HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: July, 29, 2025
Revised: October, 06, 2025
Available online: October, 06, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan perilaku "*cerdik*" terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

Nyoman Erfiyani*, Febria Listina, Dwi Yulia Maritasari

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nyoman Erfiyani. *Email: nyomanerfiyani.student@umitra.ac.id

Abstract

Background: Hypertension is known as a non-communicable disease with serious consequences if not properly controlled. These consequences include coronary heart disease, kidney failure, and stroke. Data shows an increasing trend in the number of hypertension sufferers, from 18.57% in 2022, 19.91% in 2023, and 19.93% in 2024.
Purpose: To determine the relationship between "*cerdik*" behavior and blood pressure levels in hypertension sufferers.
Method: This study used an observational analytical design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 83 long-term hypertensive patients, selected using a purposive sampling technique. The research instrument utilized a questionnaire collected through interviews with the Chi-Square statistical test.
Results: Of the 83 respondents, 55 (66.3%) had uncontrolled blood pressure. based on bivariate testing, there was a significant correlation between blood pressure and routine health check-up behavior (p-value 0.000), regular physical activity (p-value 0.013), a balanced diet (p-value 0.001), adequate rest (p-value 0.000), and stress management (p-value 0.000). However, no significant correlation was found between the behavior of eliminating cigarette smoke and blood pressure (p-value 0.450). community health centers need to improve programs and innovations related to *cerdik* behavior as a step to control hypertension for hypertension sufferers in maintaining blood pressure.
Conclusion: There is a significant correlation between most components of *cerdik* behavior and blood pressure values in hypertension sufferers, but there is one variable, eliminating cigarette smoke, that does not have a relationship with blood pressure values in hypertension sufferers.

Keywords: Blood Pressure; *Cerdik* Behavior; Hypertension.

Pendahuluan: Hipertensi dikenal sebagai penyakit tidak menular yang memiliki dapak serius apabila tidak dikontrol dengan baik. Dampak tersebut seperti, jantung koroner, gagal ginjal, serta stroke. Berdasarkan data yang diperoleh jumlah penderita hipertensi menunjukan adanya tren peningkatan dari tahun 2022 sebesar 18.57%, tahun 2023 sebesar 19.91% hingga tahun 2024 sebesar 19.93%.
Tujuan: Untuk mengetahui Hubungan perilaku "*cerdik*" terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.
Metode: penelitian desain *analitik observasional* pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian pada penelitian ini adalah pasien hipertensi lama berjumlah 83 pasien yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian memanfaatkan kuesioner yang diambil melalui wawancara dengan uji statistik *Chi-Square*.
Hasil: Dari 83 responden ditemukan sebanyak 55 responden (66.3%) memiliki tekanan darah tidak terkontrol. berdasarkan uji bivariat terdapat relasi yang signifikan antara tekanan darah dengan perilaku rutin cek kesehatan dengan *p-value* 0.000, rajin aktivitas fisik dengan *p-value* 0.013, diet seimbang dengan *p-value* 0.001, istirahat yang cukup dengan *p-value* 0.000, dan pengelolaan stres dengan *p-value* 0.000. namun, tidak ditemukan relasi yang bermakna antara perilaku enyahkan asap rokok dengan tekanan darah *p-value* 0.450. Peningkatakn

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1313

program dan inovasi terkait dengan perilau *cerdik* perlu dilakukan oleh puskesmas sebagai langkah untuk pengendalian Hipertensi bagi penderita hipertensi di dalam menjaga tekanan darah.
Simpulan: Adanya relasi yang signifikan antara sebagian besar komponen perilaku *cerdik* dengan nilai tekanan darah pada pengidap hipertensi namun ada 1 variabel enyahkan asap rokok yang tidak terdapat hubungan dengan nilai tekanan darah pada pengidap hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Perilaku *Cerdik*; Tekanan Darah.

PENDAHULUAN

Gangguan pada sistem kardiovaskular merupakan tantangan besar dalam lingkup kesehatan yang dialami oleh negara berkembang bahkan maju (Hamzah, Akbar, Rafsanjani, Sinaga, Hidayani, Panma, & Bela, 2021). Salah satu bentuk paling umum dari gangguan ini adalah hipertensi, yaitu suatu kondisi kronis ketika tekanan darah berada di atas ambang normal (≥140/90 mmHg) (Nopitasari, Rahmawati, & Mitasari, 2021). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala yang nyata hingga akhirnya mengakibatkan komplikasi serius misalnya stroke atau serangan jantung, sehingga dijuluki sebagai *the silent killer* (Wati, 2023). Penyakit ini memberikan kontribusi besar terhadap angka kesakitan dan kematian global, sehingga menuntut perhatian serius dari berbagai pihak, terutama tenaga kesehatan dan pembuat kebijakan (Supriyatin, & Novitasari, 2022). Bahaya hipertensi tidak hanya terletak pada tingginya tekanan darah itu sendiri, melainkan pada komplikasi yang dapat ditimbulkan jika tidak dikendalikan dengan baik. Tekanan darah tinggi yang berkelanjutan mampu menyebabkan kersahan terhadap jantung, pembuluh darah, maupun organ-organ vital lainnya seperti ginjal dan otak (Sugestina, 2023). Komplikasi tersebut termasuk stroke iskemik dan hemoragik, gagal ginjal kronis, retinopati hipertensif, hingga penyakit jantung koroner. Oleh karena itu, deteksi dini dan pengendalian tekanan darah berperan sebagai sesuatu yang sangat vital dalam usaha pencegahan lebih lanjut.

