Nama : Andik Pambudi

NIM : 18507020911025

Kelas : SAP TUBEL 2018

Hubungan Perilaku CERDIK dengan Derajat Hipertensi pada Pasaien Hipertensi di Puskesmas Pandanwangi kota Malang

repository.ub.ac.id
UNIVERSITAS BRAWIJAYA

ABSTRAK

Pambudi, Andik 2019. ***Hubungan Perilaku CERDIK dengan Derajat Hipertensi pada Pasaien Hipertensi di Puskesmas Pandanwangi kota Malang.*** Tugas akhir, Progam Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya.

Perilaku CERDIK berperan penting dalam membantu penderita hipertensi dalam proses mengontrol tekanan darah atau menurunkan derajat hipertensi. Perilaku CERDIK yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres. Tujuan Penelitian ini mengetahui hubungan perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Pandanwangi kota malang. Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling, dengan jumlah sampel 104 responden. Untuk mengidentifikasi Perilaku CERDIK yaitu yaitu kuesioner yang dibuat oleh kementrian kesehatan, sedangkan untuk mengukur derajat hipertensi dengan alat tensimeter digital, serta uji statistik yang digunakan adalah Uji Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukan bahwa Responden masih rendah dalam melakukan melakukan perilaku CERDIK 65 responden (62,5 %), untuk derajat hipertensi sebagian besar peserta hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 70 responden (67,31%). Hasil uji statistikdengan menggunakan uji Spearman Rho nilai p value 0,000 < 0,05, sehingga H0 ditolak. Diperoleh nilai kooefisien korelasi 0,347 dengan arah korelasi positif. Kesimpulan Bahwa semakin tinggi perilaku CERDIK maka semakin baik/semakin turun derajat hipertensi di puskesmas Pandanwangi kota Malang. Saran bagi tenaga kesehatan agar lebih memotivasi peserta berperilaku CERDIK dalam mengontrol/menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Perilaku CERDIK, Derajat Hipertensi, Hipertensi

repository.ub.ac.id

ABSTRACT

Pambudi, Andik 2019. Correlation of CERDIK Behavior with the Degree of Hypertension in Hypertension Patients in Pandanwangi Public Health Center in Malang. Final Assignment, Nursing Program, Faculty of Medicine, Brawijaya University. Supervisors: (1) Ika Setyo Rini , S.Kep., Ns, M.Kep. (2) Ns. Efris Kartika Sari, S.Kep, M.Kep

CERDIK behavior plays an important role in helping people with hypertension in the process of controlling blood pressure or reducing the degree of hypertension. CERDIK Behavior that is periodic health checks, Get rid of cigarette smoke, Diligent physical activity, healthy and proper diet, adequate rest, Manage Stress. The purpose of this study was to determine the relationship of CERDIK behavior with the degree of hypertension in hypertensive patients in Pandanwangi Public Health Center in Malang. The sampling technique used consecutive sampling, with a total sample of 104 respondents. Measuring instruments to measure CERDIK Behavior are questionnaires made by the Ministry of Health, whereas to measure the degree of hypertension with a digital tensimeter tool, and the statistical test used is the Spearman Rho test. The results showed that respondents did low CERDIK behavior of 65 respondents (62.5%), for the degree of hypertension most of the participants were grade 1 hypertension namely 70 respondents (67.31%). Statistical test results of p value 0,000 <0.05, so H0 is rejected. Obtained correlation coefficient value 0.347 with the direction of a positive correlation. It can be concluded that the lower / worse the CERDIK behavior, the higher the degree of hypertension / blood pressure will rise in the Pandanwangi Public Health Center in Malang. Suggestions for health workers to be more motivating for participants to behave CERDIK in controlling / lowering blood pressure.

