

## Penerapan CERDIK Hipertensi Dalam Keluarga Di Kota Pontianak

Lydia Moji Lautan<sup>1\*</sup>, Maria Goretik<sup>2</sup>, Florensius Andri<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Pontianak, Indonesia

[l.lautan@sanagustin.ac.id](mailto:l.lautan@sanagustin.ac.id)<sup>1\*</sup>, [m.goretik@sanagustin.ac.id](mailto:m.goretik@sanagustin.ac.id)<sup>2</sup>, [f.andri@sanagustin.ac.id](mailto:f.andri@sanagustin.ac.id)<sup>3</sup>

### Info Artikel

Submit, 03 Agustus 2023  
Review, 10 Agustus 2023  
Diterima, 19 Januari 2024

### Kata Kunci:

CERDIK, Hipertensi, Keluarga,  
Penerapan

### Keywords:

Application, CERDIK, Family,  
Hypertension

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan. Penyakit hipertensi ini menyerang siapa saja baik kalangan muda maupun tua. Tindakan untuk mengontrol tekanan darah dengan mengubah pola hidup seperti mempertahankan berat badan ideal, kurangi asupan garam berlebih, batasi konsumsi alkohol, menghindari rokok, dan selalu cek Kesehatan secara rutin. Program Cerdik merupakan salah satu upaya yang dilakukan pada masyarakat dalam mendeteksi dini dan memonitor faktor resiko terjadinya hipertensi. Dukungan keluarga dalam melakukan perawatan penderita Hipertensi menjadi satu hal yang penting sebagai bentuk dari upaya mencegah atau menghindari faktor yang memperberat terjadinya Hipertensi dalam keluarga. **Tujuan:** penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman keluarga dalam menerapkan program CERDIK dalam keluarga dengan anggota keluarga menderita hipertensi. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi. **Hasil:** Penerapan program CERDIK berdampak positif bagi keluarga yang mengalami anggota keluarga menderita Hipertensi dibuktikan dengan keluarga mengetahui serangkaian isi dan mampu melaksanakan program tersebut. **Kesimpulan:** Program CERDIK memberikan pengalaman yang baik bagi keluarga untuk dapat hidup sehat dengan Hipertensi yang ada dalam keluarga.

### ABSTRACT

**Background:** Hypertension is called the silent killer because it is a deadly disease. Hypertension attacks anyone, both young and old. Measures to control blood pressure by changing lifestyles such as maintaining an ideal body weight, reducing excess salt intake, limiting alcohol consumption, avoiding smoking, and always having regular health checks. The Smart Program is one of the efforts made in the community in early detection and monitoring of risk factors for hypertension. Family support in caring for people with hypertension is an important thing as a form of effort to prevent or avoid factors that aggravate hypertension in the family. **Objective:** of this study was to determine the application of CERDIK in families with family members suffering from hypertension. **Methods:** this type of research is an exploratory case study, with a qualitative research approach. **Result:** The implementation of CERDIK program has a positive impact on families who experience family members suffering from hypertension, as evidenced by the family knowing a series of contents and being able to implement the program. **Conclusion:** CERDIK program provides a good experience for families to be able to live healthily with hypertension in the family.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under  
A Creative Commons Attribution 4.0 International License  
Copyright ©2024 STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan. Penyakit hipertensi ini menyerang siapa saja baik kalangan muda maupun tua. Hipertensi ialah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas normal (Hastuti, 2020). Faktor penyebab dari hipertensi hingga saat ini masih belum di ketahui secara pasti, berbagai factor diduga menjadi penyebab dari terjadinya hipertensi seperti bertambahnya usia, stress psikologis, keturunan dan pola hidup (Hastuti, 2020).

