

## **Peran Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) Hipertensi Melalui Perilaku CERDIK di RT 03 RW 02 Kelurahan Pandanwangi**

**Farah Choirunnisa<sup>1</sup>, Handy Lala<sup>2</sup>, Tavip Dwi Wahyuni<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Promosi Kesehatan, Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Malang

Email: [farahchoirunnisa23@gmail.com](mailto:farahchoirunnisa23@gmail.com), [Handymarshall53@gmail.com](mailto:Handymarshall53@gmail.com), [tavipdw202@gmail.com](mailto:tavipdw202@gmail.com)

### **Abstrak**

**Latar belakang:** Dalam membangun SDM yang berkualitas dalam pembangunan nasional dibutuhkan SDM yang tangguh secara fisik, mental yang kuat dan kesehatan yang prima. Akan tetapi, masih banyak masyarakat Indonesia yang mengabaikan perilaku hidup sehat, sehingga muncul penyakit menular dan tidak menular terutama pada penyakit tidak menular cukup tinggi di Indonesia. Di Jawa Timur prevalensi penyakit PTM paling tinggi adalah pada penyakit hipertensi yakni 36,3%, dan diabetes melitus 2,6% (Risikesdas, 2018). Di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi, penyakit Hipertensi menduduki peringkat teratas dalam Sepuluh Besar Penyakit dengan presentase 26%, hal ini menunjukkan darurat yang harus ditangani dengan cepat untuk menekan angka kesakitan/kematian akibat hipertensi. Adapun bentuk upaya pencegahan penyakit tidak menular terutama pada hipertensi adalah dengan melakukan perilaku “CERDIK” yaitu Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat kalori seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress.

**Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah dapat mengetahui gambaran peran keluarga tentang berperilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan risiko PTM pada keluarga di RT 03 RW 02 Kelurahan Pandanwangi.

**Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik pengambilan informan penelitian yaitu teknik *Purposive sampling* dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengambilan data penelitian ini menggunakan wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian berjumlah 11 orang dengan uraian 5 ibu yang memiliki hipertensi, 4 ayah, 1 lansia dan 1 kader.

**Hasil:** Hasil dari penelitian ini adalah faktor predisposisi (pengetahuan dan sikap) perilaku CERDIK pada keluarga masih kurang dikarenakan kurangnya informasi lebih lanjut mengenai perilaku CERDIK dari petugas kesehatan. Sikap dalam menerapkan perilaku CERDIK pada keluarga masih belum secara menyeluruh. Faktor pendukung dalam ketersediaan obat dan cek kesehatan rutin di fasilitas kesehatan sebagian informan melakukan dan ada pula yang tidak. Peran keluarga dalam faktor pendorong yakni keluarga memberi dukungan emosional dan aksi sangat berdampak dalam menerapkan perilaku CERDIK untuk saling menjaga kesehatan anggota keluarga.

**Kesimpulan:** perilaku CERDIK pada keluarga didapatkan informan cukup baik mengetahui apa itu pola hidup sehat. Akan tetapi, informan belum mengetahui sepenuhnya pola hidup sehat dengan perilaku CERDIK dalam pencegahan hipertensi. Gambaran sikap keluarga dalam menerapkan perilaku CERDIK masih kurang, keluarga tidak sepenuhnya dalam menerapkan perilaku CERDIK. Hal

tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan informan mengenai perilaku CERDIK dan kurangnya informasi lebih dari pihak petugas kesehatan mengenai indikator perilaku CERDIK.

**Kata Kunci:** Peran Keluarga, Perilaku Cerdik, Hipertensi

### *Abstract*

**Background:** Building quality human resources in national development requires human resources that are physically strong, mentally strong and in excellent health. However, there are still many Indonesians who ignore healthy living behaviors, resulting in infectious and non-communicable diseases, especially non-communicable diseases are quite high in Indonesia. In East Java, the highest prevalence of NCDs is hypertension, 36.3%, and diabetes mellitus, 2.6% (Risikesdas, 2018). In the Pandanwangi Health Center working area, Hypertension disease is ranked top in the Top Ten Diseases with a percentage of 26%, this shows an emergency that must be handled quickly to reduce morbidity / mortality due to hypertension. The form of efforts to prevent non-communicable diseases, especially hypertension, is to carry out the "CERDIK" behavior, namely routine health checks, get rid of cigarette smoke, diligent physical activity, healthy balanced calorie diet, adequate rest, and manage stress.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the description of the family's role in CERDIK behavior as an effort to prevent the risk of NCDs in families in RT 03 RW 02 Pandanwangi Village.

