

Implementasi Program Germas dalam Upaya Pencegahan PTM di Wilayah Kerja Puskesmas Langsa Lama (Studi Kasus Hipertensi pada Remaja)

Fina Indryanti Harahap^{1*}, Eliska²

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia; finaharahap01@gmail.com

²Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia; eliska@uinsu.ac.id

*(Korespondensi e-mail: finaharahap01@gmail.com)

ABSTRAK

Seiring gaya hidup modern. Gaya hidup seperti ini membuat manusia sangat menyukai hal-hal yang instan. Hal tersebut tentu dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor resiko pemicu dan pencegah terjadinya hipertensi pada remaja di Kecamatan Langsa Lama, serta untuk mengetahui program germas apa saja yang sudah terlaksana di Puskesmas UPTD Langsa Lama dalam pencegahan hipertensi remaja, Metode penelitian menggunakan metode kualitatif, yaitu melalui pendekatan social dan pendekatan teologis, jenis dan sumber data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder, metode pengambilan data melalui wawancara mendalam dengan menjadikan tokoh - tokoh kunci sebagai sampel atau objek wawancara. Hasil berdasarkan hasil wawancara diketahui terdapat 268 remaja yang memiliki riwayat penyakit hipertensi yaitu berjenis kelamin laki - laki 126 remaja dan berjenis kelamin perempuan 142 remaja. Program germas untuk pencegahan hipertensi remaja, seperti, remaja dapat melakukan penerapan pola hidup sehat dengan menerapkan pola makan sehat, rutin melakukan aktifitas fisik, menghindari rokok, tidak mengkonsumsi garam dan minyak secara berlebihan, mengurangi konsumsi kafein, makanan instan dan mengelola stres dengan baik, Kesimpulan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan upaya promotif dan preventif guna meningkatkan pola hidup sehat di masyarakat. Langkah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yaitu melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek Kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban.

Kata kunci: Program Germas, Faktor Risiko, Pencegahan, Hipertensi Remaja

Abstract

Along with the modern lifestyle. This kind of lifestyle makes humans very fond of instant things. This can certainly trigger the emergence of various diseases, including hypertension. The objectives to be achieved in this study are to determine the risk factors and prevent the occurrence of hypertension in adolescents in the Langsa Lama sub-district, as well as to find out what germas programs have been carried out at the UPTD Langsa Lama Health Center in preventing adolescent hypertension. The research method uses qualitative methods, namely through social approaches and theological approaches, the types and sources of data used are primary data and secondary data, data collection methods through in-depth interviews by making key figures as samples or interview objects, and data analysis methods using content analysis. The results based on the results of interviews found that there were 268 adolescents who had a history of hypertension, namely 126 adolescents and 142 adolescents females. The GERMAS program for the prevention of adolescent hypertension,

such as, adolescents can apply a healthy lifestyle by applying a healthy diet, regular physical activity, avoiding cigarettes, not consuming salt and oil excessively, reducing consumption of caffeine, instant food and managing stress well, Conclusion The Healthy Living Community Movement (GERMAS) is a promotive and preventive effort to improve a healthy lifestyle in the community. The steps of the Healthy Living Community Movement are to carry out physical activity, eat fruits and vegetables, do not smoke, do not consume alcoholic beverages, conduct regular health checks, maintain environmental cleanliness, and use latrines.

Keywords: *Germas Program, Risk Factors, Prevention, Adolescent Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri (Cristanto et al., 2021). Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melauai pembuluh darah (Setiana et al., 2022). Hipertensi berkaitan dengan tekanan sistolik atau tekanan distolik atau tekanan keduanya. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan distoliknya diatas 90mmHg (Surya et al., 2022).

Menurut WHO, Hipertensi adaah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg)(Octafyananda et al., 2021). Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba serta merupakan saah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian (Apriyani et al., 2022). Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Wahyudi & Albary, 2021).

Pada remaja hipertensi juga merupakan suatu masalah, oleh karena remaja yang mengalami hipertensi dapat terus berlanjut pada usia dewasa dan memiliki risiko morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi. Walaupun prevalensi secara klinis sangat sedikit pada anak dan remaja dibanding pada dewasa, namun cukup banyak bukti yang menyatakan bahwa hipertensi esensial pada orang dewasa dapat berawal pada masa kanak-kanak dan remaja. Angka kejadian hipertensi pada anak dan remaja diperkirakan antara 1–3% (Kasyifa et al., 2018).

