



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 4 | Nomor 1 | Januari – Maret 2023

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: 10.33860/pjpm.v4i1.1295

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/>

Penyuluhan Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Penanggulangan Hipertensi pada Lansia di Desa Tonasa, Takalar

Nurmalma Sari[✉], Laela Alfionita Dewi, Rafliansyah, Asifah Baiq Ramadani, Fatimah Azzahrah Zainuddin, Maisya Finistri Marzuki, Dian Fahira Syam, Khairunnisa Assyarifah

Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

[✉]Email korespondensi: nurmalamrs08@gmail.com



Article history:

Received: 28-06-2022

Accepted: 23-10-2022

Published: 16-01-2023

Kata kunci:

hipertensi; lansia;
penyuluhan;
perilaku CERDIK &
PATUH

Keywords:

hypertension; elderly;
counseling; CERDIK &
PATUH behavior

ABSTRAK

Penyakit tidak menular merupakan salah satu penyakit penyebab kematian tertinggi di dunia. Hipertensi merupakan salah satu faktor pencetus terjadinya beberapa penyakit tidak menular yang pada umumnya dialami oleh kalangan lansia. Tindakan pencegahan sangatlah diperlukan dalam hal ini, pengetahuan juga mempengaruhi hal tersebut sehingga perlu diadakannya penyuluhan. Tujuan penyuluhan ini, yaitu untuk mengedukasi sasaran mengenai perilaku CERDIK dan PATUH sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pelaksanaan penyuluhan menggunakan bantuan dari media komunikasi berupa poster. Sedangkan evaluasi penyuluhan dibantu dengan kuisisioner pre-post test yang dibagikan kepada responden. Adapun sasaran dalam penyuluhan ini ialah lansia sebanyak 14 orang yang ada di Desa Tonasa. Nilai hasil dari pre-post test kemudian di analisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan responden dari 6,9 menjadi 8,9.

ABSTRACT

Non-communicable diseases are one of the leading causes of death in the world. Hypertension is one of the trigger factors for the occurrence of several non-communicable diseases that are generally experienced by the elderly. Preventive measures are needed in this case, knowledge also affects this so it is necessary to hold counseling. The purpose of this counseling is to educate the target regarding CERDIK and PATUH behavior as an effort to prevent and control hypertension in the elderly. The service is carried out through several stages, namely the planning stage, the implementation stage and the evaluation stage. The implementation of counseling uses the help of communication media in the form of posters. While the evaluation of the extension was assisted by pre-post test questionnaires which were distributed to respondents. The target in this counseling is the elderly as many as 14 people in Tonasa Village. The value of the results of the pre-post test was then analyzed using the Wilcoxon test. The test results show an increase in the average knowledge of the respondents from 6.9 to 8.9.



©2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Menurut WHO (2018), hipertensi merupakan salah satu gangguan kesehatan global yang sangat berbahaya bagi manusia. Diketahui hipertensi merupakan faktor

resiko yang paling utama bagi penyakit berbahaya lainnya seperti penyakit kardiovaskuler diantaranya serangan jantung, penyakit ginjal, stroke, gagal jantung sampai pada kematian. Pada tahun 2016 diperoleh fakta bahwa penyakit jantung iskemik dan stroke merupakan dua dari beberapa penyebab utama kematian di dunia (Arum, 2017). Hipertensi secara medis disebut sebagai kondisi seseorang dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Berdasarkan data *Global Status Report On Non-communicable Disease* (WHO) pada tahun 2014 prevalensi kasus hipertensi pada orang dewasa berusia ≥ 18 tahun mencapai 22% di dunia (Ansar dkk., 2019). Pada tahun 2016 tercatat terjadi peningkatan terhadap angka prevalensi hipertensi di dunia yang telah mencapai lebih dari 1,3 milyar orang. Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun tersebut mencapai 34,1%. Sedangkan prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia pada kelompok umur tertentu masing-masing menunjukkan angka lebih dari 45% (Kementerian Kesehatan R.I., 2018).

