

ANALYSIS OF FACTORS IMPLEMENTATION CERDIK BEHAVIOR IN HYPERTENSION PATIENTS OF PRODUCTIVE AGE AT AIR PUTIH HEALTH CENTER

Nahara Isnani¹, Annisa Nurrachmawati², Ike Anggraeni³
Nur Rohmah⁴, Agus Hardito⁵, Budi Irwansyah⁶, Ratna Wati⁷

¹ Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur, Indonesia

² Departemen Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman,

³ Departemen Biostatistik, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Mulawarman,

⁴ Balai Pelatihan Kesehatan Provisi Kalimantan Timur, Indonesia

⁵ Kementerian Kesehatan RI, Indonesia

^{6,7} Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Indonesia

bdratnasmd@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang cukup berbahaya diseluruh dunia yang dapat mengakibatkan stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan dan menjadi permasalahan besar khususnya bagi usia produktif, karena dapat menurunkan produktivitas kerja. Perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik/olahraga, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stres) merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengontrol hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penerapan perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi Usia Produktif di Puskesmas Air Putih. Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan pada bulan April-Juni 2024 di Puskesmas Air Putih Kota Samarinda. Sampel berjumlah 130 orang yang rutin melakukan pemeriksaan hipertensi yang diambil secara acak sederhana. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan data dianalisis menggunakan uji regresi logistik berganda. Hasil uji analisis regresi logistik berganda menunjukkan faktor yang paling signifikan berhubungan dengan perilaku CERDIK adalah efikasi diri ($p= 0,000$) dan regulasi diri ($p= 0,017$). Efikasi diri merupakan gagasan kunci dari teori sosial kognitif (social cognitive theory). Efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, memotivasi diri sendiri dan bertindak. Regulasi diri penderita hipertensi dibentuk oleh keyakinan yang akan meningkatkan kemampuan untuk menerapkan perilaku CERDIK.

Kata kunci : Hipertensi, Efikasi Diri, Perilaku CERDIK. Olahraga, Diit

ABSTRACT

Hypertension is a serious health issue worldwide that can lead to stroke, myocardial infarction, heart failure, dementia, kidney failure, and vision problems, and it poses a significant issue especially for the productive age, as it can reduce work productivity. The CERDIK behavior (Check health regularly, Eliminate cigarette smoke, Regular physical activity/exercise, Healthy and balanced diet, Enough rest, and Manage stress) is one of the ways that can be done to prevent and control hypertension. This study aims to analyze the factors influencing the application of CERDIK behavior among productive age hypertensive patients at Air Putih Community Health Center. This research is an observational study with a cross-sectional approach. The research was conducted from April to June 2024 at the Air Putih Public Health Center in Samarinda City. The sample consisted of 130 people who regularly underwent hypertension checks, selected through simple random sampling. Data was collected using a questionnaire and analyzed using multiple logistic regression testing. The results of the multiple logistic regression analysis indicate that the most significant factors related to CERDIK behavior are self-efficacy ($p= 0.000$) and self-regulation ($p= 0.017$). Self-efficacy is a key concept in social cognitive theory. Self-efficacy affects how a person thinks, feels, motivates themselves, and acts. The self-regulation of individuals with hypertension is shaped by beliefs that enhance their ability to implement CERDIK behavior.

Keywords : *Hypertension, Self-Efficacy, CERDIK Behavior, Sport, Diet*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau dikenal sebagai penyakit tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang cukup berbahaya diseluruh dunia. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 juta orang (22%) di dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan *Riskesdas* (2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes, 2019).

Prevalensi hipertensi yang tinggi juga terjadi di Kalimantan Timur. Tahun 2022 diketahui jumlah kasus penderita hipertensi yaitu sebanyak 110.162 orang. Kota Samarinda yang merupakan Ibukota Provinsi Kalimantan Timur mengalami pula permasalahan hipertensi. Tahun 2022 Kota Samarinda berada pada urutan tertinggi dari sepuluh Kabupaten/Kota yang ada di Kalimantan Timur dengan jumlah penderita sebanyak 220.570 orang (Dinkes Kaltim, 2022).

