



Analisis Perilaku “CERDIK PTM” dengan Pendekatan Theory of Planned Behavior untuk Pencegahan Hipertensi pada Remaja di Kota Jayapura

Behavioral Analysis of “CERDIK PTM” for Adolescent Hypertension Prevention with the Theory of Planned Behavior in Jayapura City

Natalia Paskawati Adimuntja^{1*}, Christin Debora Nabuasa², Asriati³, Lisda Oktavia Madu Pamangin⁴,
Muhammad Akbar Nurdin⁵, Margaretha Rosari Maturbongs⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in Jayapura City is 35.03% (1). Implementation of CERDIK PTM behavior for adolescents is important to improve health status, efforts to improve clean and healthy living behavior, monitoring and early detection of NCD risk factors. This study aimed to determine the factors related to the behavior of "CERDIK PTM" for adolescent hypertension prevention with the theory of planned behavior approach in Jayapura City. This type of research is a cross-sectional survey. The study population was adolescents aged 15-19 years with a sample size of 343 respondents. The sampling technique used was cluster random sampling with univariate and bivariate analysis. The results of this study found that adolescents with "CERDIK PTM" behavior for hypertension prevention were in the poor category of 50.7% and adolescents with "CERDIK PTM" behavior for hypertension prevention were in the good category of 49.3%. The results of the bivariate analysis showed a relationship between attitudes (p-value = 0.000; RP = 0.65), subjective norms (p-value = 0.001; RP = 0.68), and perceived behavioral control (p-value = 0.001; RP = 1.42) with the behavior of "CERDIK PTM" for adolescent hypertension prevention in Jayapura City. The conclusion is that there is a relationship between attitudes, subjective norms, and perceived behavioral control with the behavior of "CERDIK PTM" for adolescents hypertension prevention in Jayapura City. Suggestions for educational institutions can coordinate with the community health center to carry out routine blood pressure checks.

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi di kota Jayapura yakni sebesar 35,03% (1). Implementasi perilaku CERDIK PTM pada remaja bertujuan meningkatkan status kesehatan, meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat, monitoring serta deteksi dini faktor risiko PTM. Tujuan penelitian mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku “CERDIK PTM” menggunakan theory of planned behavior untuk pencegahan hipertensi pada remaja di Kota Jayapura. Jenis penelitian adalah survey cross sectional. Populasi penelitian yaitu remaja usia 15-19 tahun dengan jumlah sampel 343 responden. Teknik sampling menggunakan cluster random sampling dengan analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian menemukan remaja dengan perilaku “CERDIK PTM” untuk pencegahan hipertensi pada kategori kurang sebesar 50,7% dan remaja dengan perilaku “CERDIK PTM” untuk pencegahan hipertensi pada kategori baik sebesar 49,3%. Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan sikap (p-value= 0,000; PR=0,65), norma subyektif (p-value= 0,001; PR=0,68), persepsi kontrol perilaku (p-value= 0,001; PR=1,42) dengan perilaku “CERDIK PTM” untuk pencegahan hipertensi pada remaja di Kota Jayapura. Kesimpulannya ada hubungan antara sikap, norma subyektif, persepsi kontrol perilaku dengan Perilaku “CERDIK PTM” untuk pencegahan hipertensi pada remaja di Kota Jayapura. Saran bagi institusi pendidikan dapat berkoordinasi dengan Puskesmas untuk melaksanakan cek tekanan darah rutin.

Keywords: Behavior of “CERDIK PTM”, Hypertension Prevention, Adolescents

Kata Kunci : Perilaku CERDIK PTM, Pencegahan Hipertensi, Remaja

Corresponding author : Natalia Paskawati Adimuntja

Email : nataliaadimuntja@gmail.com

• Received 5 Februari 2025 • Accepted 29 Juli 2025 • Published 31 Juli 2025

• p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 • DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol11.Iss2.2178>

Copyright ©2017. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial used, distribution and reproduction in any medium

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) diakibatkan oleh berbagai faktor, baik genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku. Salah satu faktor risiko PTM penyebab kematian di dunia yakni hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg (2). Hipertensi menjadi perhatian karena prevalensinya tinggi dan perannya sebagai faktor risiko utama penyakit jantung dan pembuluh darah (3). Data secara global pada tahun 2019 menunjukkan prevalensi hipertensi terstandar usia pada kelompok usia 30-79 tahun di dunia adalah 33,1% dan di Kawasan Asia Tenggara sebesar 32,4%. *World Health Organization* memperkirakan di tahun 2023 ada sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi (4), dimana dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang dengan penghasilan rendah-sedang (5).

