



**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

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dalam tiga dekade terakhir, pola penyakit di Indonesia telah mengalami perubahan yang signifikan, dikenal sebagai transisi epidemiologi. Pada dekade 1990-an, infeksi pada saluran pernapasan atas, tuberkulosis, dan diare merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas. Pada tahun 2010, penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke juga menjadi perhatian utama. Penyakit jantung, dan diabetes melitus telah menjadi penyebab utama kematian dan morbiditas. Perubahan ini dipengaruhi oleh pola hidup yang kurang sehat, yang mencakup minimnya aktivitas fisik, seperti menghabiskan waktu terlalu banyak di depan televisi, serta rendahnya konsumsi buah dan sayuran yang digantikan oleh makanan olahan dan hidangan siap saji. Selain itu, terdapat juga peningkatan konsumsi gula dan garam yang berlebihan, serta kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol. Penyakit tidak menular menyebabkan biaya pelayanan kesehatan dan pengobatan terus meningkat, namun prevalensi dan angka kematian terus meningkat (Kemenkes RI, 2017a).

Secara internasional, Penyakit Tidak Menular (PTM) bertanggung jawab atas kematian sekitar 41 juta individu setiap tahun, yang mewakili 74% dari keseluruhan angka kematian. Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama kematian, dengan angka mencapai 17,9 juta jiwa setiap tahunnya. Diikuti oleh kanker yang menyebabkan 9,3 juta kematian, penyakit pernapasan kronis yang berkontribusi terhadap 4,1 juta kematian, serta diabetes yang berperan dalam 2 juta kematian, terutama akibat komplikasi ginjal yang

dipicu oleh diabetes. Keempat kategori penyakit ini menyumbang lebih dari 80,0% dari total kematian awal yang disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM). Klasifikasi utama PTM mencakup penyakit jantung dan pembuluh darah, termasuk serangan jantung dan stroke, kanker, penyakit pernapasan kronis seperti penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) dan asma, serta diabetes. (WHO, 2023). Hipertensi merupakan salah satu kondisi yang paling umum terjadi di antara berbagai penyakit kardiovaskular dan dialami oleh banyak individu. (Widyawati, 2019).

Hipertensi, yang merupakan keadaan di mana tekanan darah berada pada level yang tinggi, terjadi ketika tekanan dalam sistem peredaran darah secara konsisten meningkat, sehingga menghasilkan tekanan yang melebihi ambang batas normal (World Health Organization (WHO), 2015). Seseorang dikategorikan menderita hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada dua hari yang berbeda menunjukkan nilai tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Banyak orang yang mengalami hipertensi tidak menunjukkan gejala yang mencolok, sehingga kondisi ini sering disebut sebagai "pembunuh diam." Hipertensi juga merupakan salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. (WHO, 2023).

Diperkirakan terdapat sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia yang mengalami hipertensi, di mana sekitar 46% dari mereka tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi ini (WHO, 2023). Jumlah penderita hipertensi diperkirakan akan meningkat hingga 1,5 miliar orang pada tahun 2025, sementara setiap tahunnya sekitar 9,4 juta orang meninggal sebagai akibat dari tekanan darah tinggi dan masalah yang menyertainya (Kemenkes RI, 2019). Penelitian kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilaksanakan pada tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi

hipertensi di Indonesia. Populasi yang mencapai sekitar 260 juta jiwa mencatat angka prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, meningkat dibandingkan dengan tahun 2013 yang tercatat sebesar 27,8%. Pada tahun 2022, Jumlah kematian di Indonesia mencapai 1,5 juta, dengan penyakit kardiovaskuler sebagai penyebab utama, yang menyumbang persentase sebesar 36,9%.dimana faktor risiko penyebab kematian tertinggi adalah hipertensi (23,7%) (Kemenkes RI, 2022).

