% of elderly people had low levels of knowledge, 47.9% of elderly people had poor access to information and 37.5% of elderly people had poor family support. The results of statistical tests showed that there was a relationship between the level of knowledge ($p = 0.000$) and access to information ($p = 0.026$) with CERDIK behavior. However, there was no relationship between family support and CERDIK behavior ($p = 0.669$). Knowledge and access to information are factors associated with CERDIK behaviors in preventing hypertension in the elderly. Improved education and the provision of easily accessible health information for families of the elderly are needed as part of promotive interventions at the community health center level.

Keyword : CERDIK behavior, elderly, Hypertension

PENDAHULUAN

Permasalahan hipertensi telah menjadi tantangan kesehatan di dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi yang

sebagian besar atau dua pertiga tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebanyak 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut di dunia (WHO, 2023).

Prevalensi hipertensi di dunia tahun 2023 sebesar 33% atau 1,28 miliar orang terkena penyakit hipertensi. Asia Tenggara berada pada posisi ketiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 25%. Di negara maju ditemukan kasus hipertensi sebanyak 333 juta dari 972 juta penderita hipertensi dan 639 juta lainnya ditemukan di negara berkembang termasuk di negara Indonesia. Di Indonesia sendiri, prevalensi hipertensi di perkotaan sebesar 34,4% dan di pedesaan sebesar 33,7% (WHO, 2023).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil rata-rata sebesar 30,8%. Pada kelompok usia 18–24 tahun prevalensi 10,7% pada kelompok 25–34 tahun prevalensi 17,4% pada kelompok 35–44 tahun prevalensi 27,2% pada kelompok usia 45–54 tahun prevalensi 39,1% pada kelompok 55–64 tahun prevalensi 55,2%. Dari data tersebut dapat disimpulkan lansia merupakan kelompok umur yang paling banyak menderita hipertensi (SKI, 2023).

Berdasarkan data dari BPS Sumbar (2023), persentase lansia di Sumatera Barat adalah 275.800 jiwa (11,16%) dari jumlah penduduk di Indonesia. Populasi lansia di Sumatera Barat terus meningkat selama 3 tahun terakhir. Jumlah populasi lansia di Sumatera Barat pada tahun 2020 sebanyak 579.051 jiwa, tahun 2021 sebanyak 603.360 jiwa, dan pada tahun 2022 menjadi 629.493 jiwa, (BPS Sumatera Barat, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Kota Padang Dari 168.130 jiwa penduduk usia ≥ 15 , pada tahun 2023, terdapat 105.148 orang yang dilayani dengan diagnosa hipertensi sebesar 62,5%. Penderita terbanyak adalah perempuan yaitu 61.730 orang dan laki-laki sebanyak 43.418 orang (Dinkes Kota Padang, 2023).

Menurut Triyanto (2014) umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Resiko untuk menderita hipertensi pada populasi ≥ 55 tahun yang tadinya normal adalah 90%. Sampai umur 55 tahun, laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dibanding perempuan. Hipertensi pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia seseorang, tekanan darah juga semakin meningkat. Meskipun proses penuaan memang sesuatu yang alami, lansia dengan hipertensi tetap berisiko mengalami komplikasi penyakit yang lebih serius (Triyanto, 2014).

Hipertensi sering kali disebut sebagai pembunuh gelap (Silent Killer), karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Jika hipertensi tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan perkembangan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung kongestif, stroke, gagal ginjal, gangguan fungsi ginjal dan masalah mata. Hipertensi dapat menyebabkan 70% stroke dan 60,5% penyakit ginjal. Fenomena ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup masyarakat secara global, seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji, rendahnya konsumsi sayuran segar dan mengandung serat, tingginya konsumsi garam, lemak, gula dan kalori yang terus meningkat, serta sering merokok, mengonsumsi alkohol dan kurangnya aktivitas fisik sehingga memiliki peranan besar dalam meningkatkan kejadian hipertensi (Kurnia, 2020).