Data menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Siswanto et al., 2020).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan jumlah sebanyak 8,3 % dari 25,8% menjadi sebanyak 34,1% sejak tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Menurut data beberapa penelitian hipertensi dapat terjadi sejak usia remaja dan akhir-akhir ini mengalami peningkatan prevalensi, akan tetapi banyak yang belum sadar 3 terkait hal tersebut yang akhirnya menjadi sebab terjadinya hipertensi pada saat dewasa dan lansia. Jumlah kejadian hipertensi pada remaja di Indonesia 15 sampai 17 tahun adalah sebanyak 8,3 %. Analisis hipertensi terbatas yang dilakukan Joint National Committee (JNC) VII tahun 2013 usia 15

sampai 17 tahun oleh menunjukkan prevalensi nasional adalah 5,3% (laki-laki sebanyak 6,0%, perempuan sebanyak 4,7%) serta prevalensi di perdesaan lebih banyak dari perkotaan yaitu 5,6% dibanding 5,1% (Kurnianto et al., 2020). Data penelitian hipertensi pada remaja di Indonesia menunjukkan prevalensi lebih tinggi daripada negara lainnya. Data Riskesdas 2013 di dapatkan remaja Indonesia yang berusia 15-16 tahun sebanyak 20,1% dan usia 17-18 tahun sebanyak 10,8 % mengalami hipertensi (Rachmawati, 2021).

Hipertensi apabila dilihat berdasarkan penyebabnya, dikelompokkan menjadi 2 kelompok, yaitu : Hipertensi Esensial Hipertensi Esensial sering juga disebut dengan hipertensi primer, adalah hipertensi yang belum jelas penyebabnya. Hipertensi esensial biasanya ditandai dengan terjadinya peningkatan kerja jantung akibat penyempitan pembuluh darah. Hipertensi Sekunder Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya dapat ditentukan antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme) (Mendizábal et al., 2018).

Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan pembagunan dan perbaikan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Program GERMAS ini terdiri dari enam kegiatan utama yaitu peningkatan aktivitas fisik (Monalia Irawan, 2018), peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan dan peningkatan edukasi hidup sehat (Ilahi et al., 2021). Sedangkan fokus tahun 2016-2017 hanya tiga pilar, yaitu peningkatan aktivitas fisik (melakukan aktivitas fisik), penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi (konsumsi buah dan sayur), peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit (pemeriksaan kesehatan secara rutin) (Merdianti et al., 2019).

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Kurangnya aktifitas fisik dapat mengakibatkan seseorang terkena hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas 2007 terlihat bahwa sebagian besar penduduk di Provinsi Sumatera Utara yang kurang melakukan aktivitas fisik masih lebih banyak (51,9%). Bahkan di Kota Medan penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik mencapai (62,2%). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi (Saputri & Lilfitriyani, 2020).

Secara teori aktivitas fisik sangat memengaruhi stabilitas tekanan darah. Pada orang yang tidak aktif melakukan kegiatan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi. Hal tersebut mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi (Susanti et al., 2021). Makin keras otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan darah yang membebankan pada dinding arteri sehingga tahanan perifer yang menyebabkan kenaikan tekanan darah (Irmawati et al., 2018). Kurang nya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Putra & Rizqi, 2018).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Lokasi dan Waktu pelaksanaan di Kota Langsa Lama, dan berlangsung selama 1 bulan penuh. Jenis dan Sumber data yang digunakan penelitian yaitu data primer yang bersumber dari hasil wawancara terhadap tokoh kunci, setelah hasil observasi, dan data sekunder yang bersumber dari pustaka berupa jurnal dan buku, Teknik Pengumpulan data dengan

wawancara, observasi, dokumentasi (Sodik & Nzilibili, 2017). Teknik analisis data melalui kegiatan analisis data selama pengumpulan data meliputi: menetapkan focus penelitian, penyusunan temuan sementara berdasarkan data yang terkumpul, pembuatan rencana pengumpulan data berikutnya, penetapan sasaran pengumpulan data (informasi, situasi, dan dokumen). Data pendukung peneliti yang bersumber dari data yang di dapatkan melalui wawancara dengan tokoh kunci dan remaja sehat yang memiliki riwayat penyakit hipertensi (Cokroadhisuryani, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di beberapa sekolah dan di pemukiman warga yang terdapat penyakit hipertensi pada remaja, masih banyak remaja yang belum menyadari tentang penyakit hipertensi, faktor resiko dan pencegahan hipertensi. Terdapat pula kebiasaan remaja yang menjadi faktor resiko pemicu hipertensi pada remaja (UTAMA et al., 2020).