Data dari World Health Organization (WHO, 2019) mengestimasi terdapat 1,13 miliar orang dengan hipertensi di seluruh dunia. Dua pertiga kasus hipertensi berada di negara dengan berpendapatan menengah kebawah karena minimnya tingkat pendidikan, pendapatan, pengetahuan dan akses terhadap program pendidikan kesehatan yang menyebabkan penduduk negara-negara menengah kebawah memiliki pengetahuan yang rendah terhadap hipertensi. Prevalensi hipertensi tertinggi didunia terdapat di wilayah Afrika yaitu sebesar 27%, Mediterania Timur urutan kedua tertinggi kasus hipertensi sebesar 26% dan Untuk Asia Tenggara berada di posisi ketiga dengan 25% dari total penduduk (Kemenkes, 2019 ). Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1 % dengan jumlah kasus 63.309 dengan kasus kematian pada tahun 2018 sebanyak 427.218 orang meninggal dunia karena hipertensi (Riskesdas, 2018 ). Sedangkan data prevalensi di Kalimantan Barat sebanyak 19.740 yang terkena hipertensi dan khusus Puskesmas Kampung Bali Kota Pontianak sebanyak 2.383 yang terkena hipertensi (Riskesdas, 2018).

Tanda dan gejala yang sering timbul pada penderita hipertensi adalah sakit kepala, jantung berdebar, penglihatan kabur, mimisan, tidak ada perubahan tekanan darah walaupun sudah berubah posisi, gelisah, mudah Lelah dan rasa sakit di dada (Hastuti, 2020). Tindakan untuk mengontrol tekanan darah dengan mengubah pola hidup seperti mempertahankan berat badan ideal, kurangi asupan garam berlebih, batasi konsumsi alkohol, menghindari rokok, dan selalu cek Kesehatan secara rutin (Meilinda Nurul Khotimah, 2021).

Pendidikan dan pelatihan adalah faktor penting dalam pembangunan sumber daya manusia. Program "Cerdik" mungkin dianggap penting dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi individu dalam mempertahankan status kesehatan. Program Cerdik merupakan salah satu upaya yang dilakukan pada masyarakat dalam mendeteksi dini dan memonitor faktor resiko terjadinya hipertensi (Kurnia, 2021). Program CERDIK pada hipertensi bertujuan untuk mengurangi resiko dan dampak hipertensi pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan dengan meningkatkan pemahaman, pengelolaan dan pencegahan kondisi hipertensi. Isi dari program CERDIK adalah perilaku Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik melakukan olahraga, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress (RI, 2019). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Titin Supriyatin, 2022) menyatakan bahwa perilaku cerdas berhubungan dengan tekanan darah masyarakat yang ikut prolans dimana semakin meningkatnya perilaku cerdas maka tekanan darah akan terkontrol atau berkurang. Penelitian yang dilakukan

oleh (Sepriana, 2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan perilaku CERDIK terhadap pengontrolan tekanan darah pada lansia hipertensi. Selain itu juga penelitian yang dilakukan oleh (Lisa Mustika Sari, 2022) Menunjukkan bahwa adanya hubungan dukungan keluarga dengan perilaku cerdas pada penderita hipertensi di masa covid 19, upaya pasien dalam mempertahankan perilaku yang efektif dalam menghadapi penyakit hipertensi dan dukungan keluarga dapat mempengaruhi tingkat kepatuhan pasien dalam mengontrol diri serta perawatan diri dan diharapkan dengan dukungan keluarga yang baik dapat membantu penderita hipertensi mencegah komplikasi hipertensi dengan perilaku CERDIK.

Dukungan dan pengetahuan keluarga sangat diperlukan untuk mencegah penyakit hipertensi agar tidak terulang kembali, dukungan yang diberikan keluarga pada pasien dengan hipertensi diantaranya dengan mendampingi pasien selama perawatan. Kemenkes tahun 2018 menyatakan dalam penatalaksanaan hipertensi perawat selaku petugas kesehatan memiliki peran dalam mengubah perilaku yang sakit diderita menjadi perilaku yang menghindari suatu penyakit dan memperkecil resiko, juga dibutuhkan dalam merawat pasien hipertensi. Berdasar latar belakang di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pengalaman keluarga dalam penerapan CERDIK pada klien hipertensi didalam keluarga.