**Methods:** The type of research used is qualitative research with the technique of taking research informants, namely *Purposive sampling* technique with a phenomenological approach. This research data collection technique uses in-depth interviews, observation, and documentation. Informants in the study totaled 11 people with a description of 5 mothers who have hypertension, 4 fathers, 1 elderly and 1 cadre.

**Results:** The result of this study is that the predisposing factors (knowledge and attitude) of CERDIK behavior in families are still lacking due to the lack of further information about CERDIK behavior from health workers. Attitudes in implementing CERDIK behavior in families are still not comprehensive. Supporting factors in the availability of drugs and routine health checks at health facilities, some informants do and some do not. The role of the family in motivating factors, namely the family providing emotional support and action, is very impactful in implementing CERDIK behavior to maintain the health of family members.

**Conclusion:** CERDIK behavior in the family is found that the informant knows quite well what a healthy lifestyle is. However, informants do not fully know the healthy lifestyle with CERDIK behavior in preventing hypertension. The picture of family attitudes in implementing CERDIK behavior is still lacking, the family is not fully implementing CERDIK behavior. This is due to the informants' lack of knowledge about CERDIK behavior and the lack of more information from health workers about CERDIK behavior indicators.

**Keywords:** Family Role, CERDIK Behavior, Hypertension

## **PENDAHULUAN**

Dalam membangun SDM yang berkualitas dalam pembangunan nasional dibutuhkan SDM yang tangguh secara fisik, mental yang kuat dan kesehatan yang prima. Hal tersebut merupakan unsur penting dalam keberhasilan Pembangunan Nasional. Supaya kesehatan yang prima dapat tercapai dengan baik dan maksimal diperlukan kesadaran masyarakat dalam berperilaku hidup bersih dan sehat. Akan tetapi, masih banyak masyarakat Indonesia yang mengabaikan perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga muncul penyakit menular dan tidak menular terutama pada penyakit tidak menular cukup tinggi di Indonesia. PTM (Penyakit Tidak Menular) merupakan penyakit dengan tingkat kematian tinggi di dunia. Bahwa ada 73% dari 36 juta kematian yang disebabkan oleh PTM pada tahun 2016 (WHO dalam Riskesdas, 2018).

Di Indonesia prevalensi PTM cukup tinggi, PTM tersebut populer di masyarakat seperti penyakit jantung, diabetes melitus, kanker, obesitas dan tuberculosi kemudian PPOK (Penyakit Paru Obstruksi Kronik). Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kemudian 33,5% masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik, lalu 29,3% masyarakat usia produktif merokok dan 31% masyarakat Indonesia mengalami obesitas. Di Jawa Timur prevalensi penyakit PTM paling tinggi adalah pada penyakit hipertensi yakni 36,3%, dan diabetes melitus 2,6% (Riskesdas, 2018).

Penyakit tidak menular didominasi oleh kalangan remaja dan dewasa hal tersebut disebabkan oleh kurangnya kesadaran/kekonsistenan masyarakat dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat terutama pada indikator makan buah dan sayur, aktivitas fisik dan tidak merokok. Harvard of Public Health dalam *Healthy Lifestyle: 5 keys to a longer life*, merekomendasikan hal penting yang harus diterapkan dalam pencegahan risiko kematian dini akibat suatu penyakit terutama penyakit tidak menular, yaitu mengonsumsi buah, sayur dan kacang-kacangan/biji-bijian utuh, melakukan aktifitas fisik selama 30 menit per hari, berat badan sehat dan tidak merokok. Perilaku hidup bersih dan sehat penting dilakukan, salah satunya adalah sebagai tindakan pencegahan penyakit tidak menular sehingga derajat kesehatan masyarakat meningkat. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan suatu tindakan yang dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit atau kematian dini (Harvard of Public Health, 2022).