A. Program germas melalui input, proses, output dan outcome

Input : Remaja yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, baik remaja laki-laki maupun perempuan.

Proses : Melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, menghindari rokok, tidak mengkonsumsi kafein, alkohol dan junkfood berlebih, mengelola stress dengan baik, dan rutin melakukan cek Kesehatan berkala, serta menjaga kebersihan lingkungan.

Output : Pemberian edukasi penyakit hipertensi dan penyuluhan kesehatan kepada remaja, menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan dan tekanan darah pada remaja, meningkatkan kegiatan aktivitas fisik seperti senam, berjalan, jogging, berenang, bersepeda.

Outcome : Terdapat 268 remaja yang memiliki riwayat penyakit hipertensi yaitu berjenis kelamin laki - laki 126 remaja dan berjenis kelamin perempuan 142 remaja, setelah pemberian edukasi banyak remaja yang melakukan aktivitas fisik, seperti lari pagi, menjaga pola makan, dan rutin melakukan pengecekan tekanan darah, mengurangi factor pemicu penyakit hipertensi seperti, bergadang, menghindari rokok, dan mengelola stres dengan baik.

B. Program Germas Sebagai Upaya Meningkatkan Aktivitas Fisik untuk Mencegah Terjadinya Hipertensi

Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur menyebabkan perubahan misalnya jantung akan bertambah kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung besar dan kontraksi atau denyutannya kuat dan teratur, selain itu selastisitas pembuluh darah akan bertambah karena adanya relaksasi dan vasodilatasi sehingga timbunan lemak akan berkurang dan meningkatkan kontraksi otot dinding pembuluh darah tersebut. Contoh program Kesehatan untuk mencegah hipertensi secara dini yaitu :

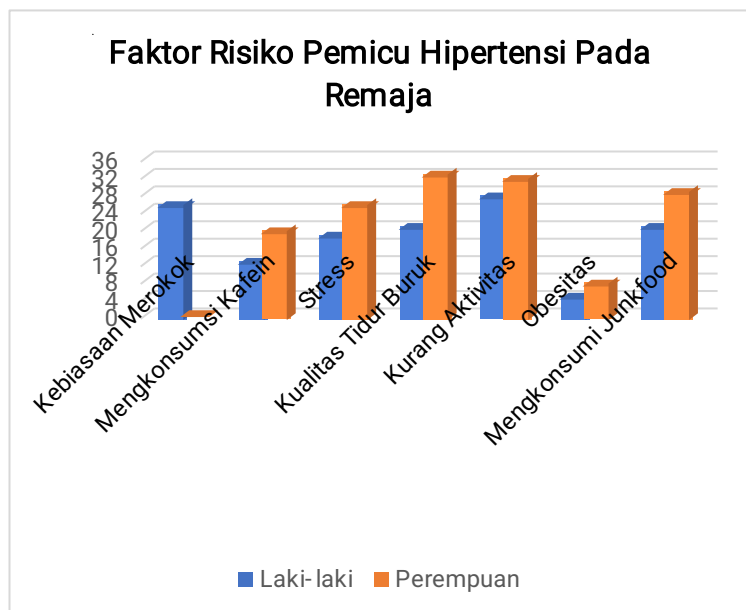
1. Pemberian edukasi penyakit hipertensi dan penyuluhan kesehatan program ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan. sebagai kegiatan preventif tentang mencegah penyakit daripada mengobati penyakit. Hal ini sangat mendukung tentang kegiatan gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) yang saat ini sedang dicanangkan oleh kementerian kesehatan indonesia.
2. Menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan dan tekanan darah pemeriksaan tekanan darah ini bertujuan untuk memantau atau mengontrol naik turunnya

tekanan darah remaja, ibu-ibu serta meningkatkan kualitas hidup lansia, dengan adanya program ini sangat membantu dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat yang mana dusun-dusun ini memiliki letak yang jauh dari sarana pelayanan kesehatan. teknis program kerja pemeriksaan tekanan darah gratis, melakukan pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan tensimeter dan melakukan konseling.

