



**GAMBARAN PERILAKU GERMAS DALAM UPAYA PENCEGAHAN
HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN KAUMAN
KECAMATAN BATANG**

SKRIPSI

Oleh
DEVI TRI RATNA ASIH
NIM. 021191018

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN PERILAKU GERMAS DALAM UPAYA PENCEGAHAN
HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN KAUMAN
KECAMATAN BATANG**

Oleh:

Devi Tri Ratna Asih

NIM : 021191018

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui pembimbing oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 7 Maret 2025

Pembimbing



Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes

NIDN. 0613117502

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
GAMBARAN PERILAKU GERMAS DALAM UPAYA PENCEGAHAN
HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI KELURAHAN KAUMAN
KECAMATAN BATANG

Oleh
DEVI TRI RATNA ASIH
NIM. 021191018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kesehatan
Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

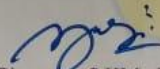
Hari :
Tanggal :

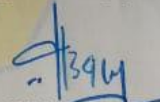
Tim Penguji: Ketua/Pembimbing


Sri Wahyuni, S.KM, M.Kes.
NIDN. 0613117502

Anggota / Penguji 1

Anggota / Penguji 2


Yuliaji Siswanto, S.KM., M.Kes.(epid)
NIDN. 0614077602


Dr. Sigit Ambar Widayawati, S.KM., M.Kes.
NIDN. 0613117502

Ketua Program Studi


Sri Lestari, S.K.M., M.Kes.
NIDN. 0630059101

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan


Eko Susilo, S.Kep., NS., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Tri Ratna Asih
NIM : 021191018
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang berjudul “ Gambaran Perilaku GERMAS dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 11 Maret 2025

Yang membuat pernyataan



Devi Tri Ratna Asih

021191018

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Devi Tri Ratna Asih
NIM : 021191018
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Skripsi : Gambaran Perilaku GERMAS dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul “Gambaran Perilaku GERMAS dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang” untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 11 Maret 2025
Yang membuat pernyataan,

Devi Tri Ratna Asih
021191018

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

Universitas Ngudi Waluyo
Public Health Study Program, Faculty of Health
Thesis, February 2025
The Three Warriors
021191018

Overview of Germas Behavior in Efforts to Prevent Hypertension in the Community in Kauman Village, Batang District

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common conditions among various cardiovascular diseases and is experienced by many individuals. Based on the causative factors, high blood pressure is categorized into two types, namely primary and secondary. The majority of cases of high blood pressure in adults come from primary hypertension, while secondary hypertension is more often found in some children and people with disabilities. Data from the Batang III Health Center shows a change in the number of hypertension cases, with an increase in 2024 reaching 8,126 cases, compared to the previous year which was the lowest in 2023 with 3,005 cases.

The research design method used in this study is descriptive. Descriptive research is an approach that aims to present an objective description of a state or phenomenon. The sample size used in this study is 105 samples. *The Quota Sampling technique* is a sampling technique by determining a certain number as a threshold that must be met in sampling from the population, with a predetermined number benchmark that the research can take samples arbitrarily as long as it meets the requirements as a sample from a predetermined population.

The results of blood pressure checks carried out by respondents in Kauman Batang Village out of a total of 105 respondents, as many as 60 people (57%) routinely checked blood pressure, while 43 people (42%) did not do it. Smoking behavior is as many as 49 people (46.7%) are smokers, while 56 people (53.3%) do not smoke. Exercise behavior is divided into 2 sports and sports frequency. Only 95 people (90.5%) had good exercise behavior, while 10 people (9.5%) did not have good exercise habits. Meanwhile, in the frequency of exercise less than three times a week, as many as 71 people (74.7%) while more than three times a week as many as 24 people (25.3%). As many as 20 people (19.0%) have a diet with a balanced diet (5 types of foods consumed), while 85 people (81.0%) do not meet the criteria for a balanced diet (<5 types of food). Regarding the frequency distribution of respondents based on adequate rest, it can be interpreted that the majority of respondents (52.3%) have less than 7 hours of sleep, while the rest (47.7%) sleep for 7 hours or more.