Angka prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yakni sebesar 34,1%. Jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2018, hasil SKI 2023 menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 30,8% (6). Prevalensi hipertensi di Provinsi Papua berdasarkan pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun sebesar 22,2% pada tahun 2018 dan meningkat menjadi 25,8% pada tahun 2023 (6). Sedangkan prevalensi hipertensi menurut kabupaten/kota di Papua, kota Jayapura menempati urutan kedua tertinggi yakni sebesar 35,03% (1).

Kejadian penyakit tidak menular, salah satunya hipertensi tidak hanya terjadi pada usia dewasa dan lansia, namun dapat juga dialami pada kelompok usia remaja (7). Survei yang dilakukan pada anak usia 11-17 tahun di wilayah perkotaan dan pedesaan Ludhiana, Punjab, India pada tahun 2019 menemukan prevalensi hipertensi remaja di daerah perkotaan sebesar 8,4%, sedangkan di daerah pedesaan sebesar 5,7% (8). Menurut Daziah & Rahayu (2020) remaja dalam sasaran

penanganan hipertensi menjadi tantangan besar bagi Indonesia karena kasusnya pada remaja menjadi masalah serius jika tidak dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi yang menyebabkan stroke, jantung koroner bahkan kematian (9). Tekanan darah pada masa remaja merupakan indikator kuat tekanan darah orang dewasa. Oleh karena itu, deteksi dini hipertensi dan faktor risikonya penting dilakukan agar komplikasi hipertensi dikemudian hari dapat dicegah (10). Faktor risiko hipertensi dihubungkan dengan gaya hidup seperti stres, obesitas, kurang olahraga, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi makanan tinggi lemak dan kurang mengonsumsi buah dan sayur (11,12). Program pengendalian hipertensi oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, salah satunya dengan menerapkan CERDIK penyakit tidak menular. CERDIK merupakan akronim dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, Diet yang sehat dan seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres (13).

Implementasi perilaku CERDIK PTM pada remaja penting untuk meningkatkan status kesehatan, upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat dan memonitoring serta mendeteksi sedini mungkin faktor-faktor risiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, penelitian ini ingin melihat bagaimana niat remaja dalam berperilaku CERDIK PTM dan faktor yang mempengaruhi niat tersebut. Niat atau keinginan yang disadari untuk memunculkan perilaku CERDIK PTM untuk mencegah hipertensi dapat dikaji lebih dalam menggunakan *Theory of Planned Behavior*. Teori ini mengemukakan bahwa perilaku ditentukan oleh keinginan individu yang ditentukan oleh sikap, norma subyektif dan persepsi kontrol perilaku (14,15). Penelitian yang dilakukan pada remaja di Papua, untuk menganalisis niat remaja melakukan aktivitas fisik sebagai salah perilaku CERDIK PTM untuk pencegahan hipertensi berdasarkan *Theory of Planned Behavior* menemukan bahwa sebanyak 50% remaja berniat melakukan aktivitas fisik seperti jalan cepat selama 30 menit tiga kali

dalam seminggu dan menghindari kegiatan *sedentary* seperti terlalu lama bermain sambil memainkan ponsel. Faktor sikap, norma subjektif dan kontrol perilaku memiliki korelasi yang positif dengan niat remaja dalam melakukan aktivitas fisik (16). Berdasarkan permasalahan tersebut, sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana niat remaja dalam berperilaku CERDIK PTM dan faktor yang mempengaruhi niat tersebut dengan pendekatan *Theory of Planned Behavior*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional study*. Penelitian dilakukan di 6 (Enam) SMA di Kota Jayapura pada bulan April sampai Oktober 2024. Populasi penelitian ini yakni seluruh siswa/i SMA berusia 14-19 tahun di Kota Jayapura. Sampel penelitian ini adalah sebagian siswa SMA di Kota Jayapura dengan jumlah yang sesuai dengan hasil perhitungan menggunakan rumus besar sampel untuk sampel survey (Lemeshow, 1991). Sehingga besar sampel penelitian ini sebanyak 343 responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster-stratified random sampling*, dimana sekolah dipilih di tiap Kecamatan yang ada di Kota Jayapura, kemudian distratakan menurut jumlah siswa di setiap sekolah. Kemudian sampel diambil secara acak menggunakan *simple random sampling*. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner. Kuesioner berisi pertanyaan yang terkait dengan variabel yang diteliti meliputi perilaku CERDIK untuk pencegahan hipertensi, sikap, norma subjektif, persepsi kontrol perilaku dan niat. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dimodifikasi dari kuesioner yang diadopsi dari penelitian (17). Pada penelitian tersebut diperoleh reliabilitas dari instrumen yakni sebesar 0,8 dengan nilai alpha cronbach's menunjukkan bahwa instrumen tersebut valid dan reliabel. Cronbach's alpha pada