Hipertensi ataupun tekanan darah tinggi diketahui menjadi satu dari beberapa penyakit tidak menular yang diindikasikan dengan adanya peningkatan tekanan dalam pembuluh darah melampaui batas normal, yakni ≥140/90 mmHg berdasarkan beberapa kali pengukuran pada waktu berbeda (Mandala & Esfandiari, 2020). Tekanan darah sendiri mencakup dua komponen, yakni tekanan diastolik (ketika jantung beristirahat) serta tekanan sistolik (ketika jantung berkontraksi). Kondisi ini terjadi karena darah memberikan tekanan yang besar terhadap dinding pembuluh darah akibat kerja jantung dalam mengedarkan darah ke seluruh tubuh (Marhaendra, Basyar, & Adrianto, 2016). Jika tidak ditangani, hipertensi dapat menyerang organ target seperti otak, jantung, dan ginjal, dan menimbulkan komplikasi berupa stroke, hipertrofi ventrikel, atau penyakit jantung koroner (Lukitaningtyas, & Cahyono, 2023).

Menurut JNC 8 dan Kementerian Kesehatan, klasifikasi hipertensi dibagi berdasarkan tingkat keparahan dan penyebabnya. Klasifikasi tekanan darah meliputi kategori normal, prahipertensi, hipertensi stadium 1 serta 2. Selain itu, hipertensi diklasifikasikan menjadi hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya namun sering dikaitkan dengan gaya hidup, serta hipertensi sekunder yang penyakit lain sebabkan seperti gangguan endokrin atau kelainan ginjal (Telaumbanua, & Rahayu, 2021). Gejala hipertensi sangat bervariasi dan sering kali tidak spesifik, meliputi sakit kepala, berdebar-debar, penglihatan kabur, hingga keluhan neurologis serius seperti kejang dan kehilangan kesadaran pada hipertensi berat (Yanti, & Rizkia, 2022; Fatikasari, Noorratri, & Natsir, 2024).

Faktor risiko hipertensi mampu dikategorikan menjadi dua: yang dapat diubah dan yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah mencakup merokok, kurang aktivitas fisik, stres kronis, obesitas, pola makan tinggi garam, serta konsumsi alkohol berlebihan (Khotimah, & Prajayanti, 2024). Di sisi lain, faktor yang tidak dapat diubah mencakup jenis kelamin, usia lanjut, serta riwayat hipertensi dalam keluarga, di mana risiko meningkat secara signifikan jika ada kerabat sedarah yang juga menderita hipertensi (Meiriana, Trisnantoro, & Padmawati, 2019).

Kesadaran masyarakat akan faktor risiko ini masih rendah, sehingga edukasi dan intervensi perilaku menjadi sangat penting dalam pencegahan. Komplikasi hipertensi sangat serius dan dapat

Nyoman Erfiyani*, Febria Listina, Dwi Yulia Maritasari

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nyoman Erfiyani. *Email: nyomanerfiyani.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1313

mengancam jiwa. Hipertensi menyebabkan pengerasan arteri (aterosklerosis), yang mengurangi aliran darah dan oksigen ke organ vital. Komplikasi umum serangan jantung karena tersumbatnya pembuluh darah jantung, gagal ginjal, gagal jantung, meliputi angina (nyeri dada), serta stroke. Pengelolaan hipertensi menjadi sangat krusial, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Hipertensi ringan dapat dikendalikan melalui perubahan gaya hidup, sementara hipertensi berat memerlukan kombinasi terapi obat dan intervensi gaya hidup sehat (Kurnia, 2021).

Upaya penanggulangan hipertensi terdiri dari pencegahan dan manajemen. *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan membatasi lemak trans, konsumsi sayur dan buah, mengelola stres, olahraga teratur, pengurangan asupan garam, serta berhenti merokok. Indonesia pun telah mengadopsi pendekatan tersebut melalui berbagai pedoman nasional, seperti dari InaSH, PNPK serta program CERDIK (Cek kesehatan, Enyahkan rokok, Rajin olahraga, Diet sehat, Istirahat cukup, dan Kelola stres) selaku bagian dari strategi nasional transformasi sistem kesehatan 2021–2024 (Wiguna, Diaris, Suputra, Dewi, Apsari, Sinarsih, & Juniartha, 2024). Inisiatif ini diharapkan dapat menurunkan beban hipertensi melalui perubahan perilaku masyarakat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwasanya implementasi perilaku CERDIK memiliki hubungan signifikan terhadap pengendalian tekanan darah.

Individu yang menjalankan perilaku CERDIK dengan baik, cenderung memiliki tekanan darah yang lebih terkontrol dan risiko komplikasi yang lebih rendah. Individu dengan perilaku CERDIK yang tinggi mempunyai kemungkinan 2,745 kali lebih besar untuk mengontrol tekanan darah daripada individu yang kurang menerapkannya (Supriyatin & Novitasari, 2022). Semakin baik perilaku, semakin rendah derajat hipertensi yang diidap. Dengan demikian, perilaku CERDIK merupakan komponen penting dalam penatalaksanaan hipertensi yang berkelanjutan dan berbasis masyarakat (Khotimah, 2023).

