

Efektivitas Pengetahuan dan Perilaku CERDIK terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Deli Tua Tahun 2025

The Effectiveness of CERDIK Knowledge and Behavior on Blood Pressure Reduction Among Elderly Patients with Hypertension at the Deli Tua Community Health Center in 2025

Rizliana Anggita^{1*}, Yunika Putri Tumangger²

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Deli Husada, Medan.
Email : rizlianaanggitago2019@gmail.com

Abstrak

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan signifikan di Puskesmas Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, dengan pengetahuan dan perilaku sehat yang masih rendah. Program Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres bertujuan mendorong gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit tidak menular. Tujuan: Mengevaluasi efektivitas program ini dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku lansia penderita hipertensi, serta dampaknya terhadap penurunan tekanan darah. Metode: Penelitian pre eksperiment dengan One Group Pre Test and Post Test dilakukan pada 45 lansia penderita hipertensi ≥ 60 tahun di Posbindu Puskesmas Deli Tua melalui purposive sampling. Intervensi Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres dilaksanakan selama 2 minggu. Data pengetahuan, perilaku, dan tekanan darah dikumpulkan menggunakan kuesioner dan pengukuran, lalu dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square Hasil: Pengetahuan baik meningkat dari 40% menjadi 55,6%, dan perilaku baik dari 31,1% menjadi 55,6% setelah intervensi. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun signifikan dari 150,89 mmHg menjadi 133,78 mmHg $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan $p = 0,035$ ($p < 0,05$) dan perilaku $p = 0,027$ ($p < 0,05$) dengan penurunan tekanan darah. Kesimpulan: Program ini efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehat lansia penderita hipertensi, berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Intervensi ini berhasil menggeser rentang tekanan darah ke arah yang lebih rendah.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Pengetahuan, Perilaku, Tekanan Darah.

Abstract

Hypertension among the elderly is a significant health issue at the Deli Tua Community Health Center (Puskesmas), Deli Serdang Regency, characterized by low levels of knowledge and healthy lifestyle behaviors. A program comprising routine health check-ups, avoidance of cigarette smoke exposure, regular physical activity, a balanced diet, adequate rest, and stress management aimed to promote a healthy lifestyle to prevent non-communicable diseases. Objective: To evaluate the program's effectiveness in improving the knowledge and behaviors of elderly patients with hypertension and its impact on lowering blood pressure. Methods: A pre-experimental study using a one-group pre-test and post-test design was conducted on 45 elderly hypertensive patients (aged ≥ 60 years) at the Posbindu (Integrated Service Post for Non-Communicable Diseases) of Deli Tua Community Health Center, selected via purposive sampling. The intervention—covering routine health checks, avoidance of cigarette smoke, physical activity, a balanced diet, rest, and stress management—was implemented over two weeks. Data on knowledge, behavior, and blood pressure were collected through questionnaires and measurements, then analyzed using univariate and bivariate methods (chi-square test). Results: The proportion of participants with good knowledge increased from 40% to 55.6%, and those with good behavior increased from 31.1% to 55.6% following the intervention. Mean systolic blood pressure decreased significantly from 150.89 mmHg to 133.78 mmHg ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Significant associations were found between knowledge ($p = 0.035$; $p < 0.05$) and behavior ($p = 0.027$; $p < 0.05$) regarding the reduction in blood pressure. Conclusion: The program was effective in improving the knowledge and healthy behaviors of elderly hypertensive

*Corresponding Author: Rizliana Anggita Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : rizlianaanggitago2019@gmail.com

Doi : 10.35451/jkg.v9i1.3743

Received : September 30, 2026. Accepted: Oktober 27, 2025. Published: Oktober 30, 2026

Copyright (c) 2026 Rizliana Anggita Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

patients and contributed to lowering blood pressure. The intervention successfully shifted blood pressure levels to a lower range.

Keywords: Hypertension, Elderly, Knowledge, Behavior, Blood Pressure.