Hipertensi tidak hanya masalah bagi kelompok lanjut usia akan tetapi kini sudah mulai dialami oleh usia muda. Hal ini menjadi permasalahan besar khususnya bagi usia produktif, karena dapat menurunkan produktivitas kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Syafira & Febrianti (2021) didapatkan hasil variabel yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada usia produktif adalah riwayat keluarga (p -value = 0.000), umur (p -value = 0.012), konsumsi buah dan sayur (p -value = 0.004), aktivitas fisik (p -value= 0.004), dan kebiasaan merokok (p -value= 0.004). Penelitian lain oleh Jingga dan Indarjo (2022) diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara konsumsi garam ($p=0,040$), konsumsi kopi ($p=0,030$), konsumsi makanan bersantan ($P=0,044$), kebiasaan olahraga ($p=0,013$), tingkat stres

($p=0,030$) dengan hipertensi pada usia produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

Kejadian hipertensi dan komplikasinya dapat berakibat fatal bila tidak segera dicegah dan ditangani terutama pada usia dewasa. Apabila tidak ditangani dengan baik hipertensi akan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular yang dapat menyebabkan stroke, infark miokard, gagal jantung, demensia, gagal ginjal, dan gangguan penglihatan, kondisi ini dapat menjadi beban, baik dari segi finansial, karena berkurangnya produktivitas sumber daya manusia akibat komplikasi (Jehani et al., 2022).

Perilaku hidup sehat merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengontrol hipertensi. Program penanggulangan hipertensi oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, salah satunya adalah dengan menerapkan perilaku CERDIK. CERDIK merupakan akronim dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik/olahraga, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stres. Perilaku CERDIK adalah perilaku sehat yang mampu membantu seseorang yang memiliki risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) termasuk hipertensi, agar dapat terhindar dan mendapatkan kualitas kesehatan yang lebih baik (Kemenkes, 2019).

Namun saat ini masih banyak pasien hipertensi yang belum menjalankan perilaku CERDIK. Hal ini mengakibatkan keterlambatan penanganan dan menimbulkan komplikasi PTM yang berujung pada kematian lebih dini (Sapang et al., 2021). Blum menyebutkan terdapat empat pilar yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang dan faktor yang paling besar pengaruhnya adalah perilaku (Adliyani, 2015). Ini sesuai dengan Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*) oleh Albert Bandura yang menyatakan bahwa pengalaman individu, perilaku seseorang,

dan faktor lingkungan, dapat mempengaruhi perilaku kesehatan individu (Murti, 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan penerapan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi usia produktif meliputi faktor individu (pengetahuan, efikasi diri, dan regulasi diri) dan faktor lingkungan (dukungan keluarga dan dukungan teman),

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah 440 pasien hipertensi usia produktif yang tercatat di Puskesmas Air Putih Samarinda selama April–Juni 2024. Setelah diterapkan kriteria inklusi, dilakukan pengambilan sampel secara acak (*simple random sampling*) dengan mengocok nomor urut subjek. Sebanyak 130 subjek terpilih sebagai sampel penelitian. Kriteria inklusi yaitu pasien hipertensi usia produktif yang bersedia menjadi subjek sebanyak 130 subjek, sedangkan kriteria eksklusi yaitu responden yang tidak ada saat kunjungan atau pindah tempat tinggal dan tidak bersedia menjadi subjek. Peneliti melakukan kunjungan rumah sesuai daftar alamat yang diberikan dari Puskemas Air Putih.