rentang nilai 0 hingga 1,0 dengan nilai yang lebih tinggi menunjukkan hubungan yang lebih kuat antara item pada tes. Sebagai aturan umum, nilai di atas 0,70 dapat diterima sebagai nilai validitas. Analisis data pada penelitian ini yakni analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran karakteristik responden. Analisis bivariat dengan uji statistik yakni uji *chi-square* (χ^2) dengan *confidence interval* 95%. Hasil interpretasi berupa bila p value $\leq 0,05$ menyatakan bahwa H_0 ditolak, artinya ada hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Sedangkan bila p value $> 0,05$ menyatakan bahwa H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan variabel independen dengan variabel dependen.

Variabel Dependent adalah perilaku CERDIK untuk pencegahan hipertensi, yakni pernyataan remaja mengenai perilaku CERDIK untuk pencegahan hipertensi meliputi; cek tekanan darah rutin, menghindari rokok, rajin aktivitas fisik, diet gizi seimbang, pola istirahat dan pengelolaan stress. Kriteria objektifnya perilaku CERDIK untuk pencegahan hipertensi kurang bila skor \leq median dan perilaku CERDIK untuk pencegahan hipertensi baik bila total skor $>$ median (17). Variabel Independent adalah sikap, norma subjektif dan persepsi kontrol perilaku. Variabel sikap yakni besarnya perasaan positif atau negatif remaja terhadap kegiatan CERDIK untuk pencegahan hipertensi. Sikap terbagi 2 kategori yakni sikap negatif bila skor \leq median dan sikap positif bila total skor $>$ median. Norma subjektif yakni keyakinan remaja terhadap harapan orang sekitar yaitu keluarga, orang tua, teman dan tetangga yang dianggap memiliki pengaruh dan menjadi motivasi untuk menunjukkan pencegahan hipertensi. Norma subjektif terbagi 2 kategori yakni norma subjektif lemah bila total skor \leq median dan norma subjektif kuat bila total skor $>$ median. Persepsi kontrol perilaku yakni persepsi remaja terhadap mudah atau sulit perilaku CERDIK untuk pencegahan hipertensi dapat dilakukan. Persepsi kontrol perilaku terbagi 2 kategori yakni persepsi kontrol perilaku lemah bila total skor \leq median

dan persepsi kontrol perilaku kuat bila total skor > median.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil penelitian sebanyak 343 responden. Adapun hasil analisis univariat dan analisis bivariat sebagai berikut.

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan distribusi umur yaitu 257 orang (74,9%) berumur 17-19 tahun dan berdasarkan jenis kelamin yaitu tertinggi berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 222 orang (64,7%). Sebanyak 180 orang (52,5%) responden yang menjawab tidak tahu apakah ada riwayat hipertensi pada orang tua atau tidak.

Tabel 1. Distribusi berdasarkan karakteristik responden di Kota Jayapura

Variabel	Jumlah (n=343)	Persentase (%)
Umur (tahun)		
14-16	86	25.1
17-19	257	74.9
Jenis kelamin		
Laki-laki	121	35.3
Perempuan	222	64.7
Riwayat Hipertensi pada orang tua		
Ya	56	16.3
Tidak	107	31.2
Tidak tahu	180	52.5

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Butir-Butir Pernyataan Perilaku "CERDIK PTM" untuk Pencegahan Hipertensi di Kota Jayapura