Sekitar sepertiga populasi dunia saat ini menderita hipertensi. Sebagian besar penderita hipertensi, yakni sekitar dua pertiga, berasal dari negara-negara berkembang yang menghadapi tantangan dalam aspek sosialisasi, akses pelayanan kesehatan, dan kontrol farmakologis maupun non-farmakologis. Lebih mencemaskan lagi, sekitar 46% dari penderita tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi (Nurhidayati, Aniswari, & Sulistyowati, 2019). WHO telah menargetkan penurunan global prevalensi hipertensi sebesar 25% selama periode 2023–2030, melalui strategi preventif, edukatif, dan promotif yang terintegrasi di semua negara. Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 memperlihatkan prevalensi hipertensi sebesar 30.8% pada penduduk usia dewasa ≥18 tahun. Perihal tersebut memperlihatkan bahwasanya satu dari tiga orang dewasa di Indonesia mengalami tekanan darah tinggi.

Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2023 menegaskan bahwa hipertensi menjadi penyakit ketiga terbanyak yang diderita oleh masyarakat setelah influenza dan gastritis, dengan prevalensi sebesar 19.26%. Fakta ini memperkuat urgensi penanganan hipertensi secara sistematis dan menyeluruh. Jika tidak ditangani, beban penyakit ini akan semakin membengkak dan membebani sistem layanan kesehatan daerah, terutama dalam aspek pembiayaan dan sumber daya manusia kesehatan. Situasi di Kota Bandar Lampung juga menunjukkan tren yang memprihatinkan. Prevalensi hipertensi di kota ini meningkat dengan cukup signifikan dalam jangka waktu dua tahun, yakni dari 18.7% pada tahun 2021 menjadi 23.6% pada tahun 2023. Kenaikan tersebut dapat diakibatkan oleh beragam faktor, misalnya kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, perubahan gaya hidup, hingga kurangnya kepatuhan terhadap pengobatan pada penderita hipertensi yang sudah terdiagnosis.

Puskesmas Way Halim sebagai salah satu fasilitas layanan kesehatan primer di Kota Bandar Lampung menjadi garda terdepan dalam menangani permasalahan hipertensi. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah penderita hipertensi di Puskesmas ini menunjukkan peningkatan dari 4.460 penderita pada tahun 2022 menjadi 5.877 penderita pada tahun 2023 dan pada tahun 2024 sedikit mengalami penurunan menjadi 5.395 penderita. Peningkatan ini tidak hanya menunjukkan tingginya prevalensi, tetapi juga mencerminkan tantangan dalam efektivitas program pengendalian hipertensi yang sedang berjalan di masyarakat. Menghadapi situasi tersebut, diperlukan suatu pendekatan berbasis perilaku yang mampu memberikan peningkatan terhadap kesadaran serta keterlibatan aktif masyarakat dalam

Nyoman Erfiyani*, Febria Listina, Dwi Yulia Maritasari

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nyoman Erfiyani. *Email: nyomanerfiyani.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1313

pengelolaan tekanan darah. Satu dari beberapa pendekatan yang dapat dipakai ialah dengan penerapan perilaku CERDIK yang disusun oleh Kementerian Kesehatan. CERDIK adalah akronim dari "*Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres dengan baik*". Perilaku ini dirancang sebagai upaya promotif serta preventif untuk mencegah penyakit tidak menular, termasuk hipertensi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwasanya implementasi perilaku CERDIK berkaitan positif dengan pengendalian tekanan darah. Individu yang secara konsisten menjalankan perilaku CERDIK cenderung memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami lonjakan tekanan darah, serta lebih patuh dalam menjalankan pengobatan dan kontrol kesehatan secara rutin. Sehingga, penting dilaksanakan penelitian lebih lanjut yang menyoroti relasi antara implementasi perilaku CERDIK terhadap nilai tekanan darah penderita hipertensi, salah satunya di wilayah dengan prevalensi tinggi seperti Bandar Lampung. Dengan meningkatnya prevalensi hipertensi di Puskesmas Way Halim dan pentingnya pengendalian tekanan darah melalui pendekatan perilaku, maka penelitian mengenai Hubungan Perilaku CERDIK Terhadap Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Way Halim Bandar Lampung Tahun 2025 menjadi sangat relevan. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah sekaligus praktis dalam mendukung kebijakan promotif dan preventif yang lebih efektif di tingkat layanan kesehatan primer.

Banyak penelitian mendukung hubungan positif antara perilaku CERDIK dan tekanan darah. Individu dengan perilaku CERDIK tinggi mempunyai peluang 2,745 kali lebih besar dalam mengendalikan tekanan darah. Begitu pula penelitian (Ernawati, E., Aprilia, & Rispawati, 2023) di Puskesmas Kuripan menemukan hubungan signifikan antara perilaku CERDIK dan tekanan darah terkontrol. Perilaku CERDIK yang baik berkorelasi dengan derajat hipertensi yang lebih rendah (Supriyatin & Novitasari, 2022). juga menemukan bahwa peningkatan perilaku CERDIK berdampak pada penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Meskipun berbagai studi telah dilakukan di beberapa daerah seperti Purbalingga, Palembang, Bekasi, dan Jombang, belum banyak penelitian yang secara khusus meneliti relasi antara perilaku CERDIK dan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah Bandar Lampung, khususnya di Puskesmas Way Halim. Padahal, wilayah ini menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi dengan berkelanjutan dari tahun ke tahun. Sedangkan, pendekatan kontekstual berbasis data lokal dan budaya masyarakat setempat sangat diperlukan untuk menyusun intervensi yang lebih efektif. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan literatur lokal dan memberikan kontribusi pada pengembangan kebijakan kesehatan berbasis bukti.