1. PENDAHULUAN

Program CERDIK merupakan strategi promotif dari Kementerian Kesehatan yang terdiri dari Cek kesehatan berkala, Nyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, serta Kelola stres. Tujuan program ini adalah mendorong masyarakat menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi, jantung, stroke, dan diabetes. Penerapan perilaku CERDIK terbukti menurunkan risiko PTM dan membantu deteksi dini penyakit. Promosi kesehatan melalui edukasi gaya hidup pendekatan sehat penting menjadi dalam mencegah hipertensi. Program ini harus dilaksanakan secara terencana, dimonitor dan dievaluasi secara berkala meningkatkan masyarakat.

Studi sebelumnya menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan metode CERDIK memberikan signifikan dampak dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pengendalian hipertensi serta mendorong perilaku pemeriksaan tekanan darah mandiri. Hipertensi sendiri adalah kondisi meningkatnya tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, sering kali tanpa gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, gangguan ginjal, hingga kerusakan mata bila tidak ditangani dengan baik. Menurut WHO (2023–2024), jumlah penderita hipertensi global meningkat dua kali lipat dalam 30 tahun terakhir, dari 650 juta (1990) menjadi 1,3 miliar (2019). Sekitar 1 dari 3 orang dewasa di dunia menderita hipertensi. Di Indonesia, Riskesdas 2018 prevalensi menunjukkan sebesar 34,1% dan berdasarkan SKI 2023, angka hipertensi tertinggi terdapat di Kalimantan dan Jawa Barat. Di Sumatera Utara sendiri, prevalensi hipertensi mencapai 6,07%, dengan Kabupaten Deli Serdang sebagai wilayah kedua tertinggi setelah Kota Medan (7,52%).

Namun, cakupan penderita hipertensi yang melakukan pengobatan rutin masih rendah, yakni hanya 56,37% pada 2022. Rendahnya kepatuhan dikaitkan dengan berobat kurangnya pengetahuan tentang pengobatan, khususnya mitos bahwa obat hipertensi merusak ginjal. Oleh karena itu, penyuluhan menjadi kunci dalam meningkatkan pemahaman masyarakat agar rutin memeriksakan tekanan darah dan mengonsumsi obat secara teratur. Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi yang dapat diubah (pola makan, aktivitas fisik, stres, dan pengetahuan) dan yang tidak dapat diubah (umur, jenis kelamin, dan genetika). WHO melalui Global Action Plan 2014 merekomendasikan pengendalian faktor risiko tersebut sebagai langkah global menurunkan angka hipertensi. Penelitian terkini juga menggarisbawahi pentingnya pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran keluarga dan individu terhadap penatalaksanaan hipertensi secara mandiri sejak usia dini.

2. METODE

Desain penelitian merupakan bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei yang dilakukan penyebaran kuesioner dan wawancara kepada responden secara langsung dengan pendekatan pre-eksperiment Dengan menggunakan One Group Pre Test dan Post Test. Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada bulan Februari 2025 sampai Juni 2025 di Puskesmas Deli Tua. Populasi penelitian ini adalah adalah lansia yang berusia 60 tahun ke atas yang menderita hipertensi berjumlah 85 jiwa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus lemeshow dengan jumlah responden dalam penelitian ini 45 responden. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua dengan Nomor: 527/DKN.FKM.IKDH-DT/VI/2025 dan juga mendapatkan persetujuan dari Puskesmas Deli Tua. Penelitian ini dilakukan dimulai dari mengidentifikasi responden dengan penurunan tekanan darah penderita hipertensi, dilakukan wawancara menggunakan kuesioner. Kasus penelitian adalah pengetahuan dan perilaku lansia mengelola CERDIK.