Dalam rangka menangani masalah hipertensi pada lansia, pemerintah Indonesia telah melakukan beberapa program seperti Program Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas). Program JKN memberikan akses layanan kesehatan yang terjangkau dan berkualitas kepada seluruh masyarakat Indonesia, termasuk lansia yang mengalami hipertensi. Sementara itu, Germas merupakan program nasional untuk mendorong masyarakat Indonesia untuk hidup sehat dengan cara mempromosikan pola makan yang sehat, olahraga secara teratur, dan menghindari stress. Selanjutnya, untuk mencegah atau mengatasi hipertensi pada lansia, beberapa tindakan dapat dilakukan oleh pribadi masing-masing untuk mengubah perilaku mereka dengan cara melakukan modifikasi perilaku yang termasuk dalam konsep CERDIK untuk meningkatkan kesehatan dan mengontrol tekanan darah (Djamhari et al., 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan (2018), CERDIK merupakan kependekan dari Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress. yang bertujuan untuk mengendalikan hipertensi, Individu dapat mengadopsi perilaku CERDIK dengan memeriksakan tekanan darah, berat badan, lingkaran perut, dan kadar kolesterol setidaknya setahun sekali. Orang yang merokok secara rutin harus berusaha berhenti dan berolahraga keras setidaknya 30 menit sehari, tiga hingga lima kali dalam satu minggu. Selain itu, mereka juga disarankan untuk mengikuti pola makan sehat dan seimbang melalui konsumsi lebih banyak sayur dan buah, serta kurangi makanan tinggi gula, lemak dan garam. Disarankan agar tidur selama 6 hingga 8 jam setiap hari agar mendapat istirahat yang cukup. Terakhir, atasi stres dengan melakukan hal-hal yang disukai, menonton TV, atau berinteraksi dengan teman dekat atau rekan lainnya.

Berdasarkan data dari laporan tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 hipertensi berada pada urutan ke2 pada pola 10 besar penyakit terbanyak di puskesmas sekota Padang dengan 53.958 kasus hipertensi. Berdasarkan jenis pelayanan kesehatan penderita hipertensi, jumlah penderita hipertensi terbanyak ditemukan di Puskesmas Belimbing sebanyak 12.755 orang, Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 12.171 orang, dan Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 12.136 orang (Dinkes Kota Padang, 2023).

Laporan tahunan Puskesmas Lubuk Buaya menyebutkan bahwa jumlah kunjungan pelayanan hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 231.260 kunjungan. Data kemampuan pelayanan kesehatan pada penderita hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya dengan jumlah sasaran 12.171 orang, Jumlah yang dilayani sesuai standar sebanyak 8.191 orang. Puskesmas Lubuk Buaya menerapkan perilaku CERDIK sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dan sebagai upaya dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi (Laporan Tahunan Puskesmas Lubuk Buaya Tahun, 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 Maret 2025 di Puskesmas Lubuk Buaya, dari 10 orang responden yang didata terdapat 5 orang responden yang tidak mengetahui berapa lama waktu yang tepat untuk berolahraga setiap minggu dan berapa lama waktu yang disarankan untuk tidur setiap malam untuk kesehatan optimal. Terdapat 3 orang responden yang tidak memiliki akses ke sumber informasi tentang perilaku CERDIK, terdapat 5 orang responden tidak pernah mendapatkan dukungan dari keluarga, dan 6 orang responden tidak menerapkan perilaku CERDIK.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi adalah seluruh lansia yang berumur 60-74 tahun yang berkunjung ke Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang dengan sampel sebanyak 96 orang dipilih secara *accidental sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Maret-Agustus, pengumpulan data pada tanggal 26 Mei - 5 Juni 2025. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner melalui wawancara langsung dan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

A. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

No	Karakteristik	<i>f</i>	%
2.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	48	50,0
	Perempuan	48	50,0
	Total	96	100,0
3.	Pendidikan		
	Tidak sekolah	11	11,5
	SD	31	32,3
	SMP	25	26,0
	SMA	29	30,2
	Total	96	100,0
4.	Pekerjaan		
	PNS	2	2,1
	Swasta	4	4,2
	Buruh/Tani	2	2,1
	Wiraswasta	34	35,4
	Pensiunan	20	20,8
	Ibu Rumah Tangga	34	35,4
	Total	96	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa lansia Jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 48 orang (50,0 %) dan laki-laki sebanyak 48 orang (50,0 %). Responden paling banyak memiliki tingkat pendidikan SD yaitu 31 orang (32,3 %) dan tingkat pengetahuan tidak sekolah yaitu 11 orang (11,5%) dan dilihat dari pekerjaan responden paling banyak bekerja sebagai Ibu rumah tangga 34 orang (35,4%) ,Wiraswasta sebanyak 34 orang (35,4%) dan PNS 2 orang (2,1%) di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

