**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **LATAR BELAKANG**

Dalam upaya pembangunan kesehatan Indonesia melalui perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa, untuk itu pada bulan November 2016 bertepatan dengan hari kesehatan nasional menteri kesehatan menetapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik (Kemenkes, 2016).

Instruksi Presiden Republik Indonesia nomor 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, menyatakan bahwa Gerakan Masyarakat Hidup Sehat merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup, melalui peningkatan aktivitas fisik, mengkonsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban (Kemenkes, 2017)

Saat ini Indonesia tengah mengalami perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes, hipertensi dan lain-lain (Kemenkes, 2016)

Salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang tergolong penyakit yang sangat berbahaya (silent killer) adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Tekanan darah tinggi atau yang disebut dengan hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik sama atau lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih tinggi dari 90 mmHg, yang terjadi karena menurunnya elastisitas arteri pada proses menua. Apabila penyakit tersebut tidak cepat ditangani bisa menyebabkan gangguan pada jantung, ginjal, dan pembuluh darah (Wahyunita & Fitrah, 2010).

Berdasarkan Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Data dari dinas kesehatan Kota Malang pada tahun 2018, dari 436.375 orang yang dilakukan pengukuran tekanan darah di pelayanan kesehatan, didapat 9,53% atau 41.591 orang dikategorikan dalam hipertensi/ tekanan darah tinggi. Dari jumlah tersebut, mayoritas adalah perempuan yang mencapai 26.271 orang, sedangkan laki-laki mencapai 15.320 orang.

Fokus tahun 2016-2017 hanya tiga pilar, yaitu melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, mengonsumsi buah dan sayur, dan memeriksakan kesehatan secara rutin. Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga, dan tidak membutuhkan biaya yang besar (Kemenkes, 2017). Kegiatan tersebut selain dapat dilakukan dalam rangka mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat juga sebagai upaya penatalaksanaan hipertensi yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan mencegah komplikasi dari hipertensi.

Penelitian Kartika, dkk (2016), dikatakan bahwa aktivitas fisik yang kurang sangat mempengaruhi terjadinya kejadian hipertensi. Hubungan yang signifikan tersebut sangat beresiko terhadap usia ≥ 45 tahun, sebanyak 3,37 kali lebih berisiko untuk mengalami hipertensi.

Asupan makanan dapat mempengaruhi tekanan darah. Konsumsi makanan yang tinggi serat dan mineral (kalium, magnesium, dan kalsium) bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Kalium dapat mengatur keseimbangan jumlah natrium dalam sel. Kalsium dan magnesium membantu mengendalikan hipertensi. darah. Oleh karena itu, penderita hipertensi disarankan melakukan diet DASH (dietary approaches to stop hypertension) dengan salah satu prinsipnya yaitu mengkonsumsi buah dan sayur 4-5 sajian/hari (Sutomo, 2008).

Pemeriksaan tekanan darah harus dilakukan secara rutin bagi penderita hipertensi atau orang dengan riwayat keluarga hipertensi untuk lebih waspada. Pemeriksaan yang dianjurkan adalah pemeriksaan sebulan sekali atau pemeriksaan sewaktu-waktu jika terjadi gejala hipertensi seperti pusing dan gejala lainnya. Hasil tes tersebut tentunya dapat menjadi dasar panduan dalam mengatur pola makan dan gaya hidup (Sari, 2017).

Data dari dinas kesehatan Kota Malang pada tahun 2018, dari 30.094 orang yang dilakukan pengukuran tekanan darah di wilayah Puskesmas Janti, didapat 3196 orang dikategorikan dalam hipertensi/ tekanan darah tinggi. Dari jumlah tersebut, mayoritas adalah perempuan yang mencapai 2.528 orang, sedangkan laki-laki 1.388 orang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Janti, tahun 2019 pada bulan Januari-Oktober, terdapat 3.452 diantaranya 1.228 laki-laki, dan 2.224 perempuan yang menderita hipertensi. Setiap RW di wilayah kerja Puskesmas Janti sudah dilakukan sosialisasi GERMAS.

Dari fenomena diatas maka peneliti perlu untuk meneliti gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengikuti program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang terdiri dari 3 fokus kegiatan yaitu meningkatkan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta cek kesehatan secara rutin. Selain dalam rangka mendukung program pemerintah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, juga untuk mencegah salah satu komplikasi dari penyakit hipertensi.

* 1. **RUMUSAN MASALAH**

Bagaimana gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengikuti program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat?

* 1. **TUJUAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengikuti program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang terdiri dari 3 fokus kegiatan yaitu meningkatkan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta cek kesehatan secara rutin.

* 1. **MANFAAT PENELITIAN**
		1. Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengikuti program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yang terdiri dari 3 fokus kegiatan yaitu meningkatkan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta cek kesehatan secara rutin.

* + 1. Manfaat bagi institusi pendidikan

Manfaat yang bisa diperoleh bagi institusi pendidikan adalah sebagai sumber referensi pengembangan ilmu keperawatan.

* + 1. Manfaat bagi instansi pelayanan kesehatan

Manfaat yang bisa diperoleh bagi instansi kesehatan adalah data dan hasil yang diperoleh dapat dijadikan sumber referensi dalam mensosialisasikan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat terkait dengan penatalaksanaan hipertensi.

* + 1. Manfaat bagi masyarakat

Manfaat yang dapat diperoleh oleh masyarakat adalah menambah informasi, pengetahuan, dan implementasi dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat terkait dengan penatalaksanaan hipertensi.