## 2. METODE

### **Desain penelitian**

Jenis penelitian ini adalah exploratori study kasus, dengan pendekatan penelitian kualitatif. Desain yang digunakan adalah desain deskriptif yaitu bertujuan untuk memaparkan variabel tanpa melakukan analisa berhubungan antara variabel yang diteliti. Metode yang digunakan dengan mengobservasi dan wawancara.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian adalah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Kampung Bali Kota Pontianak, sedangkan sampel atau responden penelitian adalah keluarga dengan anggota keluarga yang memiliki penyakit hipertensi terdiri dari pasangan, anak, saudara kandung, atau anggota keluarga lainnya yang secara aktif terlibat dalam perawatan pasien hipertensi. Subjek studi kasus diambil dengan metode kualitatif dimana partisipan dipilih berdasarkan maksud dan tujuan sesuai dengan yang ditentukan. Kriteria inklusi memiliki anggota keluarga menderita hipertensi, bersedia menjadi responden dan secara aktif menjalankan peran sebagai pendamping atau *caregiver* dalam keluarga, sedangkan kriteria eksklusi adalah klien dan keluarga tidak kooperatif serta klien bukan dengan diagnosa medik hipertensi dan klien menolak menjadi responden dalam penelitian.

### **Variabel**

Pada variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu pengalaman keluarga dalam pendampingan anggota keluarga yang menderita Hipertensi dengan kegiatan CERDIK.

### **Instrumen**

Menurut Dharma (2015) Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur atau menilai variabel pada subjek studi kasus. Instrumen yang digunakan

yaitu instrumen observasi dan pertanyaan wawancara berdasarkan format pengkajian keluarga.

### **Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan teknik, yaitu 1. Wawancara, teknik ini dilakukan oleh peneliti agar mendapat data yang sesuai dengan penelitian. Pertanyaan yang digunakan adalah pertanyaan terbuka semi terstruktur untuk mengetahui pengalaman keluarga dalam menerapkan kegiatan CERDIK Hipertensi; 2. Observasi, teknik observasi atau pengamatan ini dilakukan untuk melengkapi data dari hasil wawancara, dan untuk melihat perkembangan pasien, 3. Dokumentasi, teknik ini digunakan untuk memperoleh data yang akurat terkait keterangan dalam penelitian.

### **Analisa Data**

Analisa data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Pekerjaan analisa data dalam hal ini ialah mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberikan kode dan mengkategorikannya. Pengorganisasian dan pengelolaan data tersebut bertujuan menemukan tema dan hipotesis kerja yang akhirnya diangkat menjadi teori substansif. Analisa data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesis, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari serta memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain (Siyoto, 2015). Pada metode analisa data penulis akan melakukan penelitian secara kualitatif yang akan menggunakan hasil dari wawancara dan observasi partisipan setelah itu memilah data subjektif dan data objektif serta data-data yang menunjang lainnya. Data tersebut dapat disajikan dalam bentuk narasi.

### **Kelayakan Etik**

Penelitian ini telah melalui proses seleksi etik dan ijin penelitian dengan nomor: 040/0207/USA/IV/2023. Dalam penelitian ini, peneliti juga meminta ijin terlebih dahulu dengan memberikan *informed consent* kepada partisipan penelitian ini.

## **3. HASIL**

Tabel 3.1

Identifikasi Pengetahuan Dan Pengalaman Keluarga Dalam Menerapkan Kegiatan CERDIK Hipertensi Pada Keluarga Dengan Klien Hipertensi Sebelum Edukasi

Klien	Pengetahuan Dan Pengalaman Keluarga Dalam Menerapkan CERDIK Pada Keluarga Dengan Klien Hipertensi
Ny A	Verbal : Ny A mengatakan bahwa saya tidak mengetahui tentang CERDIK, kondisi lingkungan serta rumah yang baik untuk pasien hipertensi seperti apa, saya hanya tau diet rendah garam dan minum obat anti hipertensi untuk mencegah tekanan darah tinggi. Untuk ekonomi keluarga sangat cukup untuk berobat serta beli obat apabila merasa sakit, dan untuk pekerjaan Tn.k mengatakan bahwa pekerjaannya tidak mengganggu pola tidur /istirahatnya.