B. Analisis Univariat

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Perilaku CERDIK Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Perilaku CERDIK	<i>f</i>	%
Kurang Baik	44	45,8
Baik	52	54,2
Total	96	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 96 lansia terdapat 44 lansia (45,8%) memiliki perilaku CERDIK yang kurang baik di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Tingkat Pengetahuan	<i>F</i>	%
Rendah	36	37,5

Tinggi	60	62,5
Total	96	100,0

Pada tabel 4.3 diketahui bahwa dari 96 lansia terdapat 36 lansia (37,5%) memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Akses Informasi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Tahun 2025

Akses Informasi	<i>F</i>	%
Kurang Baik	46	47,9
Baik	50	52,1
Total	96	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 96 lansia terdapat 46 lansia (47,9%) memiliki akses informasi yang kurang baik tentang Perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang .

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Dukungan Keluarga Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Dukungan Keluarga	<i>F</i>	%
Kurang Baik	36	37,5
Baik	60	62,5
Total	96	100.0

Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 96 lansia terdapat 36 lansia (37,5%) memiliki dukungan keluarga yang kurang baik tentang perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang.

D. Analisis Bivariat

Tabel 4. 6 Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku CERDIK Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Tingkat pengetahuan	Perilaku CERDIK				Total		<i>p – value</i>
	Kurang Baik		Baik				
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>n</i>	%	
Rendah	26	72,2	10	27,8	36	100,0	<i>p</i> = 0,00
Tinggi	18	30,0	42	70,0	60	100,0	
Total	44		52		96	100,0	

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat dilihat bahwa proporsi lansia yang memiliki perilaku CERDIK kurang baik lebih banyak ditemukan pada lansia dengan tingkat pengetahuan rendah yaitu 26 orang (72,2%) dibandingkan dengan lansia yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi yaitu 18 orang (30,0%). Hasil uji statistik menunjukkan didapatkan nilai *p*-value 0,00 maka dapat diartikan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku CERDIK pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

Tabel 4. 7 Hubungan Akses Informasi Dengan Perilaku CERDIK Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Akses informasi	Perilaku CERDIK				Total		<i>p - value</i>
	Kurang baik		Baik				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>n</i>	%	<i>p = 0,026</i>
Kurang Baik	27	58,7	19	41,3	46	100,0	
Baik	17	34,0	33	66,0	50	100,0	
Total	44		52		96	100,0	

Dari tabel 4.7 menunjukkan bahwa proporsi lansia yang memiliki perilaku CERDIK kurang baik lebih banyak ditemukan pada lansia dengan akses informasi yang kurang baik yaitu 27 orang (58,7%) dibandingkan dengan lansia yang memiliki akses informasi yang baik yaitu 17 orang (34,0%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *chi-square* didapatkan nilai *p*-value 0,026 berarti menunjukkan ada hubungan antara akses informasi dengan perilaku CERDIK pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

Tabel 4. 8 Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku CERDIK Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Dukungan Keluarga	Perilaku CERDIK				Total		<i>p - value</i>
	Kurang baik		Baik				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>n</i>	%	
Kurang Baik	20	42,6	27	57,4	47	100,0	<i>p</i> = 0,669

Baik	24	49,0	25	51,0	49	100,0
Total	44		52		96	100,0

Dari tabel 4.8 menunjukkan bahwa proporsi lansia yang memiliki perilaku CERDIK kurang baik lebih banyak ditemukan pada lansia dengan dukungan keluarga yang baik yaitu 24 orang (49,0%) dibandingkan dengan lansia yang memiliki dukungan keluarga kurang baik yaitu 20 orang (42,6%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,669 berarti menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku CERDIK pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 96 lansia sebanyak 44 orang lansia (45,8%) memiliki perilaku CERDIK yang kurang baik di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darmataty et al (2023) yang menunjukkan bahwa lansia memiliki perilaku CERDIK yang kurang baik sejumlah 41 orang (43,9%). Penelitian Fadila & Syafriati (2024) juga menunjukkan perilaku CERDIK kurang baik sejumlah 35 orang (53,8 %) memiliki tekanan darah tidak terkontrol. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Mucholih (2023) yang menunjukkan 29 orang (33,7%) memiliki kepatuhan rendah terhadap perilaku CERDIK.

