

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG PERILAKU CERDIK  
TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI  
PADA PEKERJA HOME INDUSTRY  
DI DESA AMANSARI KARAWANG**

Kustiyuwati<sup>1</sup>, Sumiyasih<sup>2</sup>, M.Rizki Ramadhiantoro<sup>3</sup>  
STIKes Kharisma Karawang, Indonesia  
E-mail : [yuyukustiyuwati@gmail.com](mailto:yuyukustiyuwati@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Angka penderita hipertensi setiap tahunnya mengalami peningkatan dan diperkirakan telah menyebabkan kematian dunia per-tahunnya. Hipertensi dapat dikendalikan dengan cara pemberian pendidikan kesehatan, sesuai dengan standar intervensi keperawatan pemberian pendidikan kesehatan dapat membantu dalam mengendalikan hipertensi salah satunya pendidikan kesehatan tentang perilaku CERDIK. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan tentang perilaku CERDIK terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi pada pekerja home industry di desa Amansari Karawang.

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan disain pre eksperimental menggunakan *one group pre-test post-test design*. Populasi penelitian ini 210 pekerja di desa Amansari. Sampel 20 penderita hipertensi dengan teknik purposive sampling yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data menggunakan pengecekan tekanan darah sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan, dan hasil dari analisa data dalam penelitian ini menggunakan Uji T Paired Sample.

Dari hasil penelitian ini didapatkan p-value <  $\alpha$  (p-value 0,00) sehingga pendidikan kesehatan tentang perilaku CERDIK berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi pada pekerja home industry di desa Amansari Karawang. Penelitian ini juga diharapkan berguna bagi masyarakat dan tenaga kesehatan sebagai salah satu tindakan keperawatan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat dan dapat mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci: Hipertensi, Pendidikan Kesehatan, Perilaku CERDIK**

**Daftar Pustaka: 30 (2014-2020)**

## ABSTRACT

*The number of people with hypertension has increased every year and is estimated to have caused the world's death every year. Hypertension can be controlled by providing health education, in accordance with nursing intervention standards and one of which is health education on CERDIK behavior. The purpose of this study is to find out the influence of health education on CERDIK behavior on blood pressure in people with hypertension to home industry workers in Amansari village Karawang.*

*This type of research is quantitative with pre-experimental design using one group pre-test and post-test design. The population of this study was 210 workers in Amansari village. Sample of 20 people with hypertension with Purposive Sampling Technique that meets the criteria of inclusion and exclusion. Data retrieval using blood pressure checks before and after health education, and the result of data analysis in this study using T Pired Samples Test.*

*From the results of this study obtained  $p\text{-value} < (p\text{-value } 0.00)$  so that health education about CERDIK behavior affects blood pressure in patients with hypertension to home industry workers in Amansari village Karawang. This research is also expected to be useful for the community and health workers as one of the nursing actions in improving healthy living behavior and controlling blood pressure in patients with hypertension*

*Keyword: Hypertension, Health Education, CERDIK Behavior*

*Bibliography: 30 (2014-2020)*

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau sering disebut dengan penyakit darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik, dimana tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg (Yanti & Muliati, 2019). Selain itu hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia. Hipertensi juga disebut dengan penyakit *the silent killer* dikarenakan pada penderita hipertensi tidak merasakan tanda-tanda atau gejala yang timbul dan menyebabkan komplikasi pada organ (Susanti et al., 2019)

*World Health Organization* (WHO) mengestimasi prevalensi hipertensi saat ini secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Sesuai dengan data WHO prevalensi penderita hipertensi di Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi 25% total penduduk, Sedangkan menurut riskesdas tahun 2018 pasien dengan hipertensi di bawah umur  $\geq 18$  tahun di Indonesia memiliki prevalensi sebesar 34,11%, serta untuk setiap tahunnya.