Informasi dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah digunakan pada penelitian Khotimah, 2019. Subjek menjawab 59 pertanyaan skala likert terdiri atas item pertanyaan pengetahuan, efikasi diri, regulasi diri, dukungan keluarga, perilaku cerdik dan dukungan teman. Uji regresi logistik berganda pada setiap item variabel untuk mengevaluasi hubungan dari masing-masing variabel. Berdasarkan nomor .073/KEPK-FFUNMUL/EC/EXE/06/2024, penelitian ini telah dilakukan dengan cara etis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik deskriptif subjek yang dianalisis ditunjukkan pada Tabel dibawah ini :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
≤ 25 tahun	7	5.38
25 - 45 tahun	36	27.7
≥ 46 tahun	87	66.92
Pendidikan Terakhir		
SD	2	1.53
SMP	8	6.15
SMA	87	66.92
DIII	9	6.93
S1	21	16.15
S2	3	2.32
Pekerjaan		
PNS	27	20.76
Swasta	28	21.53
Wiraswasta	18	13.85
Guru	3	2.31
Buruh	3	2.31
Ibu Rumah Tangga	41	31.54
Lainnya	10	7.7
Riwayat Keluarga Hipertensi		
Ada	100	76.92
Tidak Ada	30	23.08

Karakteristik deskriptif subjek yang dianalisis ditunjukkan pada Tabel diatas menunjukkan bahwa kelompok umur subjek paling banyak adalah ≥ 46 tahun (66,92%), umur subjek 25-45 tahun (27,7%), dan yang paling sedikit umur ≤ 25 tahun (5,38%). Pendidikan subjek paling banyak adalah pendidikan tingkat SMA yaitu 87 orang (66,92%), pendidikan tingkat Sarjana 21 orang (16,15%) dan paling sedikit pendidikan tingkat SD yaitu 2 orang (1,53%). Pekerjaan subjek yang paling banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga berjumlah 41 orang (31,54%), yang bekerja sebagai Swasta sebanyak 28 orang (21,53 %), dan yang bekerja sebagai PNS sebanyak 27 orang (20,76%), juga menunjukkan bahwa sebanyak 100 orang (76,92%) memiliki riwayat keluarga hipertensi sedangkan 30 orang (23,08%) tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.

Hubungan pengetahuan, efikasi diri, regulasi diri, dukungan keluarga, dan dukungan teman dengan penerapan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi usia produktif

1. Pemodelan Pertama Analisis Regresi Logistik Berganda

Penelitian ini menggunakan analisis regresi logistik berganda untuk mengukur pengaruh variabel bebas terhadap perilaku CERDIK. Hasil Seluruh variabel dilakukan uji bersama untuk melihat nilai *p-value*. Pada pemodelan multivariat pertama seperti yang terdapat pada tabel 2, variabel yang memiliki nilai $p > 0,05$ dikeluarkan dari pemodelan satu persatu mulai dari nilai p yang paling besar:

Tabel 2. Pemodelan Pertama Analisis Regresi Logistik Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	ρ	Exp(B)	95% CI	
				Lower	Upper
Konstanta	-3.148				
Pengetahuan	0.854	0.130	2.348	0.777	7.091
Efikasi Diri	1.878	<0.001	6.543	2.343	18.273
Regulasi Diri	0.917	0.088	2.503	0.873	7.172
Dukungan Keluarga	0.815	0.142	2.259	0.761	6.708
Dukungan Teman	0.675	0.187	1.965	0.720	5.361
Dukungan Tenaga Kesehatan	0.665	0.200	1.945	0.703	5.381

Berdasarkan tabel 2 terlihat nilai *p-value* > 0,05 yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan tenaga kesehatan. Proses selanjutnya mengeluarkan variabel dengan *p-value* terbesar yaitu variabel dukungan tenaga kesehatan dengan nilai $p = 0,200$.