Urgensi penelitian ini semakin menguat ketika melihat hasil pra survei di Puskesmas Way Halim, di mana mayoritas pasien hipertensi belum menerapkan perilaku CERDIK secara optimal. Hal ini menunjukkan masih rendahnya kesadaran atau pemahaman masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat dalam pengendalian hipertensi.

METODE

Studi ini berjenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional. Studi ini memiliki tujuan agar dapat mengetahui relasi antara perilaku CERDIK dengan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional*, penelitian dilaksanakan di Puskesmas Way Halim Bandar Lampung pada tanggal 16–23 Juni 2025.

Populasi yang digunakan yaitu keseluruhan penderita hipertensi. Teknik pengambilan sampel memakai metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yakni pasien hipertensi lama dengan usia (30-65 Tahun), dan eksklusi yaitu pasien dengan gangguan pendengaran, penglihatan, dan mental. Sampel yang dipakai berjumlah 83 responden. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perilaku CERDIK, yang mencakup enam komponen cek kesehatan berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup, serta kelola stres. Sedangkan variabel terikat adalah tekanan darah penderita hipertensi, yang dikategorikan menjadi terkontrol dan tidak terkontrol.

Pengumpulan data dilaksanakan melalui wawancara dengan kuesioner perilaku CERDIK dan pemeriksaan langsung tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Instrumen kuesioner yang digunakan telah teruji validitas dan reliabilitas dari penelitian sebelumnya. Analisis data dilaksanakan secara univariat serta bivariat dengan memakai uji *Chi-Square*, dengan bantuan SPSS, dan taraf signifikansi $p<0.05$.

Studi ini sudah memperoleh kelayakan etik serta Komite Etik Universitas Mitra Indonesia dengan No. surat S.25/089/FKES10/2025 pada tanggal 02 Juni 2025. Peneliti juga mematuhi prinsip etik seperti informed consent, anonimitas, kerahasiaan data, serta perlindungan terhadap hak dan keselamatan subjek penelitian.

Nyoman Erfiyani*, Febria Listina, Dwi Yulia Maritasari

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nyoman Erfiyani. *Email: nyomanerfiyani.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1313

HASIL

Tabel Distribusi Karkteristik Responden (N=83)

Variabel	Hasil	p-value
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(55.385±0.394)(30-65)	
Cek Kesehatan Berkala (n/%)		
Tidak Rutin	57/68.7	
Rutin	26/31.3	0.000
Enyahkan Asap Rokok (n/%)		
Buruk	62/74.7	
Baik	21/25.3	0.450
Aktivitas Fisik (n/%)		
Tidak Rajin	38/45.8	
Rajin	45/54.2	0.013
Diet Seimbang (n/%)		
Tidak Seimbang	62/74.7	
Seimbang	21/25.3	0.001
Istirahat Cukup (n/%)		
Kurang	51/61.4	
Cukup	32/38.6	0.000
Kelola Stres (n/%)		
Buruk	52/62.7	
Baik	31/37.3	0.000
Tekanan Darah (n/%)		
Tidak Terkontrol	55/66.3	
Terkontrol	28/33.7	

Berdasarkan tabel di atas,mayoritas responden penderita hipertensi belum menjalankan perilaku CERDIK secara optimal. Mayoritas responden tidak rutin melakukan cek kesehatan sebanyak 57 responden (68.7%), memiliki perilaku enyahkan asap rokok yang kurang baik sebanyak 62 responden (74.7%), serta tidak menerapkan diet seimbang sebanyak 62 responden (74.7%). Selain itu, sebagian besar juga memiliki kebiasaan istirahat yang kurang sebanyak 51 responden (61.4%) dan pengelolaan stres yang tidak baik sebanyak 52 responden (62.7%). Meskipun lebih dari separuh responden rajin beraktivitas fisik sebanyak 45 responden (54.2%), masih terdapat 55 responden 66.3% dengan tekanan darah yang tidak terkontrol. Temuan ini mengindikasikan perlunya peningkatan edukasi dan intervensi berkelanjutan supaya masyarakat mampu mengimplementasikan perilaku hidup sehat secara konsisten dalam pengendalian hipertensi.

PEMBAHASAN

Berlandaskan hasil analisis diketahui bahwasanya mayoritas responden (68.7%) tidak rutin melakukan cek kesehatan secara berkala. Dari kelompok ini, sebesar 87.7% menderita tekanan darah tidak terkontrol. Sebaliknya, responden yang rutin melakukan cek kesehatan (31.3%) menunjukkan proporsi tekanan darah

Nyoman Erfiyani*, Febria Listina, Dwi Yulia Maritasari

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nyoman Erfiyani. *Email: nyomanerfiyani.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1313

terkontrol yang jauh lebih tinggi, yakni 80.8%. Hasil uji bivariat menghasilkan nilai *p-value* = 0.000 dan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 30,000, yang memperlihatkan bahwasanya responden yang tidak rutin memeriksakan kesehatannya berisiko 30 kali lebih besar mengalami tekanan darah tidak terkontrol dari pada yang rutin. Temuan ini menegaskan pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala dalam pengelolaan hipertensi.