3. Meningkatkan kegiatan aktivitas fisik meningkatkan aktivitas fisik di lingkup masyarakat misalnya lari pagi/joging untuk remaja, senam pagi untuk lansia, jalan sehat untuk warga desa, dan kegiatan lainnya. Semakin banyak masyarakat yang mengikuti program peningkatan aktivitas fisik sehingga dapat menyukseskan pencegahan penyakit hipertensi. tentunya diimbangi dengan program germas lainnya.

Berikut hasil observasi peneliti melalui faktor resiko pemicu hipertensi pada remaja.

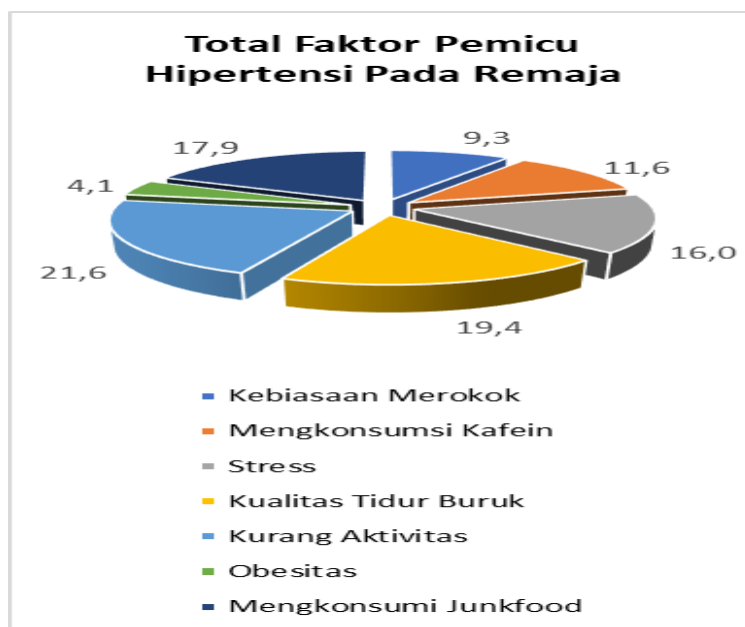
Faktor Risiko Pemicu Hipertensi Pada Remaja Melalui Diagram Batang



Gambar 1. Faktor Risiko Pemicu Hipertensi Pada Remaja

Faktor resiko pemicu hipertensi pada remaja melalui diagram batang di atas diketahui hasil remaja yang memiliki kebiasaan merokok pada remaja laki-laki sebanyak 25 orang dan pada remaja perempuan tidak di temukan, mengkomsumsi kafein pada remaja laki-laki 12 orang dan pada remaja perempuan 19 orang, stres pada remaja laki-laki 18 orang dan pada remaja perempuan 25 orang, kualitas tidur buruk/bergadang pada remaja laki-laki 20 orang dan pada remaja perempuan 32 orang, Obesitas pada remaja laki-laki 4 orang dan pada remaja perempuan 7 orang, dan mengkomsumsi junkfood pada remaja laki-laki 20 orang dan pada remaja perempuan sebanyak 28 orang.

Total Faktor Risiko Pemicu Hipertensi Pada Remaja Melalui Hasil Diagram Pie.



Gambar 2. Total Faktor Risiko Pemicu Hipertensi Pada Remaja

Total faktor pemicu hipertensi pada remaja melalui diagram pie di atas diketahui seperti kebiasaan merokok pada remaja dengan total 9,3%, mengkonsumsi kafein dengan total 11,6%, stres dengan total 16,0 %, kualitas tidur buruk/bergadang dengan total 19,4%, kurang aktivitas fisik dengan total 21,6%, obesitas 4,1%, dan mengkonsumsi junkfood dengan total 17,9 %.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan pada puskesmas langsa lama melalui wawancara mendalam (in depth interview) dengan menjadikan tokoh - tokoh kunci yang dimaksud adalah kepala program germas di puskesmas langsa lama, kepala pelayanan kesehatan peduli remaja, kepala tata usaha di puskesmas langsa.