Penyakit tidak menular di kota Malang tergolong tinggi, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kota Malang tahun 2020, terdapat perubahan dalam kasus penyakit yang masuk

dalam daftar Sepuluh Besar Penyakit yaitu penyakit hipertensi menjadi kasus penyakit terbanyak di kota Malang yakni mencapai 35.641 kasus (Profilkes Dinkes kota Malang, 2020). Di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi, penyakit Hipertensi menduduki peringkat teratas dalam Sepuluh Besar Penyakit dengan presentase 26%, hal ini menunjukkan darurat yang harus ditangani dengan cepat untuk menekan angka kesakitan/kematian akibat hipertensi. Jika tidak ditangani secara cepat maka, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, dan penyakit jantung koroner. Adapun bentuk upaya pencegahan penyakit tidak menular terutama pada hipertensi adalah dengan melakukan perilaku “CERDIK” yaitu Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat kalori seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stress. Dengan menerapkan perilaku tersebut mampu membantu masyarakat yang memiliki risiko PTM untuk mencegah terjadinya penyakit lebih lanjut dan mendapatkan kualitas kesehatan yang lebih baik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2023 dan bertepatan dengan kegiatan posbindu PTM di RT 03 RW 02 kelurahan Pandanwangi peneliti mendapatkan informasi dari masyarakat, bahwasannya dari sebagian masyarakat tidak mengetahui tentang perilaku CERDIK dan ada yang mengetahui tentang CERDIK akan tetapi, belum menerapkan sepenuhnya. Selain itu, peneliti melakukan penelitian tentang peran keluarga dalam upaya pencegahan risiko penyakit tidak menular hipertensi melalui perilaku CERDIK, berdasarkan hasil wawancara kepada 6 keluarga ditemukan permasalahan bahwa peran keluarga dari jumlah keseluruhan yang diteliti masih belum melakukan perilaku CERDIK dengan baik. Pada saat penelitian dilakukan, peneliti mendapatkan salah satu informan yang sedang merokok hal tersebut menggambarkan kurangnya kesadaran akan pentingnya melakukan pola hidup sehat dengan perilaku CERDIK. Mengetahui hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana peran keluarga dalam melakukan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari terutama pada keluarga yang memiliki riwayat penyakit hipertensi pada kelompok keluarga di RT 03 RW 02 Kelurahan Pandanwangi Kota Malang.

## **METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. subjek dalam penelitian ini adalah kelompok keluarga dengan jumlah 6 keluarga dengan jumlah 11 informan yang terdiri dari 5 orang ibu, 4 orang ayah, 1 lansia dan 1 orang kader sebagai informan pendukung. dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pedoman wawancara. Teknik

pengumpulan data dengan wawancara, dan observasi/dokumentasi. Analisa data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan transkrip hasil wawancara.

## **HASIL**

### **a. Pengetahuan Keluarga Tentang Pola Hidup Sehat Dengan Perilaku CERDIK**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan sebagian besar informan mengatakan bahwa pola hidup sehat dengan perilaku CERDIK adalah melakukan aktivitas fisik seperti senam, mengonsumsi buah dan sayur. Hal ini dibuktikan dengan jawaban-jawaban dari beberapa informan sebagai berikut,

*“ya aktivitas fisik yo mbak, lek koyo kulo niki ya jalan-jalan deket rumah, trus berjemur angger isuk”* (ya aktivitas fisik ya mbak, kalau seperti saya ini ya jalan-jalan dekat rumah, terus berjemur tiap pagi) **(Ny. T)**

*“ya pokok maem e dijogo nggak seng pedes-pedes, asin-asin ngono”* (ya pokok makannya dijaga tidak makan yang pedas-pedas, asin-asin begitu) **(Tn. H)**

Berdasarkan informasi yang didapatkan menunjukkan bahwa informan memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang pola hidup sehat. Informan juga mengetahui bahwasannya pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan perilaku CERDIK. Hal ini didukung oleh beberapa informan yakni,

*“Perilaku CERDIK khususnya cek kesehatan secara berkala apalagi seperti saya yang punya riwayat darah tinggi itu penting jadi harus check up rutin”* **(Tn. A)**

*“saya pernah dengar tapi yo di lansia kemarin sih, cara minum obat trus istirahat cukup. Katanya kalo hipertensi minum obatnya selang 2 jam setelah makan gitu”* **(Ny. H)**

## **b. Sikap Keluarga Dalam Menerapkan Perilaku CERDIK**

Peran keluarga sangat penting dalam menerapkan pola hidup sehat terlebih jika dalam keluarga tersebut terdapat salah satu anggota yang memiliki riwayat/risiko penyakit hipertensi. Dalam penelitian ini melibatkan partisipan yang memiliki penyakit hipertensi untuk menjelaskan bagaimana sikap keluarga dalam menerapkan perilaku CERDIK. Berikut hasil wawancara dengan masing-masing penjelasan uraian perilaku CERDIK pada keluarga sebagai bukti dukung pendapat peneliti:

### **a) Cek Kesehatan Rutin**

Hasil dari wawancara ke beberapa informan mengenai cek kesehatan rutin sebagian dari informan ada yang melakukan dan ada yang tidak melakukan cek kesehatan. Hal ini dinyatakan sebagai berikut,

*“Iya biasanya saya rutin check up ke dokter dan kalo ada kegiatan posyandu lansia saya ikut” (Ny. N)*

*“Mboten takut, mek engko maleh dadi pr engko malah kudu ngene kudu ngene lak dadi berobat terus ta niku” (bukan takut, hanya nanti malah jadi pr nanti malah harus begini kan jadi berobat terus ta itu) (Tn. J)*

Hal ini juga didukung oleh pernyataan dari informan lain, sebagai berikut,

*“nah ini masalahnya ya sering sih dianjurkan periksa ke Puskesmas harus cari bantuan. Cuman saya nggak terpicu dari obatnya, cuman saya ini kalo aktivitas kaya pesenan banyak, tinggi (tekanan darah) tapi kalo normal ya bisa rendah, tidur malam cukup. Bu Dartik (kader) itu selalu menganjurkan ke Puskesmas buat periksa tapi saya waduh wes wegah antrine. Saya pas posyandu lansia aja cek” (Ny. H)*

*“nggak pernah periksa saya meskipun ada kegiatan posyandu nggak pernah ikut, periksa ke Puskesmas kalau terasa pusing aja gitu. Kalau rutin ya males mbak, males antrinya itu kalau di Puskesmas” (Ny. Ms)*

**b) Tidak Merokok**

Berdasarkan hasil dari wawancara kepada beberapa informan, terdapat informan yang masih merokok, berikut pernyataan dibawah ini,

*“nggeh ngrokok kulo taksih an, yo karo ngopi pisan”* (ya merokok saya masih, ya sama ngopi juga) **(Tn. S)**

*“saya kadang merokok kadang nggak, ya tiga hari merokok tiga hari nggak begitu”* **(Tn.H)**

**c) Rutin Aktivitas Fisik**

Dalam indikator ini peneliti menilai informan masih kurang dalam melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan oleh Kemenkes yakni aktivitas fisik selama 30 menit per hari. Akan tetapi terdapat informan yang melakukan aktivitas fisik walau sekedar berjalan kaki. Beberapa jawaban informan diuraikan sebagai berikut,

*“Biasanya kalo lagi senggang semua nya olahraga kalo nggak gitu jogging disekitar rumah”* **(Ny. R)**

*“nggak pernah ikut senam mbak, di rumah aja wes masak, bersih-bersih rumah gitu aja, nggak pernah ikut yang olahraga gitu”* **(Ny. H)**

**d) Diet Seimbang**

Dalam indikator ini pola makan diperlukan diet seimbang yang baik seperti mengurangi makan makanan berlemak dan tinggi garam. Peran keluarga berpengaruh dalam manajemen penyakit hipertensi yang dimiliki, salah satunya dalam hal mengatur pola makan. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa dari sebagian informan masih ada yang suka makan makanan asin dan ada pula informan yang mulai mengurangi makanan asin dan berlemak. Berikut pernyataan yang disampaikan oleh beberapa informan,

*“Ibu dan suami kan ada hipertensi, jadi kalau masak ya minyaknya sedikit gitu, menjaga mulai dari makanan mengurangi garam dan goreng-gorengan”* **(Ny. R)**

*“lek sayur iyo tiap hari, tapi lek buah ya kates, pisang. Lek sayur ii yo bayam, sawi, kecambah. Pokok di rumah tu saya masakin sayur buat istri karena istri gak terlalu kuat lagi buat masak karena hipertensi cukup tinggi” (Tn. H)*

*“kalo santan saya gak sempat soalnya suami ada kolesterol, ya mau tapi gak terlalu sering kemudian anak-anak juga gak suka. Kalo asin-asin saya mengurangi. Kalo makan sayurnya gak tiap hari, cuman diselingi ya sekarang makan, besok tiga hari baru makan. Kaya tiga hari tumis, lek gak gitu bayam atau sop gitu. Buah jarang, ya mesti pisang kalo lainnya jarang. Baru kalo saya hipertensi tinggi saya mengonsumsi melon terus semangka” (Ny. H)*

Berdasarkan hasil wawancara mendalam didapatkan jawaban lain yakni terdapat Informan yang masih suka mengonsumsi makanan gurih atau pun asin seperti kripik.