masing-masing provinsi yang ada di Indonesia mengalami peningkatan angka penderita Hipertensi yang salah satunya itu provinsi Jawa Barat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Menurut Dinas Kesehatan penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah di Jawa Barat tahun 2019 sebesar 41,6 %. Sedangkan untuk kota Karawang sendiri prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur  $> 18$  tahun sebesar 19,2% (Dinas Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Penyakit hipertensi banyak di alami oleh masyarakat Indonesia. Hipertensi juga merupakan salah satu penyakit mematikan yang harus segera ditangani sebelum berdampak lebih parah, Karena penyakit hipertensi digolongkan sebagai *the silent killer* yang dapat menyebabkan penyakit jangka panjang serta komplikasi yang berakibat fatal seperti timbulnya penyakit jantung, stroke, dan ginjal (Muthmainnah et al., 2019).

Sebelumnya pemerintah Indonesia telah memberikan perhatian serius dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit salah satunya hipertensi. Program penanggulangan hipertensi oleh pemerintah meliputi dengan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat), Posbindu PTM, dan CERDIK. Sehingga salah satu upaya untuk melakukan pengendalian dan pencegahan hipertensi yaitu dengan CERDIK. CERDIK sendiri terdiri atas rangkaian kata yaitu cek kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stress (KEMENKES, 2018 dalam Susanti dkk, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Hariawan dan Pebrianti tahun 2018 dengan judul “CERDIK meningkatkan pengendalian penyakit tidak menular”. Dengan hasil 6 artikel menyebutkan CERDIK efektif dalam peningkatan perilaku pencegahan dan pengendalian PTM baik dari segi kognitif, sikap, maupun keterampilan. Sedangkan 2 artikel lainnya menyebutkan keberhasilan pelaksanaan program pemerintah “CERDIK” di lapangan dalam pengendalian penyakit tidak menular.

Akan tetapi masih banyak masyarakat yang belum mengetahui program CERDIK itu tersendiri. Sesuai dengan standar intervensi keperawatan Indonesia bahwa salah satu intervensi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah pemberian edukasi Kesehatan atau pendidikan kesehatan, diantaranya yaitu pendidikan kesehatan tentang perilaku CERDIK. Pendidikan kesehatan sendiri adalah suatu kegiatan atau upaya untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan sehingga dapat menciptakan perilaku kesehatan pada masyarakat yang baik. Sedangkan CERDIK adalah salah satu cara mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jadi pendidikan kesehatan tentang perilaku CERDIK ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat perihal perilaku hidup sehat dan dapat mengendalikan tekanan darah terutama pada penderita hipertensi.

Damayanti, dkk melakukan penelitian pada tahun 2019 dengan judul “ Efektifitas pendidikan kesehatan terhadap tekanan darah pada lansia” di desa Pangarangan kecamatan kota Sumenep.

Dengan hasil penelitian ini didapatkan tekanan darah lansia sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar tekanan darah pada stage II sebanyak 18 orang (20.5%), tekanan darah lansia sesudah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar pada stage I sebanyak 37 orang (42.1 %) dan dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan efektif terhadap tekanan darah pada lansia penderita darah tinggi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada pekerja home industry di desa Amansari yang memiliki jumlah pekerja sebanyak 210 jiwa, mayoritas memiliki jenjang pendidikan lulusan sekolah dasar. Di dapatkan hasil wawancara bahwa masyarakat tersebut belum mengetahui tentang program perilaku CERDIK dan mereka juga mengatakan belum pernah mendapatkan informasi tentang program perilaku CERDIK melalui pendidikan kesehatan atau penyuluhan dari fasilitas kesehatan maupun dari media sosial, sehingga membuat penderita hipertensi tersebut memiliki gaya hidup yang tidak sehat serta penderita hipertensi juga tidak dapat mengendalikan tekanan darahnya dengan baik. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh

pendidikan kesehatan tentang perilaku CERDIK terhadap tekanan darah penderita Hipertensi pada pekerja home industry di desa Amansari.

## **METODE**

Desain dalam penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimental without control* dengan *one group pre-test* dan *post-test*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden, prosedur dalam pengambilan sampel dengan mengisi instrumen, pengolahan data baik univariat dan bivariat serta sesuai dengan etika dalam penelitian.