Menurut kepala program germas di puskesmas langsa lama yaitu ibu AS, bahwa memang terdapat beberapa kasus remaja yang terkena hipertensi, akan tetapi kami dari puskesmas telah memberikan penyuluhan beberapa program germas untuk pencegahan hipertensi remaja, program itu seperti, remaja dapat melakukan dengan penerapan pola hidup sehat dengan menerapkan pola makan sehat, rutin melakukan aktifitas fisik, menghindari rokok, tidak mengkonsumsi garam dan minyak secara berlebihan, mengurangi mengkonsumsi kafein dan junkfood berlebih dan mengelola stres dengan baik.

Dan ibu itu juga berkata, faktor resiko pemicu hipertensi remaja yang sering terjadi karena banyak nya remaja tidak melakukan aktivitas fisik, menjadi generasi tunduk/banyak remaja yang gemar bermain hp dengan waktu yang lama, sering mengkonsumsi makanan instan/junkfood, susah tidur sehingga membuat pola hidup mereka tidak sehat.

Menurut kepala pelayanan kesehatan peduli remaja di puskesmas langsa lama yaitu ibu RH, bahwasanya banyak remaja yang belum mengetahui betapa bahaya nya hipertensi pada remaja yang bisa membawa mereka terkena hipertensi pada Ketika mereka dewasa.

Dan ibu itu juga berkata, Seiring dengan perkembangan zaman, baik disadari maupun tidak, manusia cenderung menganut gaya hidup modern. Gaya hidup seperti ini membuat manusia sangat menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengomsumsi makanan instan, yang

memiliki kandungan lemak dan natrium yang tinggi. Selain itu, gaya hidup modern tidak jarang membuat manusia tertekan dengan segala rutinitas harian sehingga dapat menimbulkan stres, kebiasaan merokok, serta kebiasaan mengonsumsi alkohol dan kafein yang berlebihan. Hal-hal tersebut tentu dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, termasuk hipertensi.

Menurut kepala tata usaha di puskesmas langsa lama yaitu ibu AIS, bahwasanya yang dikatakan ibu AS benar, memang terdapat kasus beberapa remaja yang terkena hipertensi, kami juga memang sudah memberikan penyuluhan, baik tentang program germas untuk faktor pemicu terjadinya penyakit hipertensi pada remaja, serta memberikan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi pada remaja.

Berikut hasil observasi peneliti melalui metode kegiatan :



Gambar 3. Penyuluhan pola hidup sehat kepada remaja di luar sekolah

Kegiatan di atas bertujuan untuk mengetahui pentingnya menerapkan pola hidup sehat bagi remaja, memberikan penyuluhan faktor resiko dan pencegahan hipertensi pada remaja.



Gambar 4. Pengecekan tekanan darah rutin terhadap remaja yang terkena hipertensi

Kegiatan di atas bertujuan pengecekan rutin terhadap remaja yang terkena hipertensi, agar remaja-remaja tersebut dapat mengurangi kebiasaan buruk mereka seperti bergadang, merokok, kurang aktivitas fisik, stres berlebih, dan menghindari makanan instan/junkfood.



Gambar 5. Melakukan penyuluhan program germas di sekolah

Kegiatan diatas bertujuan untuk memberikan informasi kepada remaja akan pentingnya menjaga kesehatan pada tubuh, memberikan penyuluhan tentang faktor resiko pemicu hipertensi pada remaja, serta pencegahan hipertensi pada remaja.

KESIMPULAN

Seiring dengan perkembangan zaman, baik disadari maupun tidak, manusia cenderung menganut gaya hidup modern. Gaya hidup seperti ini membuat manusia sangat menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik dan gemar mengomsumsi makanan instan, yang memiliki kandungan lemak dan natrium yang tinggi. Selain itu, gaya hidup modern tidak jarang membuat manusia tertekan dengan segala rutinitas harian sehingga dapat menimbulkan stres, kebiasaan merokok, serta kebiasaan mengomsumsi alkohol dan kafein yang berlebihan. Hal-hal tersebut tentu dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, termasuk hipertensi. factor resiko pemicu hipertensi remaja yang sering terjadi karena banyaknya remaja tidak melakukan aktivitas fisik, menjadi generasi tunduk/banyak remaja yang gemar bermain hp dengan waktu yang lama, sering mengkomsumsi makanan instan/junkfood, susah tidur sehingga membuat pola hidup mereka tidak sehat. beberapa program germas untuk pencegahan hipertensi remaja, program itu seperti, remaja dapat melakukan dengan penerapan pola hidup sehat dengan menerapkan pola makan sehat, rutin melakukan aktifitas fisik, menghindari rokok, tidak mengkonsumsi garam dan minyak secara berlebihan, mengurangi mengkonsumsi kafein dan junkfood berlebih dan mengelola stres dengan baik.