Hipertensi terdiri atas dua tipe jika berdasarkan penyebabnya, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi yang disebabkan oleh berbagai faktor yang belum dapat dikonfirmasi secara tepat dapat mengakibatkan hipertensi merupakan hipertensi primer. Sedangkan hipertensi sekunder merupakan akibat dari adanya gangguan pada sistem atau organ dari tubuh seseorang (Yuli Hilda Sari dkk., 2019). Beberapa faktor penyebab hipertensi adalah penambahan usia, jenis kelamin, genetik, riwayat keluarga, obesitas dan pola hidup tidak sehat. Adapun pola hidup tidak sehat yang dimaksud yakni kurang aktifitas fisik, kebiasaan merokok, pola konsumsi makanan dengan kadar garam tinggi secara berlebihan, stress, sampai pada penggunaan obat-obatan tertentu (Purwono dkk., 2020). Pada lansia, hipertensi memiliki karakteristiknya tersendiri yaitu pada umumnya disebabkan oleh perubahan elastisitas dinding aorta, kemampuan jantung dalam memompa darah yang mengalami penurunan, pembuluh darah yang kehilangan elastisitas dan sebagainya yang berkaitan dengan jantung dan pembuluh darah (Mulyadi dkk., 2019). Penyebab lainnya adalah usia, jenis kelamin hingga tingkat pengetahuan (Sumarni dkk., 2016).

Kementerian Kesehatan dalam hal ini telah membuat beberapa program dalam hal pencegahan dan pengendalian penyakit, baik penyakit menular maupun penyakit tidak menular salah satunya ialah hipertensi. Program tersebut pada intinya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap serta perilaku sasaran. Pengetahuan, sikap dan perilaku merupakan hal yang berhubungan dengan pengendalian hipertensi pada lansia (Bratajaya & Rejeki, 2020). Salah satu program yang dicetuskan oleh Kemenkes pada tahun tersebut ialah CERDIK. Program CERDIK merupakan program kesehatan yang bertujuan sebagai upaya dalam peningkatan status kesehatan, peningkatan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, penurunan angka kematian serta upaya dalam memonitoring dan deteksi dini pada faktor resiko penyakit tidak menular. Adapun poin penting dari CERDIK yakni cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet seimbang istirahat cukup dan kelola stress. Program lainnya yang dikeluarkan oleh pemerintah dalam menanggulangi hipertensi yakni Program PATUH. Pada penelitian Sapang dkk yang dimaksud dengan PATUH adalah pemeriksaan kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter/pesakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman dan hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya (Sapang dkk., 2021).

Permasalahan kesehatan dalam hal ini hipertensi pada lansia merupakan suatu masalah yang dapat dicegah. Hal ini akan menjadi sulit ketika tingkat

pengetahuan dan kesadaran masyarakat yang rendah menjadikan hipertensi sebagai gangguan kesehatan yang dianggap cukup serius. Telah disebutkan bahwa pemerintah dalam hal ini telah membuat berbagai program dalam menanggulangi penyakit tidak menular salah satunya juga berlaku untuk diterapkan pada kasus hipertensi. Namun jika dalam penyampaian program serta pelaksanaannya tidak dilakukan tepat sasaran maka tujuan dari program tidak akan tercapai. Bahkan inti dari program tersebut tidak akan tersampaikan dengan baik sehingga menjadi tidak efektif dalam mengatasi kasus hipertensi yang ada.

Perlu ditanamkan pula dalam pikiran masyarakat bahwa akan lebih baik mencegah daripada mengobati. Seluruh hal tersebut dilaksanakan dengan cara mengedukasi kepada masyarakat khususnya yang menjadi sasaran yakni kalangan lansia di Desa Tonasa, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar melalui kegiatan penyuluhan. Hipertensi pada lansia di Desa Tonasa masuk ke dalam 10 penyakit dengan penderita banyak berdasarkan data yang diperoleh dari data Poskesdes, yakni sebanyak 22 orang. Namun data tersebut belum mencakup secara keseluruhan di karenakan sebagian besar dari orang yang mengalami hipertensi tidak memeriksakan dirinya ke pelayanan kesehatan setempat. Sehingga orang dengan hipertensi tersebut tidak tercatat di dalam data yang ada. Penyuluhan yang dilaksanakan ialah Penyuluhan perilaku CERDIK dan PATUH sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Desa Tonasa Kabupaten Takalar yang menysasar kalangan lansia di wilayah. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mempengaruhi masyarakat merubah perilaku mereka menjadi perilaku sehat dan bersedia untuk melaksanakan program CERDIK dan PATUH dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Metode pengabdian yang dilakukan yaitu penyuluhan. Untuk mencapai keberhasilan dari penyuluhan ini maka kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah lalu diiringi dengan metode KAP dari anggota Posko 31 Desa Tonasa kepada para responden dengan bantuan poster yang telah dibuat sebelumnya. Pembagian poster "Kiat-Kiat Hipertensi bagi Lansia" dilakukan disela-sela penyampaian materi dengan tambahan berupa penjelasan terkait dengan isi dari media kesehatan tersebut.