Perilaku cek kesehatan secara berkala merupakan komponen kunci dari program CERDIK yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pemeriksaan ini meliputi kadar gula darah, lingkar perut, kolesterol, tekanan darah, serta berat badan. Kepatuhan terhadap perilaku CERDIK secara signifikan berelasi dengan kestabilan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (p<0.001; r=0.471). Hubungan positif antara cek kesehatan rutin dan kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (p=0.003). Hal ini memperkuat bahwa deteksi dini melalui pemeriksaan rutin berperan penting dalam menghindari komplikasi serius akibat hipertensi.

Pemeriksaan tekanan darah secara rutin dapat meningkatkan kesadaran penderita akan kondisi kesehatannya, memungkinkan deteksi dini terhadap perubahan tekanan darah dan memberikan kesempatan untuk intervensi lebih awal. Temuan ini selaras dengan teori CERDIK dari Kemenkes, huruf "C" menekankan pentingnya pemeriksaan rutin sebagai tindakan promotif dan preventif terhadap penyakit tidak menular misalnya hipertensi. Sehingga, perilaku cek kesehatan secara berkala dapat dijadikan indikator penting dalam strategi pengendalian tekanan darah serta peningkatan kualitas hidup pengidap hipertensi.

Hasil analisis mayoritas 62 responden dari 83 orang tidak memiliki perilaku enyahkan asap rokok. Sebanyak 69.4% mengalami tekanan darah tidak terkontrol, sementara hanya 30.6% yang mempunyai tekanan darah terkontrol. Sebaliknya, dari 21 responden yang mempunyai perilaku enyahkan asap rokok, sebanyak 57.1% mengalami tekanan darah tidak terkontrol dan 42.9% memiliki tekanan darah terkontrol. Meskipun terdapat perbedaan proporsi, hasil analisis bivariat memperlihatkan p-value bernilai 0.50 serta OR bernilai 1.697. Ini berarti tidak ada relasi yang nampak signifikansinya secara statistik antara perilaku enyahkan asap rokok dengan tekanan darah pada pengidap hipertensi, karena nilai p>0.05 dan interval kepercayaan mencakup angka 1.

Program CERDIK merupakan program yang dirancang oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia selaku panduan gaya hidup sehat agar dapat mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular (PTM), termasuk hipertensi. Salah satu pilar penting dalam CERDIK adalah enyahkan asap rokok, yang bertujuan mendorong masyarakat untuk menghindari paparan asap rokok aktif maupun pasif. Merokok mampu menyebabkan kerusakan pada jantung serta pembuluh darah. Nikotin mampu memberikan peningkatan terhadap tekanan darah, sementara karbon monoksida dapat menekan jumlah oksigen yang disalurkan di dalam darah (Rahmatika, 2021). Zat beracun ini dapat mengurangi kadar oksigen ke jantung, penurunan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik), kerusakan endotel pembuluh darah coroner, memberikan peningkatan terhadap tekanan darah serta denyut nadi, serta peningkatan gumpalan darah tidak hanya perokok saja yang menghadapi risiko tersebut, perokok pasif ataupun orang yang menghirup asap rokok di sekelilingnya juga memiliki risiko mengidap gangguan pembuluh darah serta jantung (Rochka, Anwar, & Rahmadani, 2019).

Diperkuat oleh studi yang diselenggarakan oleh (Abadi, Faisal, & Demmalewa, 2022). tentang hubungan kebiasaan merokok dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Sibea menunjukan bahwa terdapat relasi antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah tinggi pada pengidap hipertensi di Desa Sibe dengan p-value = 0.000 (p-value ≤ 0.05). Temuan yang serupa diperoleh dari studi yang diselenggarakan (Angga & Elon, 2021). yang menjabarkan bahwasanya ada relasi yang nampak signifikansinya antara lama merokok dengan peningkatan tekanan darah sistolik serta diastolik p-value < 0.5 semakin lama seorang perokok merokok semakin tinggi risiko meningkatnya tekanan darah.

Meskipun secara teori, nikotin serta karbon monoksida dalam asap rokok mampu menyebabkan kerusakan bagi pembuluh darah dan memberikan peningkatan terhadap tekanan darah, hasil penelitian ini tidak menemukan relasi yang nampak signifikansinya (Amelia, 2025). Namun studi lain menunjukkan hasil berbeda, terdapat relasi yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tekanan darah tinggi (Abadi et al., 2022; Angga &

Nyoman Erfiyani*, Febria Listina, Dwi Yulia Maritasari

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nyoman Erfiyani. *Email: nyomanerfiyani.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1313

Elon, 2021). Peneliti berpendapat bahwa perbedaan ini mungkin dipengaruhi oleh durasi dan intensitas merokok, serta faktor risiko lain yang lebih dominan.

