

## **HUBUNGAN GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS) DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA 20-60 TAHUN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAHANDUT PALANGKA RAYA**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY LIVING COMMUNITY MOVEMENT (GERMAS) AND THE OCCURRENCE OF HYPERTENSION AT THE AGE OF 20-60 YEARS IN THE PAHANDUT PUBLIC HEALTH CENTER PALANGKA RAYA***

**Annisa Rahmadita<sup>1\*</sup>, Francisca Diana Alexandra<sup>1</sup>, Arini Ratnasari<sup>1</sup>, Tri Widodo<sup>2</sup>, Syamsul Arifin<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Palangka Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia. \*email: [ichannisa24@gmail.com](mailto:ichannisa24@gmail.com)

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

(Naskah diterima: 12 Desember 2022. Disetujui: 13 Maret 2023)

**Abstrak.** Hipertensi merupakan masalah serius di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dengan kejadian hipertensi pada usia 20 – 60 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Pahandut Palangka Raya. Penelitian ini adalah analitik observasional dengan rancangan penelitian studi *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini sebesar 110 responden yang berasal dari masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Pahandut. Teknik pengambilan sampel menggunakan *systematic random sampling*. Data yang diperoleh berasal dari kuesioner dan di uji *chi square* menggunakan analisis melalui aplikasi SPSS. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan perilaku GERMAS responden dalam kategori kurang (60%) dan dengan riwayat penyakit hipertensi (54,5%). Nilai yang berarti bahwa terdapat hubungan perilaku GERMAS dengan kejadian hipertensi ( $p=0,003$ ). Terdapat hubungan perilaku GERMAS dengan kejadian hipertensi pada usia 20 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.

Kata kunci: GERMAS, Hipertensi, Palangka Raya

**Abstract.** Various demands based on competence result in a lot of stress for medical students which is relatively greater when compared to students in other faculties, resulting in frequent stress for the medical students. College students have the potential to experience stress which results in disrupted sleep quality. This study used an analytic observational method with a cross-sectional design. The sample used amounted to 192 respondents. The data were then analyzed using Kendall's Tau with a significance value ( $<0.05$ ). Sampling was carried out using Simple Random Sampling technique, by looking at the results of data collection using DASS-42 questionnaire to see stress levels and PSQI questionnaire to see sleep quality. The results of this study indicate that of the 192 samples found normal stress levels were 81 (42.2%), mild stress levels 49 (25.5%), moderate stress 35 (18.2%), severe stress 24 (12, 5%), and very severe 3 (1.6%). Meanwhile, the results showed that 176 (91.7%) had poor sleep quality and 16 (8.3%) had good sleep quality. Based on the results of the analysis, it shows that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality in preclinic students at the Faculty of Medicine, University of Palangka Raya with a closeness value is in moderate category.

Keywords : GERMAS, Hypertension, Palangka Raya

## **PENDAHULUAN**

Pola penyakit di Indonesia saat ini telah mengalami transisi epidemiologi dalam 2 dekade terakhir, yaitu diawali dengan penyakit menular (PM) kemudian beralih menjadi penyakit tidak menular (PTM). Transisi epidemiologi ini terjadi dikarenakan adanya perubahan pola perilaku dan pola penyakit pada masyarakat Indonesia dari pola gaya hidup modern.<sup>1</sup> Hipertensi atau darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang dapat terjadi akibat tingginya tekanan darah atau melebihi batas normal dari tekanan darah.<sup>3</sup>



Peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia hampir terjadi di seluruh provinsi.<sup>5</sup> Prevalensi hipertensi di Kalimantan Tengah pada tahun 2018 pada usia >18 tahun sebesar (30,8%), kemudian pada tahun 2020 pada usia 25-60 tahun dilaporkan terjadi sebesar 10.567 kasus lama dan kasus baru sebanyak 1.124 pertahun.<sup>6</sup> Berdasarkan wilayah kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya, kejadian hipertensi meningkat dari tahun 2019 sampai dengan 2021. Data kasus baru menunjukkan tahun 2019 terdapat 371 orang, tahun 2020 terdapat 748 orang dan tahun 2021 terdapat 1.079 orang yang mengalami hipertensi.