Pernyataan Perilaku	Ya		Tidak	
	n	%	n	%
Saya selalu memeriksakan tekanan darah setiap bulan.	68	19.8	275	80.2
Saya mengonsumsi makanan yang mengandung micin dan minyak setiap hari.	123	35.9	220	64.1
Saya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.	250	72.9	93	27.1
Saya mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh setiap hari.	249	72.6	94	27.4
Saya minum kopi lebih dari 2 gelas setiap hari.	279	81.3	64	18.7
Saya pernah merokok dalam satu tahun terakhir.	291	84.8	52	15.2
Saya melakukan aktivitas fisik setiap hari (contoh: menyapu, menjemur pakaian, belanja ke pasar, pergi ke warung, mencuci piring).	311	90.7	32	9.3
Saya berolahraga 3 - 4 kali dalam seminggu selama 30 menit (lari, jogging, main bola, berenang, senam, bersepeda).	204	59.5	139	40.5
Setiap hari, waktu tidur saya kurang dari 6 jam.	169	49.3	174	50.7
Saya mengendalikan stres dengan melakukan aktivitas sesuai minat, menonton televisi dan berbincang dengan saudara, teman dekat/rekan dan keluarga.	314	91.5	29	8.5

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebanyak 275 orang (80.2%) tidak pernah melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin setiap bulan, sebanyak 123 orang (35.9%) mengonsumsi makanan yang mengandung micin dan minyak setiap hari. Sebanyak 249 orang

(72.6%) mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh setiap hari, sebanyak 279 orang (81.3%) mengonsumsi minuman kopi lebih dari 2 gelas setiap hari dan sebanyak 169 orang (49.3%) yang memiliki waktu tidur kurang dari 6 jam per hari.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Butir-Butir Pernyataan Sikap, Norma Subyektif dan Persepsi Kontrol Perilaku Responden tentang "CERDIK PTM" untuk Pencegahan Hipertensi di Kota Jayapura

Pernyataan	Sangat setuju		Setuju		Tidak setuju		Sangat tidak setuju	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sikap								
Saya percaya bahwa penyakit hipertensi akan bertambah parah jika tidak dilakukan tindakan pencegahan hipertensi.	87	25.4	74	21.6	93	27.1	89	25.9
Saya yakin bahwa pola makan berpengaruh pada hipertensi.	94	27.4	71	20.7	93	27.1	85	24.8
Saya yakin bahwa stres dapat menaikkan tekanan darah.	96	28.0	61	17.8	83	24.2	103	30.0
Saya yakin dengan berolahraga saya dapat terhindar dari hipertensi.	80	23.3	82	23.9	96	28.0	85	24.8
Saya yakin dapat melakukan pencegahan hipertensi.	68	19.8	101	29.4	118	34.4	56	16.3
Norma Subyektif								
Saya akan mengikuti saran petugas kesehatan untuk cek tekanan darah secara rutin.	63	18.4	104	30.3	105	30.6	71	20.7
Saya akan mengikuti saran orang tua untuk cek tekanan darah rutin di fasilitas kesehatan.	66	19.2	100	29.2	114	33.2	63	18.4
Saya senang jika teman saya mengajak berolahraga.	98	28.6	64	18.7	65	19.0	116	33.8
Saya akan mengikuti saran orang tua untuk tidak begadang.	77	22.4	101	29.4	93	27.1	72	21.0
Saya akan mengikuti saran teman untuk makan buah dan sayur.	91	26.5	73	21.3	102	29.7	77	22.4
Saya akan mengikuti saran orang tua untuk tidak merokok.	126	36.7	41	12.0	39	11.4	137	39.9
Persepsi kontrol perilaku								
Kegiatan sekolah membuat saya tidak bisa melakukan cek tekanan darah secara rutin.	29	8.5	150	43.7	125	36.4	39	11.4
Kurangnya informasi tentang bahaya penyakit hipertensi membuat saya tidak mau melakukan pencegahan hipertensi.	26	7.6	157	45.8	122	35.6	38	11.1
Buah dan sayuran selalu tersedia setiap hari di rumah saya.	63	18.4	126	36.7	120	35.0	34	9.9
Saya tidak punya waktu dalam melakukan olahraga secara teratur.	38	11.1	135	39.4	123	35.9	47	13.7

