

## Hubungan penerapan perilaku cerdas dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di masa pandemi covid-19

Tasya Darmatya<sup>1</sup>, Wan Nishfa Dewi<sup>2</sup>, Reni Zulfitri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Keperawatan Universitas Riau Jalan Pattimura No.9 Gedung G Pekanbaru Riau  
Kode Pos 28131 Indonesia  
Email: wan.dewi@lecturer.unri.ac.id

### Abstrak

Perilaku CERDIK terdiri dari Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stres. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi. Penelitian menggunakan desain deskriptif korelasi dan pendekatan *cross sectional* dengan 98 responden sebagai sampel yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *purposive sampling*. CERDIK dinilai menggunakan kuesioner yang disusun oleh peneliti yang telah diuji validitasnya. Derajat hipertensi diukur dari tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Uji statistik menggunakan Uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian didapatkan karakteristik responden meliputi usia mayoritas pada lansia akhir (55-65 tahun) 41.8%, perempuan 72.4%, pendidikan SMA 68.4%, ibu rumah tangga 62.2%, dan lama hipertensi <5 tahun sebanyak 78.6%. Uji statistik menghasilkan adanya hubungan antara perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi (*p Value* 0,000<0,05). CERDIK mempunyai peranan yang signifikan dalam mengontrol hipertensi. Dengan demikian penting bagi tenaga kesehatan untuk menggunakan pendekatan CERDIK kepada penderita hipertensi untuk preventif terhadap permasalahan lebih lanjut.

**Kata kunci:** Perilaku CERDIK, derajat hipertensi, pandemi COVID-19.

### Abstract

*CERDIK consists of routine health checks, cigarette smoking cessation, diligent physical activity, a balanced diet, adequate rest, and managing stress. This study aims to determine the relationship between CERDIK and the degree of hypertension. This study uses a descriptive correlation and a cross-sectional approach with 98 respondents, selected based on inclusion criteria using a purposive sampling technique. CERDIK was assessed using a questionnaire developed by the researcher, and the degree of hypertension was measured using a digital sphygmomanometer. The statistical test is Spearman Rho. Demographic data shows that most respondents are in the late elderly age (55-65 years) at 41.8%, female category at 72.4%, education is high school at 68.4%, housewife work at 62.2%, and hypertension <5 years at 78.6%. Statistical test results found a relationship (*p-value* of 0.000<0.05). CERDIK has a significant role in controlling hypertension. Health workers need the CERDIK approach to people with hypertension to prevent further problems.*

**Keywords:** CERDIK behavior, degree of hypertension, COVID-19 Pandemic.

### Pendahuluan

Pandemi COVID-19 atau disebut *Coronavirus Disease 19* merupakan penyakit menular yang disebabkan karena virus *Sars-Cov 2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2)*. Tercatat 377 juta kasus dan telah menyebabkan kematian sebanyak 6 juta orang di dunia. Sedangkan kasus COVID-19 di Indonesia mencapai 4 juta kasus terkonfirmasi dan 150 ribu kasus kematian

(WHO, 2021). Per Tanggal 9 Februari 2022 tercatat di Dinas Kesehatan Provinsi Riau bahwa kasus terkonfirmasi sebanyak 129.487 jiwa dengan jumlah kematian sebanyak 4.125 jiwa.

Kematian pasien COVID-19 dapat disebabkan oleh faktor penyakit penyerta dan *American Health Association (AHA)* mencatat bahwa pasien COVID-19 yang memiliki riwayat penyakit penyerta seperti hipertensi



akan lebih mungkin mengalami komplikasi serius. Sesuai hasil penelitian Haq, dkk (2021) bahwa penyakit penyerta yang ada pada penyakit hipertensi dapat meningkatkan keparahan infeksi COVID-19.

Kejadian hipertensi di Indonesia memiliki prevalensi sebanyak 34.11%, atau mencapai 90 juta jiwa di tahun 2018. Provinsi Riau memiliki 1.549.127 jiwa penderita hipertensi per tahun 2020, sedangkan di Kota Pekanbaru tercatat bahwa penyakit hipertensi merupakan penyakit nomor 2 terbanyak dengan total 19.503 kasus.

