

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pajangan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Puskesmas ini berlokasi di Jalan Pajangan-Bantul No.20, Benyo, Sendangsari, Kecamatan Pajangan. Wilayah kerja Puskesmas ini mencakup 3 desa, yaitu Sendangsari, Guwosari, dan Triwidadi, yang keseluruhan terdiri dari 55 dusun. Pendaftaran, pemeriksaan umum, gigi, KIA, Laboratorium, fisioterapi, psikologi, dan farmasi adalah semua layanan kesehatan yang ada di Puskesmas Pajangan. Puskesmas Pajangan beroperasi dari Senin hingga Sabtu, dimulai pukul 07.30 hingga selesai. Sebelum pemeriksaan pasien di skrining terlebih dahulu dan mengambil nomor antrian. Selanjutnya pasien menunggu panggilan dan didata oleh bagian pendaftaran, pasien akan dipanggil dan masuk ke ruang pemeriksaan sesuai keluhan nya.

Selain itu terdapat dua sistem pelayanan untuk memantau hipertensi pada lansia di Puskesmas Pajangan yaitu Prolanis dan Posbindu. Prolanis menyediakan layanan bagi penderita penyakit degeneratif, termasuk mengadakan senam sekali setiap bulan dan pendidikan kesehatan mengenai penyakit hipertensi. Sedangkan posbindu yang dilakukan setiap dua bulan sekali memberikan ayanan kesehatan kepada lansia, terutama yang memiliki penyakit degeneratif seperti diabetes dan hipertensi. Kegiatan yang dilakukan dalam posbindu untuk mengontrol kesehatan lansia sesuai dengan program CERDIK yaitu Cek kesehatan secara berkala, Enyah asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress. Layanan yang diberikan mencakup pemeriksaan rutin tekanan darah pada lansia dan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi pada lansia dan pemberian obat antihipertensi.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5 Juni – 12 Juni 2024. Data primer dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada lansia dengan hipertensi, subjek dalam penelitian ini sebanyak 68 lansia.

2. Analisis Univariat

Penelitian ini melibatkan responden yang berusia 60 tahun keatas. Karakteristik responden diuraikan berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama terdiagnosa hipertensi, rutin mengonsumsi obat hipertensi, jarak tinggal, ada yang mengantar pemeriksaan ke Puskesmas rutin ke posyandu lansia, efikasi diri dan perilaku cerdik.

a. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini memiliki beragam karakteristik anatar lain: umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama terdiagnosa hipertensi, rutin mengonsumsi obat hipertensi, jarak tinggal, ada yang mengantar pemeriksaan ke Puskesmas dan rutin ke posyandu lansia, akan dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Pasien Hipertensi di Puskemas Pajangan (n=68)

Karakteristik responden	Frekuensi	
	N	%
Usia		
Usia pertengahan/ <i>average age</i> (45-59)	0	0,0
Lanjut usia/ <i>elderly</i> (60-74)	56	82,4
Lanjut usia tua (75-90)	12	17,6
Usia sangat lanjut (>90)	0	0,0
Jenis kelamin		
Laki-laki	29	42,6
Perempuan	39	57,4
Tingkat Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0,0
SD	54	79,4
SMP	11	16,2
SMA	3	4,4
Perguruan Tinggi	0	0,0
Lama terdiagnosa hipertensi		
< 6 bulan	9	13,2
> 6 bulan	59	86,8
Rutin mengonsumsi obat hipertensi		
Ya	55	80,9
Tidak	13	19,1

Jarak tinggal dari puskesmas		
< 1 km	18	26,5
1-3 km	34	50,0
> 3 km	16	23,5
Ada yang mengantar pemeriksaan ke Puskesmas		
Ya	37	54,4
Tidak	31	45,6
Rutin ke posyandu lansia		
Ya	43	63,2
Tidak	25	36,8
Total	68	100

Sumber : Data primer (2024)

Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 (57,4%), sebagian besar responden berumur 60 – 74 tahun sebanyak 56 (82,4%), pendidikan SD sebanyak 54 (79,4%). Terdapat 59 responden (86,6%) yang menderita hipertensi lebih dari 6 bulan, responden terbanyak rutin mengonsumsi obat hipertensi sebanyak 55 (80,9%), jarak tinggal 1-3 km sebanyak 34 (50,0%), ada yang mengantar ke Puskesmas sebanyak 37 (54,4%) dan rutin posyandu lansia sebanyak 43 (63,2%).

b. Efikasi Diri Lansia dengan Hipertensi

Tabel 4.2 menunjukkan distribusi frekuensi efikasi diri responden lansia di wilayah kerja Puskesmas Pajangan.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan.