	Nonverbal : Ny A dan Tn.K tampak bingung dan bertanya
Tn B	Verbal : Tn B mengatakan saya tidak pernah mendengar dan mengetahui program CERDIK, saya tidak tau keadaan rumah yang baik untuk penderita hipertensi seperti apa, Untuk biaya pengobatan ekonomi keluarga masih cukup, untuk diet hipertensi saya paham bahwa mengurangi konsumsi garam,dapat mengurangi terjadinya hipertensi dan untuk pekerjaan tidak mengganggu aktivitas dan pikiran saya ,karena istri saya hanya sebagai ibu rumah tangga dan keseharian dibantu oleh anak-anak dalam mengerjakan kegiatan rumah tangga. Nonverbal : Tn B tampak mendengarkan penjelasan yang diberikan oleh peneliti.
Tn Z	Verbal : Tn Z mengatakan bahwa belum mengetahui program CERDIK, untuk kondisi lingkungan rumah keluarga dan Tn Z tidak tau kondisi yang baik untuk penderita hipertensi itu bagaimana. Tn Z dan keluarga mengerti bahwa pasien dengan hipertensi harus diet rendah garam dan minum obat anti hipertensi namun terkadang suka lupa dan terlewat untuk minum obat secara rutin, untuk biaya pengobatan ekonomi keluarga mencukupi, dan untuk pekerjaan Tn Z mengatakan bahwa tidak ada pengaruh untuk aktivitas pekerjaan sehari-hari sebagai ibu rumah tangga. Nonverbal : Tn Z dan keluarga bertanya tentang CERDIK

Berdasarkan Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa klien dan keluarga belum pernah mendengar Program CERDIK secara keseluruhan ,belum mengetahui lingkungan rumah yang baik untuk penderita hipertensi seperti apa, untuk ekonomi rerata keluarga mencukupi untuk berobat jika sakit, keluarga mengetahui bahwa pasien hipertensi harus diet rendah garam dan minum obat anti hipertensi untuk mengontrol tekanan darah agar tetap stabil dan untuk pekerjaannya ketiga keluarga pasien mengatakan tidak ada pengaruh untuk aktivitas.

Tabel 3.2

Identifikasi Pengetahuan Dan Pengalaman Keluarga Dalam Menerapkan Kegiatan CERDIK Hipertensi Pada Keluarga Dengan Klien Hipertensi Sesudah Edukasi.

No	Responden	Kegiatan	Respon
1	Ny A	Edukasi kesehatan	Verbal : Ny A sudah paham dengan perilaku CERDIK hipertensi dalam mengendalikan Hipertensi. Keluarga bertanya tentang peran keluarga terhadap perilaku pengendalian hipertensi. Ny A mengatakan bahwa ia masih suami yaitu Tn K merupakan perokok aktif Nonverbal :

		Kegiatan CERDIK	<p>Ny A dan Tn K tampak kooperatif banyak bertanya tentang kaitan rokok dengan penyakit Hipertensi</p> <p>Selama penyuluhan berlangsung Ny A dan Tn K tampak memperhatikan.</p> <p>Verbal :</p> <p>Ny A mengatakan biasanya berobat ke puskesmas untuk mengecek tekanan darah Tn K secara rutin, biasanya dalam kegiatan prolans.</p> <p>Ny A mengatakan bahwa Tn K sudah mengurangi rokok yang dulu bisa habis 5-6 batang sehari sekarang hanya 2-3 batang sehari. Ny A mengatakan Tn K meluangkan waktu untuk olahraga seperti badminton atau lari sore setiap harinya.</p> <p>Ny A mengatakan saat masak Ny A mengurangi garam agar suaminya tidak mengkonsumsi garam berlebih dan mengganti dengan garam yang rendah kadar garamnya,</p> <p>Ny A mengatakan waktu istirahat Tn K cukup dan waktu tidur malam kisaran 7 jam sehari.</p> <p>Ny A mengatakan saat Tn K banyak pikiran atau stres biasanya berolahraga dan bercerita kepada Ny A untuk menghilangkan beban pikiran Tn K</p> <p>Nonverbal :</p> <p>Tekanan darah pasien rentang di 130/90 – 140/90 mmHg</p> <p>Pasien tampak sering berolahraga</p> <p>Keluarga pasien tampak membimbing pasien dalam menerapkan CERDIK.</p>
2	Tn B	Edukasi Kesehatan	<p>Verbal :</p> <p>Tn B bertanya tentang olahraga yang baik untuk Ny D sebagai penderita hipertensi</p> <p>Non verbal :</p> <p>Tn B dan Ny D tampak kooperatif dalam mendengarkan dan menyimak penjelasan yang disampaikan oleh peneliti.</p>
		Kegiatan CERDIK	<p>Verbal :</p> <p>Tn B mengatakan bahwa saat merasakan tekanan darah naik atau ada keluhan Ny D langsung ke puskesmas untuk mengecek tekanan darah nya.</p>