## **HASIL**

Hasil dinyatakan berdasarkan tujuan penelitian. Pada hasil menampilkan data dalam bentuk tabel dan grafik.

### **1. Analisa Univariat**

**Tabel 1**  
**Karakteristik responden berdasarkan usia di desa Amansari bulan Desember 2019 (n 20)**

Variabel	Mean	Standar deviasi	Min-Max	95% CI
Uisa	45.15	11.282	20-56	39.87-50.43

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa mean (rata-rata) usia responden adalah 45.15 tahun dengan standar deviasi 11.282 tahun. Usia termuda pada responden adalah 20 tahun dan usia tertua adalah 56 tahun.

**Tabel 2**  
Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di desa Amansari bulan Desember 2019 (n 20)

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SD	16	80.0
SMP	3	15.0
SMA	1	5.0
Total	20	100.0

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa frekuensi terbesar pendidikan terakhir responden yaitu SD (Sekolah Dasar) yaitu 16 responden (80%) sedangkan frekuensi terendah yaitu SMA (Sekolah Menengah Atas) dengan jumlah 1 responden (5.0%).

**Tabel 3**  
Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah *Pre-Test* di desa Amansari bulan Desember 2019 (n 20)

Variabel	Mean	Standar deviasi	Min-Max	95% CI
Tekanan Darah Sistole <i>Pre-Test</i>	153.50	14.965	130-180	146.50-160.50
Tekanan Darah Diastole <i>Pre-Test</i>	94.50	5.104	90-100	92.11-96.89

Berdasarkan tabel 3 tersebut menunjukkan bahwa rata-rata (mean) tekanan darah responden *pre-test* atau sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang CERDIK adalah 153.50/94.50 mmHg dengan standar deviasi tekanan darah sistol sebesar 14.965 mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 5.104 mmHg. Tekanan darah tertinggi pada responden sebesar 180/100 mmHg serta tekanan darah terendah sebesar 130/90 mmHg.

**Tabel 4**  
Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah *Post-Test* di desa Amansari bulan Desember 2019 (n 20)

Variabel	Mean	Standar deviasi	Min-Max	95% CI
Tekanan Darah Sistole <i>Post-Test</i>	140.00	14.868	120-170	133.04-146.96
Tekanan Darah Diastole <i>Post-Test</i>	88.50	5.871	80-100	85.75-91.25

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa rata-rata (mean) tekanan darah responden *post-test* atau setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang CERDIK adalah 140/88.5 mmHg dengan standar deviasi tekanan darah sistol sebesar 14.868 mmHg dan tekanan darah diastole sebesar 5.871 mmHg.

Tekanan darah tertinggi pada responden sebesar 170/100 mmHg serta tekanan darah terendah sebesar 120/80 mmHg.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 5**  
**Distribusi rata – rata tekanan darah sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan di desa Amansari bulan Desember 2019 (n 20)**

Variabel	Mean	SD	SE	P value	N
Tekanan Darah Sistolik	13.5	5.871	1.313	0.000	20
Tekanan Darah Diastolik	6	6.806	1.522		

Berdasarkan tabel diatas rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 13.5 mmHg dengan standar deviasi 5.871 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolik responden adalah 6 mmHg dengan standar deviasi 6.806 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Sesuai dengan penelitian ini banyak penderita hipertensi yang berusia diatas 40 tahun, dikarenakan adanya perubahan secara alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi

elastisitas dan penurunan daya tahan tubuh, semakin bertambahnya usia karena proses penuaan yang menyebabkan seorang rentan terkena penyakit. Dan penelitian ini sejalan dengan penelitian Nuraeni pada tahun (2019) hal tersebut menunjukkan bahwa dengan semakin meningkatnya usia seseorang akan terjadi perubahan jaringan maupun kinerja aorta, sehingga dapat menyebabkan kekakuan, dan ketidaktimalan kinerja dinding aorta. Penebalan pada dinding aorta disebabkan karena bertambahnya jumlah struktur kolagen dan menghilangnya kadar keelastisan di dalam lapisan medial arteri, hal ini akan mengakibatkan penyempitan pada aliran darah aorta selama denyut sistol sehingga tekanan darah dari jantung cenderung akan meningkat (Damayanti et al., 2019).