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Efikasi Diri		
Tinggi	55	80.9
Rendah	13	19.1
Total	68	100

Sumber : Data Primer 2024

Analisis data dalam Tabel 4.2 menemukan bahwa 55 responden (80,9%) memiliki efikasi diri yang tinggi, sedangkan efikasi diri rendah sebanyak 13 responden (19,1%).

Tabel 4.3 Crostab Karakteristik responden dengan Efikasi Diri Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan.

	EFIKASI DIRI				Total	
	Tinggi		Rendah			
Jenis kelamin	F	%	F	%	F	%
Laki-laki	20	69,0	9	31,0	29	100
Perempuan	35	89,7	4	10,3	39	100
Umur						
Lanjut usia/ <i>Erderly</i> (60-74)	46	82,1	10	17,9	56	100
Lanjut usia tua/ <i>Old</i> (75-90)	9	75,0	3	19,1	12	100
Tingkat Pendidikan						
SD	42	77,8	12	22,2	54	100
SMP	10	90,0	1	9,1	11	100
SMA	3	100	0	0,0	3	100
Lama Terdiagnosa HT						
≤ 6 bulan	5	55,6	4	44,4	9	100
> 6 bulan	50	84,7	9	15,3	59	100
Rutin mengonsumsi obat HT						
Ya	53	96,4	2	3,6	55	100
Tidak	2	15,4	11	84,6	13	100
Jarak tinggal						
< 1 km	15	83,3	3	16,7	18	100
1 – 3 km	26	76,5	8	23,5	34	100
>3 km	14	87,5	2	12,5	16	100
Ada yang mengantar ke Puskesmas						
Ya	32	86,5	5	13,5	37	100
Tidak	23	74,2	8	25,8	31	100
Rutin posyandu lansia						
Ya	43	100	0	0,0	43	100
Tidak	12	48,0	13	52,0	25	100

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 4.3 menunjukkan mayoritas responden yang memiliki efikasi diri tinggi berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden (89,7%), mayoritas lansia yang memiliki efikasi diri tinggi pada umur 60-74 sebanyak 46 responden (82,1%), mayoritas lansia tingkat pendidikan SD menunjukkan efikasi diri tinggi terdiri dari 42 (77,8%), mayoritas responden yang lama terdiagnosa hipertensi lebih dari 6 bulan dan menunjukkan efikasi diri tinggi terdiri dari 50 responden (84,7%), mayoritas responden yang rutin mengonsumsi obat hipertensi dan memiliki efikasi diri tinggi terdiri dari 53 responden (96,4%), mayoritas jarak tinggal lansia 1-3 km dan menunjukkan efikasi diri tinggi terdiri dari 26 (76,5%) responden, ada yang mengantar ke Puskesmas dan memiliki efikasi diri tinggi terdiri dari 32 orang (86,5%) serta yang rutin ke posyandu lansia dan memiliki efikasi diri tinggi terdiri dari 43 orang (100%).

c. Perilaku Cerdik Lansia Dengan Hipertensi

Distribusi frekuensi perilaku cerdik lansia dengan hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Pajangan ditunjukkan dalam tabel 4.4.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Perilaku CERDIK Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan.

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Perilaku Cerdik		
Baik	41	60,3
Buruk	27	39,7
Total	68	100

Sumber : Data Primer 2024.

Tabel 4.4 menunjukkan dengan distribusi perilaku cerdik lansia dengan hipertensi pada responden yaitu, perilaku cerdik baik sebanyak 41 responden (60,3%), sedangkan perilaku cerdik yang buruk sebanyak 27 responden (39,7%).

Tabel 4.5 Crosstab Karakteristik responden dengan Perilaku CERDIK Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan.