Hipertensi dapat dikendalikan dengan tetap menjaga pola asupan makan, rajin berolahraga atau melakukan aktivitas fisik dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.<sup>3</sup> Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan bagi setiap orang untuk hidup sehat agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud.<sup>9</sup> Kegiatan umum yang dilakukan adalah melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak meminum alkohol, melakukan cek kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban.<sup>8</sup>

## METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan jenis metode penelitian analitik observasional dengan rancangan penelitian studi *cross-sectional*. Rancangan penelitian ini menggunakan kuesioner perilaku gerakan masyarakat hidup sehat dan pengukuran tekanan darah. Penelitian ini dilakukan di daerah wilayah kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya yang dilakukan selama bulan Juli - September 2022. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan *software Statistical Product and Service Solution (SPSS)*, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN



**Gambar 1.** Gambaran Lokasi Penelitian

Wilayah kerja BLUD UPT (Badan Layanan Umum Daerah Unit Pelaksana Teknis) Puskesmas Pahandut meliputi 3 Kelurahan yaitu Kelurahan Pahandut, Kelurahan Pahandut Seberang, dan Kelurahan Tumbang Rungan. Luas wilayah kerja Puskesmas Pahandut adalah 53 Km<sup>2</sup>.

**Tabel 1.** Distribusi responden berdasarkan karakteristik

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	30	27,3
Perempuan	80	72,7
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>
<b>Usia</b>		
20-30 tahun	25	22,7
31-40 tahun	28	25,5
41-50 tahun	26	23,6
51-60 tahun	31	28,2
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>
<b>Pekerjaan</b>		
Buruh	1	0,9
CS Bandara	1	0,9
IRT	58	52,7
Mahasiswa	7	6,4
Pedagang	21	19,1
Pensiun	4	3,6
PNS	2	1,8
Supir	2	1,8
Swasta	12	10,9
Wirausaha	2	1,8
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>
<b>Riwayat Hipertensi</b>		
Tidak	67	60,9
Ayah	15	13,6
Ibu	24	21,8
Ayah dan Ibu	4	3,6
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 80 responden (72,7%) dari total 110 responden, mayoritas responden berusia antara 51 sampai 60 tahun yaitu 31 responden (28,2%) dari total 110 responden, mayoritas responden dengan pekerjaan sebagai IRT (Ibu Rumah Tangga) yaitu 58 responden (52,7%) dan mayoritas responden tidak memiliki riwayat hipertensi yaitu 67 responden (60,9%) dari total 110 responden.

**Tabel 2.** Frekuensi variabel independen

Perilaku GERMAS	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	66	60
Baik	44	40
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 2 perilaku GERMAS responden dalam kategori kurang yaitu 66 orang (60%) dan GERMAS responden dalam kategori baik yaitu 44 orang (40%) dalam menerapkan perilaku GERMAS.

**Tabel 3.** Hasil pengukuran tekanan darah

Kejadian Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi	60	54,5
Tidak Hipertensi	50	45,5
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 3 menunjukkan kejadian hipertensi responden yaitu sebanyak 60 orang (54,5%) dan responden yang tidak hipertensi sebanyak 50 orang (45,5%).

**Tabel 4.** Hubungan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Dengan Kejadian Hipertensi

Perilaku GERMAS	Hipertensi		Total	PR 95% CI	p-value
	Hipertensi	Tidak Hipertensi			
Kurang	44 (66,7%)	22 (33,3%)	66 (100%)	3.500 (1.573- 7.786)	0,003

Tabel 4 menunjukkan kejadian hipertensi lebih banyak pada perilaku GERMAS kurang (66,7%) dibanding dengan perilaku GERMAS baik (36,4%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku GERMAS dengan kejadian hipertensi pada usia 20 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ). Hasil perhitungan *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan perilaku GERMAS yang kurang, berisiko 3.500 kali mengalami kejadian hipertensi dibanding dengan perilaku GERMAS yang baik.