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa pada pernyataan sikap, sebanyak 96 orang (28.0%) memiliki keyakinan bahwa stress dapat menaikkan tekanan darah. Sebanyak 82 orang (23.9%) memiliki keyakinan bahwa dengan berolahraga dapat terhindar dari hipertensi dan sebanyak 101 orang (29.4%) memiliki keyakinan dapat melakukan pencegahan hipertensi. Pada

pernyataan norma subyektif, sebanyak 126 orang (36.7%) mengikuti saran orang tua untuk tidak merokok. Sebanyak 98 orang (28.6%) senang jika teman mengajak berolahraga. Akan tetapi sebanyak 105 orang (30.6%) tidak akan mengikuti saran petugas kesehatan untuk cek tekanan darah secara rutin. Sedangkan berdasarkan pernyataan persepsi kontrol perilaku menunjukkan bahwa

sebanyak 150 orang (43.7%) yang memiliki kegiatan sekolah yang membuat responden tidak bisa melakukan cek tekanan darah secara rutin. Sebanyak 157 orang (45.8%) yang kurang terpapar dengan informasi tentang bahaya

penyakit hipertensi, sehingga tidak mau melakukan pencegahan hipertensi. Sebanyak 135 orang (39.4%) yang tidak memiliki waktu untuk berolahraga secara teratur.

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Perilaku "CERDIK PTM" untuk Pencegahan Hipertensi				Total		p-value	PR (95% CI)
	Baik		Kurang		n	%		
	n	%	n	%				
Sikap								
Positif	104	59.4	71	40.6	175	100	0.000*	0.65(0.519-0.816)
Negatif	65	38.7	103	61.3	168	100		
Norma subyektif								
Kuat	114	56.7	87	43.3	201	100	0,001*	0.68(0.537-0.868)
Lemah	55	38.7	87	61.3	142	100		
Persepsi kontrol perilaku								
Kuat	67	40.4	99	59.6	166	100	0,001*	1.42(1.141-1.786)
Lemah	102	57.6	75	42.4	177	100		

Sumber: Data primer, 2024

Keterangan: (*: Bermakna pada $p < 0,05$)

Berdasarkan Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap (p -value= 0.000; PR=0.65), norma subyektif (p -value= 0.001; PR=0.68) dan persepsi kontrol perilaku (p -value= 0.001; PR=1.42) dengan Perilaku "CERDIK PTM" untuk Pencegahan Hipertensi pada Remaja di Kota Jayapura.

PEMBAHASAN

Perilaku CERDIK PTM menurut Kemenkes tahun 2017 adalah upaya pemerintah dalam mencegah dan mengendalikan Penyakit Tidak Menular, salah satunya Hipertensi. Penerapan budaya perilaku CERDIK dikampanyekan untuk meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengelola dan mencegah Hipertensi. CERDIK merupakan singkatan dari "Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin olahraga, Diet seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress" (18). Pada hasil penelitian ini ditemukan bahwa perilaku "CERDIK PTM" untuk pencegahan hipertensi pada remaja masih kurang yakni sebesar 50,7% responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Puskesmas Darussalam Kota Medan bahwa responden dengan perilaku

pencegahan hipertensi kurang sebesar 55,7%. Perilaku responden yang kurang dalam melakukan pencegahan hipertensi yakni kurang berolahraga secara teratur dan kebiasaan responden mengonsumsi makanan yang mengandung garam yang tinggi (19).

Penelitian ini menemukan bahwa sebanyak 80.2% responden tidak pernah melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin setiap bulan. Deteksi dini hipertensi dapat dilakukan melalui pemeriksaan rutin tekanan darah setiap bulan. Penyakit hipertensi biasanya tidak menunjukkan gejala yang biasa dirasakan pada sebagian orang seperti pusing dan terasa tegang pada bagian leher belakang. Sehingga mereka tidak menyadari tanda dan gejala tersebut mengarah pada hipertensi. Hipertensi yang tidak dideteksi secara dini berisiko menyebabkan stroke, memicu gagal jantung hingga gagal ginjal (20). Oleh karena itu penting melakukan deteksi dini hipertensi, karena kejadiannya biasa timbul tanpa menunjukkan adanya gejala terlebih dahulu.