	PERILAKU CERDIK				Total	
	Baik		Buruk			
	F	%	F	%	F	%
Jenis kelamin						
Laki-laki	14	48,3	15	51,7	29	100
Perempuan	27	69,2	12	30,8	39	100
Umur						
Lanjut usia/ <i>Erderly</i> (60-74)	34	60,7	22	39,3	56	100
Lanjut usia tua/ <i>Old</i> (75-90)	7	58,3	5	41,7	12	100
Tingkat Pendidikan						
SD	30	55,6	24	44,4	54	100
SMP	9	81,8	2	18,2	11	100
SMA	2	66,7	1	33,3	3	100
Lama Terdiagnosa HT						
< 6 bulan	2	22,2	7	77,8	9	100
> 6 bulan	39	66,1	20	33,9	59	100
Rutin mengonsumsi obat HT						
Ya	39	70,9	16	29,1	55	100
Tidak	2	15,4	11	84,6	13	100
Jarak tinggal						
< 1 km	13	72,2	5	27,8	18	100
1 – 3 km	15	44,1	19	55,9	34	100
>3 km	13	81,3	3	18,8	16	100
Ada yang mengantar ke Puskesmas						
Ya	22	59,5	15	40,5	37	100
Tidak	19	61,3	12	38,7	31	100
Rutin posyandu lansia						
Ya	32	74,4	11	25,6	43	100
Tidak	9	36,0	16	64,0	25	100

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 4.5 menunjukkan mayoritas perempuan memiliki perilaku cerdik baik sebanyak 27 responden (69,2%), sebanyak 24 responden (60,7%) dari lansia berusia 60–74 tahun menunjukkan perilaku CERDIK yang baik., mayoritas responden yang memiliki perilaku cerdik baik dengan tingkat pendidikan terakhir SD sebanyak 30 responden (55,6%), lama terdiagnosa hipertensi lebih dari 6 bulan yang memiliki perilaku cerdik baik sebanyak 39 responden (66,1%), rutin mengonsumsi obat hipertensi yang memiliki perilaku cerdik baik sebanyak 39 responden (70,9%), mayoritas yang memiliki perilaku cerdik baik dengan jarak tinggal 1 – 3 km sebanyak 15 responden (44,1%), ada yang mengantar periksa ke Puskesmas yang memiliki perilaku cerdik baik terdiri dari 22 responden (59,5%) dan rutin ke posyandu lansia menunjukkan perilaku cerdik baik terdiri dari 32 responden (74,4%).

3. Analisis Bivariat

Analisis statistik dengan uji chi-square yang ditampilkan pada tabel 4.6 dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara efikasi diri dengan perilaku CERDIK pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Pajangan.

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Hasil Uji Chi-Square antara Efikasi Diri Dengan Perilaku CERDIK Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan.

Efikasi Diri	Perilaku Cerdik						<i>p-value</i>	Koofisien Korelasi
	Baik		Buruk		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	40	72,7	15	27,3	55	100	0,000	0,523
Rendah	1	7,7	12	92,3	13	100		
Total	41	60,3	27	39,7	68	100		

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 4.6 diatas mengungkapkan bahwa 40 responden (72,7%) memiliki kategori efikasi diri tinggi dan perilaku CERDIK yang baik. Sedangkan sebanyak 15 responden (27,5%) memiliki efikasi diri tinggi dengan perilaku cerdik buruk. Hasil uji *chi-square* menunjukkan *p-value* 0,000 atau nilai $< 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan perilaku CERDIK lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan. Sedangkan untuk nilai korelasi sebesar 0,523 yang berarti

korelasi positif, nilai tersebut terletak pada interval $0,523 < 0,599$ artinya kekuatan sedang.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan

a) Usia

Berdasarkan hasil pada tabel 4.1 mayoritas responden yang mengalami hipertensi berusia 60 – 74 tahun sebanyak 34 responden (60,7%), sedangkan usia 75 – 90 tahun sebanyak 7 responden (58,3%). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Tobing, 2022) di RW 03 Kelurahan Rambutan, Kecamatan Ciracas, Jakarta Timur yang menemukan bahwa 39 responden (92,9%) dari 42 lansia hipertensi berusia 60-74 tahun. Penelitian (Helvia, 2021) di Puskesmas Sintuk yang melibatkan 64 lansia hipertensi menunjukkan hasil yang serupa. Kelompok usia yang paling banyak mengalami hipertensi adalah 60-74 tahun, dengan 54 responden (84,4%). Kelompok usia 75-90 tahun berada di urutan kedua dengan 8 responden (12,5%), dan lansia usia > 90 tahun hanya ada 2 responden (3,1%). Pada usia lanjut, risiko terjadinya hipertensi meningkat karena berkurangnya keelastisitas dinding aorta, kekakuan katup jantung dan penebalan, serta berkurangnya kemampuan jantung dalam memompa darah, yang berdampak pada penurunan kontraksi dan volume jantung. Selain itu, penurunan elastisitas pembuluh darah juga terjadi karena efektivitas yang berkurang dalam memperoleh oksigen, yang mengakibatkan resistensi pembuluh darah perifer yang meningkat.