Pada masa pandemi COVID-19 penyakit hipertensi diperburuk dengan adanya kecemasan atau stress pada individu dengan usia lebih tua (Evitasari dkk., 2021), perubahan gaya hidup seperti *work from office* yang mengakibatkan stress juga dapat menyebabkan peningkatan prevalensi hipertensi (Lahitani, 2022). Dihadapkan Pada masa pandemi COVID-19 ini, maka penyakit hipertensi membutuhkan upaya perawatan yang lebih prioritas dan utama untuk meminimalisir resiko kematian.

Upaya perawatan pada hipertensi sudah diberikan oleh pemerintah Indonesia melalui program CERDIK sebagai program penanggulangan penyakit tidak menular (PTM) seperti Hipertensi. CERDIK merupakan singkatan dari Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stres (Kemenkes RI, 2017). Pencegahan dan pengendalian hipertensi harus dideteksi sedini mungkin untuk menghindari komplikasi berbagai penyakit yang lebih buruk.

Pencegahan dan pengendalian melalui program CERDIK dapat dilakukan dengan cara rutin mengukur tekanan darah yang bermanfaat untuk deteksi adanya hipertensi sehingga mengetahui tindakan pencegahan yang tepat (Etika, 2020). Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan menurunkan kadar kolesterol, menjaga massa tubuh, diet tinggi serat, kurangi asupan garam, konsumsi sayur dan buah, dan pola hidup sehat (Alvita, 2018). Selain itu, resiko kekambuhan hipertensi dapat dipicu oleh stress yang menimbulkan peningkatan tekanan darah pada

seseorang. Ketika seseorang mengalami stress, adrenalin meningkat dan menyebabkan jantung berdetak lebih cepat, dan pada akhirnya mengakibatkan peningkatan tekanan darah (Ladyani dkk, 2021). Terutama pada lansia akan mudah terjadi hipertensi jika memiliki kualitas tidur yang buruk, dikarenakan adanya perubahan pada hormon stress kortisol dan sistem saraf simpatik (Amanda, Prastiwi, & Sutriningsih, 2017). Sehingga diperlukannya program CERDIK untuk penanganan utama pasien hipertensi.

Berdasarkan fenomena diatas terlihat bahwa program CERDIK penting untuk membantu pasien hipertensi dalam memulihkan tekanan darahnya. Melalui perilaku CERDIK diharapkan dapat mengendalikan angka prevalensi hipertensi dan mencapai derajat kesehatan yang baik.

Melihat pentingnya peranan CERDIK untuk mengontrol hipertensi, maka penelitian ini mengidentifikasi hubungan penerapan perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi di masa pandemi COVID-19 pada pasien hipertensi perlu dilakukan.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah metode kuantitatif dan desain penelitian adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di salah satu Puskesmas di Kota Pekanbaru. Sembilan puluh delapan orang responden telah dipilih berdasarkan kriteria inklusi dengan teknik *purposive sampling* sebagai sampel penelitian. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian dari Komite Etik Penelitian Kesehatan dan Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau dengan nomor: 479/UN.19.5.1.8/KEPK/FKp/2022.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri atas data demografi, indikator penilaian perilaku CERDIK. Penilaian CERDIK menggunakan kuesioner perilaku CERDIK yang dikembangkan peneliti dan telah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,741. Derajat hipertensi diukur dari nilai tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Pemilihan tensimeter digital sebagai alat ukur dengan

pertimbangan penggunaannya lebih mudah dan praktis dan hasil pengukuran lebih akurat dibandingkan dengan manual. Alat yang digunakan merupakan alat baru dan sudah dikalibrasi. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat yaitu statistik deskriptif dan analisis bivariat *Spearman Rho* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

## Hasil Penelitian

### A. Analisa Univariat

Tabel 1

*Distribusi frekuensi karakteristik responden*

Karakteristik Responden	Jumlah (N=98)	
	N	%
<b>Usia</b>		
Dewasa Awal	4	4,1
Dewasa Akhir	14	14,3
Lansia Awal	39	39,8
Lansia Akhir	41	41,8
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	27	27,6
Perempuan	71	72,4
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD	9	9,2
SMP	17	17,3
SMA	67	68,4
Perguruan Tinggi	4	4,1
Tidak Sekolah	1	1,0
<b>Pekerjaan</b>		
Buruh	3	3,1
Wiraswasta/Pedagang	21	21,4
IRT	61	62,2
Pensiun	8	8,2
Lainnya	5	5,1
<b>Lama Menderita Hipertensi</b>		
<5 tahun		
≥5 tahun	77	78,6
	21	21,4
<b>Total</b>	98	100

Tabel 1 menunjukkan 98 responden sebagian besar memiliki rentang usia lansia akhir 41 orang (41,8%), berjenis kelamin perempuan 71 orang (72,4%), Pendidikan SMA 67 orang (68,4%), memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 61 orang (62,2%), dan lama menderita hipertensi <5 tahun 77 orang (78,6%).