Tekanan darah tinggi merupakan faktor utama yang menyumbang kepada kematian awal di kalangan orang dewasa di seluruh dunia. Peningkatan kasus hipertensi dan penyakit tidak menular lainnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan demografi, urbanisasi yang pesat tanpa perencanaan yang baik, serta globalisasi gaya hidup yang kurang sehat (WHO, 2023). 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 (Kartika, 2022).

Hipertensi renovaskular, yang timbul akibat penyempitan arteri ginjal, merupakan bentuk hipertensi sekunder yang paling sering diamati, terutama pada orang yang lebih muda. Kondisi ini diperkirakan menyumbang sekitar 5-10% dari kasus hipertensi pada remaja dan orang dewasa. Hipertensi renovaskular dapat muncul dalam tiga bentuk sindrom klinis, yaitu nefropati iskemik, hipertensi, dan aterosklerosis arteri renalis. Untuk menegakkan diagnosis stenosis arteri renalis, pemeriksaan renal angiography dianggap sebagai standar emas. Pada kasus hipertensi renovaskular, tekanan darah tinggi terutama disebabkan oleh iskemia ginjal atau penyempitan arteri renalis. Stenosis arteri renalis

didiagnosis jika terdapat penyempitan sebesar 75% dari diameter arteri renalis atau lebih dari 50% dengan kondisi post-stenotic dialisis (Kartika, 2022).

Merupakan faktor yang berpengaruh pada timbulnya hipertensi adalah usia, di mana tekanan darah seringkali naik seiring bertambahnya tahun kehidupan. Meskipun biasanya dijumpai pada orang tua, hipertensi bisa juga muncul pada individu yang lebih muda. Usia muda bervariasi, biasanya antara 20 sampai 40 tahun. Di kalangan pemuda, sekitar 1 dari 8 orang dewasa dalam kisaran usia ini mengalami hipertensi. Di kalangan anak muda, hipertensi memengaruhi sekitar 1 dari 8 orang dewasa dalam rentang usia tersebut (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2021). Di Indonesia, mayoritas penderita hipertensi berasal dari kelompok umur di atas 75 tahun, dengan presentase mencapai 69,50%. Namun, angka kejadian pada kelompok usia yang lebih muda juga perlu mendapat perhatian, dengan prevalensi 20,10% di kelompok usia 25-34 tahun dan 31,60% di kelompok usia 35-44 tahun (Shanti, 2023).

Peningkatan tekanan darah, baik yang sistolik maupun diastolik, dapat memperbesar kemungkinan terjadinya aterosklerosis serta penyakit jantung koroner. Tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan gangguan pada fungsi endotel serta meningkatkan permeabilitas dinding pembuluh darah terhadap lipoprotein. Selain itu, hipertensi juga berkontribusi terhadap peningkatan stres oksidatif dan produksi radikal bebas, yang dapat memperburuk kondisi pembuluh darah (Kartika, 2022). Hipertensi pada usia produktif tidak hanya menjadi permasalahan kesehatan, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan ekonomi. Kondisi ini dapat menurunkan produktivitas individu, yang berujung pada penurunan kinerja serta potensi beban ekonomi akibat biaya perawatan dan pengobatan yang harus ditanggung (Kemenkes RI, 2022). Hipertensi sangat sulit untuk

dideteksi dan diobati secara adekuat. Di sisi lain, biaya obat untuk hipertensi tidak terjangkau dan obat-obatan terbaru cenderung sangat mahal serta memiliki efek samping bila digunakan dalam jangka waktu lama. Pengobatan hipertensi sangat krusial, namun lebih baik jika langkah-langkah diambil untuk mengurangi risiko yaitu melalui upaya pencegahan (Kemenkes RI, 2018a).

