Program GERMAS “Melakukan Aktivitas Fisik” Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Hipertensi

Evelyn Nady Damanti

IIK Surya Mitra Husada Indonesia

evelynnady@gmail.com

Abstrak

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 mengonsumsi 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. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah meningkatnya tekanan darah pada dinding rongga di mana darah itu berada. Tekanan darah tinggi (Hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hiper artinya berlebihan, Tensi artinya tekanan. Jadi hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal.

1. Latar Belakang

Saat ini Indonesia berada dalam fase transisi epidemiologis yang mengakibatkan pergeseran pola penyakit dari infeksi menjadi penyakit tidak menular (Stefhany, 2012). WHO dalam Nawi dkk (2006) mengatakan terjadinya transisi epidemiologi ini disebabkan terjadinya perubahan sosial ekonomi penduduk, lingkungan dan perubahan struktur penduduk, dimana masyarakat telah mengadopsi dan berpraktek gaya hidup tidak sehat. Hipertensi atau yang sering disebut darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang merupakan masalah di Indonesia (Rahajeng & Tuminah, 2009). Penyakit tidak menular seperti hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner, kanker dan diabetes justru menduduki peringkat tertinggi. Meningkatnya PTM dapat menurunkan

produktifitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa (Kemenkes, 2017). Data periode 1990-2015 menunjukkan bahwa, kematian akibat PTM meningkat dari 37% menjadi 57%. Di sisi lain, kematian akibat penyakit menular menurun dari 56% menjadi 38%. Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus baru PTM yang dilaporkan secara keseluruhan pada tahun 2015 adalah 603.840 kasus. Penyebab utama dari beban penyakit tahun 2016 yaitu penyakit menular (30%), penyakit tidak menular (30%), cedera (13%). Angka kesakitan dan kematian serta permintaan pelayanan kesehatan (pengobatan) diperkirakan akan terus meningkat. Hal ini didorong oleh perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung tidak aktif secara fisik (contohnya banyak menghabiskan

waktu dengan menonton TV), konsumsi buah dan sayur yang rendah (banyak makan makanan olahan, siap saji, tinggi gula, garam, dll), kurangnya kepedulian dalam memeriksakan atau mendeteksi dini penyakit (Kuswenda, 2017). Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh perilaku, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Perilaku dan Lingkungan memegang peran lebih dari 75% dari kondisi derajat kesehatan masyarakat dan sejumlah faktor risiko perilaku Kesehatan yang terjadi, yakni penduduk kurang aktivitas fisik (26,1%), kurang konsumsi buah dan sayur (93,5%) (Utomo, 2017). Seperti diketahui saat ini, pola makan buruk, asupan gizi tidak seimbang, kurang aktivitas fisik, kurangnya kepedulian dalam memeriksakan kesehatan secara rutin, telah melekat pada sebagian besar keseharian masyarakat. Hal ini sebenarnya perlu diwaspadai karena kejadian terburuk yang dapat mengancam jiwa umumnya dipicu oleh perilaku-perilaku buruk tersebut. Kemenkes mengembangkan program Indonesia Sehat Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui pendekatan keluarga (Gustina, 2017). Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) 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 masyarakat. Gernas dapat dilakukan dengan cara melakukan aktifitas fisik, mengkonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, memeriksakan kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan dan menggunakan jamban. Pada tahun 2016-2017 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) memfokuskan pada 3 kegiatan program Gernas

yaitu melakukan aktifitas fisik, mengkonsumsi buah dan sayur dan memeriksakan kesehatan secara rutin (Kemenkes, 2017).

2. Kasus/Masalah

2.1. Bagaimana upaya meningkatkan aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit Hipertensi?

3. Tinjauan Pustaka

3.1. Penyakit Tidak Menular (PTM)

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu atau masalah kesehatan dunia dan Indonesia yang sampai saat ini masih menjadi perhatian dalam dunia kesehatan karena merupakan salah satu penyebab dari kematian. Penyakit tidak menular (PTM), juga dikenal sebagai penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang, mereka memiliki durasi yang panjang dan pada umumnya berkembang secara lambat. Penyakit Tidak Menular adalah sekelompok penyakit yang bersifat kronis, tidak menular, dimana diagnosis dan terapinya pada umumnya lama dan mahal. PTM sendiri dapat terkena pada semua organ, sehingga penyakitnya juga banyak sekali. Enam PTM yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia adalah stroke, hipertensi, diabetes, tumor ganas, penyakit hati, dan penyakit jantung iskemik. Faktor risiko perilaku yang berkaitan dengan PTM di 18 Indonesia adalah merokok, kurang aktifitas fisik, kurang konsumsi sayur dan buah, obesitas, obesitas sentral dan konsumsi alkohol berbahaya.