Tabel 2

*Distribusi frekuensi perilaku CERDIK pada pasien hipertensi*

Aspek	Jumlah (N=98)	
	N	%
<b>Perilaku CERDIK</b>		
Baik	55	56,1
Buruk	43	43,9
<b>Total</b>	98	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas memiliki perilaku CERDIK yang baik sejumlah 55 orang (56,1%).

Tabel 3

*Distribusi frekuensi indikator perilaku CERDIK pada pasien hipertensi*

Aspek	Jumlah (N=98)				Total	
	Baik		Buruk			
	N	%	N	%	N	%
<b>Indikator CERDIK</b>						
Cek kesehatan rutin	77	78,6	21	21,4	98	100
Enyahkan asap rokok	49	50,0	49	50,0	98	100
Rajin aktivitas fisik	94	95,9	4	4,1	98	100
Diet seimbang	70	71,4	28	28,6	98	100
Istirahat yang cukup	50	51	48	49	98	100
Kelola stres	65	66,3	33	33,7	98	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas indikator perilaku CERDIK yang dilakukan dengan baik yaitu Rajin aktivitas fisik sejumlah 94 orang (95,9%) dan indikator perilaku CERDIK Enyahkan asap rokok memiliki perlakuan baik dan buruk seimbang sejumlah 49 orang (50%).

Tabel 4

*Distribusi frekuensi derajat hipertensi pada pasien hipertensi*

Aspek	Jumlah (N=98)	
	N	%
<b>Derajat Hipertensi</b>		
Hipertensi derajat 1	47	48,0
Hipertensi derajat 2	35	35,7
Hipertensi derajat 3	16	16,3
<b>Total</b>	98	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa 47 orang responden (48%) mengalami hipertensi derajat 1 (140-159/ 90-99 mmHg).

## B. Analisa Bivariat

Tabel 5

Hubungan perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di masa pandemi COVID-19

Variabel	Derajat Hipertensi
Perilaku	r -0,852
CERDIK	P Value 0,000
	n 98

Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa perilaku CERDIK memiliki hubungan yang signifikan dengan derajat hipertensi ( $p$ -Value 0,000 <0,05). Ini dilihat dari nilai koefisien yang digunakan untuk menentukan hasil uji statistik. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,852 tergolong dalam kategori hubungan atau korelasi sangat kuat antara perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi dan memiliki tanda negatif artinya adanya hubungan yang saling berlawanan arah di antara keduanya, yaitu semakin baik perilaku CERDIK berarti makin rendah derajat hipertensi pada penderita hipertensi, begitu juga sebaliknya.

## Pembahasan

Menurut Dharmawati dan Wirata (2016) bahwa semakin tinggi pendidikannya maka semakin mudah untuk mendapatkan informasi dan akan meningkatkan pengetahuan yang dimilikinya. Sesuai dengan penelitian Pitayanti dan Priyoto (2021) menjelaskan bahwa perilaku hidup sehat didasarkan pada pengetahuan yang cukup untuk dasar terbentuknya suatu perilaku. Maka untuk dapat menurunkan derajat hipertensi dan mengontrol tekanan darah, penderita hipertensi harus memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi.

Hasil analisis bivariat menggunakan *spearman rho* diperoleh bahwa adanya keterkaitan yang signifikan antara perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pada

penderita hipertensi di masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa semakin baik perilaku CERDIK seseorang, berarti semakin rendah derajat hipertensi yang diderita oleh seseorang tersebut.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar penderita hipertensi mengalami hipertensi tahap 1 yang dapat karena sebagian besar pasien rutin mengonsumsi obat-obatan hipertensi yang diberikan oleh Puskesmas, Konsumsi obat hipertensi dengan rutin dapat mengendalikan nilai tekanan darah seseorang (Toh, 2021). Maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipertensi dapat ditangani dan dicegah melalui 6 indikator perilaku CERDIK.