*“Nggeh seneng, seneng banget (makan kripik). Kan kulo nggeh kolesterol, lah seng pas cek pertama ndek langgar wingi lak enek sampean ta, kui tirose petugas e sae nggeh alhamdulillah. Sak niki panganan kulo mboten nedho gak koyo mbiyen. Yo lek nedho nggeh sewajar e” (ya suka, suka banget (makan kripik). Kan saya juga kolesterol, lah yang waktu cek pertama di langgar kemarin kan ada kamu ta, katanya petugas baik (kolesterol) alhamdulillah. Sekarang makan saya tidak nambah tidak seperti dulu. Ya kalau nambah sewajarnya) (Ny.I)*

#### **e) Istirahat Cukup**

Keluarga berperan penting dalam mengatur jadwal istirahat yang cukup, terdapat pernyataan oleh beberapa informan terkait istirahat cukup yakni sebagai berikut,

*“karena suami dan ibu punya hipertensi jadi sudah terjadwal atau terbiasa untuk tidur tidak larut malam, ya jam sembilan atau jam sepuluh malam itu udah waktunya tidur” (Ny. R)*

*“ya sudah terjadwal lah ya karena juga istri punya hipertensi, jadi kalau tidur gak boleh larut kaya nonton tv gitu. Jadi ya jam sembilan malam sudah waktunya tidur” (Tn. H)*

Adapun salah satu informan yang menyatakan bahwasannya ketika memasuki jam tengah malam tidak bisa tidur lagi. Berikut pernyataan dibawah ini,

*“lek capek ya jam 8 atau 9 malam yawes tidur. Tapi lek jam pipis gitu tengah malam yawes gak bisa tidur lagi gitu, kaya harus lihat hp dulu gitu baru bisa tidur lagi” (kalau capek ya jam 8 atau 9 malam sudah tidur. Tapi kalau jam pipis tengah malam ya sudah gak bisa tidur lagi gitu, kaya harus lihat hp dulu gitu baru bisa tidur lagi) (Ny. H)*

#### **f) Kelola Stress Dengan Baik**

Mengelola stress dengan baik dapat menurunkan tekanan darah maka dari itu, perlunya dukungan keluarga dari segi emosional supaya kesehatan tidak hanya tercapai sehat fisik saja akan tetapi juga kesehatan mental. Berikut beberapa pernyataan oleh informan,

*“saya mesti bilang ke bapak sama anak-anak juga kalau apa-apa itu gak usah terlalu dipikir berat gitu, kalau anak mau main ya main saja tapi jangan lama-lama juga. Terus kadang saya diajak keponakan keluar jalan-jalan gitu naik mobil katanya biar nggak stress” (Ny. M)*

*“ya banyak-banyak ibadah e mbak, gak usah mikir berat-berat. Kadang saya yo main ke rumah tetangga gitu, atau biasanya diajak jalan-jalan sama anak” (Ny. I)*

*“ya main keluar sama keluarga jalan-jalan, kadang main ke rumah mertua gitu. Ya setidak e gak sumpek lah mbak” (Ny. H)*

**c. Faktor Pendukung Perilaku CERDIK pada Keluarga di RT 03 RW 02 Kelurahan Pandanwangi**

Dalam penelitian ini menjelaskan terkait faktor pendukung perilaku CERDIK pada keluarga yang mencakup sarana prasarana, ketersediaan obat di rumah dan lingkungan fisik yang memungkinkan dapat menjangkau fasilitas kesehatan.

**1. Ketersediaan Obat di Rumah**

Berdasarkan hasil dari wawancara dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan jawaban dari informan bahwasannya beberapa informan selalu menyediakan obat darah tinggi yang bertujuan supaya tekanan darah tetap stabil. Adapun salah satu dari informan tidak rutin mengonsumsi obatnya. Berbagai pernyataan oleh informan akan diuraikan sebagai berikut,

*“ya saya selalu menyediakan obat, mempersiapkan jadwal untuk waktunya minum obat, biar istri nggak lupa kalau udah waktunya minum obat gitu”*

**(Tn. H)**

*“nggak rutin mbak minum obat darah tingginya, ya kalo kerasa pusing baru saya minum obatnya”* **(Ny. Ms)**

**2. Akses ke Fasilitas Kesehatan**

Peneliti menemukan beragam jawaban dari salah satu berbagai informan adapun yaitu untuk pergi ke Puskesmas jarak yang ditempuh cukup dekat dengan hanya berjalan kaki ada pula yang menggunakan transportasi karena lokasi yang cukup jauh. Dalam hal ini tergambaran peran keluarga dalam mengakses untuk pergi ke fasilitas kesehatan, hal ini akan dijawab oleh masing-masing perwakilan dari semua keluarga sebagai berikut,