### Karakteristik Responden

Hasil analisis deskriptif menunjukkan sebesar 44 (55,0%) wanita mengalami hipertensi daripada laki-laki. Terlihat bahwa wanita cenderung lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan pria. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Eksanoto, yaitu dimana perempuan akan mengalami peningkatan risiko hipertensi setelah menopause yaitu pada usia diatas dari 45 tahun. Hal ini disebabkan perempuan yang telah mengalami menopause memiliki kadar esterogen yang rendah, sedangkan esterogen berfungsi untuk meningkatkan kadar HDL yang berperan untuk menjaga kesehatan pembuluh darah. Meskipun jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi tekanan darah, terdapat banyak faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah.<sup>38</sup>

Pada penelitian ini kejadian hipertensi tertinggi didapatkan pada rentang usia 20 – 30 tahun, yang dimana ini dapat menjadi salah satu faktor risiko dari kurangnya penerapan perilaku hidup sehat. Kelompok usia dewasa muda biasanya mengalami perubahan rutinitas hidup, sehingga proses tersebut cenderung berdampak pada penurunan pola hidup sehat.<sup>42</sup> Berdasarkan jenis pekerjaan, dikatakan memiliki hubungan yang bermakna antara pekerjaan dan kejadian hipertensi, dimana pekerjaan dapat menjadi suatu pengaruh terhadap aktivitas fisik seseorang. Orang yang tidak bekerja maka aktivitasnya tidak banyak, sehingga dapat meningkatkan kejadian hipertensi.<sup>39</sup> IRT (Ibu Rumah Tangga) merupakan pekerjaan terbanyak yang mengalami kejadian hipertensi pada penelitian ini. Aktivitas fisik yang biasanya dilakukan adalah mencuci, menyapu, dan mengepel dimana pekerjaan ini biasanya dilakukan rata – rata oleh ibu rumah tangga.<sup>47</sup> Salah satu etiologi penyebab terjadinya kejadian hipertensi esensial atau primer, yang biasanya timbul dikarenakan adanya faktor genetik (turunan).<sup>12</sup> Pada

penelitian ini didapatkan sampel memiliki riwayat hipertensi, namun hanya terdapat kemungkinan hipertensi sangat tipis terhadap sampel yang tidak untuk mengetahui dan tidak mengingat riwayat penyakit keluarga perbandingan terdekatnya. Hal ini juga dapat didukung oleh hipertensi yang seringkali tidak menimbulkan keluhan pada penderitanya (*silent killer*).<sup>48</sup>

### **Perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

Kesehatan masyarakat memiliki kaitan erat dengan perilaku dan lingkungan. Alat indera manusia merupakan salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam penerimaan informasi. Stimulus yang diterima melalui penginderaan manusia akan diteruskan ke otak, diolah, dan menghasilkan suatu informasi yang dapat memengaruhi perilaku seseorang.<sup>40</sup> Perilaku tidak sehat dalam kehidupan responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, kehidupan yang terpisah dari keluarga, kesibukan bekerja. Kelompok usia dewasa muda mengalami perubahan rutinitas hidup, proses tersebut cenderung berdampak penurunan pola hidup sehat.<sup>41,42</sup> Perilaku yang ada dalam diri seseorang dibentuk melalui tiga cara antara lain kebiasaan, pengetahuan, dan pembentukan dengan model.<sup>43</sup> Seseorang berolahraga, mengonsumsi buah dan sayur, tidak yang telah mempunyai kebiasaan untuk melakukan sesuatu maka orang tersebut akan lebih mudah untuk melaksanakannya. Selain kebiasaan, pembentukan perilaku juga dapat dilakukan dengan pengetahuan. Peran pengetahuan dapat memberikan pemahaman kepada seseorang untuk menentukan perilaku yang akan dijalkannya.<sup>44</sup>

