

PERILAKU CERDIK UNTUK MENCEGAH HIPERTENSI PADA REMAJA DI SMAN 6 SURABAYA

Aisyah Mutiara Hayati

Prodi DIII Keperawatan Sutomo Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes
Surabaya

E-mail: aisyahmutiara421@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi pada remaja Indonesia juga merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dianggap sebagai penyebab utama kematian dan kecacatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku CERDIK untuk mencegah hipertensi pada remaja di SMAN 6 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 150 remaja. Data yang didapatkan kemudian dianalisis secara deskriptif dalam bentuk tabel dan persentase. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara pengisian kuesioner melalui *google form*, pemeriksaan tinggi badan, berat badan dan tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang sudah melakukan cek kesehatan berkala sebagian besar dalam kategori kurang, perilaku enyahkan asap rokok sebagian besar dalam kategori baik, perilaku rajin aktivitas fisik sebagian besar dalam kategori kurang, perilaku diet seimbang remaja sebagian besar dalam kategori kurang, perilaku istirahat yang cukup sebagian besar dalam kategori kurang dan perilaku kelola stres sebagian besar dalam kategori baik. Hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan kualitas pelayanan dan pemberian informasi mengenai pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini dengan melakukan penyuluhan ataupun pemasangan pamflet tentang perilaku CERDIK sebagai upaya pencegahan hipertensi. Selain itu, perlu diadakan pemeriksaan kesehatan dengan melakukan cek tekanan darah, cek kadar gula darah, cek lingkar perut, cek kolesterol total, dan cek tinggi badan dan berat badan untuk mendeteksi potensi masalah kesehatan sejak dini dan agar terhindar dari penyakit khususnya hipertensi.

Kata Kunci: Perilaku CERDIK, Hipertensi, Remaja

CERDIK BEHAVIOR TO PREVENT HYPERTENSION IN ADOLESCENTS AT SMAN 6 SURABAYA

Aisyah Mutiara Hayati
Sutomo DIII Nursing Study Program, Nursing Department, Health Polytechnic,
Ministry of Health, Surabaya
E-mail: aisyahmutiara421@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension in Indonesian adolescents is also a growing health problem. Hypertension is one of the diseases considered as a major cause of death and disability. The purpose of this study was to determine the CERDIK behavior to prevent hypertension in adolescents at SMAN 6 Surabaya. This type of research is descriptive quantitative research. The population in this study were adolescents. The sampling technique used was non-probability sampling with a purposive sampling technique. The number of research samples was 150 adolescents. The data obtained were then analyzed descriptively in the form of tables and percentages. This study used data collection techniques by filling out questionnaires via google form, measuring height, weight, and blood pressure. The results showed that adolescents who had undergone regular health checks were mostly in the poor category, the behavior of eliminating cigarette smoke was mostly in the good category, the behavior of diligent physical activity was mostly in the poor category, the behavior of adolescents with a balanced diet was mostly in the poor category, the behavior of adequate rest was mostly in the poor category, and the behavior of stress management was mostly in the good category. The results of this study are expected to improve the quality of services and provide information about the importance of early hypertension prevention by conducting counseling or posting pamphlets about CERDIK behavior as an effort to prevent hypertension. In addition, it is necessary to conduct a health check by checking blood pressure, blood sugar levels, waist circumference, total cholesterol, and height and weight to detect potential health problems early and to avoid diseases, especially hypertension.

Keywords: CERDIK behavior, Hypertension, Adolescents