3.2. Hipertensi

Hipertensi atau yang sering disebut darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang merupakan masalah di Indonesia. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana seseorang dinyatakan mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal. Seseorang dinyatakan mengalami penyakit hipertensi bila tekanan sistolik mencapai di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Gejala Klinis Hipertensi Menurut Corwin, sebagian besar tanpa disertai gejala yang mencolok dan manifestasi klinis timbul setelah mengetahui hipertensi bertahun-tahun berupa nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual dan muntah, akibat tekanan darah intrakranium, Penglihatan kabur akibat kerusakan retina karena hipertensi, Ayunan langkah tidak mantap karena kerusakan susunan syaraf, Nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus, Edema dependen akibat peningkatan tekanan kapiler. Peninggian tekanan darah kadang merupakan satu-satunya gejala, terjadi komplikasi pada ginjal, mata, otak, atau jantung. Gejala lain adalah sakit kepala, epistaksis, marah, telinga berdengung, rasa berat ditengkuk, sukar tidur, mata berkunang-kunang dan pusing. Faktor resiko hipertensi yang tidak dapat diubah/dikontrol diantaranya adalah umur, jenis kelamin, Riwayat keluarga, dan genetic. Sedangkan faktor yang dapat diubah/dikontrol diantaranya adalah kebiasaan merokok, konsumsi

garam berlebih, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan mengkonsumsi minuman beralkohol, obesitas, olahraga, stress, dan penggunaan estrogen. Pencegahan hipertensi bisa dilakukan dengan cara memeriksa tekanan darah secara teratur, menjaga berat badan ideal, mengurangi konsumsi garam, hindari merokok, berolahraga secara teratur, hidup secara teratur, mengurangi stress, jangan terburu-buru, dan menghindari makanan berlemak.

3.3. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif dan rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam masyarakat paradigma sehat. Untuk menyukseskan GERMAS, tidak bisa hanya mengandalkan peran sektor kesehatan saja, Peran Kementerian dan Lembaga di sektor lainnya juga turut menentukan, dan ditunjang peran serta seluruh lapisan masyarakat. Mulai dari individu, keluarga, dan masyarakat dalam mempraktekkan pola hidup sehat, akademisi, dunia usaha, organisasi kemasyarakatan, dan organisasi profesi dalam menggerakkan anggotanya untuk berperilaku sehat, baik Pemerintah di tingkat pusat maupun daerah menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, memantau dan mengevaluasi pelaksanaannya (Kemenkes RI, 2016). GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar

mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Secara khusus, GERMAS diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan produktivitas masyarakat, dan mengurangi beban biaya kesehatan (Kemenkes RI, 2016). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) 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 (Kemenkes, 2016). Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. GERMAS dapat dilakukan dengan cara : melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit perhari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur, dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin. Tiga kegiatan tersebut dapat dimulai dari diri sendiri dan keluarga, dilakukan saat ini juga dan tidak membutuhkan biaya yang besar.

3.4. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk

meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik juga melibatkan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga. Setiap kegiatan fisik membutuhkan energi yang berbeda menurut intensitas dan sifat kerja otot. Latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan menurunkan kebutuhan oksigen otot jantung yang diperlukan pada seseorang. Aktivitas fisik yang aktif dilakukan 3-5 kali dalam seminggu minimal 30 menit sehari, aktivitas fisik yang sering dilakukan seperti lari, senam, bermain bola dan aktivitas olahraga lainnya (Kemenkes, 2015). Aktivitas fisik yang cukup pada orang dewasa dapat menurunkan risiko hipertensi dan penyakit jantung koroner (Widiantini, 2014). Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Oleh karena itu peran petugas kesehatan sangat penting dalam pelaksanaan aktivitas fisik pada masyarakat (WHO, 2010). Menurut Kemenkes RI (2006) aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih

lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Untuk meningkatkan aktivitas fisik perlu adanya Penyuluhan kesehatan sebagai penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah perilaku manusia baik secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan nilai kesehatan sehingga dengan sadar mau mengubah perilakunya menjadi perilaku hidup sehat (Muninjaya, 2004).