Upaya kesehatan masyarakat selama ini lebih fokus kepada pelayanan kesehatan. Sedangkan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Kembali kepada teori H.L. Blum yang menyebutkan bahwa derajat kesehatan ditentukan oleh 40% faktor lingkungan, 30% faktor perilaku, 20% faktor pelayanan kesehatan, dan 10% faktor genetika (keturunan) beserta bukti yang terjadi dilapangan, lingkungan jelas menjadi faktor sangat penting dalam upaya mencapai tujuan GERMAS.

Kementerian Kesehatan telah menempatkan program GERMAS menjadi bagian dari agenda prioritas pembangunan kesehatan dalam rangka mendukung pengembangan sumber daya manusia Indonesia yang unggul. Hal ini dilatar belakangi oleh fakta yang menunjukkan angka kematian akibat penyakit tidak menular telah meningkat setiap tahunnya. Kondisi ini cenderung akan terus berlanjut sejalan dengan perubahan perilaku hidup masyarakat yang tidak sehat.<sup>9</sup> Bentuk kegiatan umum yang dapat dilakukan untuk menjaga pola hidup sehat dalam sebuah bentuk penerapan perilaku GERMAS yaitu berupa melakukan aktivitas fisik seperti bekerja maupun memiliki riwayat hipertensi. Sehingga, terdapat responden tidak berolahraga, mengonsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban.<sup>31</sup>

### **Gambaran Kejadian Hipertensi**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kejadian peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang.<sup>10</sup> Penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi esensial atau primer dan hipertensi sekunder.<sup>12</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amanda & Martini dengan judul Hubungan Karakteristik Dan Status Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hipertensi diperoleh umumnya hipertensi terjadi pada masyarakat usia diatas 40 tahun. Individu yang berusia diatas 40 tahun

akan terjadi kehilangan elastisitas pada dinding pembuluh darah yang akan mengakibatkan meningkatnya tekanan darah karena darah yang terus memompa tanpa adanya dilatasi pembuluh darah. Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan terhadap fungsi normal organ tubuh, seperti penumpukan kolagen di tunika media pembuluh darah. Sehingga akan terjadi penyempitan pada lumen pembuluh darah. Hal ini juga dikarenakan adanya peningkatan *cardiac output*, serta penurunan sensitivitas terhadap potensial aksi dalam respon tekanan darah didalam arteri mengakibatkan penurunan filtrasi aliran darah dalam glomerulus.<sup>35</sup>

Beberapa hal yang dapat memicu tekanan darah tinggi adalah ketegangan, kekhawatiran, status sosial, kebisingan, gangguan dan kegelisahan. Pengendalian pengaruh dan emosi negative tersebut tergantung juga pada kepribadian masing-masing individu. Pasien yang menderita penyakit hipertensi biasanya mengalami penurunan derajat atau kenaikan derajat. Hipertensi dapat dipengaruhi oleh gaya hidup (merokok, minum alkohol), stress, obesitas (kegemukan), kurang olahraga, keturunan dan tipe kepribadian. Gaya hidup yang tidak sehat dapat memicu terjadinya Hipertensi.<sup>47</sup>

### **Hubungan Perilaku GERMAS Dengan Kejadian Hipertensi**

Pada penelitian ini terdapat hubungan antara perilaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dengan kejadian hipertensi pada usia 20 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Adanya hubungan ini diperlihatkan dengan nilai signifikansi dibawah 0,05 (Sig 0,003). Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa adanya hubungan dari kegiatan GERMAS dengan kejadian hipertensi.<sup>46,47</sup> daerah dalam menyadarkan dan menumbuhkan kemampuan upaya kesehatan berbasis masyarakat menjadi sangat penting dan harus dilakukan secara berkesinambungan.<sup>47</sup>