b) Jenis Kelamin

Tabel 4.1 dalam penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden yang menderita hipertensi adalah perempuan, sebanyak 39 responden (57,4%). Temuan ini sejalan pada penelitian Yunus et.al (2021) di Puskesmas Haji Pemanggilan, Lampung, yang menemukan bahwa 160 dari 268 responden (59,7%) penderita hipertensi adalah perempuan. Hal ini

dikarenakan adanya perubahan hormonal yang terjadi pada Wanita setelah menopause. Pria cenderung menunjukkan tekanan darah tinggi pada usia akhir tiga puluhan, sementara wanita lebih berisiko mengalami hipertensi setelah usia menopause. Hal ini juga didukung oleh penelitian Nuraeni (2019) di klinik X Kota Tangerang, yang melibatkan 210 sampel. Dari penelitian tersebut, 117 responden (55,5%) yang menderita hipertensi adalah wanita dan berisiko tinggi terkena hipertensi berdasarkan usia.

c) Pendidikan

Tabel 4.1 pada penelitian ini yang telah dilaksanakan menunjukan bahwa mayoritas menyelesaikan pendidikan sekolah dasar sebanyak 54 responden dengan jumlah presentase (79,4%).

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rindriani & Maryoto, 2021) yang menunjukan hampir semua responden lansia memiliki tingkat pendidikan dasar sebanyak 57 responden (81,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hasanah et al., 2023) dimana mayoritas lansia memiliki pendidikan terakhir tingkat SD, yaitu sebanyak 35 responden (51,5%). Menurut (Notoatmodjo, 2014) tingkat pendidikan seseorang memengaruhi kemampuannya dalam menerima dan mengolah informasi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perilakunya, termasuk perilaku kesehatan.

d) Lama terdiagnosa hipertensi

Tabel 4.1 sebagian responden yang menderita hipertensi lebih dari 6 bulan berjumlah 59 orang (86,8%), sementara yang menderita kurang dari 6 bulan berjumlah 9 orang (13,2%). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Lailiyah, 2021), menemukan bahwa bahwa 67 dari 72 responden (93,1%) tergolong telah menderita hipertensi selama lebih dari 7 bulan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sandra (2020) menemukan bahwa efikasi diri pada responden yang telah lama menderita hipertensi umumnya tinggi, sedangkan pada penderita baru cenderung rendah. Penelitian ini didukung oleh penelitian Manuntung (2018) yang mengatakan bahwa tingkat efikasi diri dipengaruhi oleh lama individu menderita hipertensi, dan dipengaruhi pula oleh faktor informasi, sosial, dan personal.

e) Jarak tinggal dari Puskesmas

Berdasarkan pada tabel 4.1 mayoritas jarak tinggal responden dengan Puskesmas 1-3 km sebanyak 34 responden (50,0%). Jarak ke fasilitas kesehatan yang cepat membawa kemudahan kepada pasien, karena penderita hipertensi harus minimal kontrol 1 kali sebulan sehingga tidak merasa kesulitan. Penelitian ini sejalan pada penelitian (Presticasari H., 2018) bahwa dengan jarak yang lumayan jauh membuat pasien tidak kesulitan untuk datang ke fasilitas kesehatan secara rutin. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Annisa, 2021) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara keterjangkauan pelayanan kesehatan dengan kepatuhan berobat hipertensi di Puskesmas.

f) Ada yang mengantarkan periksa ke Puskesmas

Berdasarkan pada tabel 4.1 mayoritas responden ada yang mengantarkan periksa ke Puskesmas sebanyak 37 responden (54,4%). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Sidabutar et al., 2022) mengatakan pendampingan keluarga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kepatuhan anggota keluarga yang menderita hipertensi atau penyakit kronis lainnya terhadap jadwal kontrol ke dokter dan pengobatan hipertensi secara rutin.