Diketahui dari 83 responden terdapat 38 responden tergolong tidak rajin melakukan aktivitas fisik. Dari jumlah tersebut, sebanyak 31 orang (81.6%) mengalami tekanan darah tidak terkontrol dan hanya 7 orang (18.4%) memiliki tekanan darah terkontrol. Sebaliknya, dari 45 responden yang tergolong rajin aktivitas fisik, hanya 24 orang (53.3%) mengalami tekanan darah tidak terkontrol, dan 21 orang (46.7%) tekanan darahnya terkontrol. Hasil analisis bivariat memperlihatkan nilai *p-value* bernilai 0.013 serta OR bernilai 3.875, artinya ada relasi yang signifikan secara statistik. Penderita hipertensi yang tidak rajin melakukan aktivitas fisik berrisiko hampir empat kali lebih besar mengidap tekanan darah tidak terkontrol daripada yang rajin.

Peningkatan intensitas aktivitas fisik dalam kurun waktu 30-45 menit per hari menjadi strategi penting untuk preventif serta pengobatan tekanan darah tinggi. Olahraga yang kurang menyebabkan peningkatan risiko obesitas serta risiko terkena tekanan darah tinggi. Di sisi lain, seseorang yang tidak aktif memiliki kecenderungan mempunyai detak jantung yang lebih tinggi, makad dari itu, otot jantung harus bekerja dengan semakin keras setiap kali melakukan kontraksi. Semakin keras dan semakin sering otot jantung harus memompa, semakin tinggi tekanan di arteri (Makawekes, Suling, & Kallo, 2020). Responden yang rajin beraktivitas fisik lebih mungkin memiliki tekanan darah yang stabil (Patturahman, R. A., Wibowo, T. H., & Yudiono, D. T. (2024).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwasanya ada relasi yang nampak signifikansinya antara perilaku rajin aktivitas fisik dengan nilai tekanan darah pada penderita hipertensi. Temuan ini memperlihatkan bahwasanya sebagian besar responden yang tidak rajin beraktivitas fisik cenderung mempunyai tekanan darah yang tidak terkontrol, sedangkan responden yang rajin beraktivitas fisik lebih banyak yang mempunyai tekanan darah terkontrol.

Peneliti berpendapat bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam menjaga keseimbangan tekanan darah. Aktivitas fisik membantu memperlancar peredaran darah, meningkatkan kerja jantung, dan menurunkan tekanan pada pembuluh darah. Perihal tersebut selaras dengan teori bahwasanya aktivitas fisik sedang hingga berat mampu membantu penurunan risiko hipertensi melalui pengendalian berat badan, peningkatan sensitivitas insulin, dan pengurangan stres. Responden dengan aktivitas fisik yang baik memiliki kecenderungan mempunyai tekanan darah yang lebih stabil daripada yang kurang aktif (Patturahman et al., 2024).

Diketahui bahwa 62 orang memiliki pola diet tidak seimbang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 52 orang (83.9%) mengalami tekanan darah tidak terkontrol dan hanya 10 orang (16.1%) yang mempunyai tekanan darah terkontrol. Sebaliknya, dari 21 responden yang mempunyai perilaku diet seimbang, hanya 3 orang (14.3%) mengalami tekanan darah tidak terkontrol, sedangkan mayoritas yaitu 18 orang (85.7%) memiliki tekanan darah yang terkontrol. Hasil analisis bivariat memperlihatkan bahwasanya *p-value* = 0.001 serta nilai Odds Ratio (OR) = 6.857 yang menunjukkan adanya relasi yang sangat signifikan secara statistik antara perilaku diet seimbang dengan kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Salah satu komponen penting dalam CERDIK adalah Diet sehat dan gizi seimbang. Diet hipertensi dipahami sebagai program pengendalian tekanan darah secara alami, yang didapat dari pengontrolan pola makan serta konsumsi makanan sehat agar dapat mengontrol tekanan darah dengan melakukan konsumsi buah maupun sayur 5 porsi per hari. Batasi konsumsi gula tidak lebih dari 4 sendok makan per hari per orang. Selain itu disarankan bagi yang menyukai makanan dan minuman manis untuk menggantikannya dengan buah segar ataupun minum jus buah. Batasi konsumsi garam tidak lebih serta 1 sendok teh per orang per hari. Batasi juga konsumsi lemak (GGL) ataupun minyak dengan tidak melebihi 5 sendok makan per hari per orang (Kemenkes, 2024).

Relasi tingkat kepatuhan diet dan kehadiran ke posyandu lansia terhadap tekanan darah pada penderita lansia dengan hipertensi, diperoleh hasil bahwasanya tingkat kepatuhan diet memengaruhi sebanyak 8.7 kali terhadap tekanan darah lansia (Husna, 2024). Lansia yang semakin patuh diet maka 8.7 kali mampu megalami penurunan tekanan darah lansia. Relasi kepatuhan diet dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas perwira bekasi utara, yang menunjukan bahwasanya ada relasi yang nampak signifikansinya antara kepatuhan diet dengan tekanan darah pada

Nyoman Erfiyani*, Febria Listina, Dwi Yulia Maritasari

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nyoman Erfiyani. *Email: nyomanerfiyani.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1313

pengidap hipertensi (Susanita, Anggreini, & Pardede, 2024). Peneliti berpendapat bahwa diet seimbang memiliki peran vital dalam mempertahankan kestabilan tekanan darah. Melakukan konsumsi terhadap makanan rendah garam, tinggi serat, serta menghindari makanan berlemak dan tinggi gula dapat mengurangi risiko peningkatan tekanan darah. Edukasi dan intervensi mengenai diet seimbang sangat penting diberikan kepada penderita hipertensi. Upaya ini diharapkan dapat menekan jumlah pengidap hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol melalui perubahan perilaku makan yang sehat dan berkesinambungan.