3. HASIL

Jumlah responden yang diwawancarai dalam penelitian ini berjumlah 45 responden. Distribusi frekuensi dilakukan pada saat penelitian seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1, analisis univariat dilakukan untuk menemukan persentase besaran variabel independent yaitu antara lain pengetahuan dan perilaku di puskesmas deli tua. Pada tabel 2 menunjukkan pengukuran tekanan darah dan besarnya pengaruh p value antara variabel yang dihitung dan nilai p disajikan pada Tabel 3..

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan sebelum dan sesudah intervensi di Puskesmas Deli Tua.

Variabel	Pre -Test		Post-Tets	
	n	%	n	%
Tingkat Pengetahuan				
Baik	18	40,0	20	44,4
Kurang Baik	27	60,0	25	55,6
Total	45	100,0	45	100,0
Tingkat Perilaku				
Baik	14	31,1	25	55,6
Buruk	31	68,9	20	44,4
Total	45	100,0	45	100,0

Jumlah total responden adalah 45 orang, intervensi Program CERDIK. Sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 27 orang (60%), dan hanya 18 orang (40%) yang memiliki pengetahuan baik. Setelah intervensi, jumlah responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 25 orang (55,6%), sedangkan yang memiliki pengetahuan kurang menurun menjadi 20 orang (44,4%). Sebelum pelaksanaan program, sebagian besar responden menunjukkan perilaku yang buruk terkait gaya hidup sehat sebanyak 31 orang (68,9%), sedangkan yang menunjukkan perilaku baik hanya 14 orang (31,1%). Setelah intervensi, jumlah lansia dengan perilaku baik meningkat menjadi 20 orang (44,4%), dan yang masih berperilaku buruk menurun menjadi 25 orang (55,6%).

Tabel 2. Hasil analisis pengukuran tekanan darah di Puskesmas Deli Tua

		TD PRE	TD POST
N	Valid	45	45
	Missing	0	0
Mean		150,89	144,87
Std. Deviation		4,633	9,346
Min.		145	125
Max.		159	158

Berdasarkan tabel 2 Tekanan darah sebelum intervensi pada 45 responden memiliki rata-rata sebesar 150,89 mmHg dengan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 4,633. Nilai minimum tekanan darah sebelum intervensi adalah 145 mmHg, dan nilai maksimum adalah 159 mmHg. Setelah dilakukan intervensi, tekanan darah responden mengalami penurunan. Rata rata tekanan darah menjadi 144,87 mmHg dengan standar deviasi sebesar 9,346. Nilai minimum setelah intervensi adalah 125 mmHg, dan nilai maksimum adalah 158 mmHg.

Tabel 3. Hasil analisis penurunan tekanan darah di Puskesmas Deli Tua

Tekanan Darah	n	%
Tidak Menurun	27	37,8
Menurun	18	62,2
Total	45	100,0

Responden yang mengikuti program CERDIK, sebanyak 18 orang (37,8%) mengalami penurunan tekanan darah, sementara 27 orang (62,2%) tidak mengalami penurunan

Tabel 4. Hasil analisis bivariat didasarkan pada variabel bebas di Puskesmas Deli Tua

Variabel	Penurunan Tekanan Darah				Total		p-Value
	Menurun		Tidak Menurun				
	n	%	n	%	n	%	
Pengetahuan							
Baik	10	22,2	10	22,2	20	44,4	0,035
Kurang Baik	8	17,8	17	37,8	25	55,6	
Total	18	40,0	27	60,0	45	100,0	
Perilaku							
Baik	5	11,1	9	20,0	14	31,1	0,027
Kurang Baik	22	48,9	9	20,0	31	68,9	
Total	27	60,0	18	40,0	45	100,0	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat hasil analisis pengetahuan kurang, hanya 8 orang (17,8%) yang mengalami penurunan tekanan darah, Sebaliknya, dari kelompok dengan pengetahuan baik, 10 orang (22,2%) mengalami penurunan tekanan darah. Uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat dengan penurunan tekanan darah, dengan nilai $p = 0,035$. perilaku baik, hanya 5 orang (11,1%) yang mengalami penurunan tekanan darah. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK dengan penurunan tekanan darah, dengan nilai $p = 0,027$

4. PEMBAHASAN

a. Pengaruh pengetahuan terhadap penurunan Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Deli Tua terhadap lansia penderita hipertensi, ditemukan bahwa hanya 8 orang dari kelompok dengan tingkat pengetahuan rendah yang mengalami penurunan tekanan darah. Sebaliknya, dari kelompok dengan pengetahuan baik, sebanyak 10 responden mengalami penurunan tekanan darah. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan memiliki peran dalam pengelolaan hipertensi, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menentukan.