g) Rutin ke posyandu lansia

Berdasarkan pada tabel 4.1 mayoritas responden rutin ke posyandu lansia sebanyak 43 responden (63,2%). Penelitian ini sejalan dengan Pebriani dkk (2020) yang menunjukkan bahwa mayoritas individu dengan sikap positif terhadap posyandu lansia lebih cenderung untuk memanfaatkannya. Sebaliknya, lansia dengan sikap kurang positif cenderung tidak memanfaatkan posyandu lansia. Notoadmodjo (2010) menjelaskan bahwa salah satu komponen sikap yaitu kepercayaan, memiliki pengaruh besar terhadap persepsi suatu objek. Misalnya bagaimana persepsi atau keyakinan pasien tentang kesejahteraan posyandu lansia memengaruhi pilihan mereka untuk melakukan pemeriksaan rutin.

2. Gambaran Efikasi Diri Lansia Dengan Hipertensi

Analisis data dalam tabel 4.2 sebagian besar dari 68 responden lansia menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan memiliki efikasi diri yang tinggi, yaitu sebanyak 55 responden (80,9%), sementara lansia yang efikasi diri rendah 13 orang (19,1%). Efikasi diri, atau keyakinan diri, didefinisikan sebagai penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan, berdasarkan cara mereka berpikir, berperilaku, dan menilai diri mereka sendiri (Bandura, 2019).

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan dari 68 total responden memiliki efikasi diri tinggi sebanyak 55 orang (80,9%) karena pola berfikir responden yang positif. Sebagian besar responden berasumsi bahwa pola pemikiran yang positif dan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai permasalahan, serta adanya motivasi dan dukungan dari lingkungan dan keluarga, membantu meningkatkan keyakinan diri responden. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Susanti, 2020) mengenai hubungan *self efficacy* dengan *quality of life* yang menemukan bahwa *sefl efficacy* yang baik dapat meningkatkan kemampuan penyelesaian masalah, menurunkan rasa takut akan kegagalan, serta meningkatkan semangat dalam menjalani keyakinan. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis (Fatmawati et al., 2021). Pengalaman keberhasilan merupakan pengalaman individu pada masa lalu baik berupa keberhasilan atau kegagalan yang tercermin dari kemampuannya dalam berusaha. Pada penelitian ini ditemukan pada tabel 4.3 menunjukan yang mempengaruhi faktor tingginya efikasi diri yaitu pengalaman keberhasilan yang dimana menunjukan responden yang lama menderita hipertensi lebih dari 6 bulan sebanyak 50 responden (84,7%) dan rutin mengonsumsi obat hipertensi sebanyak 53 responden (96,4%). Hal ini berarti bahwa semakin sering penderita hipertensi mengalami keberhasilan dalam diri sendiri, maka semakin tinggi pula kepatuhan minum obat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wulandari et al., 2024) yang menunjukan terdapat

hubungan antara pengalaman diri sendiri dengan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi dengan diperoleh *p-value* 0,007 ($p < 0,05$).

Item pertanyaan efikasi diri nomor 5 dan 10 yang menyebutkan bahwa responden mampu menghindari minuman keras dan mampu minum obat sesuai aturan yang ditentukan dokter, merupakan item pertanyaan dengan jawaban tertinggi yaitu sebanyak 68 responden (100%) mengatakan mampu menghindari minum keras dan 50 (73,5%) responden mampu minum obat yang sesuai aturan yang ditentukan dokter. Efikasi diri juga dapat dinilai dari beberapa indikator tingkat kesulitan dengan indikasi jawaban kadang mampu terbanyak pertanyaan nomor 6 terkait kemampuan mengurangi konsumsi kafein. Namun demikian item pertanyaan nomor 9 tentang menghindari rokok orang lain sebanyak 40 responden menjawab kadang mampu untuk menghindari.

