Majalah Cendekia Mengabdi
Volume 4, Nomor 4, Halaman 284-289, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1800
https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/majalahcendekiamengabdi

# Penerapan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui Senam dan Edukasi Pola Hidup Sehat dalam Pencegahan Hipertensi di Negeri Ratu Ngambur

***Implementation of the Healthy Living Community Movement (GERMAS) through Exercise and Healthy Lifestyle Education for Hypertension Prevention in Negeri Ratu Ngambur***

Sulistia Nur[1], Chandra Richo Pratama[2*], Ringgon Praduni[1], Putri Damayanti[3], Regita Karisa Mutiara[1], Anisa Nabella[1], Risca Falisha Azzahr[4], Cantika Cahaya Putri[1], Diah Septiyani[1], Fina Sari[1]

[1]S1 Keperawatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung
[2]S1 Pendidikan Jasmani, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung
[3]S1 Kebidanan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung
[4]S1 Gizi, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung
*Korespondensi: Chandraricho08@gmail.com

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering tidak bergejala dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, serta penyakit ginjal. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kegiatan dilaksanakan pada 25 Agustus 2026 di Pekon Negeri Ratu Ngambur dengan metode deskriptif melalui pemeriksaan tekanan darah, senam bersama, dan edukasi menggunakan leaflet. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan pada 32 peserta, sedangkan evaluasi pretest dan posttest dilakukan pada 10 peserta. Hasil pemeriksaan menunjukkan 14 peserta (43,75%) memiliki tekanan darah ≥140/90 mmHg dan 18 peserta (56,25%) <140/90 mmHg. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 60 pada pretest menjadi 98 pada posttest. Seluruh peserta mengalami peningkatan nilai setelah edukasi. Kegiatan GERMAS dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat serta pencegahan dan pengendalian hipertensi.

**Kata kunci:** GERMAS; hipertensi; edukasi; tekanan darah

***ABSTRACT***

*Hypertension is a health issue that is often asymptomatic and can increase the risk of cardiovascular disease, stroke, and kidney disease. This activity aimed to enhance public knowledge and awareness regarding hypertension prevention and control through the Healthy Living Community Movement (GERMAS) program. The event was held on August 25, 2026, in Pekon Negeri Ratu Ngambur, utilizing a descriptive approach that included blood pressure screenings, group exercise, and educational sessions using leaflets. Blood pressure screenings were conducted for 32 participants, while pre-test and post-test evaluations were administered to 10 participants. The results showed that 14 participants (43.75%) had blood pressure readings of ≥140/90 mmHg, while 18 participants (56.25%) had readings below 140/90 mmHg. The average knowledge score rose from 60 in the pre-test to 98 in the post-test. All participants improved their scores after the educational session. The GERMAS activity successfully increased public knowledge and awareness regarding the importance of a healthy lifestyle, as well as the prevention and control of hypertension.*

***Keywords:*** *GERMAS; hypertension; education; blood pressure*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang membutuhkan perhatian karena sering tidak menimbulkan gejala dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, serta penyakit ginjal. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia mengalami hipertensi, dan sebagian besar penderita belum mengetahui kondisinya

Vol. 4, No. 4, Hal. 284-289, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1800

(WHO, 2025). Pencegahan dan pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui aktivitas fisik secara teratur, pola makan sehat, serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Schneider et al. (2026) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat memberikan manfaat terhadap tekanan darah pada orang dewasa dengan hipertensi, sedangkan Isnaini et al. (2025) menunjukkan bahwa pola makan *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) dapat membantu menurunkan tekanan darah (Isnaini et al., 2025).

Pekon Negeri Ratu Ngambur memiliki potensi pelayanan kesehatan melalui keberadaan Puskesmas Ngambur dan tenaga kesehatan. Berdasarkan informasi dari Puskesmas Ngambur dan hasil observasi pada 10 Agustus 2026, terdapat 314 sasaran lansia, namun hanya 120 orang (38,22%) yang tercatat mengakses pelayanan kesehatan, sedangkan 194 orang (61,78%) belum tercatat. Kondisi tersebut menunjukkan masih rendahnya pemanfaatan pelayanan kesehatan lansia. Selain itu, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang ditemukan di masyarakat sehingga diperlukan upaya peningkatan kesadaran mengenai pemeriksaan kesehatan, aktivitas fisik, serta pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) melalui senam bersama, pemeriksaan tekanan darah, serta edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Kegiatan dilaksanakan pada 25 Agustus 2026 di Pekon Negeri Ratu Ngambur, mulai pukul 15.30 WIB sampai selesai, dengan melibatkan masyarakat dan mahasiswa KKN. Edukasi diberikan menggunakan leaflet agar informasi kesehatan dapat disampaikan secara sederhana dan mudah dipahami. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik, pemeriksaan kesehatan secara berkala, pola hidup sehat, serta pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Target luaran kegiatan meliputi terlaksananya kegiatan GERMAS melalui senam bersama dan pemeriksaan tekanan darah, meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi, tersedianya leaflet sebagai media edukasi, serta tersedianya hasil evaluasi pengetahuan melalui pretest dan posttest. Luaran lainnya berupa artikel ilmiah hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditargetkan untuk dipublikasikan pada jurnal nasional.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kegiatan dilaksanakan pada 25 Agustus 2026 di Pekon Negeri Ratu Ngambur, Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat, mulai pukul 15.30 WIB sampai selesai. Sasaran kegiatan adalah masyarakat Pekon Negeri Ratu Ngambur yang mengikuti kegiatan GERMAS. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga bentuk kegiatan utama, yaitu pemeriksaan tekanan darah, senam bersama, dan edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat serta pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Prosedur pelaksanaan kegiatan diawali dengan persiapan dan koordinasi dengan pihak terkait serta penyampaian informasi kepada masyarakat mengenai kegiatan. Tahap berikutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebagai skrining awal kondisi kesehatan peserta. Setelah pemeriksaan, peserta mengikuti senam bersama sebagai bentuk aktivitas fisik dalam penerapan GERMAS. Selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan mengenai