Perilaku CERDIK merupakan upaya pencegahan hipertensi yang dianjurkan Kemenkes supaya masyarakat bisa mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Adapun perilaku CERDIK adalah akronim dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres.

Berdasarkan analisis dari kuesioner didapatkan 60,4% lansia yang tidak membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok seperti: Beras, jagung, ubi dan 61,4% lansia yang tidak membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein.

Menurut asumsi peneliti banyaknya perilaku CERDIK yang beresiko disebabkan karena kurangnya pengetahuan lansia mengenai pentingnya konsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang, termasuk makanan pokok dan lauk pauk sumber protein. Selain itu, faktor lain seperti rendahnya akses terhadap informasi kesehatan, kebiasaan makan yang tidak berubah sejak lama, serta keterbatasan ekonomi dan sosial juga diduga turut berkontribusi terhadap rendahnya penerapan perilaku CERDIK di kalangan lansia.

1. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 96 lansia sebanyak 36 orang lansia (37,5%) memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari, L.M. et al., (2021) menunjukkan bahwa 44 orang (40,7%) tingkat pengetahuan rendah tentang perilaku CERDIK, dan penelitian Syafriati, (2022) yang menyatakan 36 orang (55,4 %) memiliki pengetahuan rendah tentang perilaku CERDIK.

Penelitian Jaji et al., (2022) menyatakan perilaku yang didasarkan pada pengetahuan akan bertahan lebih lama dibandingkan dengan perilaku yang tidak berdasar pengetahuan. Berdasarkan penelitian ini maka dapat disimpulkan pengetahuan sebagai hasil tahu individu terhadap objek yang diterima melalui indera manusia. Pengetahuan dapat diperoleh melalui jalur pendidikan formal ataupun pendidikan non formal. Pengetahuan hanyalah salah satu komponen untuk membentuk perilaku. Semakin baik pengetahuan belum tentu perilaku seseorang menjadi lebih baik karena jika ingin terbentuk perilaku manusia yang diharapkan maka pengetahuan, sikap, dan tindakan harus berjalan beriringan.

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*).

Berdasarkan analisis dari kuesioner didapatkan 50,0% lansia yang banyak menjawab pertanyaan salah tentang yang tidak tau jam tidur yang disarankan setiap malam untuk kesehatan tubuh yang optimal, dan 50,0% lansia tidak tau apa akibatnya kurang tidur terhadap kesehatan tubuh.

Menurut asumsi peneliti banyaknya tingkat pengetahuan mengenai perilaku CERDIK yang kurang baik disebabkan karena beberapa faktor utama, yaitu keterbatasan akses informasi kesehatan yang sesuai dengan usia lansia, rendahnya intensitas penyuluhan atau edukasi dari petugas kesehatan, serta tingkat pendidikan yang rendah yang memengaruhi pemahaman lansia terhadap informasi kesehatan.

Selain itu, kurangnya peran serta keluarga dan lingkungan dalam memberikan dukungan edukatif juga diduga turut berkontribusi terhadap minimnya pengetahuan lansia mengenai pentingnya tidur yang cukup sebagai bagian dari perilaku hidup sehat CERDIK.

2. Akses Informasi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 96 lansia sebanyak 46 orang lansia (47,9%) memiliki akses informasi kurang baik tentang perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuningasih & Rohimah (2021) menunjukkan bahwa lansia memiliki akses informasi kurang baik 28 orang (35%).

Menurut Health Belief Model menjelaskan bahwa seseorang akan mengubah perilaku kesehatannya jika ia merasa rentan terhadap penyakit (*perceived susceptibility*), menganggap penyakit itu serius (*perceived severity*), dan percaya bahwa tindakan pencegahan akan memberikan manfaat (*perceived benefit*). Namun,

3. Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 96 lansia sebanyak 36 orang lansia (37,5%) memiliki dukungan keluarga yang kurang baik tentang perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chasani et al., (2022) yang menunjukkan bahwa yang memiliki dukungan keluarga yang kurang baik 25 orang (41,7).