3. Gambaran Perilaku Cerdik Lansia Dengan Hipertensi

Berdasarkan pada tabel 4.4 dari 68 lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pajangan, 41 responden (60,3%) menunjukkan perilaku CERDIK yang baik, sementara 27 responden (39,7%) memiliki perilaku CERDIK yang buruk. Perilaku CERDIK mencakup cek kesehatan, enyah asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat yang cukup, dan Kelola stress. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Seprina et al., 2022) yang menemukan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi (56,9%) menunjukkan perilaku CERDIK yang baik. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seperti faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku yang ditunjukan pada tabel 4.5, dimana responden yang menderita hipertensi lebih dari 6 bulan sebanyak 39 (66,1%) dan responden yang rutin mengonsumsi obat hipertensi sebanyak 39 responden (70,9%). Penelitian ini sejalan pada penelitian sebelumnya oleh (Sekunda et al., 2021) yang menunjukkan bahwa faktor predisposisi yang mempengaruhi keteraturan penderita berobat adalah

perilaku dengan nilai p 0,024, dan lama menderita hipertensi dengan nilai p 0,002.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, semakin lama seseorang menderita hipertensi mempengaruhi keteraturan dalam menjalankan pengobatan antihipertensi. Hal ini dikarenakan individu telah mengetahui manfaat dari pengobatan yang teratur dimana sebagian besar responden telah menderita hipertensi > 6 bulan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sharifirad, dkk (2013) mengatakan bahwa salah satu pengobatan yang paling umum digunakan oleh dokter dalam mengontrol hipertensi adalah dengan pengobatan farmakologi. Perilaku penderita hipertensi yang secara rutin mengonsumsi obat anti hipertensi dapat mempertahankan tekanan darah dalam tubuh penderita sehingga tidak terjadi komplikasi berupa stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan bahkan kematian. Ketidakpatuhan terhadap pengobatan hipertensi merupakan salah satu penyebab tidak efektifnya pengobatan hipertensi. Penderita yang tidak teratur dalam berobat dapat menyebabkan tekanan darah menjadi tidak terkontrol sehingga dapat menimbulkan dampak tingginya angka kematian.

Perilaku Cerdik adalah Upaya pencegahan hipertensi yang direkomendasikan oleh Kemenkes agar masyarakat dapat mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan mengadopsi perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Program kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, mendorong orang untuk berperilaku lebih bersih dan sehat, mengurangi angka kematian, memantau serta mendeteksi faktor risiko penyakit tidak menular sejak dini. CERDIK yaitu singkatan cek Kesehatan secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stress. Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas responden belum mampu menerapkan keenam komponen perilaku CERDIK. Berikut adalah komponen perilaku CERDIK:

a. Cek Kesehatan Secara Rutin

Pemeriksaan kesehatan secara berkala sangat dianjurkan untuk membantu memantau kondisi kesehatan dan mendeteksi masalah kesehatan yang potensial sejak dini. Beberapa pemeriksaan yang sering dilakukan

meliputi pemeriksaan darah, gula darah, lingkaran perut, dan kolesterol (Kemenkes, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 68 responden, 51 lansia melakukan cek kesehatan secara teratur, hampir setiap bulan sekali, karena ada posyandu lansia di desa masing-masing.

Penelitian ini sejalan dengan (Sari & Ardianto, 2021), (Sari & Ardianto, 2021), yang menyatakan bahwa pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia penderita hipertensi terbukti efektif dalam mengendalikan kondisi kesehatan. Ini sesuai dengan kebijakan program pemerintah yang menyatakan bahwa pentingnya deteksi hipertensi bagi lansia dapat dilakukan di rumah, puskesmas, dan dalam komunitas masyarakat (Kemenkes RI, 2018).

b. Enyah Asap Rokok

Menghindari kebiasaan merokok dan melindungi diri dari paparan asap rokok adalah bagian penting dari perilaku Cerdik, karena asap rokok dapat berkontribusi pada timbulnya PTM seperti hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 51 responden telah terbebas dari kebiasaan merokok dan paparan asap rokok.

Penelitian ini memberikan wawasan mengenai komponen perilaku Cerdik dalam program berhenti merokok. Terkena asap rokok, baik di rumah ataupun di tempat kerja, atau lingkungan asap tembakau merupakan gangguan kesehatan. Berdasarkan Sodik (2018) ada hubungan antara efek buruk merokok dengan hipertensi, di mana kebiasaan merokok bisa merusak organ seperti jantung, paru-paru, tenggorokan, dan organ lainnya.