Hipertensi atau darah tinggi merupakan penyakit tidak menular yang dapat terjadi akibat tingginya tekanan darah atau melebihi batas normal dari tekanan darah.<sup>3</sup> Maka dari itu upaya peningkatan peran masyarakat untuk lebih bertanggung jawab atas derajat kesehatannya sendiri dan fasilitasi pemerintah baik pusat maupun Seseorang akan lebih rentan mengalami hipertensi apabila memiliki faktor keturunan dan memiliki riwayat hipertensi.<sup>14</sup> Dalam menyikapi hal ini pemerintah dan instansi kesehatan membuat program GERMAS yang mengupayakan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak meminum alkohol, melakukan cek kesehatan secara berkala, menjaga kesehatan lingkungan, dan menggunakan jamban.<sup>31</sup>

Hasil penelitian Mayasari, Achmad Farich, dan Lolita Sary menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, merokok, dan melakukan cek kesehatan secara berkala. Dengan melakukan aktivitas fisik selama  $\geq 30$  menit/ hari sebanyak 3-5 hari per minggu dapat mengurangi resiko terkena hipertensi. Hal ini dapat juga disebabkan faktor risiko lainnya seperti umur serta faktor risiko jenis kelamin rata-rata penderita hipertensi adalah perempuan.<sup>47</sup> Aktivitas fisik yang kurang bersiko menderita hipertensi karena meningkatnya risiko kelebihan berat badan (obesitas). Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras dan sering otot jantung harus memompa, semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.<sup>38</sup>

Konsumsi sayur dan buah cukup berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Gerakan Masyarakat

Hidup Sehat (GERMAS) mengajak masyarakat untuk mengkonsumsi sayur dan buah 2-3 porsi setiap hari terutama sayur dan buah lokal konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup.<sup>47</sup> Kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya kejadian hipertensi. Nikotin yang terdapat dalam rokok sangat membahayakan kesehatan selain dapat meningkatkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah, nikotin dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah. Konsumsi alkohol juga dapat membahayakan kesehatan karena dapat meningkatkan sistem katekolamin, karena dengan adanya katekolamin dapat memicu naiknya tekanan darah.<sup>16</sup>

Melalui perilaku GERMAS, seluruh lapisan masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup sehat sebagai bentuk preventif suatu penyakit. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah suatu Masyarakat Hidup tindakan sistematis dan terencana yang sehat dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup.

Hasil penelitian Mayasari, Achmad Farich, dan Lolita Sary menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, merokok, dan melakukan cek kesehatan secara berkala. Dengan melakukan aktivitas fisik selama  $\geq 30$  menit/ hari sebanyak 3-5 hari per minggu dapat mengurangi resiko terkena hipertensi. Hal ini dapat juga disebabkan faktor risiko lainnya seperti umur serta faktor risiko jenis kelamin rata-rata penderita hipertensi adalah perempuan.<sup>47</sup>

Aktivitas fisik yang kurang bersiko menderita hipertensi karena meningkatnya risiko kelebihan berat badan (obesitas). Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras dan sering otot jantung harus memompa, semakin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.<sup>38</sup> Konsumsi sayur dan buah cukup berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) mengajak masyarakat untuk mengkonsumsi sayur dan buah 2-3 porsi setiap hari terutama sayur dan buah lokal konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup.<sup>47</sup>

Kebiasaan merokok merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya kejadian hipertensi. Nikotin yang terdapat dalam rokok sangat membahayakan kesehatan selain dapat meningkatkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah, nikotin dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah. Konsumsi alkohol juga dapat membahayakan kesehatan karena dapat meningkatkan sistem katekolamin, karena dengan adanya katekolamin dapat memicu naiknya tekanan darah.<sup>16</sup>