			<p>setiap minggu pagi bersama ibu-ibu dikomplek.</p> <p>Tn Z mengatakan sudah mengurangi konsumsi garam saat masak dan mengganti dengan garam yang rendah kandungan garamnya, namun terkadang masih suka sesekali makan ikan asin.</p> <p>Tn Z mengatakan waktu tidur Ny N kiranya cukup sekitar 7 jam perhari.</p> <p>Tn Z mengatakan saat merasa stres dan banyak pikiran Ny N melakukan aktivitas berkebun bersama Tn Z.</p> <p>Nonverbal :</p> <p>Rentang tekanan darah Ny N 130/70 – 140/80 mmHg.</p> <p>Tn Z tampak senang mengikuti kegiatan penyuluhan dan mau mengisi jadwal kegiatan yang diberikan.</p> <p>Tn Z tampak senang dan mendampingi klien dalam penerapan CERDIK</p>
--	--	--	---

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahawa untuk edukasi kesehatan dan pembuatan ceklist kegiatan CERDIK yang diberikan untuk keluarga dengan Hipertensi, ketiga responden keluarga memahami bahwa program CERDIK harus di terapkan untuk menjaga keluhan pada penyakit Hipertensi tertangani dengan baik.

#### 4. PEMBAHASAN

Uraikan dalam pembahasan temuan dari penelitian tersebut yang didukung oleh penelitian-penelitian terkait. Tidak lagi mencantumkan angka statistic dalam pembahasan. Pembahasan diakhiri dengan memberikan implikasi dari penelitian tersebut.

Rerata pengalaman keluarga dalam menerapkan CERDIK pada pasien dengan hipertensi dikeluarga menyatakan bahwa keluarga belum pernah mendengar program CERDIK, namun mereka mengetahui cara mencegah hipertensi dengan melakukan diet rendah garam dan minum obat anti hipertensi. Hasil penelitian ini selaras Asrina pitayanti & Priyoto ( 2021) dengan judul edukasi perilaku CERDIK dan PATUH dalam pengendalian hipertensi dengan peserta yang ikut sebanyak 25 orang dengan hasil penelitian adalah pemberian edukasi di desa kuwon kecamatan karas menunjukan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang masalah kesehatan khususnya penyakit hipertensi. Melalui edukasi diharapkan mampu membawa perubahan perilaku baru dengan mengubah gaya hidup yang masih belum tepat menjadi gaya hidup sehat.

Pengalaman keluarga dalam menerapkan CERDIK berdasarkan latar belakang sosial keluarga adalah ketiga keluarga menyatakan bahwa belum mengetahui lingkungan rumah yang baik bagi penderita hipertensi, salah satunya lingkungan rumah bebas dari asap rokok. Ada dua keluarga yang dapat mengikuti arahan penerapan CERDIK dan ada satu keluarga yang mencoba bertahap untuk

tidak merokok. Hasil penelitian juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriyain & Novitasari (2022) dengan judul hubungan perilaku cerdas dengan tekanan darah peserta prolanis dipuskesmas Bobostari kabupaten Purbalinga yang didapatkan dengan hasil yang disignifikan bahwa Perilaku cerdas berhubungan dengan tekanan darah masyarakat yang ikut prolanis dimana semakin meningkatnya perilaku cerdas maka tekanan darah akan terkontrol atau berkurang.