*“kalo untuk puskesmas nya itu jauh dari rumah tapi ada pustu (puskesmas pembantu) deket rumah. Jadi kalau ibu mau periksa saya yang mengantarkan kadang ya anak saya yang mengantar begitu”* **(Ny. R)**

*“Aku mlampah, mlaku cedek yo kono kui yo karo jalan-jalan santai yo jam wolu, sekecone mlaku ta. Jam wolu utowo jam songo pokok ndek njobo pun panas anget sak niki kulo pun kebal. Seng penting niki kulo gerak ben sehat iki awak*

*masio gak pati nang ndi-ndi, pokok gerak lek teng griyo” ( saya jalan kaki, alan dekat ya disitu ya sama jalan-jalan santai ya am delapan, lebih baik jalan kaki kan. Jam delapan atau jam sembilan pokok di luar sudah panas hangat sekarang saya sudah kebal. Yang penting ini saya gerak supaya sehat tubuh ini, meskipun tidak terlalu ke mana-mana, pokok gerak kalau di rumah) (Ny. I)*

#### **d. Bentuk Dukungan Keluarga Dalam Menerapkan Perilaku CERDIK**

Dari hasil wawancara penelitian kepada beberapa informan menyatakan bahwa, informan memberi dukungan berupa dukungan emosional kepada keluarga atau dalam istilah bahasa jawa yaitu *nuturi* dan ada pula memberikan dukungan aksi. Seperti yang diuraikan sebagai berikut,

*“Untuk keluarga sangat mendukung perilaku CERDIK dan saling mengingatkan saat ada anggota keluarga yang melakukan aktifitas yang memicu hipertensi seperti makan makanan asin, stress saat bekerja dll. Biasanya kalo tensi nya tinggi dan obat di rumah kebetulan sudah habis biasanya langsung dibelikan obat, lalu ditemani saat periksa ke dokter atau rumah sakit. Saling menjaga dan mengingatkan kepada anggota keluarga lain tentang pentingnya perilaku CERDIK” (Ny. R)*

*“yo ngandani ojo pulang malem-malem, ben awake gak loro, ya gitu aja se mbak. Ya piye maneh ya mbak kadang wong tuwo ii gampang kepikiran ngono. Trus yo nang bapak ngombe banyu putih seng akeh ngono loh. Ngko terus ae sambat pinggang e sakit. Ning kene kakean wedang kopi, kerja ne berat senengane ngombe kopi, banyu putih nggarakne sehat” (ya memberi tahu jangan pulang malam-malam, supaya tubuhnya tidak sakit, ya begitu saa sih mbak. Ya bagaimana lagi ya mbak kadang orang tua itu mudah kepikiran gitu. Terus ke bapak minum air putihnya yang banyak gitu loh. Nanti ngeluh saja terus pinggangnya sakit. Disini kebanyakan minum kopi, kerjanya berat sukanya minum kopi, air putih itu bikin sehat) (Ny. M)*

## **PEMBAHASAN**

### **a. Pengetahuan yang dimiliki informan mengenai pola hidup sehat dengan perilaku CERDIK pada keluarga**

Berdasarkan hasil wawancara mendalam kepada 11 informan dan dokumentasi yang dilakukan di RT 03 RW 02 kelurahan Pandanwangi kota Malang yakni pada keluarga didapatkan jawaban yang dominan. Pada dasarnya jawaban dari semua informan sebagian besar mengetahui pola hidup sehat dengan perilaku CERDIK adalah tentang makan sayur dan buah dan melakukan olahraga seperti senam atau olahraga lainnya. Sebagian dari informan menyebutkan bahwa perilaku CERDIK itu penting dalam kehidupan sehari-hari terutama bagi penderita hipertensi, supaya tekanan darah tetap stabil. Perilaku CERDIK merupakan perilaku sehat yang mampu membantu seseorang atau kelompok masyarakat yang memiliki risiko PTM, agar dapat terhindar dan mendapatkan kualitas kesehatan yang baik (Kemenkes RI, 2022). Menurut peneliti sebagian besar informan mengetahui tentang pola hidup sehat akan tetapi masih sebagian kecil dari informan belum mengetahui secara menyeluruh tentang perilaku CERDIK. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi/edukasi terkait perilaku CERDIK oleh pihak petugas kesehatan dari Puskesmas. Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini (Arthini, 2019). Meski pengetahuan tentang pola hidup sehat dengan perilaku CERDIK pada keluarga baik, akan tetapi diperlukan adanya dukungan kegiatan edukasi semacam penyuluhan atau sosialisasi secara rutin dari pihak Puskesmas agar keluarga bisa mendapatkan pengetahuan lebih luas tentang perilaku CERDIK secara komprehensif.

