**ABSTRAK**

Ananda Silvi (2020). *Gambaran Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi yang Mengikuti Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.* Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang. Pembimbing Budi Susatia S. Kp, M. Kes.

Meningkatnya angka kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular salah satunya adalah penyakit hipertensi. Oleh karena itu GERMAS menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengikuti program GERMAS yaitu meningkatkan aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta cek kesehatan rutin. Penelitian ini adalah deskriptif studi kasus dengan 2 subyek penelitian dan dilakukan pada 26 Desember 2019-1 Januari 2020. Penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi. Data disajikan dalam bentuk narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden sudah baik dalam penerapan program GERMAS, seperti dalam aktifitas fisik kedua responden rutin melakukan olahraga, selain itu setiap hari kedua responden juga mengkonsumsi buah dan sayur, kedua responden juga rutin melakukan pemeriksaan kesehatan setiap bulan. Tetapi dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah selama satu minggu pada kedua responden didapatkan hasil yang tidak stabil dikarenakan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti riwayat keluarga, usia yang bertmbah lanjut, asupan natrium dalam jumlah besar, asupan lemak jenuh dalam jumlah besar, gaya hidup, stress, renin berlebihan, defisiensi mineral (kalsium, kalium, magnesium), diabetes mellitus. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan pemeriksaan tekanan darah di waktu yang bersamaan dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah di setiap observasi.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)

**ABSTRACT**

Ananda Silvi (2020). A Description about Blood Tension in People with Hypertension who Follow the Healthy Lifestyle Movement Program. Case Study Scientific Papers, Malang Nursing Study Program DIII. Supervisor Budi Susatia S. Kp, M.Kes.

Increased mortality and morbidity due to non-communicable diseases one of which is hypertension. Therefore GERMAS becomes a choice in realizing a better degree of public health. The purpose of this study was to determine the description of blood pressure in people with hypertension who participated in the GERMAS program, namely increasing physical activity, consumption of fruits and vegetables, and routine health checks. This research is a descriptive case study with 2 research subjects and was conducted on December 26, 2019-1 January 2020. This research used interview and observation methods. Data is presented in narrative form. The results showed that both respondents were already good in implementing the GERMAS program, as in physical activity the two respondents routinely did sports, besides that every day the two respondents also consumed fruits and vegetables, both respondents also routinely had a health check every month. But seen from the results of blood pressure measurements for one week on both respondents obtained unstable results because there are other factors that can affect blood pressure such as family history, advanced age, intake of sodium in large amounts, intake of saturated fat in large quantities, force life, stress, excessive renin, mineral deficiency (calcium, potassium, magnesium), diabetes mellitus. Recommendations for future studies are expected to carry out blood pressure checks at the same time and pay attention to the factors that influence blood pressure in each observation.

Keywords: Blood Pressure, Healthy Living Community Movement (GERMAS)