

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Februari 2025  
Devi Tri Ratna Asih  
021191018

## **Gambaran Perilaku Germas Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang**

### **ABSTRAK**

**Latar belakang** Hipertensi merupakan salah satu kondisi yang paling umum terjadi di antara berbagai penyakit kardiovaskular dan dialami oleh banyak individu. Berdasarkan faktor penyebabnya, tekanan darah tinggi dikategorikan menjadi dua tipe, yaitu primer dan sekunder. Mayoritas kasus tekanan darah tinggi pada orang dewasa berasal dari hipertensi primer, sedangkan hipertensi sekunder lebih sering ditemukan sebagian anak-anak maupun orang dewasa. Data dari puskesmas batang III menunjukkan perubahan jumlah kasus hipertensi, dengan peningkatan pada tahun 2024 mencapai 8.126 kasus, dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang terendah pada 2023 dengan 3.005 kasus.

**Metode** desain penelitian yang digunakan dalam studi ini bersifat deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu pendekatan yang bertujuan untuk menyajikan gambaran tentang keadaan atau fenomena secara objektif. Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 105 sampel. *Teknik Quota Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan cara menetapkan jumlah tertentu sebagai target yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel dari populasi, dengan patokan jumlah yang telah ditentukan penelitian dapat mengambil sampel secara sembarang asal memenuhi persyaratan sebagai sampel dari populasi yang telah ditentukan.

**Hasil** cek tekanan darah yang dilakukan oleh responden di Kelurahan Kauman Batang dari total 105 responden, sebanyak 60 orang (57%) rutin melakukan cek tekanan darah, sedangkan 43 orang (42%) tidak melakukannya. Perilaku merokok ada sebanyak 49 orang (46,7%) merupakan perokok, sedangkan 56 orang (53,3%) tidak merokok. Perilaku olahraga dibagi menjadi 2 olahraga dan frekuensi olahraga. hanya 95 orang (90,5%) yang memiliki perilaku olahraga yang baik, sedangkan 10 orang (9,5%) tidak memiliki kebiasaan olahraga yang baik. Sementara pada frekuensi olahraga kurang dari tiga kali seminggu sebanyak 71 orang (74,7%) sedangkan lebih dari tiga kali seminggu sebanyak 24 orang (25,3%). pada sebanyak 20 orang (19,0%) memiliki pola makan dengan diet seimbang (5 jenis makanan yang dikonsumsi), sedangkan 85 orang (81,0%) tidak memenuhi kriteria diet seimbang (<5 jenis makanan). mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan istirahat yang cukup, dapat diinterpretasikan bahwa mayoritas responden (52,3%) memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam, sedangkan sisanya (47,7%) tidur selama 7 jam atau lebih.

**Kesimpulan** pada cek tekanan darah, perilaku merokok, perilaku olahraga, diet seimbang, dan istirahat yang cukup.

**Kata kunci** : Hipertensi, Pencegahan hipertensi, Perilaku CERDIK