Pengalaman Keluarga dalam menerapkan CERDIK berdasarkan ekonomi keluarga dengan mendapati hasil rerata ketiga keluarga tersebut ekonominya mencukupi untuk pengobatan bila ada yang sakit. Rerata pengalaman keluarga dalam budaya dan pekerjaan adalah keluarga memahami bahwa diet rendah garam untuk hipertensi sangat baik untuk tekana darah tetap satabil, dan untuk pekerjaan klien tidak ada masalah dan pekerjaan tidak mengganggu waktu istirahat dan aktivitasnya. Berdasarkan Uraian diatas didapati bahwa Tekanan darah yang tidak pernah turun atau pun biasanya naik biasa disebabkan oleh pola hidup klien dan pengetahuan klien dan keluarga seperti, kurang pengetahuan tentang bahaya asap rokok bagi penderita hipertensi dan menerapkan pola hidup sehat .Untuk menjaga tekanan darah agar tetap normal dan tidak adanya komplikasi maka klien harus menerapkan pola hidup sehat dan klien juga bisa meningkatkan pengetahuannya tentang bagaimana cara untuk pola hidup sehat. Untuk pola hidup sehat yang harus diterapkan pasien adalah seperti penerapan CERDIK dengan membuat jadwal kegiatan CERDIK dalam bentuk ceklist dalam kehidupan sehari-hari.

## **5. KESIMPULAN**

Pengalaman keluarga dalam menerapkan CERDIK untuk mengatasi hipertensi didalam keluarga. Keluarga juga mendapatkan pengetahuan dalam penerapan program CERDIK untuk mengatasi hipertensi didalam keluarga. Keluarga dapat melakukan identifikasi latar belakang sosial keluarga dalam penerapan program CERDIK pada keluarga dengan hipertensi seperti menjaga lingkungan sekitar dengan menjauhi asap rokok di lingkungan rumah. Keluarga juga menyadari kemampuan ekonomi yang berlaku dalam keluarga untuk melakukan program CERDIK pada klien dengan hipertensi. Keluarga melakukan dan mengidentifikasi budaya dalam menerapkan program CERDIK pada klien dengan hipertensi dan keluarga klien menyadari bahwa pekerjaan klien tidak menghambat aktivitas dan pola tidur dalam menerapkan CERDIK.

## **6. UCAPAN TERIMA KASIH**

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terwujudnya penelitian ini, diantaranya adalah:

- a. Kepada pihak institusi yang memberikan kesempatan kepada peneliti
- b. Kepada pihak Puskesmas Kampung Bali
- c. Kepada para responden dalam hal ini pada keluarga yang menderita anggota keluarga dengan Hipertensi

## 7. REFERENSI

- Asrina Pitayanti, & Priyoto. (2021). *Edukasi perilaku CERDIK dan PATUH dalam pengendalian hipertensi*.
- Hamzah, B., Akbar, H., & Sarman, S. (2021). Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Edukasi Cerdik Pada Masyarakat Desa Moyag Kotamobagu. *Abdimas Universal*, 3(1), 83–87.
- Kemendes RI. (2020). *Cegah hipertensi dengan CERDIK*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infografhic/cegah-hipertensi-dengan-cerdik>
- Lexy J. Moleong. (2004). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Nadirawati. (2018). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga*. Refika Aditama: Bandung.
- Sari, L. M., & Ardianto, A. J. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Cerdik Pada Penderita Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 1(2), 48–56.
- Seprina, S., Herlina, H., & Bayhakki, B. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 66–73.
- 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. <https://doi.org/10.35960/vm.v15i2.879>
- Wulandari, A. N. (2023). Pemberian Pendidikan Kesehatan dengan CERDIK menggunakan Media Slide Power Point dan Leaflet tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Wahana Usada*, 5(1), 37–43. <https://doi.org/10.47859/wuj.v5i1.324>
- Yunita, J., Herniwanti, H., Nurlisis, N., Wirdaningsih, W., & Fahmi, M. M. (2022). Penatalaksanaan Hipertensi dengan “Cerdik” pada Lansia di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidas*, 3(6), 971–978. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i6.704>