2. Pemodelan Kedua Analisis Regresi Logistik Berganda

Tabel 3. Pemodelan Kedua Analisis Regresi Logistik Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	ρ	Exp(B)	95% CI	
				Lower	Upper
Konstanta	-2.969				
Pengetahuan	0.877	0.120	2.404	0.796	7.257
Efikasi Diri	2.119	<0.001	8.326	3.167	21.890
Regulasi Diri	0.997	0.060	2.710	0.958	7.666
Dukungan Keluarga	0.780	0.155	2.182	0.745	6.397
Dukungan Teman	0.681	0.180	1.975	0.731	5.340

Setelah variabel dukungan tenaga kesehatan, diperoleh pemodelan kedua seperti tabel 3. Proses selanjutnya adalah mengeluarkan variabel dukungan teman dari model.

3. Pemodelan Ketiga Analisis Regresi Logistik Berganda

Tabel 4. Pemodelan Ketiga Analisis Regresi Logistik Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	ρ	Exp(B)	95% CI	
				Lower	Upper
Konstanta	-2.741				
Pengetahuan	0.780	0.157	2.182	0.742	6.421
Efikasi Diri	2.191	<0.001	8.945	3.432	23.318
Regulasi Diri	1.151	0.026	3.161	1.151	8.685
Dukungan Keluarga	0.850	0.117	2.340	0.809	6.764

Setelah variabel dukungan teman dikeluarkan, diperoleh pemodelan ketiga seperti tabel 4. Proses selanjutnya adalah mengeluarkan variabel pengetahuan dari model.

4. Pemodelan Akhir Analisis Regresi Logistik Berganda

Setelah variabel pengetahuan dikeluarkan, diperoleh model akhir sebagai berikut :

Tabel 5. Pemodelan Akhir Analisis Regresi Logistik Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	ρ	OR	95% CI	
				Lower	Upper
Konstanta	-2.660				
Efikasi Diri	2.266	<0.001	9.645	3.742	24.859
Regulasi Diri	1.224	0.017	3.402	1.250	9.258
Dukungan Keluarga	0.931	0.079	2.536	0.898	7.162

Berdasarkan hasil analisis multivariat diperoleh variabel efikasi diri merupakan variabel yang paling dominan berhubungan dengan penerapan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Air Putih Kota Samarinda dengan nilai OR 9,6, yang berarti penderita hipertensi usia produktif dengan efikasi diri yang baik memiliki peluang 9,6 kali lebih besar menerapkan perilaku CERDIK.

5. Persamaan Regresi Logistik Berganda
Tabel 6. Persamaan Regresi Logistik Berganda

Variabel	Koefisien Regresi	ρ	OR	95% CI	
				Lower	Upper
Konstanta	-2.741				
Pengetahuan	0.780	0.157	2.182	0.742	6.421
Efikasi Diri	2.191	<0.001	8.945	3.432	23.318
Regulasi Diri	1.151	0.026	3.161	1.151	8.685
Dukungan Keluarga	0.850	0.117	2.340	0.809	6.764

Tabel 6 hasil analisis regresi logistik berganda di atas dengan menggunakan bantuan program komputer perangkat lunak pengolah data statistik diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut :

$$Y = -2,660 + 2.266X_1 + 1,224X_2$$

Dengan :

Y = Perilaku Cerdik

X₁ = Efikasi Diri

X₂ = Regulasi Diri

Hubungan Pengetahuan dengan Penerapan Perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi Usia Produktif

Pada penelitian ini hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,204$ yang bermakna bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan penerapan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Air Putih Kota Samarinda. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam pembentukan tindakan seseorang. Dari penelitian terbukti bahwa tindakan yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada tindakan yang tidak disadari pengetahuan. Hasil penelitian juga didukung oleh teori Green dalam Notoatmodjo (2014) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku.

Hasil penelitian yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Adekayanti et al. (2023) melaporkan bahwa sebanyak 324 subjek yang menjadi populasi dengan jumlah sampel 175 orang yang dipilih dengan teknik *Purposive sampling*. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku CERDIK ($p\text{-value}=0.005$) yang bermakna bahwa faktor pengetahuan mempengaruhi penerapan perilaku CERDIK.