Sebanyak 35.9% responden mengonsumsi makanan yang mengandung micin dan minyak setiap hari. Sebanyak 72.6% responden mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh setiap

hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada remaja di Kabupaten Semarang yang menemukan bahwa sebanyak 52,1% remaja memiliki kebiasaan konsumsi asin dan sebanyak 47,9% remaja memiliki kebiasaan konsumsi makanan berlemak. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang cenderung asin atau banyak mengandung garam dan lemak berisiko bagi kesehatan terutama hipertensi (21). Jika terlalu banyak mengonsumsi natrium, maka kandungan natrium dalam cairan ekstraseluler dapat meningkat. Cairan ekstraseluler yang meningkat dapat berakibat pada meningkatnya volume darah sehingga menyebabkan hipertensi (22). Sedangkan jika konsumsi lemak yang tinggi, dapat menyebabkan terbentuknya plak karena kadar lemak dalam darah meningkat. Plak yang terbentuk akan menyebabkan aterosklerosis yakni berdampak pada menurunnya elastisitas pembuluh darah sehingga tekanan aliran darah koroner menyempit dan menyebabkan tekanan darah meningkat (23).

Sebanyak 81.3% responden mengonsumsi minuman kopi lebih dari 2 gelas setiap hari. Kopi mengandung kafein, polifenol dan kalium yang berpengaruh pada tekanan darah (24). Salah satu zat kimia yang terkandung dalam kopi yakni kafein. Jika kafein dikonsumsi dalam jumlah banyak dapat menyebabkan jantung berdebar. Hal tersebut terjadi karena kafein yang terkandung dalam kopi dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat dan jantung berdetak lebih cepat (25).

Sebanyak 49.3% responden yang memiliki waktu tidur kurang dari 6 jam per hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja siswa sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak mendapatkan tidur yang cukup. Hal ini dikarenakan sebagian besar dari mereka tetap beraktivitas di siang hari setelah kegiatan di sekolah, dan malam hari menghabiskan waktu dengan menonton televisi dan bermain gadget. Kurang tidur pada remaja, diaman sebagian besar dari mereka cenderung mengurangi waktu

tidurnya, dan lebih memilih untuk menghabiskan akhir pekan dengan berbagai kegiatan yang umumnya bersifat santai dan menghibur. Tidur yang cukup selama 8 jam/hari diperlukan untuk mencegah timbulnya dampak negatif bagi kesehatan. Tidur berperan dalam mengatur hormon leptin dan ghrelin. Jika kurang tidur, dapat menurunkan kadar leptin dalam tubuh yang dapat mempengaruhi tekanan darah melalui aktivitas sistem saraf simpatis (26). Penyebab para remaja cenderung memiliki waktu tidur yang kurang dari 8 jam/hari karena se usai lepas jam sekolah, mereka senang melakukan beragam aktivitas seperti membaca, mengulang pelajaran sekolah, menonton, bermain game hingga malam hari pun ketika menjelang waktu tidur mereka masih terpapar dengan *gadget*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan bermakna antara sikap dengan perilaku CERDIK PTM untuk pencegahan hipertensi dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku makan remaja dan mengontrol tekanan darah dalam pencegahan hipertensi (27,28). Menurut Notoatmodjo tahun 2018 mengemukakan bahwa sikap merupakan suatu reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap sesuatu stimulus atau objek, perwujudan sikap itu tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup, sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (29). Sikap meliputi tiga komponen yakni kognitif yang menggambarkan pengetahuan dan persepsi terhadap suatu obyek sikap, afektif menggambarkan perasaan dan emosi seseorang terhadap suatu obyek sikap, konatif menggambarkan kecenderungan seseorang untuk melakukan tindakan tertentu terhadap obyek sikap (30). Pada penelitian ini responden dengan sikap positif memiliki perilaku "CERDIK PTM" untuk pencegahan hipertensi yang baik (59,4%). Sikap

positif timbul dikarenakan adanya faktor eksternal yakni dukungan dari orang tua dan teman sebaya dalam mencegah hipertensi.

Norma subyektif adalah keyakinan normatif berkaitan dengan persepsi individu tentang bagaimana kelompok melihat perilaku dan evaluasi yang pada umumnya diekspresikan sebagai motivasi individu untuk mematuhi kelompok-kelompok rujukan. Persepsi kontrol perilaku individu menunjukkan kemudahan atau kesulitan melakukan perilaku (14). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan bermakna antara norma subyektif dengan perilaku CERDIK PTM untuk pencegahan hipertensi dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keyakinan norma dengan niat mencegah hipertensi pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Palembang (31). Berdasarkan norma subyektif yang dimiliki responden kuat, sehingga upaya berperilaku CERDIK untuk pencegahan hipertensi juga baik. Responden yang memiliki keyakinan kuat terhadap norma subyektif yang berasal dari orang yang dapat mempengaruhi dirinya.