Pelaksanaan di Posyandu Pa'rasangang Beru I, Desa Tonasa, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar. Kegiatan dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 14 Januari 2022. Khalayak sasaran dalam penyuluhan adalah masyarakat lanjut usia dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya dimana responden bermukim di wilayah kerja Posyandu Pa'rasangang Beru I, Dusun Pa'rasangang I, Desa Tonasa, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar. Selain itu, kegiatan penyuluhan dihadiri pula oleh kader kesehatan Pa'rasangang Beru I. Adapun jumlah dari responden dalam kegiatan ini ialah sebanyak 14 orang.



Gambar 1. Poster kiat-kiat hipertensi bagi lansia, Takalar 2022

Pengabdian dilaksanakan melalui beberapa tahap, yakni tahap persiapan yang dilakukan dengan menyusun materi yang akan dibawakan, membuat poster dan membuat kuisisioner sejumlah 10 pertanyaan. Setelah itu masuk dalam kegiatan pelaksanaan yakni pengenalan, lalu memberikan *pre-test*, memberikan materi pada responden, kemudian memberikan *post-test* yang dilakukan pada hari yang sama sesaat setelah penyuluhan berakhir. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan untuk menilai apakah terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah dilaksanakan penyuluhan. Pada tahap pelaksanaan kami dibantu oleh kader kesehatan setempat sehingga penyuluhan dapat berjalan dengan lancar.

Adapun alur kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu:



Gambar 2. Bagan tahapan pelaksanaan PKM

Indikator keberhasilan dari pengabdian ini yaitu meningkatnya pengetahuan responden mengenai segala sesuatu seputar Hipertensi dan mengenai perilaku CERDIK dan PATUH sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia. Metode evaluasi yang digunakan dalam pengabdian ini yaitu menggunakan kuisisioner *pre-post test* yang dibagikan kepada peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan untuk melihat keberhasilan dari pengabdian yang dilaksanakan. Data hasil *pre-post test* dianalisis menggunakan bantuan SPSS menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang dilaksanakan selama satu hari mulai pada pukul 10.00 WITA hingga 11.45 WITA di Dusun Pa'rasangang Beru I, Desa Tonasa merupakan penyuluhan terkait dengan hipertensi yang menyasar kalangan lansia pada wilayah setempat. Tujuan dari penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan sasaran mengenai segala sesuatu seputar Hipertensi dan mengenai perilaku CERDIK dan PATUH sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia.

Sehingga dapat mengubah perilaku sasaran sekaligus menurunkan jumlah kasus hipertensi di wilayah tersebut dengan mengutamakan perilaku pencegahan. Penyuluhan dilaksanakan melalui metode ceramah dan KAP (Komunikasi Antar Pribadi) dengan bantuan poster “Kiat-Kiat Hipertensi pada Lansia”. Dalam kegiatan ini penyampaian materi dibantu oleh salah satu kader kesehatan Dusun Pa’rasangang Beru I. Hal tersebut merupakan salah satu antisipasi agar tidak terjadi kesalahpahaman antara masyarakat dalam hal ini sasaran terhadap materi yang dibawakan karena adanya perbedaan bahasa. Selain itu, juga membantu mempermudah masyarakat dalam memahami materi dan menjalani setiap agenda yang ada.