Dari 83 responden, diketahui bahwa 51 responden tidak memiliki waktu istirahat yang cukup. Dari jumlah tersebut, sebanyak 46 orang (90.2%) mengalami tekanan darah tidak terkontrol dan hanya 5 orang (9.8%) yang memiliki tekanan darah terkontrol. Sementara itu, dari 32 responden yang memiliki istirahat cukup, 9 orang (28.1%) mengalami tekanan darah tidak terkontrol serta 23 orang (71.9%) memiliki tekanan darah terkontrol. Hasil analisis bivariat memperlihatkan *p-value* bernilai 0.000 serta nilai OR bernilai 23.511 ini berarti ada relasi yang sangat signifikan secara statistik antara istirahat cukup dengan kestabilan tekanan darah. Risiko tekanan darah tidak terkontrol meningkat hingga 23.5 kali pada individu dengan waktu tidur yang tidak mencukupi.

Istirahat yang cukup menjadi satu dari beberapa komponen dalam perilaku CERDIK yaitu strategi yang dikembangkan untuk pencegahan serta pengendalian penyakit tidak menular satu diantaranya ialah hipertensi. Istirahat yang cukup diperlukan untuk menunjang metabolisme tubuh berjalan dengan baik. Bagi orang dewasa istirahat yang cukup dapat dilakukan dengan tidur selama 7-8 jam per hari (Ekasari, Rahman, Putri, & Wati, 2025). Hubungan antara gaya hidup dengan pengelolaan tekanan darah pada pasien menunjukkan adanya relasi antara kebiasaan istirahat dengan pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi (Masto, Azniah, & Wijayaningsi, 2024).

Pengaruh pola tidur terhadap peningkatan tekanan darah pada pengidap hipertensi menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola tidur terhadap peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik ((Maryono & Riniasih, 2020). Oleh karena itu, peneliti menarik kesimpulan bahwa perilaku istirahat yang cukup menjadi salah satu aspek penting dalam pengendalian tekanan darah pada pengidap hipertensi, serta seharusnya menjadi fokus dalam upaya edukasi dan intervensi di fasilitas pelayanan kesehatan, terutama dalam penerapan program CERDIK di puskesmas.

Dari 83 responden, terdapat 52 orang dengan perilaku kelola stres yang tidak baik, di mana 43 orang (82.7%) di antaranya mengalami tekanan darah tidak terkontrol dan hanya 9 orang (17.3%) memiliki tekanan darah yang terkontrol. Sementara itu, dari 31 responden dengan perilaku kelola stres yang baik, hanya 12 orang (38.7%) mengalami tekanan darah tidak terkontrol dan mayoritas, yaitu 19 orang (61.3%), tekanan darahnya terkontrol. Analisis bivariat menghasilkan nilai *p-value* = 0.000 dan OR = 7.565, yang berarti adanya relasi yang sangat signifikan antara kemampuan mengelola stres dengan kestabilan tekanan darah pada pengidap hipertensi. Artinya, individu yang tidak mampu melakukan pengelolaan stres dengan baik memiliki risiko 7.6 kali lebih tinggi mengidap hipertensi tidak terkontrol.

Stres psikologis menyebabkan rangsangan sistem saraf simpatik, pelepasan adrenalin dan kortisol, yang memicu peningkatan tekanan darah baik secara akut maupun kronis. Dalam konteks program CERDIK, huruf "K" menekankan pentingnya mengelola stres selaku bagian dari upaya pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM), termasuk hipertensi (Wahyuni & Pawenrusi, 2023). Relasi yang nampak signifikansinya antara manajemen stres dengan tekanan darah (Maria, Bajo, & Yauri, 2017). Peneliti menyimpulkan bahwa strategi seperti meditasi, aktivitas rekreasi, dan konseling psikologis harus diperkenalkan dalam pelayanan kesehatan primer. Hal ini penting untuk mengurangi risiko tekanan darah tinggi akibat stres yang tidak dikelola dengan baik, serta mendukung keberhasilan intervensi lainnya seperti diet, istirahat, dan aktivitas fisik.

SIMPULAN

Adanya relasi yang nampak signifikansinya antara tekanan darah dengan perilaku rutin cek kesehatan dengan *p-value* 0.000, rajin aktivitas fisik dengan *p-value* 0.013, diet seimbang dengan *p-value* 0.001, istirahat yang cukup dengan *p-value* 0.000, dan pengelolaan stres dengan *p-value* 0,000. namun, tidak ditemukan relasi yang bermakna

Nyoman Erfiyani*, Febria Listina, Dwi Yulia Maritasari

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nyoman Erfiyani. *Email: nyomanerfiyani.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1313

antara perilaku enyahkan asap rokok dengan tekanan darah *p-value* 0.450. Temuan ini menegaskan pentingnya penerapan perilaku hidup sehat secara menyeluruh untuk membantu pengendalian tekanan darah pada pengidap hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Abadi, E., Faisal, F., & Demmalewa, J. Q. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Perilaku Merokok Dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja Putra Di Wilayah Kerja Puskesmas Nambo. *Journal Of Baja Health Science*, *2*(02), 194-205.