Hipertensi pada laki-laki lebih mudah ditemukan, karena adanya masalah pekerjaan, perilaku merokok yang diiringi dengan perilaku hidup yang tidak sehat mulai dari kurang tidur sampai dengan masalah pola makan yang tidak sehat (Amanda & Martini, 2018).

Dan pada penelitian ini juga responden laki-laki memiliki rata-rata tekanan darah 162/92 mmHg.

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan itu terjadi proses perubahan pada diri individu, kelompok, ataupun masyarakat. Hal ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan tentang perilaku CERDIK pada penderita hipertensi cukup efektif dan efisien serta memberikan pengaruh untuk meningkatkan perilaku seseorang dan untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dalam jangka waktu yang singkat dan sesuai teori yang sudah ada. Pengemasan materi yang menarik, cara penyampaian materi dan bahasa penyampaian yang disesuaikan dengan tingkat pendidikan, umur responden dapat berpengaruh terhadap peningkatan perilaku hidup sehat dengan perilaku CERDIK.

Program CERDIK tersendiri meliputi kegiatan cek kesehatan, membangun perilaku tidak merokok atau berhenti merokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup dan mampu mengelola stres. Rangkaian kegiatan dalam program CERDIK

tersebut akan membuat masyarakat terhadap perubahan perilaku dalam mengontrol tekanan darah. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan tentang CERDIK dengan tekanan darah penderita hipertensi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang perilaku CERDIK dengan  $p\text{-value} < \alpha$ . Dengan demikian pemberian pendidikan kesehatan tentang perilaku CERDIK dapat mempengaruhi tekanan darah penderita hipertensi pada pekerja di desa Amansari.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amanda, D., & Martini, S. (2018). The Relationship between Demographical Characteristic and Central Obesity with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.43-50>
- Apriza Yanti, C., & Muliati, R. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah dan Kuning Terhadap Tekanan Darah Lansia Menderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(2), 411. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4213>



- Damayanti, C. N., Hannan, M., & Fatoni, A. F. (2019). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 9(2), 7–12.
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hariwan, H., & Pebrianti, D. (2019). CERDIK Meningkatkan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia: Systematic Review. *2-TRIK:Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 10(1), 16–20.
- Ikhwan, M. (2015). Hubungan Faktor Pemicu Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 000, 1–11.
- Irwan. (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV. ABSOLUTE MEDIA.
- Kasim, F. (2008). Uji Beda Dua Mean. *Metodologi Penelitian Biomedis*, 241–252.
- Kaswati, & Rosmalawati, N. W. D. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Praktikum Kebutuhan Dasar Manusia I*. Pusdik SDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Ayo bergerak aktif agar sehat, bugar, produktif. *Direktorat P2PTM*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Cek Kesehatan. *P2Ptm Kemenkes*, 4–5.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Kelola Stress. *Direktorat P2PTM*.
- Kementrian Kesehatan RI (2018). Kebutuhan tidur sesuai usia-Direktorat P2PTM.
- Kowalak, J. P. (2011). *Buku Ajar Patofisiologi* (A. B. A. Hartono & M. E. Editor edisi Bahasa Indonesia: Renata Komalasari, Anastasia Onny Tampubolon (eds.); Cetakan 20). EGC.
- Masturoh, I., & T., N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PUSAT PENDIDIKAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN.
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>.
- Pramono, G. I. (2018). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Preeklamsi Di Puskesmas Tlogosari Wetan. *Skripsi Universitas Diponegoro*
- Qomariah, S. N. (2016). Buku Ajar Riset Keperawatan. *Reposytori Universitas Gresik*, 36. <http://elibs.unigres.ac.id/185>.
- Seke, P. A., Bidjuni, H. J., & Lolong, J. (2016). Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyatunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Manget Kota Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 4(2).
- Smeltzer, S. C. (2017). *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* (E. A. Mardela (ed.); 12th ed.). EGC