Kegiatan pertama diawali dengan pemaparan materi melalui metode ceramah mengenai hipertensi dan segala hal yang berkaitan dengan hipertensi seperti gejala hipertensi, jenis-jenis hipertensi, penyebab dan faktor resiko serta pencegahan hingga pengendalian hipertensi melalui perilaku PATUH dan CERDIK. Tentunya para responden terlebih dahulu mengisi kuisisioner *pre-test* yang berisi 10 pertanyaan. Kemudian kegiatan kedua ialah pembagian poster dengan penjelasan terhadap isi dari poster tersebut melalui metode KAP kepada para responden yang hadir. Sebelum penyuluhan diakhiri responden kembali mengisi kuisisioner *post-test* yang berisikan pertanyaan yang sama dengan *pre-test* yang sebelumnya telah diberikan.



Gambar 3. Penyuluhan perilaku CERDIK dan PATUH sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Desa Tonasa, Takalar

Penyuluhan perilaku CERDIK dan PATUH sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia yang dilaksanakan pada tanggal 14 Januari 2022 di Desa Tonasa, Kab. Takalar dihadiri oleh 14 responden. Berikut karakteristik responden dalam kegiatan penyuluhan tersebut:

Tabel 1. Karakteristik Responden pada Penyuluhan Hipertensi terkait Perilaku CERDIK Dan PATUH di Desa Tonasa Tahun 2022

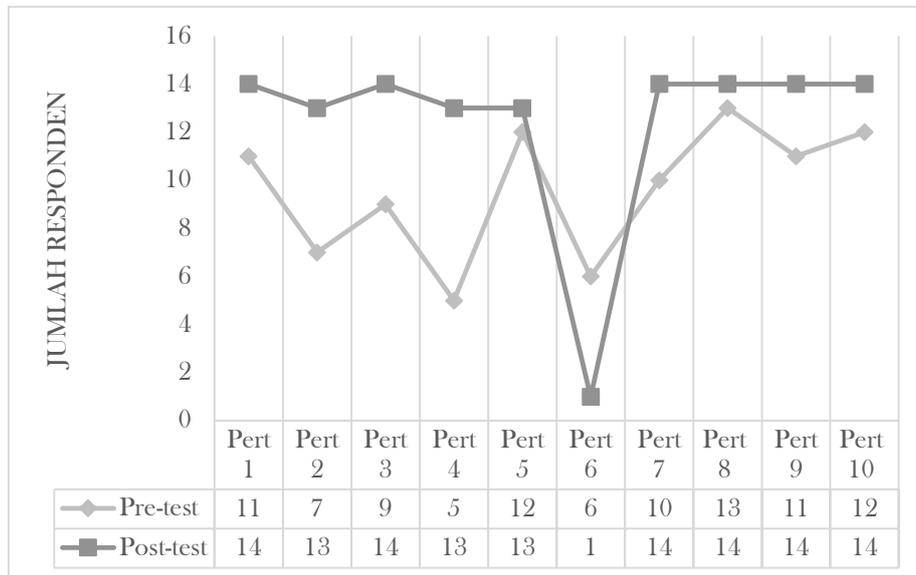
Variabel	Jumlah (n=14)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	14	100,00
Laki-laki	0	0,00
Usia		
25-40 tahun	4	28,58
41-55 tahun	5	35,71
>55 tahun	5	35,71

Sumber: Data Primer PBL II

Tabel 1. menunjukkan bahwa peserta kegiatan Penyuluhan Hipertensi terkait Perilaku CERDIK dan PATUH terdiri dari 14 (100%) perempuan dan tidak ada peserta yang berjenis kelamin laki-laki. Responden yang mengikuti Penyuluhan

Hipertensi terkait Perilaku CERDIK dan PATUH terdiri dari 3 kelompok umur. Dari ketiga kelompok usia tersebut, peserta terbanyak berada pada kelompok usia 41-55 tahun sebanyak 5 orang (35,71%) dan kelompok usia >55 tahun sebanyak 5 orang (35,71%). Sedangkan, 4 (28,58%) peserta lainnya berada pada kelompok usia 25-40 tahun.