Amelia, E. D. (2025). *Hubungan Perilaku Merokok Dan Tingkat Stress Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Angga, Y., & Elon, Y. (2021). Hubungan kebiasaan merokok dengan tekanan darah. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, *7*(1), 124-128.

Ekasari, Y., Rahman, Z., Putri, M. E., & Wati, L. (2025). Hubungan Perilaku Cerdik dengan Pengontrolan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Terempa Selatan Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan*, *15*(1), 1-9.

Ernawati, E., Aprilia, A. D., & Rispawati, B. H. (2023). Hubungan antara Perilaku CERDIK dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *3*(3), 722-733.

Fatikasari, D., Noorratri, E. D., & Natsir, M. (2024). Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, *2*(3), 468-480.

Hamzah, B. D., Akbar, H., Rafsanjani, T. M., Sinaga, A. H., Hidayani, W. R., Panma, Y., & Bela, S. R. (2021). *Teori Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Husna, P. H. (2024). Hubungan Tingkat Kepatuhan Diet dan Kehadiran ke Posyandu Lansia terhadap Tekanan Darah pada Penderita Lansia dengan Hipertensi: Relationship between Diet Compliance Level and Attendance to the Elderly Posyandu on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension. *Jurnal Keperawatan GSH*, *13*(2), 53-60.

Kemenkes, R. I. (2024). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. *Jakarta: Kemenkes*.

Khotimah, A. Q., & Prajayanti, E. D. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, *2*(3), 115-134.

Khotimah, N. I. H. H. (2023). Pengendalian hipertensi dengan cerdik pada masyarakat Kelurahan Rancanumpang. *Abdimas Siliwangi*, *6*(3), 751-770.

Kurnia, A. (2021). *Self-management hipertensi*. Jakad Media Publishing.

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, *2*(2), 100-117.

Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah pada usia lanjut 60-74 tahun. *Jurnal Keperawatan*, *8*(1), 83.

Mandala, A. S., & Esfandiari, F. (2020). Hubungan tekanan darah terkontrol dan tidak terkontrol terhadap kadar high density lipoprotein pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *9*(1), 379-386.

Marhaendra, Y. A., Basyar, E., & Adrianto, A. A. (2016). *Pengaruh letak tensimeter terhadap hasil pengukuran tekanan darah* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

Maria, T., Bajo, G. E., & Yauri, I. (2017). *Hubungan manajemen stres dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kombos Timur kecamatan Singkil Kota Manado* (Doctoral dissertation, Universitas Katolik De La Salle).

Nyoman Erfiyani*, Febria Listina, Dwi Yulia Maritasari

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nyoman Erfiyani. *Email: nyomanerfiyani.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1313

Maryono, N. A., & Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon-Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia D-Iii Keperawatan*, *5*(01), 34-41.

Masto, N., Azniah, A., & Wijayaningsi, K. S. (2024). Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Pengelola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, *4*(4), 24-30.

Meiriana, A., Trisnantoro, L., & Padmawati, R. S. (2019). Implementasi program pengelolaan penyakit kronis (PROLANIS) pada penyakit hipertensi di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, *8*(2), 51-58.

Nopitasari, B. L., Rahmawati, C., & Mitasari, B. (2021). Tingkat Kualitas Hidup Pasien Hipertensi di Puskesmas Gunung Sari Kabupaten Lombok Barat. *Lumbung Farmasi: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, *2*(1), 32-38.

Patturahman, R. A., Wibowo, T. H., & Yudiono, D. T. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Stabilitas Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kembaran I. *Jurnal Anestesi*, *2*(1), 300-314.

Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, *2*(02 Januari), 706-710.

Rochka, M. M., Anwar, A. A., & Rahmadani, S. (2019). *Kawasan tanpa rokok di fasilitas umum*. Uwais Inspirasi Indonesia.

Sugestina, N. (2023). *Hubungan Pengetahuan Penderita Hipertensi dengan Pengendalian Tekanan Darah* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Supriyatin, T., & Novitasari, D. (2022). Hubungan perilaku cerdik dengan tekanan darah peserta prolanis di puskesmas bobotsari kabupaten purbalingga. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, *15*(2), 31-47.

Susanita, N., Anggreini, N. F. N., & Pardede, L. (2024). Hubungan Kepatuhan Diet Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Perwira Bekasi Utara. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, *7*(2), 23-26.

Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, *3*(1), 119-124.

Wahyuni, A., & Pawenrusi, E. P. (2023). Hubungan Manajemen Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya. *Jurnal Mitrasehat*, *13*(1), 352-357.

Wati, D. S. (2023). *Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi Di Puskesmas Janti Kota Malang* (Doctoral dissertation, STIKes Panti Waluya Malang).

Wiguna, I. N. A. P., Diaris, N. M., Suputra, I. K. D., Dewi, N. M. U. K., Apsari, D. P., Sinarsih, N. K., & Juniartha, M. G. (2024). Edukasi perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan dini penyakit tidak menular. *Sevanam: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 98-110.

Yanti, D. A., & Rizkia, D. (2022). The Effect of Isometric Handgrip Therapy Towar Blood Pressure on Hypertension Patients in the Work Area OF Batangkuis Public Health Center. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, *4*(2), 124-131.

Nyoman Erfiyani*, Febria Listina, Dwi Yulia Maritasari

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi penulis: Nyoman Erfiyani. *Email: nyomanerfiyani.student@umitra.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1313