Keywords: CERDIK Behavior, Degree of Hypertension, Hypertension

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

repository.ub.ac.id
UNIVERSITAS BRAWIJAYA
Universitas Brawijaya

Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah yang melebihi batas normal, yakni sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Umumnya penderita tidak menyadari jika dirinya menderita hipertensi, karena hipertensi seringkali tanpa tanda dan gejala. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer (WHO, 2011). Di seluruh dunia, kurang lebih sebanyak 972 Juta jiwa (26,4%) menderita hipertensi dan diprediksi akan mengalami peningkatan menjadi 29,2% ditahun 2025. Komplikasi hipertensi berupa penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kecacatan banyak dijumpai pada usia yang lebih muda di negara berkembang (Campbell et al, 2016).Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko diantaranya seperti umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah/dikontrol) dan gaya hidup seperti kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi penyakit di Indonesia adalah hipertensi sebanyak 34,1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok umur ≥18 tahun tergolong cukup tinggi. Prevalensi hipertensi melalui pengukuran pada kelompok umur ≥18 tahun sebesar 34,1%. Jika saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 85.974.440 jiwa yang menderita hipertensi. Di Provinsi Jawa Timur persentase hipertensi sebanyak 13,47% atau sekitar 935.736 penduduk, dengan proporsi laki-laki sebanyak 13,78% (387.913 penduduk) dan perempuan sebanyak 13.25% (547.823 penduduk). Hipertensi di Kota Malang sekitar 26.627 penduduk dengan proporsi laki-laki sebesar 3.853 penduduk dan perempuan sebesar 22.774 penduduk. Di kota Malang penderita hipertensi paling tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi dengan jumlah penderita 3.555 penduduk dengan proporsi laki-laki sebesar 377 penduduk dan perempuan sebesar 3.178 penduduk (Profil Kesehatan Kota Malang, 2016).

Penelitian tentang pemanfaatan posbindu lansia di puskesmas kecamatan Ciomas tahun 2012 sangat rendah karena Kurangnya dukungan keluarga, peran petugas kesehatan dan peran kader dalam pemanfaatan posyandu lansia. Berdasarkan hasil penelitian lain bahwa sebagian besar penderita hipertensi di posbindu PTM desa Banaran memiliki pengetahuan tentang posbindu PTM dalam kategori cukup, sebagian besar penderita hipertensi di posbindu PTM desa banaran memiliki pemanfaatan terhadap Posbindu PTM dalam kategori cukup (Ambarwati, 2019). Kemenkes RI tahun 2013 telah mencanangkan upaya pengelolaan penyakit Hipertensi dengan perilaku CERDIK. Perilaku CERDIK ini mempunyai makna, Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres.

Pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular telah menjadi upaya preventif sekaligus promotif bagi pencegahan dan pengendalia penyakit tidak menular (PTM). Salah satu yang terpenting dalam kegiatan tersebut yaitu adanya materi mengenai pentingnya berperilaku CERDIK bagi masyarakat sebagai upaya untuk mencegah PTM. Dinas Kesehatan Kabupaten Jember telah melakukan pelatihan kepada petugas Puskesmas yang menangani program posbindu PTM tentang perilaku CERDIK. Selanjutnya Puskesmas diharapkan dapat menyampaikan kepada masyarakat tentang perilaku tersebut dalam kegiatan Posbindu PTM di masing-masing puskesmas (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2017).

Elisa dkk (2014) menyebutkan bahwa manfaat dari pemerikaan secara rutin, yaitu untuk mengetahui gangguan kesehatan sedini mungkin dan memberikan informasi yang diperlukan untuk pengobatan. Asap rokok adalah salah satu asap yang mengandung racun berbahaya bagi tubuh (Agung dkk, 2013). Aktivitas fisik dapat membantu tubuh dalam menurunkan tekanan darah, menjaga berat badan dan meningkatkan kekuatan tubuh (Panjaitan, 2013). *International Menopause Society* (2013) menyebutkan bahwa diet seimbang mengandung buah, sayur dan makanan seperti bulir utuh dan kacang-kacangan. Selanjutnya menurut Hidayat (2012), istirahat tidur yang cukup, akan membuat tubuh baru dapat berfungsi secara baik. Stres akan menyebabkan serangan stroke apabila terjadi terus – menerus dalam jangka waktu lama dan tidak segera ditanggulangi dengan baik (Adientya dan Handayani, 2012).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat terlihat bahwa perilaku CERDIK berperan penting dalam membantu penderita hipertensi dalam proses penyembuhan atau menurunkan derajat hipertensi. Penderita hipertensi dituntut untuk menyesuaikan diri bagi terciptanya kesehatan fisik, dan psikologis. Penderita hipertensi dituntut untuk melakukan berbagai rutinitas yang berkaitan dengan Perilaku CERDIK, Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet seimbang, Istirahat Cukup, Kelola Stres. Perubahan dengan perilaku CERDIK akan dapat menurunkan tekanan darah atau klasifikasi derajat hipertensi menjadi normal.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terhadap penderita hipertensi. Penelitian mengenai "Hubungan perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pasien hipertensi di Puskesmas Pandanwangi.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian analitik observasional dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*, dilakukan pada satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pasien hipertensi di Puskesmas Pandanwangi. Penelitian dilakukan sejak tanggal 8 Oktober -15

November 2019. Teknikapengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling,*.