Adapun data sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan ditentukan melalui nilai hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada grafik 1 sebagai berikut:



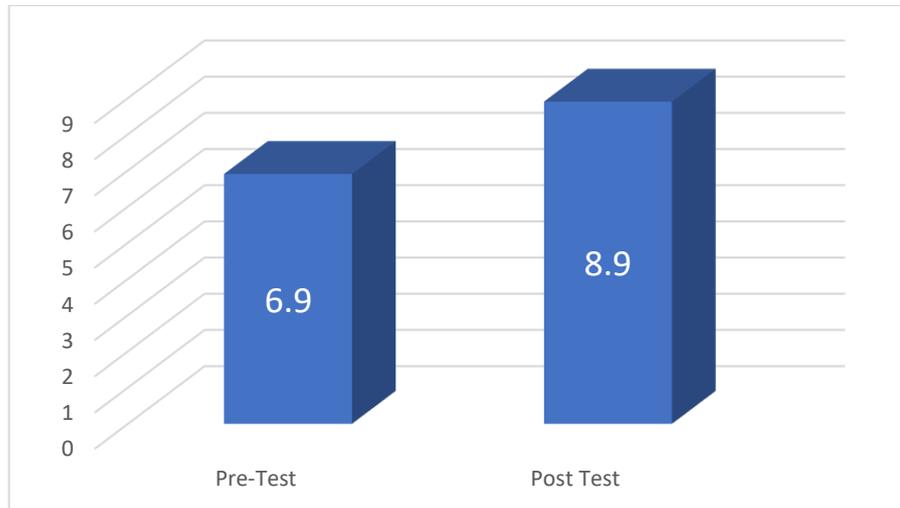
Gambar 4. Distribusi Jawaban Responden berdasarkan Kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Penyuluhan Hipertensi tentang Perilaku CERDIK dan PATUH

Keterangan:

- Pert 1: Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi
- Pert 2: Hipertensi terbagi menjadi dua, hipertensi primer dan hipertensi sekunder
- Pert 3: Penyebab hipertensi antara lain, konsumsi garam berlebih, jarang aktivitas fisik, merokok, dan sering mengonsumsi alkohol
- Pert 4: Jenis hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui adalah hipertensi primer
- Pert 5: Konsumsi garam berlebih dapat memicu naiknya tekanan darah
- Pert 6: Perilaku untuk mencegah hipertensi disebut dengan perilaku PATUH
- Pert 7: CERDIK dan PATUH merupakan program dari Kementerian Kesehatan dalam mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular, salah satunya ialah hipertensi
- Pert 8: Penderita hipertensi harus memeriksa tekanan darah secara rutin
- Pert 9: Bertambahnya usia merupakan salah satu faktor terjadinya hipertensi
- Pert 10: Penderita hipertensi harus minum obat sesuai anjuran dokter

Gambar 4 menunjukkan bahwa dari 10 pertanyaan dari kuisisioner yang dijadikan parameter dalam mengukur pengetahuan responden tentang perilaku CERDIK & PATUH sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia, pertanyaan *pre-test* yang paling banyak dijawab dengan benar ialah pertanyaan nomor 8 (92,86%) sedangkan setelah *post-test* 9 dari 10 pertanyaan mengalami peningkatan yakni nomor 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9 dan 10. Peningkatan tersebut diperoleh dengan adanya metode KAP dengan bantuan alat berupa poster sehingga responden mendapatkan penjelasan yang lebih mendalam terhadap materi yang mereka peroleh. Pertanyaan yang paling banyak dijawab dengan salah dan mengalami penurunan ialah pertanyaan nomor 6 dimana pada *pre-test* (57,14%

salah) menjadi (92,86% salah) pada *post-test*. Hal tersebut diakibatkan karena responden dalam hal ini masih kesulitan dalam membedakan antara perilaku CERDIK yang merupakan pencegahan dengan perilaku PATUH yang merupakan pengendalian.



Gambar 5. Grafik perbandingan rata-rata skor pre-post test

Gambar 5 menunjukkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* dari 14 responden, sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan mengalami peningkatan. Pada *pre-test* rata-rata pengetahuan responden adalah 6,9 dan mengalami peningkatan rata-rata pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan menjadi 8,9.