Hubungan Efikasi Diri dengan Penerapan Perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi Usia Produktif

Hasil uji statistik hubungan efikasi diri dengan penerapan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi usia produktif menunjukkan nilai $p = <0,001$ yang bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri subjek dengan penerapan perilaku CERDIK. Semakin baik efikasi diri yang dimiliki oleh penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Air Putih Samarinda maka semakin memiliki peluang untuk menerapkan perilaku CERDIK.

Efikasi diri berkaitan erat dengan sikap, motivasi, dan persepsi individu terhadap kemampuannya sendiri. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan diri yang kuat dalam kemampuan mereka untuk mengatasi hambatan dan rintangan yang mungkin mereka hadapi dalam menjalankan perawatan diri. Mereka percaya bahwa mereka memiliki keterampilan, pengetahuan, dan sumber daya yang cukup untuk mengelola hipertensi dengan baik. Peningkatan efikasi diri dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan penerapan perilaku CERDIK.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Lestari et al. (2024) yang menunjukkan hasil adanya hubungan yang positif antara efikasi diri dengan kepatuhan perawatan diri dengan nilai $p\text{-value} = 0,01 < \alpha = 0,05$. sehingga dapat disimpulkan efikasi diri signifikan mempengaruhi motivasi penderita hipertensi untuk melakukan pengontrolan tekanan darah yang merupakan salah satu dari perilaku CERDIK. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat cenderung lebih patuh dalam menjalankan perawatan diri mereka, seperti penerapan perilaku CERDIK.

Hubungan Regulasi Diri dengan Penerapan Perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi Usia Produktif

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = <0,001$ yang bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor regulasi diri subjek terhadap penerapan perilaku CERDIK. Semakin baik regulasi diri yang dimiliki oleh penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Air Putih Samarinda maka semakin memiliki peluang untuk menerapkan perilaku CERDIK.

Zatihulwani (2023) mengatakan bahwa regulasi diri pasien hipertensi meliputi lima komponen antara lain: integritas diri atau menerapkan hidup sehat, regulasi diri atau memahami dan memonitor tanda serta gejala perubahan tekanan darah, melakukan koordinasi dengan petugas kesehatan terkait rencana pengobatan, memantau tekanan darah secara berkala, dan patuh terhadap pengobatan. Dengan regulasi diri yang baik tekanan darah pasien hipertensi akan lebih terkontrol. Pasien hipertensi diharapkan mampu menerapkan regulasi diri atas kesadaran sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Kombinasi intervensi berbasis kesadaran dan intervensi regulasi diri dapat secara efektif meningkatkan perilaku pengaturan diri pada pasien dengan hipertensi (Jahromi et al., 2024).

Regulasi diri pada dasarnya adalah faktor internal dalam diri individu, namun tentu saja peran eksternal juga diperlukan untuk menumbuhkan regulasi diri penderita hipertensi. Faktor eksternal lain, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, tenaga kesehatan akan berdampak pada aspek afektif penderita, yaitu memunculkan motivasi dari dalam diri penderita hipertensi untuk mencapai tujuan pengobatannya serta mengelola perasaan di dalam dirinya agar tidak berdampak negatif pada perilaku kesehatannya.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Penerapan Perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi Usia Produktif

Hasil uji statistik hubungan dukungan keluarga dengan penerapan perilaku cerdas

pada penderita hipertensi usia produktif menunjukkan nilai $p = <0,001$ yang bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor dukungan keluarga terhadap penerapan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Air Putih Kota Samarinda.

Dukungan keluarga adalah segala bentuk perilaku dan sikap positif yang diberikan oleh keluarga kepada anggota keluarga yang sakit, khususnya kepada anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan (Friedman, 2018). Keluarga sebagai orang yang tinggal serumah dan dekat dengan subjek selalu siap memberikan dukungan berupa informasi, penghargaan, instrumental dan emosional bagi subjek. Apabila dalam pelaksanaannya keempat aspek dukungan keluarga tersebut diperhatikan, maka akan meningkatkan perilaku pencegahan hipertensi (Amir et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hakim dan Sari (2023) dengan menggunakan metode penelitian *cross sectional* diketahui bahwa dari 146 subjek yang diambil secara *purposive sampling* 77,4% diantaranya menerapkan perilaku CERDIK. Hasil analisis statistik menggunakan *uji chi square* di dapat nilai p -value = 0,001 yang bermakna adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan keluarga dengan penerapan perilaku CERDIK.