### **b. Sikap Keluarga Dalam Menerapkan Perilaku CERDIK**

Berdasarkan hasil wawancara kepada 11 informan, peneliti menilai bahwa sikap informan masih belum menyeluruh dalam menerapkan perilaku CERDIK dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian kecil dari informan ada yang menerapkannya dengan baik. Peneliti mengidentifikasi kegiatan yang mencerminkan perilaku CERDIK yang dilakukan oleh semua informan keluarga adalah melakukan aktivitas fisik selama 30 menit per hari seperti senam atau jogging, mengurangi makan makanan asin dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur dan cek kesehatan rutin di fasilitas kesehatan di Puskesmas atau di faskes lainnya. Akan tetapi, peneliti masih menilai bahwasannya sikap keluarga dalam menerapkan perilaku CERDIK masih kurang, hal ini disebabkan oleh kurangnya

informasi/edukasi untuk menambah nilai sikap dalam bertindak berperilaku CERDIK. Menurut Notoatmodjo, Sikap adalah bagaimana pendapat atau penilaian orang atau responden terhadap hal yang terkait dengan kesehatan, sehat sakit dan faktor resiko kesehatan (Ayu Khori, 2022).

**c. Faktor Pendukung Perilaku CERDIK pada Keluarga di RT 03 RW 02 Kelurahan Pandanwangi**

**1) Ketersediaan Obat di Rumah**

Sebagian besar informan yang diwawancara dan dokumentasi mengenai ketersediaan obat di rumah yakni salah satunya obat darah tinggi, informan mengatakan bahwa obat selalu sedia dan diminum rutin untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Akan tetapi, ada pula yang tidak rutin mengonsumsi obatnya. Jenis obat yang digunakan adalah obat Amlodipin. Hal ini juga didukung oleh peran keluarga seperti mengingatkan jadwal minum obat dan menyiapkan obat bagi anggota keluarga yang memiliki hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa peran keluarga dalam faktor ketersediaan obat sudah baik akan tetapi, masih terdapat anggota keluarga yang belum rutin dalam mengonsumsi obat darah tinggi, hal ini dikarenakan sikap dari salah satu anggota keluarga atau yang menderita hipertensi tidak terlalu peduli untuk rutin mengonsumsi obat.

**2) Akses ke Fasilitas Kesehatan**

Berdasarkan hasil wawancara mendalam kepada 11 informan didapatkan hasil yang bervariasi. Terdapat informan yang mengatakan jika pergi ke Puskesmas tidaklah pergi sendiri melainkan bersama tetangga begitu pula ketika pergi ke posyandu dan ditempuh dengan berjalan kaki karena jarak yang dekat dari rumah. Ada pula dengan informan yang lebih memilih menggunakan transportasi ketika hendak periksa karena fasilitas kesehatan yang dituju memiliki akses yang cukup jauh. Informan tidak pergi sendiri melainkan diantar oleh kerabatnya. Peneliti menilai informan dalam menuju fasilitas kesehatan sudah baik, hal tersebut mendukung dalam rutin cek kesehatan untuk mencapai kesehatan yang lebih baik. Peran keluarga dalam faktor ini sangat mendukung untuk rutin cek kesehatan ke fasilitas kesehatan.