I. Kriteria Inklusi :

a. Berusia 18 – 60 tahun.
b. Pasien yang menderita hipertensi dengan tekanan darah systole lebih dari 140 mmhg dan diastole lebih dari 90 mmhg.
c. Pasien terdaftar di buku register Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

II. Kriteria Ekslusi

a. Hipertensi gravidarum.
b. Penderita hipertensi yang memiliki penyakit kronis seperti diabetes type 1 dan 2, gagal ginjal kronik, gagal jantung dan stroke.

Variabel yang akan dinilai adalah perilaku CERDIK (Independen), derajat hipertensi (Dependen). Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner dari kementrian kesehatanyang berisi tentang perilaku CERDIK. Derajat hipertensi diukur menggunakan tensimeter digital dan hasilnya dikategorikan normal, prehipertensi, hipertensi derajat 1 dan hipertensi derajat 2.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Perilaku CERDIK

Distribusi Frekuensi Karakter Responden berdasarkan Perilaku CERDIK di Puskesmas Pandanwangi Malang bulan November 2019.

	Statistik		
Variabel	**Min**	**Max**	**Median**
Perilaku CERDIK	1	6	4
Total	1	6	4

Berdasarkan tabel Perilaku CERDIK dari 104 responden yang terlibat dalam penelitian, memiliki nilai median 4 dari rentang nilai 1 - 6. Untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian, dari nilai median yang dihasilkan dijadikan patokan dalam pengkategorian Perilaku CERDIK responden, yaitu dengan tabel berikut:

Perilaku CERDIK	**Frekuensi (n)**	**Persentase (%)**
Tinggi	39	37,5
Rendah	65	62,5
Total	104	100

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar responden penderita hipertensi yaitu sebanyak 65 Responden (62,5%) mempunyai perilaku CERDIK yang rendah.

Perilaku CERDIK merupakan upaya pencegahan hipertensi yang dianjurkan Kemenkes supaya masyarakat bisa mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Hasil yang didapatkan berupa wawancara yang telah dilakukan sebagian besar responden Belum menerapkan Perilaku CERDIK. Pendidikan terakhir responden pasien hipertensi di Puskesmas Pandanwangi adalah sekolah dasar (SD) sebanyak 39 responden (37,5%). Pengetahuan dan kesadaran yang rendah pada penderita hipertensi berisiko membuat kondisi hipertensi tidak terkontrol dengan baik. Hipertensi yang tidak terkontrol

dengan baik dapat menyebabkan tekanan darah naik / derajat hipertensi lebih tinngi sehingga bisa menyebabkan komplikasi. Beberapa komplikasi yang ditimbulkan dari hipertensi adalah stroke, gagal jantung dan gagal ginjal.

a. Cek Kesehatan Secara Berkala

Cek kesehatan secara berkala bermanfaat untuk mengingatkan tentang kesehatan kita (Kemenkes, 2016). Adapun beberapa cek yang paling umum dilakukan adalah cek tekanan darah, cek kadar gula darah, cek lingkar perut dan cek kolesterol total. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden telah melakukan cek kesehatan secara rutin. Cek kesehatan tersebut hampir tiap bulan sekali karena adanya kegiatan Posbindu PTM di Balai Desa masing-masing.

b. Enyahkan Asap Rokok

Kawasan tanpa asap rokok merupakan cara murah dan efektif untuk melindungi keluarga dan masyarakat dari bahaya asap rokok (Azkha, 2013). Tidak merokok dan juga mencegah diri untuk terkena paparan asap rokok merupakan salah satu dalam perilaku CERDIK yang penting mengingat asap rokok juga berkontribusi dalam menciptakan PTM dalam diri individu seperti penyakit hipertensi. Hasil penelitian dengan wawancara yang dilakukan, responden yang telah bebas dari rokok dan asap rokok jumlahnya 50 responden lebih rendah daripada responden yang masih merokok dan terpapar asap rokok dengan jumlah 54 responden.

c. Rajin Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik ini dilakukan minimal 30 menit dalam satu hari. Seluruh responden telah melakukan aktivitas dengan rajin setiap harinya. Aktivitas fisik yang dilakukan adalah melakukan aktivitas di rumah, tempat kerja serta berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik dengan rajin adalah komponen dari perilaku CERDIK yang mudah dilakukan minimal 30 menit dalam sehari oleh responden. Oleh karena itu, semakin rajin seseorang melakukan aktivitas fisik, maka derajat hipertensi .

d. Diet Seimbang

Terdapat 9 pesan gizi seimbang dalam website resmi depkes RI bagian promosi kesehatan yang dapat diikuti untuk melakukan diet seimbang demi menyempurnakan perilaku CERDIK.