Hubungan Dukungan Teman dengan Penerapan Perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi Usia Produktif

Hasil uji statistik hubungan dukungan teman dengan penerapan perilaku cerdas pada penderita hipertensi usia produktif menunjukkan nilai $p = <0,001$ yang bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan penerapan perilaku CERDIK. Semakin baik dukungan yang diberikan oleh teman subjek penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Air Putih Samarinda maka semakin memiliki

peluang untuk menerapkan perilaku CERDIK.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh subjek memiliki teman sebagai tempat berbagi kesedihan dan kegembiraan, teman yang mendukung untuk berperilaku CERDIK. Nasihat yang tepat dari teman dan anggota keluarga dapat memberikan pengaruh positif kepada penderita hipertensi pada kepatuhan dan perilaku pencegahan hipertensi.

American Psychological Association mendefinisikan dukungan sosial sebagai pemberian bantuan atau kenyamanan kepada orang lain, biasanya untuk membantu mereka mengatasi stres biologis, psikologis, dan sosial. Dukungan dapat muncul dari hubungan interpersonal apa pun dalam hubungan sosial individu, yang melibatkan teman, tetangga, kolega, atau kelompok pendukung. Dukungan sosial yang baik berdampak positif terhadap pengobatan dan kepatuhan penderita hipertensi serta memungkinkan penderita hipertensi mengatasi penyakit tersebut secara efektif (Tan et al., 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salim et al. (2023) dengan jumlah sampel 221 dan diperoleh nilai *p-value* 0,041 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman terhadap pencegahan hipertensi dengan penerapan perilaku CERDIK.

Hubungan Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Penerapan Perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi Usia Produktif

Hasil uji statistik hubungan dukungan tenaga kesehatan dengan penerapan perilaku cerdik pada penderita hipertensi usia produktif menunjukkan nilai $p = <0,001$ yang bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan tenaga kesehatan dengan penerapan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Air Putih Kota Samarinda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rayanti, 2021) dengan jumlah 286 subjek dan nilai *p-value* 0,000 melalui uji statistik ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan tenaga kesehatan dengan perilaku CERDIK.

Peran tenaga kesehatan adalah suatu kegiatan yang diharapkan oleh masyarakat terhadap seorang petugas kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Tenaga kesehatan sebagai seseorang yang lebih memahami tentang kesehatan baik dari penyakit dan pelayanan kesehatannya memegang peran penting untuk memberi dukungan kepada seseorang untuk berperilaku sehat.

Variabel yang Paling Berhubungan dengan Penerapan Perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi Usia Produktif

Hasil penelitian ini, menunjukkan efikasi diri adalah variabel yang paling berhubungan dengan penerapan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi usia produktif di Puskesmas Air Putih Samarinda. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai *p-value* pada efikasi diri yaitu 0,000. Efikasi diri merupakan gagasan kunci dari teori sosial kognitif (*social cognitive theory*) yang dikembangkan oleh Albert Bandura. Efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, memotivasi diri sendiri dan bertindak (Bandura, 2004). Efikasi diri mendorong proses kontrol diri untuk mempertahankan perilaku yang dibutuhkan dalam berperilaku CERDIK.

