



PENDIDIKAN KESEHATAN PERILAKU CERDIK DAN PATUH SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN MUARA RAPAK BALIKPAPAN

Oleh

Rahmawati Shoufiah¹, Grace Carol Sipasulta², Sri Hazanah³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

E-mail: ¹rshoufiah@gmail.com

Article History:

Received: 08-06-2025

Revised: 28-06-2025

Accepted: 11-07-2025

Keywords:

Pendidikan

Kesehatan,

Hipertensi, Perilaku

Cerdik & Patuh

Abstract: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases (NCDs) suffered by the world's population and is a major risk factor for various serious complications, such as stroke, kidney failure, and coronary heart disease. The Indonesian Ministry of Health has introduced a behavioral change approach known by the acronyms CERDIK and PATUH as an educational effort in the prevention and control of non-communicable diseases, including hypertension. Through this community service activity, it is hoped that positive changes will be created in the aspects of community knowledge, attitudes, and actions towards hypertension prevention, thereby supporting government efforts to reduce the incidence of hypertension and improve the quality of life of the community. The method used is providing health education through interactive counseling, pre-test and post-test, question and answer discussions held for 2 days and attended by 47 participants. The results of the pre-test and post-test showed an increase in community knowledge after being provided with Health Education on CERDIK and PATUH Behavior as Efforts to Prevent and Control Hypertension in Muara Rapak Village, Balikpapan.

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling banyak diderita oleh masyarakat dunia dan menjadi faktor risiko utama berbagai komplikasi serius, seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner. Menurut World Health Organization (2021), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan hampir 46% dari mereka tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi tersebut. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% pada penduduk usia di atas 18 tahun, menjadikannya salah satu masalah kesehatan utama yang perlu ditangani secara serius (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Kondisi ini tidak hanya menjadi persoalan klinis, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup masyarakat serta beban sistem pelayanan kesehatan. Salah satu penyebab tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia adalah gaya hidup tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, stres, kebiasaan merokok, dan minimnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin (Putri et al., 2022). Oleh

karena itu, pendekatan promotif dan preventif berbasis masyarakat menjadi strategi penting dalam upaya menekan laju pertumbuhan penyakit ini.

Kementerian Kesehatan RI telah memperkenalkan pendekatan perubahan perilaku yang dikenal dengan akronim **CERDIK** dan **PATUH** sebagai upaya edukatif dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. CERDIK meliputi: Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. Sedangkan PATUH terdiri dari: Periksa kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat, Tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan aktivitas fisik, dan Hindari rokok serta alkohol (Kemenkes RI, 2020). Kedua konsep ini dirancang untuk mendorong perubahan gaya hidup masyarakat ke arah yang lebih sehat dan mandiri dalam mengelola kesehatannya.

Kelurahan Muara Rapak di Kota Balikpapan merupakan salah satu wilayah dengan angka kasus hipertensi yang cukup tinggi. Tantangan dalam pengendalian hipertensi di daerah ini antara lain masih rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat terhadap faktor risiko hipertensi serta kurangnya penerapan perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan kesehatan berbasis CERDIK dan PATUH menjadi langkah strategis yang dapat memberikan dampak langsung terhadap peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku masyarakat dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi (Sari & Handayani, 2021).

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan tercipta perubahan positif dalam aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan masyarakat terhadap pencegahan hipertensi, sehingga mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

METODE

Metode pengabdian yang dilakukan yaitu pemberian pendidikan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan dari Pendidikan kesehatan ini maka kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode penyuluhan interaktif, pre-test dan post-test, diskusi tanya jawab dan dilanjutkan dengan pemberian leaflet kepada para peserta. Kegiatan dimulai dengan melakukan pre-test untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta tentang Hipertensi mulai dari definisi, tanda gejala, upaya pencegahan serta pengobatannya. Selanjutnya adalah memberikan Pendidikan kesehatan dan pemaparan terkait Pendidikan Kesehatan Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi. Kegiatan ini ditutup dengan diskusi tanya jawab yang interaktif serta post-test untuk melihat apakah terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait materi yang telah diberikan.

Pengabdian dilaksanakan melalui beberapa tahap, dimulai dari tahap persiapan yang dilakukan berupa perijinan dan penyusunan materi, membuat leaflet. Pada tahap pelaksanaan kegiatan yaitu dimulai dengan pengenalan, dilanjutkan pemberian pre-test, kemudian pemberian materi Pendidikan Kesehatan Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi pada peserta, kemudian memberikan post-test yang dilakukan pada hari yang sama sesaat setelah penyuluhan berakhir. Pelaksanaan Pre-test dan post-test dilakukan untuk menilai apakah terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah dilaksanakan Pendidikan Kesehatan. Adapun alur kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu



Gambar 1. Bagan Tahap Pelaksanaan Pengabmas

HASIL

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Muara Rapak Balikpapan di 2 (dua) Posyandu yakni Posyandu RT. 20 dan Posyandu RT. 14 dan dilaksanakan selama 2 hari dan diikuti oleh sebanyak 47 orang peserta. Kegiatan dimulai dengan pembukaan dan pemberian pre-test, kemudian dilanjutkan pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi. Materi yang disampaikan meliputi definisi, tanda dan gejala, jenis-jenis hipertensi, factor resiko, komplikasi, resiko serta pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui perilaku PATUH dan CERDIK. Peserta terlihat sangat antusias dan mendengarkan dengan baik selama Pendidikan Kesehatan berlangsung, dan interaktif saat sesi diskusi. Setelah diberikan Pendidikan kesehatan peserta juga diberikan post-test untuk mengukur pengetahuan akhir peserta.



Gambar 2. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi di Kelurahan Muara Rapak Balikpapan.

Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi yang dilaksanakan pada tanggal 17 dan 20 Juli 2023 di Kelurahan Muara Rapak Balikpapan dan dihadiri oleh 47 orang responden. Berikut karakteristik responden dalam kegiatan penyuluhan tersebut:

Tabel 1. Karakteristik responden pada kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi di Kelurahan Muara Rapak Balikpapan

Variabel	Jumlah (n=47)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	21,3
Perempuan	37	78,7



Usia		
25-40 tahun	1	2,1
41-55 tahun	18	38,3
> 55 tahun	28	59,6

Dari table diatas menunjukkan bahwa, sebagian besar peserta Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi adalah Perempuan yaitu sebanyak 37 orang (78,7%). Peserta yang mengikuti Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi yang dibagi menjadi 3 kelompok umur, dari ketiga kelompok tersebut sebagian besar adalah berusia diatas 55 tahun yaitu berjumlah 28 orang (59,6%).

Tabel 2. Hasil Nilai Pre-test dan Post-Test pada kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi di Kelurahan Muara Rapak Balikpapan

Kategori	Mean	Median	Modus	Minimum - Maksimum	Range
Pre-Test	60,72	66,7	66,7	40 - 86,7	46,7
Post-Test	86,09	86,7	93,3	66,7 - 100	33,3

Dari table diatas menunjukkan bahwa, nilai pre-test dalam kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi diperoleh data nilai rata-rata (mean) 60,72; nilai median 66,7; dan nilai modus 66,7 dengan nilai terendah 40 dan tertinggi 86,7 dan range 46,7. Dan nilai Post-test diperoleh nilai rata-rata (mean) 86,09; nilai median 86,7; dan nilai modus 93,3 dengan nilai terendah 66,7 dan tertinggi 100 dan range 33,3. Dari hasil pretest dan posttest menunjukkan nilai rata-rata (mean), median, modus, nilai minimum dan maksimum posttest lebih tinggi daripada pretest sedangkan nilai range pada posttest lebih rendah daripada pretest. Hasil tersebut menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi di Kelurahan Muara Rapak Balikpapan.

DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan nilai pengetahuan masyarakat setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan berbasis perilaku **CERDIK** dan **PATUH**. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan kesehatan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi.

Pendidikan kesehatan merupakan intervensi strategis dalam mengubah perilaku individu dan komunitas, terutama dalam konteks penyakit tidak menular seperti hipertensi. Menurut WHO (2021), peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit kronis sangat berpengaruh terhadap kepatuhan mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan deteksi dini. Pendidikan kesehatan yang sistematis dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta penghindaran faktor risiko seperti rokok dan alkohol (Yanti et al., 2020).



Peningkatan pengetahuan yang terjadi di Kelurahan Muara Rapak menunjukkan efektivitas metode penyuluhan yang mengintegrasikan konsep **CERDIK** (Cek kesehatan, Enyahkan rokok, Rajin olahraga, Diet sehat, Istirahat cukup, dan Kelola stres) dan **PATUH** (Periksa kesehatan, Atasi penyakit, Tetap diet sehat, Upayakan aktivitas fisik, dan Hindari rokok dan alkohol). Kedua konsep ini terbukti mampu memudahkan pemahaman masyarakat karena bersifat praktis, mudah diingat, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari (Kemenkes RI, 2020).

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian oleh Sari & Handayani (2021) yang melaporkan bahwa edukasi berbasis CERDIK secara signifikan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai upaya preventif hipertensi. Selain itu, pendekatan edukatif berbasis komunitas mampu membentuk kesadaran kolektif dan mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan (Putri et al., 2022). Dalam konteks pengabdian masyarakat ini, keberhasilan peningkatan pengetahuan juga dipengaruhi oleh pendekatan komunikasi yang bersifat interaktif, penggunaan media visual, dan diskusi kelompok yang mendorong partisipasi aktif masyarakat.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan, perlu ditekankan bahwa perubahan perilaku memerlukan proses berkelanjutan. Pengetahuan yang meningkat belum tentu secara langsung diikuti oleh tindakan nyata, oleh karena itu tindak lanjut berupa pemantauan, pembinaan kader kesehatan, dan program edukasi berkala sangat diperlukan untuk menjamin efektivitas jangka panjang (Nugroho et al., 2019).

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini memperkuat pentingnya peran pendidikan kesehatan dalam upaya promotif dan preventif, serta menunjukkan bahwa Pendidikan Kesehatan tentang Perilaku CERDIK dan PATUH sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi dapat menjadi model yang efektif dalam penanggulangan hipertensi di tingkat komunitas.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur atas dukungan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam pengabmas ini, dan juga kepada Lurah Kelurahan Muara Rapak Balikpapan dan Pimpinan Puskesmas Muara Bapak Balikpapan sehingga pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Direktorat P2PTM.
- [3] Nugroho, H., Sitorus, R. J. & Widya, E., 2019. Model pemberdayaan keluarga berbasis CERDIK dalam pencegahan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(2), pp.113–120.
- [4] Putri, N., Wulandari, A. & Maulida, S., 2022. Edukasi gaya hidup sehat untuk pencegahan hipertensi pada masyarakat urban. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community*

Health), 8(1), pp.15–22.

- [5] Sari, D.P. & Handayani, L., 2021. Pengaruh edukasi perilaku CERDIK terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku pencegahan hipertensi. *Jurnal Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), pp.65–72.
- [6] World Health Organization, 2021. *Hypertension*. [online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> [Accessed 9 Jul. 2025].
- [7] Yanti, L., Fitriani, E. & Fauziah, D., 2020. Pengaruh pendidikan kesehatan berbasis perilaku PATUH terhadap pengetahuan dan sikap pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), pp.156–162.