Pencegahan merupakan bagian penting dalam penanganan hipertensi, karena dapat mengurangi risiko berkembangnya penyakit serta mencegah terjadinya komplikasi. Pencegahan hipertensi dilakukan dengan dua metode utama, yaitu memberikan informasi tentang hipertensi dan melakukan modifikasi pola hidup. Isu kesehatan seperti tekanan darah tinggi tidak hanya muncul dari tindakan tidak hati-hati individu, namun juga dapat dipengaruhi oleh rendahnya pemahaman publik akibat keterbatasan pengetahuan mengenai kondisi ini. Kurangnya pengetahuan di kalangan tenaga kesehatan, pasien, dan masyarakat menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol dengan baik. Pencegahan kedua adalah modifikasi gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat dan tingkat stres yang tinggi, dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan beberapa langkah pencegahan, seperti rutin memantau tekanan darah, menjaga berat badan yang sehat, mengurangi konsumsi natrium, menghentikan kebiasaan merokok, beraktivitas secara konsisten, menjadi gaya hidup yang seimbang, mengelola stres dengan baik, tidak tergesa-gesa dalam beraktivitas, serta menghindari konsumsi makanan berlemak (Kemenkes RI, 2018a). Pada dasarnya kesehatan masyarakat erat kaitannya dengan lingkungan dan perilaku (Kemenkes RI, 2017b).

Perilaku individu memainkan peranan yang sangat signifikan dalam menentukan tingkat kesehatan, dengan kontribusi yang mencapai lebih dari 80%. Sekitar 90% dari penyakit tidak menular dapat dicegah melalui penerapan gaya hidup yang bersih dan sehat. Saat ini, masyarakat memiliki akses yang lebih mudah terhadap informasi kesehatan melalui platform media sosial, yang memfasilitasi upaya untuk mengadopsi gaya hidup sehat dengan lebih efektif, meskipun tetap menghadapi tantangan dalam hal strategi komunikasi, informasi, dan pendidikan. Oleh karena itu, penting untuk memperkuat peran individu dalam mengambil tanggung jawab atas kesehatan mereka sendiri, dengan dukungan dari pemerintah untuk meningkatkan kesadaran serta mengembangkan kemampuan dalam upaya kesehatan berbasis komunitas. Hal ini menjadi sangat krusial dan harus dilakukan secara berkelanjutan. Pada tahun 2016, pemerintah meluncurkan program dengan pendekatan kesehatan masyarakat, termasuk gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS). (Kemenkes RI, 2017a).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan inisiatif yang bertujuan untuk memperkuat dan meningkatkan sektor kesehatan dengan fokus pada peningkatan kesadaran serta kemampuan komunitas dalam menerapkan pola hidup sehat, demi mencapai derajat kesehatan yang optimal. Program GERMAS terdiri dari enam kegiatan utama, yaitu peningkatan aktivitas fisik, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, penyediaan makanan bergizi, percepatan peningkatan gizi, penguatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, serta perbaikan kualitas lingkungan dan peningkatan pendidikan kesehatan. Namun, pada tahun 2016-2017, program ini lebih difokuskan pada tiga pilar utama, yaitu peningkatan aktivitas fisik, penyediaan makanan sehat, serta perbaikan gizi melalui konsumsi sayur dan buah, serta penguatan pencegahan dan deteksi dini penyakit

melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin. Diharapkan, program GERMAS dapat mendorong masyarakat untuk mengadopsi perilaku sehat, mencintai lingkungan yang bersih, dan pada akhirnya mengurangi tingkat penyakit serta pengeluaran masyarakat (Kemenkes RI, 2017a).