c. Rajin Aktivitas Fisik

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, sebanyak 35 orang (51,5%) rutin melakukan aktivitas fisik, sedangkan 33 orang (48,5%) tidak rutin melakukan aktivitas fisik. Meskipun ada perbedaan jumlah, selisihnya kecil, sehingga jumlah responden yang rutin berolahraga dan yang tidak hampir sama. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga dapat melatih dan memperkuat jantung mereka. Selain itu, olahraga juga membantu menjaga elastisitas otot-otot, termasuk

pembuluh darah, sehingga sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Jasmin et al., 2023), yang mengungkapkan bahwa proporsi lansia dengan aktivitas fisik kurang yang mengalami hipertensi mencapai 73,4%, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang aktif secara fisik (29%). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Nurman, N., & Suardi, 2018), yang menemukan bahwa dari total responden lansia, 60,48% dengan aktivitas fisik ringan menderita hipertensi, sedangkan hanya 9,8% lansia dengan aktivitas fisik berat mengalami hipertensi.

Secara teoritis, aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan detak jantung yang lebih cepat, yang mendorong otot jantung untuk bekerja lebih keras saat berkontraksi. Hal ini menyebabkan peningkatan pompa darah, yang menyebabkan tekanan darah pada dinding arteri yang mengakibatkan peningkatan resistensi perifer dan tekanan darah. Kurangnya aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan risiko hipertensi secara langsung, tetapi juga dapat meningkatkan risiko obesitas, dan pada akhirnya dapat meningkatkan risiko hipertensi (Metanfanuan, 2021).

d. Diet seimbang

Dalam bagian promosi kesehatan website resmi Depkes RI, terdapat 9 pesan mengenai gizi seimbang yang dapat diikuti untuk menjalani pola makan sehat, berdasarkan konsep CERDIK, yaitu: meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan, memilih lauk yang kaya protein, mengurangi konsumsi garam dan lemak, rajin sarapan, minum air putih cukup, membaca label makanan, serta menjaga berat badan ideal.

Hasil penelitian ini menunjukkan yang mengikuti pola makan seimbang sesuai dengan 9 pesan gizi seimbang berjumlah 51 responden (75%), sedangkan yang belum mengikuti pola tersebut berjumlah 17 responden (25%). Bagian yang belum dilaksanakan mencakup asupan buah-buahan yang memadai dan kebiasaan membaca label pada kemasan makanan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku diet seimbang mulai diterapkan dengan baik oleh para responden. Temuan ini sejalan dengan penelitian Susanti (2021), yang menyatakan bahwa mayoritas pasien hipertensi memiliki pola makan sehat. Hal ini diperkuat oleh penelitian Indriyawati (2018) yang membuktikan bahwa edukasi kesehatan tentang diet efektif dalam mencegah hipertensi.

e. Istirahat cukup

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden sebanyak 57 orang (83,8%), telah menerapkan kebiasaan istirahat yang cukup. Ini menandakan bahwa para responden telah memahami pentingnya istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan. Penelitian ini sejalan pada temuan (Salman et al., 2020) membuktikan bahwa istirahat yang cukup memiliki hubungan erat dengan pencegahan hipertensi pada individu. Istirahat yang cukup memungkinkan proses metabolisme tubuh berjalan dengan baik, sehingga memberikan energi bagi setiap sel tubuh dan menunjang fungsi tubuh secara optimal.

f. Kelola Stres

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas 67 responden menyatakan mampu mengelola stres dengan stres dengan baik. Salah satu metode yang sering digunakan adalah berbicara kepada orang yang dipercaya dan aktivitas sesuai minat, seperti menonton televisi. Penelitian ini sejalan pada penelitian sebelumnya oleh (Nabila et al., 2021) yang menunjukkan bahwa pasien hipertensi mempunyai tingkat stress ringan dan stress sedang sebanyak 46 responden (51,7%). Penelitian ini juga sejalan dengan (Hidayat, R., & Agnesia, 2021) yang menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga secara teratur pada partisipan penelitian dapat membantu meredakan stres dan menurunkan tekanan darah.

Menurut Depkes RI melalui bagian promosi kesehatan, ada beberapa cara efektif untuk mengatasi stress yaitu berbicara kepada seseorang yang dipercayai tentang keluhannya, melaksanakan aktivitas yang disesuaikan dengan minat dan keahlian, menjaga kesehatan dengan rutin berolahraga,

memastikan tidur yang berkualitas dan cukup, mengonsumsi makanan seimbang dan bernilai gizi, menerapkan gaya hidup bersih dan sehat, mengembangkan hobi yang bermanfaat sebagai sarana relaksasi serta hiburan, meningkatkan praktik keagamaan dan spiritual, memelihara pikiran positif, serta merilekskan pikiran dengan teknik relaksasi.

4. Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Cerdik Lansia Dengan Hipertensi

Hasil penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan perilaku cerdik lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajangan menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel. Hal ini ditunjukkan melalui analisis statistik Chi-square dengan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dan perilaku cerdik pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pajangan. Berdasarkan dari tabel 4.6 didapatkan data dari 68 lansia yang memiliki efikasi diri tinggi dan perilaku cerdik baik sebanyak 40 responden (72,7%), yang memiliki efikasi tinggi dan perilaku buruk sebanyak 15 responden (27,3%). Sedangkan yang memiliki efikasi diri rendah dan perilaku cerdik baik sebanyak 1 responden (7,7%) dan yang memiliki efikasi diri rendah dan perilaku cerdik buruk sebanyak 12 responden (92,3%).

Efikasi diri adalah keyakinan individu dalam menilai kemampuannya sendiri, berpikir rasional, dan memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang sejalan dengan tujuannya (Delfani, 2022). Perilaku Cerdik adalah strategi pencegahan hipertensi yang direkomendasikan oleh Kemenkes untuk membantu masyarakat mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan menerapkan perilaku ini dalam kehidupan sehari-hari.

Semakin tinggi keyakinan diri atau efikasi diri yang dimiliki maka akan semakin baik juga perilaku cerdik yang dilakukan pada lansia penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Fauziah & Syahputra, 2021) individu dengan tingkat efikasi diri tinggi cenderung memiliki keyakinan dan keterampilan untuk mencapai keberhasilan sesuai dengan tujuan mereka.

Penderita hipertensi yang yakin dengan kemampuannya dalam merawat diri dapat melaksanakan tugas mereka dengan efektif. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat efikasi diri seseorang juga berperan dalam hal ini. Tingginya efikasi diri lansia hipertensi bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal dan internal, seperti pengalaman sukses, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis (Fatmawati et al., 2021). Pada penelitian ini ditemukan keyakinan diri lansia dengan hipertensi dalam kategori tinggi. Penelitian ini sejalan dengan (Romadhon et al., 2020) menemukan bahwa sebanyak 59,1% lansia dengan hipertensi memiliki self-efficacy dalam kategori baik.

Keyakinan diri yang baik ini menyebabkan perilaku cerdas pada lansia dengan hipertensi juga cukup baik. Penelitian ini sejalan dengan (Seprina et al., 2022) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang menderita hipertensi menunjukkan perilaku cerdas yang baik, dengan 37 orang (56,9%) dan tekanan darah terkontrol pada 35 orang (53,8%). Menurut penelitian (Farida, I., 2019) pelatihan efikasi diri terbukti bermanfaat dalam membangun keyakinan diri lansia hipertensi untuk mengendalikan tekanan darah. Motivasi dan komitmen lansia menjadi faktor penting dalam keberhasilan.

Bahwa penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi perilaku cerdas. Semakin tinggi efikasi diri akan membuat individu semakin percaya bahwa serangkaian proses pengobatan akan membuat penyakit yang diderita oleh individu tersebut lebih terkontrol. Efikasi diri yang tinggi pada lansia hipertensi terbukti meningkatkan kemampuan mereka dalam beraktivitas sehari-hari, menjaga kesehatan, meningkatkan kesejahteraan, dan memperkuat kepercayaan diri. Peneliti meyakini bahwa penerapan perilaku manajemen hipertensi atau perilaku cerdas dapat mengurangi risiko komplikasi dan kematian yang disebabkan oleh tekanan darah, sejalan dengan program pemerintah yang memprioritaskan skrining hipertensi pada lansia. Skrining ini dapat dilaksanakan di berbagai lokasi, seperti di rumah, Puskesmas, dan komunitas.

Setiap aspek dalam perilaku cerdik bertujuan untuk menurunkan faktor risiko terkait hipertensi.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yang hanya menggambarkan variabel-variabel yang diteliti saja, sehingga tidak menyelidiki penyebab masalah secara lebih mendalam. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner standar dengan pilihan jawaban yang sudah ditentukan, sehingga permasalahan tidak dapat diungkap secara lebih dalam.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANU
YOGYAKARTA