Dari hasil penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa pasien hipertensi sudah melakukan cek kesehatan rutin yang berdampak pada status kesehatannya. Menurut Seprina (2021) individu yang melaksanakan skrining kesehatan secara rutin selama pandemi COVID-19 dapat mengetahui kondisi kesehatan dan mengurangi terkena infeksi. Penelitian Sari dan Ardianto (2021) juga menyebutkan bahwa cek kesehatan rutin yang dilakukan oleh penderita hipertensi dapat mengontrol kesehatan mereka. Hal tersebut sejalan dengan program pemerintah bahwa deteksi adanya hipertensi untuk lansia sebenarnya dapat dilaksanakan di rumah, puskesmas, dan masyarakat (Kemenkes, 2018).

Komponen perilaku CERDIK indikator enyahkan asap rokok dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman. Asap rokok atau asap tembakau lingkungan memberikan paparan buruk bagi lingkungan rumah maupun kantor. Menurut Sodik (2018) bahaya merokok memiliki hubungan dengan hipertensi dimana perilaku merokok dapat menjadi ancaman pada organ paru-paru, jantung, tenggorokan dan lainnya.

Sejalan dengan hasil penelitian oleh Lanny dan Luden (2022) bahwa perilaku merokok adalah faktor pemicu terjadinya hipertensi. Faktor merokok sebagai pemicu hipertensi tidak hanya berbahaya bagi perokok aktif, perokok pasif juga memiliki efek yang sama besarnya. Menurut Angga dan Elon (2021) menjelaskan bahwa asap rokok memiliki kandungan 75% kontaminasi tembakau, sedangkan perokok aktif yang menghisap hanya terpapar 25%. Artinya perokok pasif lebih banyak menghirup dan memiliki resiko lebih tinggi daripada perokok aktif.

Indikator perilaku CERDIK rajin aktivitas fisik pada penelitian ini terlihat paling baik. Aktifitas fisik yang dilakukan ialah kegiatan yang dilakukan oleh IRT seperti membersihkan dan membereskan lingkungan rumah. Menurut Udiani dan Hikmandari (2019) menjelaskan bahwa pola perilaku CERDIK dapat didukung dengan aktif secara fisik setidaknya 30 menit sehari. Mencegah hipertensi dan mengurangi risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat dilakukan dengan aktif dalam fisik setiap hari dirumah maupun di tempat kerja. Kurangnya aktivitas fisik dapat menimbulkan resiko obesitas yang berujung adanya kemungkinan hipertensi. Detak jantung lebih cepat akan dialami oleh seseorang yang tidak aktif secara fisik yang berdampak pada kerja otot jantung dan mengakibatkan tekanan di arteri yang semakin tinggi (Wedri dkk., 2021).

Perilaku diet seimbang yang baik dalam penelitian ini juga terlihat sudah mulai dilakukan dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Susanti dkk (2021) menyatakan bahwa mayoritas pasien hipertensi memiliki pola diet sehat. Penelitian oleh Agrina dkk (2011) menyatakan pola diet sehat dilakukan dengan adanya niat pelaksanaan diet rendah garam oleh individu.

Indikator selanjutnya dari perilaku CERDIK adalah istirahat cukup. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa

responden sudah memperhatikan pola istirahat yang cukup. Sesuai dengan penelitian Salman dkk (2020) bahwa istirahat yang cukup terbukti memiliki keterkaitan terhadap kejadian hipertensi pada individu. Dengan istirahat yang cukup, proses re-metabolisme tubuh akan memberikan energi pada tiap sel-sel tubuh. Dengan demikian fungsi tubuh akan berjalan dengan baik.

Kelola stres sebagai indikator terakhir dari CERDIK menunjukkan hasil bahwa responden mampu mengelola stress dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Nabila, dkk (2021) menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang berada pada tingkat stress rendah lebih banyak ditemukan. Hal ini juga di disampaikan oleh Ponto (2016) bahwa pengendalian stres yang baik dapat mengatasi hipertensi untuk menjadi normal.

### **Simpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara perilaku CERDIK dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di masa pandemi COVID-19 dan mayoritas pasien hipertensi sudah menjalankan perilaku CERDIK dengan baik dan memiliki hipertensi yang rendah. Berdasarkan hal tersebut maka berperilaku CERDIK dapat mencegah derajat hipertensi yang lebih tinggi dan dapat meningkatkan kesehatan di masa pandemi COVID-19.