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan upaya promotif dan preventif guna meningkatkan pola hidup sehat di masyarakat. GERMAS adalah sebuah Gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Langkah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat yaitu melakukan aktivitas fisik, makan buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, melakukan cek Kesehatan secara berkala, menjaga kebersihan lingkungan, dan menggunakan jamban. Hipertensi sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian hipertensi yaitu aktivitas fisik.

Dengan adanya penelitian ini disarankan kepada para remaja untuk dapat lebih memelihara kesehatan jantung, mengurangi atau lebih baik lagi untuk menghindari rokok, serta lebih banyak melakukan aktivitas fisik di kegiatan sehari-hari, juga tidak lupa untuk melakukan cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan terdekat.

Bagi pelayanan kesehatan disarankan agar menjalankan program pencegahan PTM khusus remaja dengan menjalin kerjasama dengan organisasi remaja setempat. Selain itu juga disarankan kepada para perawat kesehatan masyarakat untuk melakukan berbagai macam kegiatan yang dapat mengedukasi para remaja mengenai kesehatan dan mengadakan penyuluhan faktor resiko PTM yaitu hipertensi sebagai upaya preventif. Untuk para peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian dengan memakai metode penelitian yang berbeda, contohnya seperti kohort sehingga dapat diidentifikasi dan dihitung besarnya kejadian hipertensi.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat dan hidayah - Nya serta memberikan kesehatan sampai saat ini sehingga peneliti dapat menjalankan penelitiannya di kota langsa lama.

Kemudian Terima Kasih kepada Ibu Eliska SKM, M.Kes sebagai Dosen pembimbing yang selalu mengarahkan dan membimbing kami selaku peneliti. Dan terima kasih banyak pula peneliti ucapkan kepada Kepala Program germas, dan kepala program pelayanan kesehatan peduli remaja, yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitiannya di Puskesmas Langsa Lama.

Dan ucapan terima kasih kepada orang tua serta rekan-rekan mahasiswa telah memberikan sokongan dan motivasi baik moral maupun materi sehingga penelitian ini bisa selesai dengan baik, dan tepat waktu. Peneliti memohon maaf apabila terdapat kekurangan/kesalahan penulisan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, H., Taufiq, I., Sono, S., & Hasan, A. (2022). Pemberdayaan Kader Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Negara Ratu Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular Yang Dapat Memperberat Covid-19. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*, 3(2), 55–59. <https://doi.org/10.26630/Jpk.V3i2.167>
- Ariyanti, R. O., Mardianto, M., & Khairunnisyah, T. (2019). *Implementasi Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Wilayah Kerja Puskesmas Batumarta VIII Kabupaten Oku Timur*. Sriwijaya University. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/28045>
- Cokroadhisuryani, H. (2018). *Analisis Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngaglik I*. Universitas Islam Indonesia. <http://hdl.handle.net/123456789/22884>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53–65. <https://doi.org/10.32938/Jsk.V3i01.937>
- Firdaus, Y. (2021). *Implementasi Program One Day Peteling Pada Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Rampah*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/11814>
- Ilahi, K. R., Marsofely, R. L., Sumiati, S., Andeka, W., & Darwis, D. (2021). *Perilaku Germas Pada Usia Dewasa Yang Mengalami Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/814>
- Irmawati, R., Wigati, P. A., & Arso, S. P. (2018). Analisis Pelaksanaan