#### **d. Bentuk Dukungan Keluarga Dalam Menerapkan Perilaku CERDIK**

Dari hasil wawancara penelitian kepada 6 informan menyatakan bahwa, informan memberi dukungan berupa dukungan emosional kepada keluarga atau dalam istilah bahasa jawa yaitu *nuturi* yakni berupa nasehat, bahwasannya untuk tidak keluar pada saat malam hari supaya tubuh tidak sakit. Informan pertama juga menyampaikan kepada anggota keluarga lain untuk tetap melakukan pola hidup sehat salah satunya minum air putih dengan rutin. Karena telah diketahui suami dari informan pertama berdasarkan hasil wawancara bahwasannya konsumsi air putih masih kurang dan lebih suka meminum kopi. Adapun dukungan berupa *action* yang disampaikan oleh salah satu informan kepada anak dan anggota keluarganya lain yakni dengan mengajak kegiatan aktivitas fisik pada hari libur, membantu menyiapkan obat hipertensi kepada anggota penderita hipertensi, mempermudah untuk pergi ke faskes dan dukungan emotional lainnya seperti menjaga interaksi antar anggota keluarga. Peneliti juga mendapat jawaban berbeda dari informan lain bahwasannya jawaban dari informan satu ini lebih menekankan jika penyakit hipertensi yang dialaminya hanya dialami kepada diri sendiri saja dan tak perlu diturunkan kepada anaknya. Mengetahui jawaban tersebut, informan lebih menekankan pada kepercayaan/keyakinan, bahwasannya informan meyakini bahwa penyakit yang dialaminya hanya dari sang Pencipta tak perlu untuk diturunkan kepada anaknya maupun anggota keluarga lain. Dukungan keluarga juga memiliki peran bersamaan dengan manajemen diri dalam mengontrol penyakit kronik (Lisa & Arfian, 2022).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Peran Keluarga Dalam Upaya Pencegahan Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) Hipertensi Melalui Perilaku Cerdik di RT 03 RW 02 Kelurahan Pandanwangi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Faktor predisposisi (pengetahuan dan sikap) perilaku CERDIK pada keluarga didapatkan informan cukup baik mengetahui apa itu pola hidup sehat. Akan tetapi, informan belum mengetahui sepenuhnya pola hidup sehat dengan perilaku CERDIK dalam pencegahan hipertensi. Gambaran sikap keluarga dalam menerapkan perilaku CERDIK masih kurang, keluarga tidak sepenuhnya dalam menerapkan perilaku CERDIK. Hal tersebut dikarenakan kurangnya

pengetahuan informan mengenai perilaku CERDIK dan kurangnya informasi lebih dari pihak petugas kesehatan mengenai indikator perilaku CERDIK.

2. Faktor pendukung perilaku CERDIK pada keluarga dalam penelitian ini menjelaskan sarana dan lingkungan fisik. Sarana yang terpenuhi dalam peran keluarga disini adalah selalu menyediakan obat di rumah untuk anggota keluarga yang memiliki hipertensi, selain itu juga mengingatkan jadwal untuk minum obat dengan rutin. Lingkungan fisik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menjelaskan bagaimana peran keluarga dalam mendukung anggota keluarga satu sama lain untuk menunjang kesehatan keluarga dengan memudahkan dalam mengakses menuju ke fasilitas kesehatan untuk memeriksa kesehatan secara rutin dengan menggunakan kendaraan maupun berjalan kaki.
3. Faktor pendorong perilaku CERDIK pada keluarga pada penelitian ini didapatkan hasil yakni berupa dukungan emosional dan ada pula dukungan berupa aksi. Dukungan tersebut bertujuan untuk saling menguatkan anggota keluarga untuk saling menjaga kesehatan pada diri masing-masing.

## **SARAN**

Dalam menerapkan pola hidup sehat dengan perilaku Cerdik, penulis menyarankan perlunya dukungan penuh antar sesama anggota keluarga. Seperti halnya yang dijelaskan pada kesimpulan bahwasannya masih terdapat informan yang mengabaikan pola hidup sehat, seharusnya supaya tercapainya kesehatan keluarga yang maksimal maka masing-masing anggota saling mendukung dan kesadaran diri masing-masing supaya terbentuknya konsisten dalam menerapkan perilaku Cerdik dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan risiko penyakit hipertensi dan kekonsistenan dalam manajemen penyakit hipertensi guna menekan angka keparahan penyakit.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Arthini, N. (2019). Keterampilan Menyikat Gigi Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan Gigi dan Mulut di Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 53(9), 1689–1699. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1861/>
2. Ayu Khorindari, D. (2022). *Gambaran sikap dan perilaku remaja putri dalam konsumsi tablet FE di masa pandemi covid-19 di SMA N 1 BANTUL*.
3. Harvard Medical School. Harvard Health Publishing. (2020). Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life
4. Husaini, W. (2017). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pemberian ASI Eksklusif*. 4-23.
5. Mustika Sari, L., & Arfian Jefri Ardianto. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Cerdik Pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 1(2), 48–56. Retrieved from <http://journalmandiracendikia.com/index.php/ojs3/article/view/271>
6. Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., ... & Maisyarah, M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
7. Susilowati, D., & Susilowati, D. (2016). Promosi kesehatan.
8. Widayati, A. (2020). *Perilaku kesehatan (health behavior): aplikasi teori perilaku untuk promosi kesehatan*. Sanata Dharma University Press.