Persepsi kontrol perilaku yang dirasakan merupakan kendali keyakinan yang mencakup persepsi individu mengenai kepemilikan keterampilan yang diperlukan sumber daya atau peluang untuk berhasil melakukan kegiatan. Persepsi merupakan pemahaman seseorang terhadap suatu objek tertentu. Tanggapan personal harus memiliki pemahaman yang tepat, sehingga pikiran dan hati sejalan dalam menentukan keputusan yang tepat dari pengalaman sebelumnya (32). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan bermakna antara persepsi kontrol perilaku dengan perilaku CERDIK PTM untuk pencegahan hipertensi dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi kontrol perilaku dengan niat berolahraga pada siswa menengah atas di daerah perkotaan Taiwan (33). Pada penelitian ini

menunjukkan persepsi kontrol perilaku responden yang masih lemah. Hal ini tercermin dari pernyataan responden yang menyatakan bahwa kegiatan sekolah membuat responden tidak bisa melakukan cek tekanan darah secara rutin (43.7%). Responden kurang terpapar dengan informasi tentang bahaya penyakit hipertensi (45.8%), sehingga tidak mau melakukan pencegahan hipertensi. Responden juga menyatakan tidak memiliki waktu untuk berolahraga secara teratur (39.4%). Kontrol perilaku yang dirasakan mengacu pada tingkat dimana seseorang merasa bahwa mereka memiliki kontrol atas perilaku mereka. Jika ada keterbatasan dalam melakukan perilaku, seseorang merasa bahwa mereka tidak memiliki fasilitas atau waktu yang cukup untuk melakukan perilaku tersebut. Maka individu tersebut mungkin tidak memiliki niat yang kuat untuk melakukan perilaku tersebut, meskipun memiliki sikap positif dan norma subyektif yang kuat.

SIMPULAN

Remaja dengan perilaku "CERDIK PTM" untuk pencegahan hipertensi pada kategori kurang sebesar 50.7% sedangkan pada kategori baik sebesar 49.3%. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap (*p-value*= 0.000; PR=0.65), norma subyektif (*p-value*= 0.001; PR=0.68) dan persepsi kontrol perilaku (*p-value*= 0.001; PR=1.42) dengan Perilaku "CERDIK PTM" untuk Pencegahan Hipertensi pada Remaja di Kota Jayapura.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dari 6 (Enam) SMA di Kota Jayapura yang telah turut berpartisipasi dalam penelitian ini, semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta rekan-rekan di FKM Universitas Cenderawasih yang telah membantu dalam penelitian ini sehingga telah terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Laporan Provinsi PAPUA Rischesdas 2018. Badan Litbang Kesehatan. 2019.
2. Yulidar E, Rachmaniah D, Hudari. Hubungan pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Grogol tahun 2022. *J Inov Ris Ilmu Kesehat*. 2022;1(1):264–74.
3. Kemenkes RI. Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. 2023.
4. World Health Organization. Hypertension. 2023.
5. World Health Federation. World Heart Report 2023: Confronting the World's Number One Killer. 2023.
6. Kemenkes RI. SKI 2023 Dalam Angka. 2023.
7. Roiefah AL, Pertiwi, Kartika Dian YS. Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan dengan Perilaku Pencegahan PTM pada Remaja di Kabupaten Semarang. *J Chem Inf Model* [Internet]. 2021;8(1):167–78. Available from: <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/PJ/article/download/1258/pdf/7757>
8. Mohan B, Verma A, Singh K, Singh K, Sharma S, Bansal R, et al. Prevalence of sustained hypertension and obesity among urban and rural adolescents: A school-based, cross-sectional study in North India. *BMJ Open*. 2019;9(9):1–9.
9. Firmansyah RS, Aprilianti V. Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada mahasiswa keperawatan tingkat 1 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan tahun 2023. *J Nurs Pract Educ*. 2023;4(1):169–76.
10. Daniel RA, Haldar P, Prasad M, Kant S, Krishnan A, Gupta SK, et al. Prevalence of hypertension among adolescents (10-19 years) in India: A systematic review and meta-analysis of crosssectional studies. *PLoS One* [Internet]. 2020;15(10 October):1–21. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0239929>
11. Elsi Setiandari L.O. Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2022;5(4):457–62.
12. World Health Organization. First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it. 2023.
13. Hakim AL, Sari A. Determinan Perilaku "CERDIK" dalam Pencegahan Hipertensi pada Wanita Usia Subur. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2023;12(04):320–9.
14. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Decis Process*. 1991;50(2):179–211.
15. Ajzen I. The theory of planned behaviour: Reactions and reflections. *Psychol Heal*. 2011;26(9):1113–27.
16. Asriati, Adimuntja NP, Pamangin LOM, Juniasti HT. Analisis Aktivitas Fisik Remaja Papua untuk Pencegahan Hipertensi. *J Promot Prev* [Internet]. 2023;6(2):245–55. Available from: <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/738/425>
17. Nurimawati E. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Norma Subyektif, Persepsi, Intensi dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Remaja di Kelurahan Baktijaya Kota Depok. Universitas Indonesia; 2022.
18. Muhrida Septiana Sundari, Neti Juniarti Sps. Pengetahuan Dan Perilaku Cerdik Penyakit Tidak Menular Terhadap Kejadian Hipertensi. 2016;4:1–23.
19. Manao AB. Faktor yang Memengaruhi Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Kota Medan 2022. Institut Kesehatan Helvetia, Medan; 2022.
20. Lestari M, Harun L. Gambaran Upaya Deteksi Dini Dan Pencegahan Hipertensi Di Desa. 2022;2(3):131–8.
21. Siswanto Y, Sri Wahyuni, Sigit Ambar Widyawati. Perilaku Berisiko Hipertensi Pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Pro Heal J Ilm Kesehat*. 2023;5(1):284–90.
22. Apriyus RD, Hamidi MNS, Harmia E. Perilaku Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang Tahun 2023. *J Kesehat Terpadu*. 2024;3(1):72–82.
23. Syah MNH, Wahyuningsih U, Ardiansyah S, Asrullah M. Hypertension and Related Factors Among Female Students At Vocational High School Bekasi, Indonesia. *Media Gizi Indones*. 2020;15(3):219.
24. Redina Cahyani A. Hubungan Stres,