- Programospembinaan Terpadupenyakit Tidak Menular Di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol Kulon, Kota Semarang (Studi Kasus Di Rw 13, Kecamatan Srandol Wetan, Kelurahan Banyumanik). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(1), 57–70. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i1.19834>
- Kasyifa, I. N., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2018). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Medical Technology And Public Health Journal*, 2(2), 133–142. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i2.566>
- Kurnianto, A., Sunjaya, D. K., Rinawan, F. R., & Hilmanto, D. (2020). Prevalence Of Hypertension And Its Associated Factors Among Indonesian Adolescents. *International Journal Of Hypertension*, 2020.
- Mardiah, A., Narasafa, R., Mathar, M. A. K., Pertiwi, F. Y., & Utami, S. P. (2022). Edukasi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Pkm Tanjung Karang. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 1(1), 68–73. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i2.566>
- Mendizábal, B., Urbina, E. M., Becker, R., Daniels, S. R., Falkner, B. E., Hamdani, G., Hanevold, C. D., Hooper, S. R., Ingelfinger, J. R., & Lande, M. (2018). Ship-Ahoy (Study Of High Blood Pressure In Pediatrics: Adult Hypertension Onset In Youth) Rationale, Design, And Methods. *Hypertension*, 72(3), 625–631.
- Merdianti, R., Hidayati, L., & Asmoro, C. P. (2019). Hubungan Status Nutrisi Dan Gaya Hidup Terhadap Tekanan Darah Pada Remaja Di Kelurahan Lidah Kulon Kota Surabaya. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 6(2), 218–226. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p218-226>
- Monalia Irawan, M. I. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dan Mitivasi Dengan Penerapan Program Germas Pada Masyarakat Di Wilayah Krja Puskesmas Mandiangin Kota Bukittinggi Th 2018*. Stikes Perintis Padang. <http://repo.upertis.ac.id/id/eprint/81>
- Murni, L. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Motivasi Dengan Penerapan Germas Pada Masyarakat. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 3(1), 155. <https://www.jurnal.upertis.ac.id/index.php/pskp/article/view/583>
- Octafyananda, D., Berliana, N., & Sugiarto, S. (2021). Gambaran Pencegahan Hipertensi Pada Remaja. *Mitra Rafflesia (Journal Of Health Science)*, 13(2). <https://doi.org/10.51712/mitrarafflesia.v13i2.73>
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2018). Index Massa Tubuh (Imt) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri Smp Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.233>
- Rachmawati, E. (2021). Pencegahan Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan Kesehatan Dan Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah Pada Kader Pkk. *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 312–319. <https://doi.org/10.31960/caradde.v4i2.1051>
- Saputri, R. K., & Lilfitriyani, H. (2020). Pelatihan Kader Antihipertensi Sebagai Upaya Menurunkan Angka Hipertensi Di Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 3(2), 401–408. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v3i2.2927>

- Setiana, N. R., Istiana, N., Saputri, R. K., Kiswati, T., Anam, R. S., Rohmatullah, M. S., Sholeh, M., & Septiana, Y. (2022). Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan Dan Pemeriksaan Faktor Risiko Hipertensi Di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (Sendamas)*, 2(1), 71. <https://doi.org/10.36722/Psn.V2i1.1571>
- Sidaria, S., & Hidayati, R. (2019). Tingkat Pengetahuan, Peran Petugas Kesehatan Dan Penerapan Germas Di Rw 8 Kelurahan Kubu Marapalam. *Ensiklopedia Of Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33559/Eoj.V2i1.362>
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). Hipertensi Pada Remaja Di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/Jppkmi.V1i1.41433>
- Sodik, M. A., & Nzilibili, S. M. M. (2017). The Role Of Health Promotion And Family Support With Attitude Of Couples Childbearing Age In Following Family Planning Program In Health. *Journal Of Global Research In Public Health*, 2(2), 82–89. <https://doi.org/10.30994/Jgrph.V2i2.105>
- Surya, D. P., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 107–119.
- Susanti, Y., Septiyana, R., & Praditta, S. E. (2021). Perbedaan Perilaku Masyarakat Dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Daerah Rural Dan Urban. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 4(1), 25–36. <https://doi.org/10.32584/Jikk.V4i1.922>
- 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. *Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 13(1), 54–60. <https://doi.org/10.36086/Jpp.V13i1.77>
- Utama, T. A., Himalaya, D., & Rahmawati, S. (2020). Evaluasi Penerapan Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Kota Bengkulu. *Journal Of Nursing And Public Health*, 8(2), 91–99. <https://doi.org/10.37676/Jnph.V8i2.1204>
- Wahyudi, C. T., & Albary, R. (2021). Korelasi Perilaku Merokok Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Remaja. *Jurnal Jkft*, 6(1), 62–71. <https://doi.org/10.31000/Jkft.V6i1.5311.G2838>