

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN PERILAKU CERDIK DENGAN TEKANAN DARAH

FITRI OCTAVIANI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78011&lokasi=lokal>

Abstrak

Kejadian hipertensi pada remaja di Indonesia masih tinggi dan terus meningkat setiap tahunnya. Oleh karena itu, remaja perlu memahami bagaimana cara mengatasi tekanan darahnya agar tetap stabil dengan menerapkan perilaku CERDIK sehingga tidak terlambat dalam mengatasi komplikasi dan kematian lebih dini. Perilaku CERDIK merupakan salah satu upaya pencegahan hipertensi yang dianjurkan Kemenkes supaya masyarakat bisa mengontrol tekanan darahnya yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku CERDIK dengan tekanan darah mahasiswa UHAMKA Jakarta Selatan tahun 2023. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah dan variabel independennya adalah perilaku Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin olahraga, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres (CERDIK). Desain penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional dengan jumlah sampel penelitian 90 orang yang didapat dari metode Stratified Random Sampling. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2023. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 35,6% remaja memiliki tekanan darah tinggi dengan 57,1% diantaranya remaja laki-laki. Perilaku CERDIK pada responden masih banyak yang belum menerapkannya dengan baik yaitu sebanyak 97,8% dengan responden yang tidak melakukan cek kesehatan secara rutin sebanyak 50%, kebiasaan merokok 13,3%, tidak rajin olahraga 48,9%, belum menerapkan diet seimbang 72,2%, istirahat tidak cukup 34,4%, dan yang belum mampu dalam mengelola stres sebanyak 26,7%. Berdasarkan uji Chi-Square tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku CERDIK dengan tekanan darah (p -value $\leq 0,05$).