Responden yang melakukan diet seimbang dengan melaksanakan sepenuhnya 9 pesan gizi seimbang jumlahnya lebih rendah daripada responden yang belum melaksanakannya. Responden yang melakukan diet seimbang berjumlah 32 orang sedangkan yang belum melakukan diet seimbang berjumlah 72 orang. Komponen yang paling banyak 72 responden belum dilaksanakan adalah mengkonsumsi buah-buahan dengan cukup dan Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak.

e. Istirahat Cukup

Terdapat perbedaan kebutuhan tidur berdasarkan usia menurut informasi dalam website resmi depkes RI

bagian promosi kesehatan, yaitu sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian berupa wawancara yang dilakukan, bahwa responden yang telah beristirahat dengan cukup jumlahnya lebih tinggi daripada responden yang masih tidak melakukan istirahat dengan cukup, entah itu kurang beristirahat atau lebih. Responden yang melakukan istirahat tidur yang cukup berjumah 71 orang sedangkan responden yang tidak melakukan istirahat tidur yang cukup berjumlah 33 orang.

f. Kelola Stres

Bahaya stres diakibatkan karena kondisi kelelahan fisik, emosional dan mental yang disebabkan oleh adanya keterlibatan dalam waktu yang lama dengan situasi yang menuntut secara emosional (Gaffar, 2012). Hasil penelitian kepada seluruh responden menyatakan bahwa seluruh responden telah dapat mengelola stres dengan baik dengan cara yang benar. Cara mengelola stres yang paling banyak dilakukan adalah membicarakan dengan orang yang dipercaya dan melakukan aktivitas yang disukai khususnya dengan jalan-jalan di lingkungan sekitar atau ke tempat wisata.

5.1 Derajat Hipertensi

Distribusi Frekuensi Karakter Responden berdasarkan Derajat Hipertensi di Puskesmas Pandanwangi Malang bulan November 2019.

Derajat Hipertensi	Jumlah	Presentase (%)
Hipertensi Derajat 1	70	67,31
Hipertensi Derajat 2	34	32,69
Total	104	100

Berdasarkan tabel menunjukan dari reponden 104 responden, sebagian besar responden adalah menderita hipertensi derajat 1 sebanyak 70 responden (67,31 %) sedangkan sisanya adalah responden penderita hipertensi derajat 2 berjumlah 34 responden (32,69 %).

Sebagian besar penderita hipertensi di puskesmas Pandanwangi berusia 46-60. Hal ini disebabkan karena orang pada usia ini jarang memperhatikan kesehatan, seperti pola makan dan pola hidup yang kurang sehat seperti merokok (Dhianningtyas & Hendrati, 2006).

Sebagian besar penderita hipertensi di puskesmas Pandanwangi berjenis kelamin perempuan. Pada perempuan usia lebih dari 45 tahun akan mengalami fase menopause. Jadi penurunan hormon dapat mempengaruhi tekanan darah pada responden berjenis kelamin perempuan.

5.2 Hubungan Perilaku CERDIK dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi.

Hasil analisis bivariat ini digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi dengan menggunakan uji Sperman Rank.

Hasil analisis uji spearmen menunjukan p value < α dimana p value adalah 0,000 dan nilai α = 0,05, 0,000 < 0,05 yang dapat diartikan sebagai terdapat hubungan antara perilaku CERDIK dengan

derajat hipertensi pada pasien hipertensi di puskesmas Pandanwangi kota Malang.

Kekuatan hubungan kedua variabel ini dapat dilihat dari nilai r yaitu 0,347. Menurut sugiono (2010), angka 0,347 berada pada rentang 0,26 – 0,50 yang dapat di interpretasikan sebagai cukup sehingga dapat diartikan kekuatan hubungan kedua variabel perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi adalah cukup. Arah korelasi pada penelitian ini bersifat positif yang berarti semakin baik berperilaku CERDIK maka semakin rendah derajat hipertensi pada pasien hipertensi.

Penderita hipertensi yang melakukan perilaku CERDIK kategori rendah berjumlah 65 orang. Sebanyak 38 orang diukur tekanan darah dan dikategorikan sebagai hipertensi derajat 1 sedangkan 27 orang diukur tekanan darah dan dikategorikan sebagai hipertensi derajat 2. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi adalah diet yang seimbang, istirahat yang cukup, kelola stres, cek kesehatan berkala, enyahkan asap rokok, dan rajin aktivitas. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi adalah diet yang seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stres. cek kesehatan berkala, enyahkan asap rokok, dan rajin aktivitas.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh safitri (2016) menyatakan bahwa konsumsi makanan penduduk Indonesia secara umum masih belum memenuhi pilar pertama pesan gizi seimbang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa masyarakat Indonesia masih kesulitan untuk melakukan diet seimbang padahal itu sangat bermanfaat bagi tubuh.