## **KESIMPULAN**

Mayoritas responden yang mengalami hipertensi sebanyak 60 orang (54,5%) dan yang tidak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 50 orang (45,5%). Berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan mengalami hipertensi sebanyak 44 orang sedangkan laki-laki sebanyak 16 orang. Perilaku GERMAS responden dalam kategori kurang yaitu sebanyak 66 orang (60%) dan 44 orang (40%) pada kategori baik dalam menerapkan perilaku GERMAS. Terdapat hubungan perilaku GERMAS dengan kejadian hipertensi pada usia 20 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya ( $p = 0,003$ ). Hasil Perhitungan *Prevalence Ratio* (PR)

menunjukkan perilaku GERMAS yang kurang, berisiko 3.500 kali mengalami kejadian hipertensi dibanding dengan perilaku GERMAS yang baik.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Tedi, T., Fadly, F., & R, R.2018. Hubungan Program Germas Terhadap Kebiasaan Hidup Masyarakat Yang Telah dan Belum Mendapatkan Sosialisasi di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sukarame Palembang.
2. Norliani, N. (2021). Hubungan aktivitas fisik kecemasan tingkat stres obesitas dan program germas dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di kelurahan sungai besar banjarbaru tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
3. Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglegok Kabupaten Blitar.
4. Chasanah, S. U., & Syarifah, N. (2017). Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Depok II Sleman Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 2(1), 1–9
5. Supratman LP, Mahadian AB. Psikologi Komunikasi. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish; 2018. 41. Middelweerd A, Stral
6. Middelweerd A, Stralen MM Van, Laan D Van Der, Mollee J. What Features do Dutch University Students Prefer in a Smartphone Application for Promotion of Physical Activity? A Qualitative Approach. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12(1).
7. Schweitzer AL, Ross JT, Klein CJ, Lei KY, Mackey ER. An Electronic Wellness Program to Improve Diet and Exercise in College Students: A Pilot Study. *JMIR Res Protoc*. 2016;5(1).
8. Fatimah I, W SY, Alfiansyah R, Taobah H, Ratnasari D, Nugraha A. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Penularan Covid-19 pada Masyarakat. *J Kesehat*. 2021;12(1):52–60.
9. Cherry K. Social Learning Theory: An Overview of Bandura’s Social Learning Theory. The New York Times Company. 2011
10. Kusumawaty, D. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
11. Nahdian Noor, Hayati, R., & Kasman. (2020). Studi Implementasi Germas Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tapin Utara Tahun 2020. *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin*, 53(9).
12. Prasetya, R. G. Hubungan Perilaku Pencarian Pengobatan Dengan Pemeliharaan Kesehatan Anak Jalanan Di Kabupaten Megetan. 2017.
13. Nurlita, S. 2017. Artikel Kesehatan. In *Kesehatan* (Vol. 1, Issue 5, p. 126).
14. Fadriahz, S. 2021. Skripsi Hubungan Tingkat Pengetahuan GERMAS Dengan Perilaku Inovasi GERMAS Di Era Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya.
15. Kementrian Kesehatan Indonesia. 2017. Promosi Gerakan Masyarakat Indonesia
16. Akmaliyah, M. (2013). Program GERMAS “Melakukan Aktivitas Fisik” Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
17. Suryabrata S. Metodologi Penelitian. Depok: Rajawali Pers; 2020. *Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin*, 53(9)
18. Arof KZM, Ismail S, Saleh AL. Contractor’s Performance Appraisal System in the Malaysian Construction Industry: Current Practice, Perception, and Understanding. *Int J Eng Technol [Internet]*. 2018;7(3.9):46–51.
19. Amanda, D., & Martini, S. (2018). Hubungan Karakteristik Dan Status Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hipertensi. *Sumber*, 160, 100.