Conclusions on blood pressure checks, smoking behavior, exercise behavior, balanced diet, and adequate rest.

Words : Hypertension, Prevention of hypertension, CERDIK Behavior

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Devi Tri Ratna Asih
Nim : 021191018
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat,Tanggal Lahir : Pekalongan, 15 Maret
Alamat : JL Angsana II No 9 Perumahan Kalisalak Batang
RT 02 RW 09 Kecamatan Batanag Kabupaten
Batang
Suku : Jawa
Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia

Riwayat Pendidikan :

1. SD N WATESALIT 02 lulus tahun 2013
2. SMP ISLAM YPI BUARAN lulus tahun 2016
3. SMK N 1 PEKALONGAN lulus tahun 2019
4. Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran 2019 sampai sekarang

Data Orang Tua :

Nama Ayah : Slamet Suratman
Nama Ibu : Asmolen Ekowati

Pekerjaan Orang Tua :

Ayah : satpam
Ibu : Ibu Rumah Tangga
Agama : Islam
Alamat : JL Angsana II No 9 Perumahan Kalisalak Batang RT 02
RW 09 Kecamatan Batang Kabupaten Batang

PRAKATA

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah Swt. atas ridho-Nya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang saya ajukan adalah “Gambaran Perilaku GERMAS dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang”

Skripsi ini dibuat dan diajukan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar S.KM pada Fakultas Kesehatan di Universitas Ngudi Waluyo. Selain itu, tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada pembaca mengenai Pencegahan Hipertensi di Kabupate Batang Selama penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subiyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Dr. Sigit Ambar Widyawati, S.KM., M.Kes selaku Wakil Rektor I Universitas Ngudi Waluyo
3. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku Wakil Rektor II Universitas Ngudi Waluyo
4. Raharjo Apriatmoko, S.KM, M.Kes selaku Wakil Rektor III Universitas Ngudi Waluyo
5. Eko Susilo, S.kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
6. Sri Lesatari, S.KM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo
7. Sri Wahyuni, S.KM, M.Kes selaku pembimbing yang dengan sabar meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, kritik, saran serta motivasinya dalam penyusunan skripsi ini
8. Seluruh dosen PSKM Universitas Ngudi Waluyo dan staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini
9. Orang tua tersayang atas do“a, kesabaran dan semangat dalam memberikan motivasi yang tidak pernah henti serta menjadi penyemangat pada penulis selama penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena adanya keterbatasan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Oleh karena itu, semua kritik dan saran yang bersifat membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan

Ungaran, 11 Maret 2025

Devi Tri Ratna Asih

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
PRAKATA.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Perilaku GERMAS.....	Error! Bookmark not defined.
C. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)	Error! Bookmark not defined.
D. Kerangka Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Defisini Operasional.....	Error! Bookmark not defined.

E. Prosedur Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Kelurahan Kauman.....	Error! Bookmark not defined.
B. Karakteristik Responden dan Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Cek tekanan darah	Error! Bookmark not defined.
D. Perilaku merokok	Error! Bookmark not defined.
E. Olahraga	Error! Bookmark not defined.
F. Diet Seimbang.....	Error! Bookmark not defined.
G. Istirahat Cukup	Error! Bookmark not defined.
H. Keterbatasan Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 1 Definisi Operasional**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Cek Tekanan Darah.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tempat Cek Tekanan Darah**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku merokok ibu.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Meroko.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Olahraga.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Olahraga**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori olahraga.**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Olahraga..**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Diet Seimbang**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Istirahat Cukup.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 12 distribusi frekuensi berdasarkan responden perilaku GERMAS**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical Clearance	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Bapelibang.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Izin Mencari Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Inform Consent.....	Error! Bookmark not defined.