Tabel 2. Distribusi Skor Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Hipertensi Terkait Perilaku CERDIK dan PATUH

Skor Pengetahuan	N	Min	Maks	Mean Rank \pm SD	P-Value
Sebelum (<i>pre-test</i>)	14	3	9	6,9 \pm 1,92	0,005*
Sesudah (<i>post-test</i>)	14	7	9	8,9 \pm 0,53	

*Uji Wilcoxon

Tabel 2. menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata tingkat pengetahuan peserta sebelum dilakukan penyuluhan hanya sebesar 6,9 lalu meningkat menjadi 8,9 setelah dilakukan penyuluhan. Kemudian, dari hasil uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p=0,005$. Hal ini menerangkan bahwa ada peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan tentang perilaku CERDIK dan PATUH sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Dusun Pa'rasangang Beru 1, Desa Tonasa, Kec. Sanrobone, Kab. Takalar. Keberhasilan ini bukanlah satu-satunya yang terjadi. Penelitian sebelumnya oleh Susi dan Mamlu menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terhadap kalangan lansia tentang hipertensi antara sebelum dan sesudah diberikannya edukasi kesehatan program CERDIK (Asih & Rohimah, 2021). Penyuluhan ini dilaksanakan dengan tujuan utama meningkatkan pengetahuan sekaligus menciptakan perubahan perilaku dalam mencegah hipertensi

responden agar prevalensi hipertensi mengalami penurunan yang signifikan, terutama di tengah pandemi Covid-19 ini. Perubahan perilaku seseorang sangatlah dipengaruhi oleh literasi kesehatannya (Fatmawati dkk., 2021). Dipertegas dengan hasil penelitian selanjutnya yang menyatakan bahwa akan semakin baik sikap atau perilaku seseorang dalam mencegah hipertensi beserta komplikasinya jika orang tersebut memiliki pengetahuan yang cukup baik (Mujiran dkk., 2019).

Program tersebut terdiri atas berbagai hal yang berkaitan dengan cek kesehatan secara berkala atau rutin dan ikuti anjuran dokter atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, enyahkan asap rokok, hindari alkohol dan zat karsinogenik, rajin aktivitas fisik atau olahraga, diet sehat dan seimbang, istirahat cukup serta kelola stress. Program CERDIK dan PATUH yang dikeluarkan oleh pemerintah merupakan salah satu upaya yang efektif dalam mengatasi permasalahan ini. Secara umum program tersebut dibuat untuk menanggulangi penyakit tidak menular, hipertensi merupakan salah satu penyakit menular. Maka dari itu program CERDIK dan PATUH merupakan pilihan yang tepat untuk dijadikan bahan utama dalam penyuluhan. Pernyataan ini diperkuat oleh beberapa penelitian yang menunjukkan perilaku yang termasuk kedalam program tersebut dapat menanggulangi hipertensi. Saraswati & Siti melakukan pengabdian masyarakat dalam pengendalian hipertensi dengan menerapkan program CERDIK didalamnya (Saraswati dkk., 2019). Pada tahun berikutnya Sijabat dkk melaksanakan pengabdian masyarakat dalam mencegah hipertensi pada lansia di Kelurahan Dwikora dengan menyertakan program CERDIK sebagai bahan utama (Sijabat dkk., 2020). Kemudian pada tahun 2021 program CERDIK juga menjadi hal yang diutamakan pada pengabdian yang dilaksanakan oleh Zafira dkk dengan hasil pengetahuan lansia terhadap perilaku pencegahan hipertensi menjadi meningkat (Maharani dkk., 2021).

Gaya hidup seperti aktivitas fisik, merokok dan kebiasaan makan memiliki keterkaitan dengan hipertensi pada lansia. Semakin buruk gaya hidup yang dilaksanakan oleh seorang lansia, maka akan semakin tinggi pula faktor resiko lansia tersebut mengalami hipertensi (Damanik & Sitompul, 2020). Berdasarkan penelitian Anggi & Wiwin tentang pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia menunjukkan hasil bahwa aktivitas jalan kaki memiliki pengaruh jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi (Larasiska & Priyantari HN, 2017). Diet seimbang dan konsumsi alkohol juga merupakan salah satu hal yang memiliki hubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia (Mayasari dkk., 2019).