Anggota keluarga juga memberikan dukungan emosional yang membantu pasien untuk menangani stres akibat penyakitnya. Ketika keluarga memberikan dukungan kepada pasien, maka keadaan pasien akan membaik. Dukungan emosional keluarga terlihat dimana keluarga sebagai tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan belajar serta membantu penguasaan terhadap emosi, diantaranya menjaga hubungan emosional meliputi dukungan yang diwujudkan dalam bentuk afeksi, adanya kepercayaan, perhatian dan mendengarkan atau didengarkan saat mengeluarkan perasaannya.

A. Analisis Bivariat

1. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku CERDIK Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lansia yang memiliki perilaku CERDIK kurang baik lebih banyak ditemukan pada lansia dengan tingkat pengetahuan rendah yaitu 26 orang (72,2%) dibandingkan dengan lansia yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi yaitu 18 orang (30,0%). Hasil uji statistik menunjukkan didapatkan nilai p-value 0,000 maka dapat diartikan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku CERDIK pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari, L.M. et al., 2021 didapatkan hasil ada hubungan pengetahuan dengan perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19 dengan p-value 0,000.

Tingkat pengetahuan yang baik dapat mempengaruhi penerapan yang baik juga dengan pengetahuan kurang dapat mempengaruhi penerapan yang kurang. Jika seseorang memiliki pengetahuan yang kurang terhadap penyakit hipertensi maka akan menyebabkan kemampuan untuk mencegah terjadinya hipertensi dan komplikasinya. Sebagian responden tahu akan bahaya jika terkena hipertensi akan tetapi mereka belum paham seperti apa tindakan yang tepat dalam mencegah hipertensi itu sendiri. Seperti memakan makanan berlemak, makanan asin mereka mengetahui risiko apa yang akan terjadi, tetapi mereka sulit menghilangkan kebiasaan tersebut (Yulidar et al, 2022).

2. Hubungan Akses Informasi Dengan Perilaku CERDIK Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lansia yang memiliki perilaku CERDIK kurang baik lebih banyak ditemukan pada lansia dengan akses informasi yang kurang baik yaitu 27 orang (58,7%) dibandingkan dengan lansia yang memiliki akses informasi yang baik yaitu 17 orang (34,0%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan chi-square didapatkan nilai p-value 0,026 berarti menunjukkan ada hubungan antara akses informasi dengan perilaku CERDIK pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pandiangan, 2024 didapatkan hasil ada hubungan akses informasi dengan perilaku CERDIK dengan p-value 0,002.

Hasil ini diperkuat oleh penelitian Nasution (2022) yang juga menemukan bahwa lansia yang memiliki akses informasi melalui tenaga kesehatan dan media massa lebih cenderung melakukan tindakan pencegahan hipertensi. Penelitian ini mendukung temuan dalam studi ini bahwa akses informasi memainkan peran penting dalam membentuk perilaku kesehatan pada lansia.

3. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku CERDIK Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lansia yang memiliki perilaku CERDIK kurang baik lebih banyak ditemukan pada lansia dengan dukungan keluarga yang baik yaitu 32 orang (53,3%) dibandingkan dengan lansia yang memiliki dukungan keluarga kurang baik yaitu 12 orang (33,3%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan chi-square didapatkan nilai p-value 0,669 berarti menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan keluarga dengan perilaku CERDIK pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari, L.M. et al., 2021 menunjukkan nilai p-value = 0,067 maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan dukungan keluarga dengan perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19.

Menurut penelitiann (Efendi et al., 2017) dukungan keluarga yang berperan dalam manajemen penyakit hipertensi dapat berupa kepatuhan minum obat, harmonitas keluarga, keseimbangan finansial, controlling kesehatan, makan harian, aktivitas fisik dan manajemen stress, bahwa dukungan informasi merupakan faktor yang dominan terhadap perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi. Dukungan keluarga sangat penting dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia.

3. KESIMPULAN

1. Sebanyak 45,8% lansia tidak menerapkan perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.
2. Sebanyak 37,5% lansia memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2025.
3. Sebanyak 47,9% lansia memiliki akses informasi yang kurang baik tentang perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2025.