Faktor lain seperti kepatuhan dalam minum obat, usia, serta latar belakang budaya juga turut memengaruhi keberhasilan dalam menurunkan tekanan darah. Pasien yang patuh menjalani terapi cenderung lebih mampu mengontrol tekanan darah. Selain itu, respon tubuh terhadap pengobatan bisa berbeda tergantung usia, dan persepsi individu terhadap kesehatan juga dapat dibentuk oleh budaya. Maka dari itu, pendekatan yang komprehensif dalam penanganan hipertensi sangat diperlukan. Secara statistik, penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan penurunan tekanan darah, dengan hasil uji $p = 0,035$ ($p < 0,05$). Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 0,3 dengan Confidence Interval 95% (0,81 – 2,27) menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup memiliki peluang 0,3 kali lebih besar mengalami penurunan tekanan darah dibandingkan dengan mereka yang pengetahuannya kurang. Hasil ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Adilah (2022) yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Puskesmas Purwokerto tersebut Selatan.” menemukan Penelitian adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku CERDIK, dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi kesehatan dalam mengubah perilaku dan meningkatkan pengelolaan hipertensi secara efektif.

b. Pengaruh Perilaku CERDIK Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Perilaku kurang baik tercatat mengalami penurunan tekanan darah. Sementara itu, dari kelompok responden yang memiliki perilaku baik, hanya 5 orang yang mengalami penurunan tekanan darah. Temuan ini menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah tidak hanya terjadi pada kelompok dengan perilaku baik, tetapi juga pada kelompok dengan perilaku kurang baik. Hal ini mengindikasikan adanya kemungkinan keterlibatan faktor lain yang turut berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada responden.

Oleh karena itu, penting untuk meninjau lebih dalam keterkaitan antara perilaku hidup sehat dan perubahan tekanan darah guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap pengelolaan hipertensi. Hasil analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara perilaku CERDIK dengan penurunan tekanan darah, ditunjukkan oleh nilai $p = 0,027$ ($p < 0,05$). Selain itu, nilai Odds Ratio (OR) sebesar 4,0 dengan rentang Confidence Interval (CI) 95% antara 0,95 hingga 4,15 mengindikasikan bahwa responden dengan perilaku CERDIK yang baik memiliki kemungkinan empat kali lebih besar untuk mengalami penurunan tekanan darah dibandingkan dengan mereka yang memiliki perilaku kurang baik. Dengan demikian, perilaku CERDIK yang baik memiliki peran protektif terhadap peningkatan tekanan darah dan memperkuat pentingnya intervensi perilaku dalam berbasis pengendalian hipertensi. Perubahan gaya hidup melalui penerapan CERDIK dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap perbaikan kondisi kardiovaskular penderita hipertensi. Hasil ini penelitian sejalan dengan yang dilakukan oleh Pratiwi (2023) berjudul “Hubungan Perilaku CERDIK dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Berkunjung ke Puskesmas Andalas Kota Padang,” yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku CERDIK dan tekanan darah. Hasil uji chi-square dalam penelitian tersebut menghasilkan nilai $p = 0,015$ ($p < 0,05$), yang memperkuat temuan bahwa perilaku CERDIK berkorelasi erat dengan pengelolaan tekanan darah pada penderita hipertensi.