Penelitian oleh Harsismanto dkk mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah pada lansia yang menunjukkan hasil ada hubungan yang signifikan diantara keduanya, diyakini kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (J dkk., 2020). Kebiasaan istirahat dan stress masuk kedalam beberapa faktor dominan terhadap kejadian hipertensi pada lansia (Salman dkk., 2020). Selanjutnya salah satu penelitian juga menunjukkan hasil adanya keterkaitan antara kebiasaan stress dan merokok dengan hipertensi pada lansia (Musni, 2019). Dengan adanya berbagai fakta di atas, maka dapat kita simpulkan bahwa perilaku CERDIK dan PATUH sangat efektif untuk diimplementasikan dalam kegiatan penyuluhan dan edukasi pencegahan dan pengendalian hipertensi terhadap lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil kegiatan dan pengolahan data yang dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan

hipertensi. Hal ini berarti penyuluhan perilaku CERDIK dan PATUH sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Desa Tonasa Kabupaten Takalar dinilai telah memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan sebelumnya sehingga dinyatakan berhasil. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan pengabdian masyarakat tentang pentingnya menerapkan perilaku CERDIK dan PATUH tidak hanya dalam menanggulangi hipertensi. Namun juga dalam menanggulangi masalah kesehatan lainnya seperti diabetes melitus, obesitas, dan lainnya. Adapun saran lain bagi stakeholder setempat dapat menjadikan perilaku CERDIK dan PATUH sebagai bahasan paling utama dan penekanan kepada sasaran terkait dengan edukasi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansar, J., Dwinata, I., & M, A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi pada Pengunjung Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar.. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*, 1(3), 28–35. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6083>
- Arum, Y. T. G. (2017). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15 - 64 tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/30235>
- Asih, S. W., & Rohimah, M. A. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi melalui Health Education Program CERDIK di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 90–97. Retrieved from <https://ejournaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/374/234>
- Bratajaya, C. N. A., & Rejeki, G. S. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Tentang Perawatan Hipertensi pada Lansia Yang Menderita Hipertensi di Johar Baru Jakarta Pusat. *Jurnal Medika Cendikia*, 7(02), 151–156. Retrieved from <https://jurnalskgh.ac.id/index.php/medika/article/view/126>
- Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing Arts*, XIV(01), 30–36. Retrieved from <https://poltekkes-sorong.e-journal.id/nursingarts/article/view/110>
- Fatmawati, B. R., Suprayitna, M., Prihatin, K., Arifin, Z., & Albayani, M. I. (2021). Health Literacy dan Perilaku CERDIK Penderita Hipertensi Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 59–67. Retrieved from <https://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jka/article/view/242>
- J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Kementerian Kesehatan R.I. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan R.I. Retrieved from <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/ccount/click.php?id=19>
- Larasiska, A., & Priyantari HN, W. (2017). Menurunkan Tekanan Darah Dengan Cara Mudah Pada Lansia. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 55–63. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1261>
- Maharani, I. Z., Yuniarti, M., Sari, N. R., & Aulia, T. W. (2021). Edukasi Perilaku Cerdik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjar 1. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(2), 65–68. Retrieved from <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/article/view/2923>
- Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>

- Mujiran, Setiyawan, & Rizqie, N. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Sikap dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Peserta Prolanis UPT Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 7(2), 2019. Retrieved from <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/29734>
- Mulyadi, A., Sepdianto, T. C., & Hernanto, D. (2019). Gambaran Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi yang melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148–157. Retrieved from <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/borticalth/article/view/740>
- Musni, M. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Dan Stres Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(3), 218–222. <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i3.237>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Salman, Y., Sari, M., & Libri, O. (2020). Analisis Faktor Dominan terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Cempaka. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i1.4640>
- Sapang, F. A. E. R., Carolina, Y., Sampe, A., & Ganut, F. (2021). Efektivitas Perilaku CERDIK dan PATUH Cegah Stroke Berulang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(1), 1–12. Retrieved from <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikmb/article/view/779/464>
- Saraswati, Dian., & dan Siti Novianti. (2019). Bina Masyarakat Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 5(1), 16–18. Retrieved from <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jps/article/view/592>
- Sijabat, F., Purba, S. D., Saragih, F., Sianturi, G. S., & Ginting, M. (2020). Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Dwikora. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 262–269. retrieved from <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1872>
- Sumarni, R., Sampurno, E., & Aprilia, V. (2016). Konsumsi Junk Food dan Hipertensi pada Lansia di Kecamatan Kasihan, Bantul, YogyakartaKasihan,. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 59-63. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(2\).59-63](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(2).59-63)
- Yuli Hilda Sari, Usman, & Makhrajani Majid. (2019). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Maiwa Kab.Enrekang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(1), 68–79. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i1.125>