4. Sebanyak 37,5% lansia memiliki dukungan keluarga yang kurang baik tentang perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2025.
5. Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku CERDIK pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2025 (p-value 0,000).
6. Terdapat hubungan akses informasi dengan perilaku CERDIK pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2025 (p-value 0,026).
7. Tidak ada terdapat hubungan dukungan keluarga dengan perilaku CERDIK pada lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang 2025 (p-value 0,669).

Saran

1. Bagi Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang

Diharapkan dapat sebagai dasar bagi tenaga kesehatan Puskesmas Lubuk Buaya untuk meningkatkan penerapan perilaku CERDIK di Puskesmas Lubuk Buaya, disarankan agar puskesmas memperkuat edukasi masyarakat melalui penyuluhan rutin. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan dan evaluasi berkala agar strategi yang dijalankan lebih terarah dan berdampak nyata bagi peningkatan gaya hidup sehat masyarakat.

2. Bagi Universitas Alifiah Padang

Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa program studi kesehatan masyarakat dalam memperluas wawasan ilmiah, khususnya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku CERDIK pada lansia dalam upaya pencegahan hipertensi. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan kajian atau dasar dalam merancang program pengabdian masyarakat, penyuluhan, maupun inovasi intervensi promotif dan preventif yang relevan dengan kebutuhan kelompok lanjut usia di tingkat pelayanan kesehatan primer.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi pedoman dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan perilaku CERDIK pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BPS Sumatera Barat. (2023). Sumatera Barat Dalam Angka 2023. *Berita Resmi Badan Pusat Statistik*.
- Chasani, S., Fitriani, D. D., & Amaliyah, L. (2022). Relationship of family support with elderly behavior in hypertension control. *Nursing Analysis: Journal of Nursing Research*, 2(1), 46–57.
- Darmatayya, I. K., Astuti, N. M. R., & Wardhani, N. M. D. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku CERDIK pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Ubung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 115–123. <https://doi.org/10.xxxx/xxxx> (← link atau DOI sesuaikan dengan sumber asli)
- Efendi, F., Makhfudli, M., & Suryani, E. (2017). *Keperawatan kesehatan komunitas: Teori dan praktik dalam keperawatan*. Salemba Medika.
- Friedman B dan Jones, (2018). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktik* (Edisi ke-5). Jakarta: EGC
- Graha, A. S. (2019). *Masase Terapi Penyakit Degeneratif* (pp. 25–26). <https://books.google.co.id/books?id=Wkqpeaaaqbj>
- Hariawan, H. (2020). CERDIK Meningkatkan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. 10(1), 16–20.
- Ida, M., Fatmawati, B., & Prihatin, K. (2021). Health Literacy Dan Perilaku CERDIK Penderita Hipertensi Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 59–67. <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.242>
- Jaji, A., Rahman, F., & Sari, N. (2022). Pengaruh Pengetahuan Terhadap Perilaku Kesehatan pada Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 85–92.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-2018.pdf>
- Kim, S., Park, J., & Lee, H. (2020). Occupational Stress and Its Impact on Health: Evidence from Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5204. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145204>
- Li, X., & Shang, Y. (2021). Sleep Duration and Risk of Hypertension: Evidence from NHANES. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(7), 1301–1308. <https://doi.org/10.1111/jch.14257>
- Mucholih, M. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku CERDIK Pada Lansia Dalam Pencegahan Hipertensi di Puskesmas Tlogosari Wetan Kota Semarang. Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nasution, A. (2022). *Perilaku Hidup Sehat pada Lansia di Indonesia*. Pustaka Kesehatan.
- Puskesmas L. B. (2023). *Laporan Tahunan Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2023*: Padang.
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka. *Kemenkes BKKP*, 01, 1–68.
- Tanto. (2016). *Pengenalan dan pencegahan hipertensi serta pengecekan tekanan darah*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Puskesmas Desa Binjai Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 4(2), 463–471. <https://doi.org/10.37104/ithj.v4i2.79>
- WHO 2023. *Hypertension fact sheet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.
- Yulidar, E., Rachmaniah, D., & Hudari, H. (2022). Hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Grogol tahun 2022. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 54, hlm. xx–xx.