- Konsumsi Kopi, dan Kualitas Tidur dengan Risiko Hipertensi pada Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa Persat Perawat Nas Indones*. 2024;12(1):81–8.
25. Isna Saidana Ully Mardotilla, M. Nizar Syarif Hamidi ERR. Konsumsi Makanan Lemak Jenuh Dan Minum Kopi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Palung Raya Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang Tahun 2023. 2024;1(2):90–7.
26. Oematan G, Oematan G. Durasi tidur dan aktivitas sedentari sebagai faktor risiko hipertensi obesitik pada remaja. *Ilmu Gizi Indones*. 2021;4(2):147.
27. Wiradijaya A, Indaswari PN. Hubungan sikap, akses dukungan keluarga dan lingkungan sekolah dengan perilaku makan remaja dalam pencegahan hipertensi di Kelurahan Ngemplak Simongan Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2020;8(3):391–7.
28. Sumantri AW. Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pasien Hipertensi dalam Mengontrol Tekanan Darah di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2023 The Relationship Level Of Knowledge And Attitude Of Hypertension Patients In Controlling Blood Pressure In The Wo. *J Kesehat Saemakers PERDANA*. 2024;7(1):1–7.
29. Junaidi A, Rahayu D, Arisandi W, Adyas A, Karyus A. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Cerdik Hipertensi Pada Remaja. *J Kesehat Panca Bhakti Lampung*. 2023;11(1):56.
30. Mujito, Abiddin A, Sunarto I. Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Pencegahan Hipertensi Melalui Pendekatan Cerdik. *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2023;14(11):54–7.
31. Sari DK. Penilaian Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Remaja Berdasarkan Theory of Planned Behavior di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Palembang. Universitas Sriwijaya; 2020.
32. Aderita NI, Ningsih S, Yuliyanti T. Hubungan antara Sikap, Norma Subjektif, dan Persepsi terhadap Intensi Berhenti Merokok pada Remaja Putra Sekolah Menengah Atas. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2023;13(3):751–60.
33. Yi-Jen Lu MSN H-RLP, EdD P-CL, PhD S-YK, PhD S-RC, Pi-Hsia Lee EdD. Predicting exercise behaviors and intentions of Taiwanese urban high school students using the theory of planned behavior. *J Pediatr Nurs*. 2022;62:e39–44.