4. Pembahasan

4.1. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Penyakit Hipertensi

Tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur yang disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, sebagai akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Sehingga dapat dikatakan bahwa usia dewasa dan lansia sangat rentan terhadap risiko tekanan darah tinggi (hipertensi) yaitu semakin bertambahnya usia maka tekanan darah pun akan semakin meningkat. Namun dapat dikendalikan dengan tetap menjaga pola asupan makan, rajin berolahraga atau melakukan aktivitas fisik dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Kurangnya aktivitas fisik dapat berisiko pada tingginya tekanan

darah. Aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan. Mereka yang secara fisik aktif umumnya mempunyai tekanan darah yang lebih rendah dan lebih jarang terkena tekanan darah tinggi. Mereka yang secara fisik aktif cenderung untuk mempunyai fungsi otot dan sendi yang lebih baik, karena organ-organ demikian lebih kuat dan lebih lentur. Sedangkan orang-orang yang rendah tingkat kebugarannya, tidak banyak bergerak. Aktivitas yang berupa gerakan atau latihan aerobik bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran, ketahanan kardio-respirator. Contoh dari latihan aerobik adalah seperti berjalan, jogging, berenang, bersepeda. Latihan aerobik membuat otot-otot tubuh bekerja. Jadi, aktivitas fisik sangat berpengaruh untuk penyakit hipertensi, kurangnya aktivitas fisik membuat organ tubuh dan pasokan darah maupun oksigen menjadi tersendat sehingga meningkatkan tekanan darah. Dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin sehingga dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah.

4.2. 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 elastisitas 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 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 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.

4.3.Opini Penulis

Dengan adanya GERMAS dapat meningkatkan derajat Kesehatan masyarakat karena GERMAS mengajak masyarakat untuk membudayakan hidup sehat, agar mampu mengubah kebiasaan-kebiasaan atau perilaku tidak sehat. Melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu program GERMAS yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, selain untuk pencegahan penyakit, aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Untuk mendapatkan Kesehatan yang optimal, lakukan program germas yang lainnya yaitu mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban.

5. Kesimpulan

Usia dewasa dan lansia sangat rentan terhadap risiko tekanan darah tinggi (hipertensi), semakin bertambahnya usia maka tekanan darah pun akan semakin meningkat. Namun dapat dikendalikan dengan tetap menjaga pola asupan makan, rajin berolahraga atau melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Program germas yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi yaitu dengan Pemberian Edukasi Penyakit Hipertensi dan Penyuluhan Kesehatan, Menyelenggarakan Pemeriksaan kesehatan dan Tekanan Darah, dan meningkatkan kegiatan aktivitas fisik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Attoriq, S., & Sodik, M. A. (2018). Pencegahan Dan Pengendalian Infeksi Terkait Pelayanan Kesehatan Di Lahan Praktik.
- Sodik, M. A. (2018). Merokok & Bahayanya.
- Sodik, M. A. (2016). Leprosy Patients in public perception: A qualitative study of patient confidence (dis) in the Community. *Journal of Global Research in Public Health*, 2(1), 82-89.
- Sodik, M. A. (2018, September). Analysis of Improved Attitude of Youth in HIV/AIDS Prevention through the Provision of Health Education with Peer Education. In *The 2nd Joint International Conferences* (Vol. 2, No. 2, pp. 495-502).
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- 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.
- Sodik, M. A. (2014). Sikap Pencegahan Aborsi Ditinjau Dari Pengetahuan Tentang Bahaya Dan Resiko Kesehatan. *Strada Jurnal Kesehatan* <http://publikasi.stikesstrada.ac.id/wpcontent/uploads/2015/02/9-SIKAP-SIKAPPENCEGAHAN-ABORSI.pdf>.
- Sodik, M. A., Suprpto, S. I., & Pangesti, D. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Pelayanan Prima Pegawai Di Rsui Orpeha Tulungagung. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 24-32.

Tule, A. R., Siyoto, S., Dwianggimawati, M. S., & Sodik, M. A. (2018). The Analysis Factors Affecting Interest In Medication Of Receipt Help Aid Bpjs Participant In Balowerti Public Health Center Kediri City. *Journal of Global Research in Public Health*, 3(1), 68-75.

Sodik, M. A. (2015). The “Kimcil” Phenomenon: Sexual Knowledge and Safe Sex Behaviour among Adolescents in Kediri. In *The 1st Joint International Conference*.