### **Saran**

Penderita hipertensi diharapkan agar meningkatkan dan mempertahankan pola hidup sehat sesuai perilaku CERDIK pada masa pandemi COVID-19 dengan cara memanfaatkan fasilitas kesehatan yang tersedia dan dapat diakses dengan mudah di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat untuk mencegah timbulnya resiko dari hipertensi.

**Daftar Pustaka**

- Agrina, A., Rini, S. S., & Hairitama, R. (2011). Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. *Sorot*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.31258/sorot.6.1.2001>
- Alvita, G. W. (2018). Hubungan Pola Diet dengan Riwayat Hipertensi pada Lansia di Desa Tenggeles Kudus. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.31596/jcu.v0i0.208>
- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437–447.
- Angga, Y., & Elon, Y. (2021). Hubungan kebiasaan merokok dengan tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 124–128.
- Dharmawati, I. G. A. A., & Wirata, I. N. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan, Umur, dan Masa Kerja Dengan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Guru Penjaskes SD di Kecamatan Tampak Siring Gianyar. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.33992/jkg.v4i1.500>
- Etika M, N. M. (2020). *Apa saja manfaat dari rutin cek tekanan darah*. Hellosehat.
- Evitasari, D., Amalia, M., & Pikna, Y. M. (2021). Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 Meningkatkan Tekanan Darah Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 8(2), 116–120. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i2.676>
- Haq, A. D., Nugraha, A. P., Wibisana, I. K. G. A., Anggy, F., Damayanti, F., Syifa, R. R. D. M., Widhiani, N. P. V., & Warnaini, C. (2021). Faktor – Faktor Terkait Tingkat Keparahan Infeksi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Sebuah Kajian Literatur. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(1), 48–55. <https://doi.org/10.53366/jimki.v9i1.338>
- Kemenkes. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2017). Rencana Aksi Strategis Nasional Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. In *Kemendagri Kesehatan RI*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/10/Buku\\_Rencana\\_Aksi\\_Nasional\\_2015\\_2019.pdf](http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/10/Buku_Rencana_Aksi_Nasional_2015_2019.pdf)
- Ladyani, F., Febriyani, A., Prasetya, T., & Berliana, I. (2021). Hubungan antara Olahraga dan Stres dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 82–87. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.514>
- Lahitani, S. (2022). *Studi: Pandemi Covid-19 Sebabkan Angka Kasus Hipertensi Meningkat*. Liputan6.
- Lanny, L., & Luden, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Primer: Studi Literatur Sebagai Evidence Based Promosi Kesehatan. *Researchgate*.
- Mustika, S, L., & Jefri, A, A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan terhadap perilaku CERDIK pada Penderita Hipertensi selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 368–374. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i4.3236>
- Nabila dkk, A. (2021). *Hubungan Tingkat Stres dan Riwayat Keluarga dengan Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Puruk Cahu Murung Raya Tahun 2021*. 1–14.
- Pitayanti, A., & Priyoto. (2021). Edukasi Perilaku CERDIK dan PATUH dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, 4(2), 15–22.
- Ponto, L. (2016). Hubungan Antara Obesitas, Konsumsi Natrium, dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa Di Puskesmas Tomposo Kabupaten Minahasa. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*.
- Salman, Y., Sari, M., & Libri, O. (2020). Analisis Faktor Dominan terhadap Kejadian Hipertensi pada Lansia di

- Puskesmas Cempaka. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 15–25.  
<https://doi.org/10.33085/jdg.v3i1.4640>
- Seprina. (2021). *Hubungan Perilaku CERDIK Terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19*. Universitas Riau.
- Susanti, Y., Santoso, A., & Agus, dona yanuar. (2021). Perilaku CERDIK Penderita Hipertensi di masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.  
<https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.1116>
- Toh, M., Febriyanti, E., & Wawo, B. A. M. (2021). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Tingkat Kekambuhan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 5(3), 326–333.  
<https://doi.org/10.37792/thepublichealth.v5i3.1074>
- Udiani, C. M., & Hikmandari. (2019). *Tiga Tahun GERMAS Lessons Learned*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wedri, N. M., Windayanti, K. A., & Ari Rasdini, I. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Tekanan Darah Pekerja di Rumah Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), 16–26.  
<https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1571>
- WHO. (2021). *Hypertension and COVID-19*. World Health Organization.