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dan mereka tidak merokok. Mereka hanya terpapar asap rokok dari suami dan anaknya dirumah dan itu tidak dapat meningkatkan tekanan darah (perokok pasif).

Sebagian besar responden melakukan aktifitas fisik sebanyak 69 orang sedangkan responden yang tidak melakukan aktifitas fisik sebanyak 35 orang. aktifitas fisik yang responden lakukan adalah aktifitas rumah tangga seperti menyapu, mengepel lantai dan olahraga jalan pagi sesudah sholat subuh.

Penelitian lain yang mendukung pentingnya melakukan cek kesehatan rutin adalah Wahyuni dkk (2017) yang menyatakan terdapat hubungan yang

signifikan antara kadar kolesterol dengan tekanan darah pada penyakit hipertensi. Oleh karena 103 itu, dengan rajin melakukan cek tekanan darah dan kadar kolesterol, hipertensi dapat dicegah. Akan tetapi mereka yang riwayat tekanan darah 140/90 mmHg tidak diberi obat penurun tekanan darah hanya diberikan penyuluhan edukasi tentang hipertensi dan perilaku CERDIK untuk menurunkan tekanan darah.

Lama menderita hipertensi berhubungan dengan pengalaman para responden selama menjadi penderita yang berarti responden menjadi lebih sering terpapar informasi tentang hipertensi dan pencegahan hipertensi. Hasil wawancara yang dilakukan

selam penelitian berlangsung, didapatkan bahwa sebagian besar responden telah mendapat penyuluhan hipertensi baik itu pada saat mengikuti kegiatan posyandu, prolanis maupun saat mengunjungi fasilitas kesehatan lainya.

Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan

1. Ilmu keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Pandanwangi. Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai masukan informasi khususnya dalam keperawatan komunitas bahwa perilaku CERDIK. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya di departemen komunitas dan rujukan pengabdian pada masyarakat khususnya dalam mengendalikan penyait hipertensi / penyakit tidak menular lainya.

2. Praktik Keperawatan

Peneliti berharap semoga Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dalam pengembangan program berkaitan dengan menurunkan derajat hipertensi/menjaga agar tekanan darah dapat pada pasien hipertensi dapat terkontrol dengan perilaku CERDIK. Penelitian ini bisa menjadi referensi sebagai upaya promosi kesehatan tentang perilaku CERDIK yang sudah dicanangkan oleh kementrian kesehatan dalam program pengobatan hipertensi.

Kesimpulan

1 Perilaku CERDIK pada pasien hipertensi di Puskesmas Pandanwangi kota malang sebanyak 65 responden dalam kategori masih rendah dalam melakukan berperilaku CERDIK

2. Derajat hipertensi pada pasien hipertensi di puskesmas Pandanwangi kota Malang sebanyak 70 responden menderita hipertensi derajat 1. (32,69%) menderita hipertensi derajat 2.

3. Terdapat hubungan yang signifikan Perilaku CERDIK dengan Derajat Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pandanwangi kota Malang dengan nilai p value 0,000 < alpha 0,05.

Saran

1. Bagi penderita hipertensi di Posbindu PTM Puskesmas Pandanwangi

   Pada saat memasak, takaran garam untuk pasein hipertensi disendirikan dengan anggota keluarga, jangan membeli makanan yang sudah masak diwarung makanan, hindari makanan instan dan berpengawet.

2. Bagi Kader Posbindu PTM

   Kader dapat bekerjasama dengan petugas Posbindu PTM untuk membantu masyarakat dalam mendapatkan informasi mengenai perilaku CERDIK dan pencegahan lengkap mengenai penyakit hipertensi.

3. Bagi Puskesmas Pandanwangi

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam pengembangan program berkaitan dengan menurunkan derajat hipertensi/menjaga agar tekanan darah dapat pada pasien hipertensi dapat terkontrol dengan perilaku CERDIK. Penelitian ini bisa menjadi referensi sebagai upaya promosi kesehatan

tentang perilaku CERDIK yang sudah dicanangkan oleh kementrian kesehatan dalam program pengobatan hipertensi.

4. Bagi Peneliti lain

peneliti lain dapat melakukan penelitian langsung ke pasien hipertensi dengan cara mengobservasi langsung perilaku CERDIK pada pasien hipertensi.