c. Pengaruh Tekanan Darah Pre-Test/Post-Test

Rata-rata tekanan darah responden sebelum dilakukan intervensi (pre-test) tercatat sebesar 150,89 mmHg dengan simpangan baku (SD) sebesar 4,6 mmHg. Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi derajat ringan hingga sedang. Setelah pelaksanaan intervensi (post-test), rata-rata tekanan darah menurun secara signifikan menjadi 133,78 mmHg dengan simpangan baku sebesar 5,9 mmHg. Penurunan rata-rata tekanan darah ini tidak hanya mencerminkan keberhasilan program intervensi dalam mengendalikan hipertensi, tetapi juga menunjukkan adanya peningkatan variasi antarindividu dalam merespons intervensi yang diberikan. Temuan ini menegaskan efektivitas program edukasi dan perubahan perilaku, seperti yang diusung dalam konsep CERDIK, sebagai strategi penting dalam penatalaksanaan hipertensi, khususnya di kalangan lanjut usia. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah responden. Hasil ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pratiwi (2023) berjudul “Hubungan Perilaku CERDIK dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Berkunjung ke Puskesmas Andalas Kota Padang”, yang menemukan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku pemeriksaan kesehatan rutin (Cek kesehatan) dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dalam penelitian tersebut, hasil uji statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan nilai $p = 0,0001$ ($p < 0,05$), yang mengonfirmasi bahwa praktik pemeriksaan kesehatan secara berkala merupakan bagian penting dari pengendalian tekanan darah tinggi.

5. KESIMPULAN

Program CERDIK efektif meningkatkan perilaku sehat lansia, seperti pola makan, istirahat, dan pengelolaan stres dalam waktu singkat. 2. Pengetahuan lansia tentang hipertensi meningkat secara signifikan setelah edukasi CERDIK yang disampaikan dengan jelas dan interaktif. 3. Intervensi CERDIK terbukti membantu penurunan tekanan darah meski tidak semua menunjukkan perubahan signifikan, namun banyak responden berpindah dari kategori hipertensi tinggi ke lebih ringan..

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua, Puskesmas Deli Tua, dan seluruh responden atas dukungan serta partisipasinya dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abduh, Aba, M., Mahendika, D., Erlinawati, N. D., Faizah, A., & Hidayat, E. (2023). Kajian tentang pengaruh pemberian edukasi CERDIK terhadap pengetahuan pra lansia mengenai hipertensi. *Jurnal Holistik Kesehatan*, 17(2), 125–133.
- [2] Anita, F., Rahayu, E., Carolina, Y., Sampe, A., & Ganut, F. (2021). Analisis efektivitas penerapan perilaku CERDIK dan kepatuhan mencegah dalam kekambuhan stroke. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 4(1), 1–12.
- [3] Aqsho, I. B., & Pudjijuniarto. (2021). Studi hubungan antara tingkat stres dengan tekanan darah pada usia madya di Desa Katikan, Ngawi. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 09, 75–84.
- [4] Asih, S. W., & Rohimah, M. A. (2021). Strategi peningkatan pengetahuan lansia terkait hipertensi melalui program edukasi CERDIK di Puskesmas Patrang, Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 90–97.
- [5] Badan Kebijakan Kesehatan. Pembangunan (2023). Data prevalensi, dampak, serta langkah pengendalian hipertensi dan diabetes di Indonesia. Kementerian Kesehatan Indonesia, 1–2.
- [6] Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang. (2023). Laporan Profil Kesehatan Kabupaten Deli (hal. Serdang Tahun 2022 46–47). Tersedia di: <file:///D:/Downloads/Profil%20Kesehatan%20Kabupaten%20Deli%20Serdang%20Tahun%202022%20Final.pdf>
- [7] Friandi, R. (2022). Hubungan antara dukungan keluarga lansia dengan frekuensi kunjungan ke Posyandu lansia di wilayah Puskesmas Kumun, Kota Sungai Penuh. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 371–383.