20. Hazwan, A., & Pinatih, G. N. I. (2017). Gambaran karakteristik penderita hipertensi dan tingkat kepatuhan minum obat di wilayah kerja puskesmas Kintamani I. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 130-134.
21. Norliani, N. (2021). Hubungan aktivitas fisik kecemasan tingkat stres obesitas dan program germas dengan kejadian hipertensi pada masyarakat di kelurahan sungai besar banjarbaru tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
22. Sari, Y. K., & Susanti, E. T. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Nglekok Kabupaten Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265. <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p262-265>
23. Chasanah, S. U., & Syarifah, N. (2017). Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi di Puskesmas Depok II Sleman Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 2(1), 1–9.
24. Supratman LP, Mahadian AB. Psikologi Komunikasi. 1st ed. Yogyakarta: Deepublish; 2018. 41. Middelweerd A, Stral
25. Middelweerd A, Stralen MM Van, Laan D Van Der, Mollee J. What Features do Dutch University Students Prefer in a Smartphone Application for Promotion of Physical Activity? A Qualitative Approach. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12(1).
26. Schweitzer AL, Ross JT, Klein CJ, Lei KY, Mackey ER. An Electronic Wellness Program to Improve Diet and Exercise in College Students: A Pilot Study. *JMIR Res Protoc*. 2016;5(1).
27. Fatimah I, W SY, Alfiansyah R, Taobah H, Ratnasari D, Nugraha A. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Penularan Covid-19 pada Masyarakat. *J Kesehat*. 2021;12(1):52–60.
28. Cherry K. Social Learning Theory: An Overview of Bandura's Social Learning Theory. The New York Times Company. 2011
29. Kusumawaty, D. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis. *Jurnal Mutiara Medika*, 16(2), 46–51.
30. Nahdian Noor, Hayati, R., & Kasman. (2020). Studi Implementasi Germas Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tapin Utara Tahun Dan Sikap Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87.
31. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 3(3), 262–265. <https://doi.org/10.26699/jnk.v3i3.art.p262-265>
32. Kesmas, J., Masyarakat, K., Kota, K., & Lampung, B. (2018). *Mayasari 1*, Achmad Farich 2, Lolita Sary 3. 56–62.  
Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
33. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 13(1), 54–60.
34. Sudarsono, E. K. R., Sasmita, J. F. A., Handyasto, A. B., Kuswantiningsih, N., & Arissaputra, S. S.2017. Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.22146/jpkm.25944>
35. Purba, E. J.2021. *Literatur Review : Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*.
36. Kemenkes.RI.2014. Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7.
37. Kemenkes RI.2019. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5.
38. Hidayat, W.2020. *DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAHAI KABUPATEN PULANG PISAU TAHUN 2020* Keywords : *hypertension ; medicine ; education ; family support*. 1–10.

39. Daeli, F.2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pasien Hipertensi Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Di Uptd Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli Selatan Kota Gunungsitoli Tahun 2017. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan*, 4–16.
40. Aulia, N.2018.Perilaku Pencegahan Hipertensi Dalam Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontoramba. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*.
41. Kemenkes RI.2019. *Healty Lifestly ( Tiga Tahun GERMAS Lessons Learned)*.
42. Pengantar, K.2021. *Program Studi Profesi Ners Universitas Binawan Jakarta 2021*.
43. Hasanah, U.2019. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan
44. Gilang, Y. 2013. Bab li Kti. *Bab li Kti*, 8–28.
45. Sartik, S., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. 2017. Risk Factors and the Incidence of Hypertension in Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191.
46. Parhusip Andrey. 2021. *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi Pada Mahasiswa Stambuk 2019 Di Fakultas Kedokteran Uuniversitas Sumatera Utara*.
47. Ahmad, N. R.2011. Cara mudah mencegah, mengobati asam urat dan hipertensi. Yogyakarta : Minamika Media.
48. Nurarif, & Kusuma.2016. Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia. *Poltekkes Jogja*, 2011, 8–25.
49. Krisnanda, M. Y. 2017. Laporan Penelitian Hipertensi. *Laporan Penelitian Hipertensi*, 1102005092, 18.