Penelitian di Manado menunjukkan perilaku masyarakat dalam pelaksanaan program GERMAS sebagian besar memiliki kurang (56,7%) (Dareda dan Korah, 2021). Penelitian di Kalimantan Barat juga menunjukkan sebagian besar yang tidak melakukan aktivitas fisik (39,7%), tidak makan buah dan sayur (48,1%), merokok (26,5%), dan konsumsi alkohol (3,7%) dan tidak melakukan cek kesehatan secara berkala (30,7%) (Hapsari dan Yufiana, 2023). Penelitian ini bertujuan memperdalam hasil yang telah ada sebelumnya. Penelitian Dareda dan Korang meneliti 30 lansia yang diambil dengan teknik *accidental sampling*, penelitian Hapsari dan Yifiana meneliti 189 orang (15-59 tahun) yang diambil dengan teknik *proportional randaom sampling*, sedangkan peneltian yang akan dilakukan mengambil sampel usia dewasa awal (30 tahun) yang diabil dengan teknik *purposive sampling*.

Data dari puskesmas Batang III data jumlah penderita hipertensi di tahun 2020 untuk bulan Januari-Desember sebanyak 6.665 kasus di tahun 2021 kasus hipertensi 4.847 tahun 2022 sebanyak 5.157 kasus hipertensi. tahun 2023 sebanyak 3.005 tahun 2024 sebanyak 8.126 bulan Januari-Agustus Kasus tertinggi di tahun 2024 yaitu sebanyak 8.126 kasus dan kasus terendah di tahun 2023 yaitu sebanyak 3.005 kasus.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “Perilaku GERMAS dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Daerah Kelurahan Kauman Kecamatan Batang”.

Rumusan Masalah

Setiap tahun, jumlah penderita hipertensi terus meningkat secara signifikan akibat pertumbuhan populasi serta perubahan gaya hidup yang tidak sehat. Apabila situasi ini tidak segera diatasi dengan cepat, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang serius, bahkan berpotensi mengakibatkan kematian. Pemerintah telah mendorong program perilaku GERMAS untuk tindakan pencegahan dan penanganan PTM khususnya hipertensi. Pemeriksaan kesehatan secara teratur berupa pengukuran tekanan darah, menghentikan kebiasaan merokok, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menerapkan pola makan yang sehat, mendapatkan istirahat yang memadai, serta mengelola stres merupakan contoh-contoh perilaku yang dapat diterapkan GERMAS. Namun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jumlah individu yang menderita hipertensi terus mengalami peningkatan, komplikasi penyakit juga meningkat yang diperparan dengan bertambahnya angka kematian karena PTM.

Berdasarkan konteks yang telah dijelaskan, pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah Bagaimana perilaku GERMAS dalam upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Kauman, Kecamatan Batang?

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran perilaku GERMAS dalam upaya pencegahan hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik usia responden pada masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang

- b. Mengetahui gambaran cek tekanan darah untuk pencegahan hipertensi dalam program GERMAS pada masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang
- c. Mengetahui gambaran perilaku tidak merokok untuk pencegahan hipertensi dalam program GERMAS pada masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang.
- d. Mengetahui gambaran aktivitas fisik (olahraga) untuk pencegahan hipertensi dalam program GERMAS pada masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang.
- e. Mengetahui gambaran diet seimbang untuk pencegahan hipertensi dalam program GERMAS pada masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang.
- f. Mengetahui gambaran istirahat cukup untuk pencegahan hipertensi dalam program GERMAS pada masyarakat di Kelurahan Kauman Kecamatan Batang.

Manfaat Penelitian

1. Bagi Bagi Masyarakat

Memberikan informasi mengenai hipertensi dan pencegahan pada dewasa dengan perilaku GERMAS. Masyarakat menjadi lebih sadar tentang pencegahan hipertensi

2. Bagi Puskesmas

Sebagai referensi dan alat evaluasi, hal ini bertujuan untuk meningkatkan serta mengoptimalkan pelayanan kesehatan, sekaligus membangun kerjasama yang saling menguntungkan dan memberikan manfaat.

3. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan memberikan manfaat bagi penelitian yang akan datang, serta diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas pendidikan.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan tulisan ini dapat memperluas pengetahuan, wawasan, dan pengalaman penulis, sehingga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan menjadi referensi tambahan dalam penelitian yang akan datang.