Efikasi diri adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan atau mengatasi hambatan, Efikasi diri akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Efikasi diri dapat membawa perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah dan

kegigihan dalam berusaha (Widnyani et al., 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini diperoleh hasil terdapat hubungan antara pengetahuan, efikasi diri, regulasi diri, dukungan keluarga, dan dukungan teman dengan penerapan perilaku CERDIK pada penderita hipertensi usia produktif. Temuan ini menekankan pentingnya penerapan perilaku CERDIK yaitu cek tekanan darah rutin, tidak merokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang dengan perbaikan pola makan, istirahat yang cukup dan kelola stress untuk mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi yang diderita. Saran agar puskesmas dapat melakukan pemeriksaan kesehatan kepada penderita hipertensi usia produktif dan masyarakat secara rutin untuk melakukan deteksi dini sebagai upaya preventif pada penyakit tidak menular.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Puskesmas Air Putih Samarinda dan staff Puskesmas atas dukungan dan fasilitasnya yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian dan kepada para subjek yang telah ikut serta berpartisipasi dalam penelitian ini. Tidak sedikit kendala yang telah penulis lewati dalam menyusun artikel ini, hasil masukan review oleh tim reviewer jurnal sangat membantu saya dalam menulis. Terima kasih banyak atas kerja keras yang sudah kalian lakukan selama ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adekayanti, P, Pratiwi, LL, Safitri, EL, Laba, BS. 2023. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Cerdik pada Siswa Sman 1 Moyo Utara. *Jurnal Kesehatan Tumbusai*. 4(3), 1819–1826.
- Adliyani, ZON. 2015. Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Faculty of Medicine Lampung University: Majority* 4 (7). 109–114
- Amir, MD, Kadila, N, Sansuwito, T. 2023. The Association Between Family Supports and Middle Adult Hypertension Prevention Behavior. *International Conference Health, Social Science & Engineering, KnE Life Sciences*, pp 193–206.
- Hakim, AL, Sari, A. 2023. Determinan Perilaku “CERDIK” dalam Pencegahan Hipertensi pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 12 (4), 320-329
- Jahromi, MM, Kaveh, MH, Vitale, E. 2024. Mindfulness and Self-Regulation Intervention for Improved Self-Neglect and Self-Regulation in Diabetic Older Adults. *Scientific Report*, 14(13857), 1-11.
- Jehani, Y, Hepilita, Y, Krowa, YRR. 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Usia Dewasa Menengah di Wilayah Kerja Puskesmas Wangko Kecamatan Rahong Utara. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 7(1), 21-29.
- Jingga, DP, & Indarjo, S. 2022. Gaya Hidup yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Produktif di Puskesmas Andalas. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3), 303-310.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Buku Pedoman MANAJEMEN PENYAKIT TIDAK MENULAR*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemenkes RI
- Lestari, ID, Mutmainna, A, Irmayani. 2024. Hubungan Efikasi Diri dengan Motivasi pada Pasien Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah di RSUP

- Dr Tadjuddin Chalid Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* 4(3), 1-5.
- Murti, B. 2018. *Teori Promosi dan Perilaku Kesehatan*. Surakarta : Master Program of Publik Health.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Salim, IH, Sibarani, JP, Simaremare, APR. 2023. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Perilaku CERDIK Mahasiswa Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 29(1):11-17.
- Sapang, FAER, Carolina, Y, Sampe, A, Ganut, F. 2021. Efektivitas Perilaku CERDIK dan PATUH Cegah Stroke Berulang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(1), 1–12.
- Syafira, D, & Febrianti, T. 2021. Faktor Determinan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif. *Jurnal Semesta Sehat*, 1(2), 108-116.
- Tan, ST, Quek, RYC, Haldane V, et al. 2019. The Social Determinants of Chronic Disease Management: Perspectives of Elderly Patients with Hypertension from Low Socio-Economic Background in Singapore. *International Journal for Equity in Health*. 18(1), 1-14.
- Widyani, KW, Gama, IK, Ngurah, IGKG, Sudiantara, K. 2023. Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Pencegahan Covid-19 Pada Dewasa Muda. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(1), 124-136.
- Zatihulwani, EZ, Rustanti, E, Puspita, S, Sholikhah, DU. 2023. Edukasi Manajemen Diri Pasien Hipertensi sebagai Upaya Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Nusantara*, 5(1), 85-90.