Vol. 4, No. 4, Hal. 284-289, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1800

pola hidup sehat, pemeriksaan kesehatan, serta pencegahan dan pengendalian hipertensi menggunakan media leaflet. Untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta, pretest diberikan sebelum edukasi dan posttest diberikan setelah edukasi. Dari keseluruhan peserta kegiatan, sebanyak 10 orang digunakan sebagai sampel evaluasi pengetahuan. Partisipasi masyarakat dilakukan melalui keikutsertaan dalam pemeriksaan tekanan darah, senam, edukasi, serta pengisian lembar pretest dan posttest.

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan meliputi tensimeter dan stetoskop untuk pemeriksaan tekanan darah, lembar pemeriksaan, lembar pretest dan posttest, leaflet edukasi hipertensi, alat tulis, serta pengeras suara untuk mendukung pelaksanaan senam dan penyampaian edukasi. Data hasil pemeriksaan tekanan darah disajikan secara deskriptif dalam bentuk jumlah dan persentase, sedangkan hasil pretest dan posttest dibandingkan untuk melihat perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Kegiatan GERMAS

Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dilaksanakan pada 25 Agustus 2026 di Pekon Negeri Ratu Ngambur, Kecamatan Ngambur, Kabupaten Pesisir Barat, mulai pukul 15.30 WIB sampai selesai. Kegiatan ini merupakan upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup sehat. Rangkaian kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, senam bersama, dan edukasi kesehatan mengenai pola hidup sehat, pemeriksaan kesehatan, serta pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan mahasiswa KKN dan masyarakat Pekon Negeri Ratu Ngambur.



Gambar 1. kegiatan GERMAS Bersama Masyarakat Negeri Ratu Ngambur

### Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan terhadap 32 peserta sebagai bagian dari skrining awal kondisi kesehatan peserta. Hasil pemeriksaan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

| No | Hasil Pemeriksaan | Jumlah | Persentase |
|---|---|---|---|
| 1. | Tekanan darah ≥140/90 mmHg | 14 Orang | 43,75% |
| 2. | Tekanan darah <140/90 mmHg | 18 Orang | 56,25% |
| Total | 32 Orang | | 100% |

Vol. 4, No. 4, Hal. 284-289, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1800

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 14 peserta (43,75%) memiliki hasil pengukuran tekanan darah ≥140/90 mmHg, sedangkan 18 peserta (56,25%) memiliki hasil <140/90 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peserta dengan hasil pengukuran tekanan darah yang memerlukan perhatian dan pemantauan lebih lanjut. Pemeriksaan yang dilakukan dalam kegiatan ini merupakan skrining awal, sehingga satu kali pengukuran tidak dapat digunakan untuk menetapkan diagnosis hipertensi. Peserta dengan hasil pengukuran tekanan darah tinggi dianjurkan melakukan pemeriksaan ulang secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan.

Hasil tersebut menunjukkan pentingnya kegiatan skrining tekanan darah yang disertai dengan edukasi mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan pengendalian tekanan darah. Menurut Rachmawati et al. (2024)**,** pengendalian hipertensi berkaitan dengan berbagai faktor gaya hidup, terutama aktivitas fisik, kualitas tidur, dan tingkat stres. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa upaya menjaga tekanan darah tidak hanya dilakukan melalui pemeriksaan, tetapi juga melalui penerapan pola hidup sehat secara konsisten. Dengan demikian, hasil pemeriksaan dalam kegiatan ini dapat menjadi dasar untuk meningkatkan kesadaran peserta agar lebih memperhatikan aktivitas fisik, pola makan, istirahat, serta melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin (Rachmawati et al., 2024).

Hasil penelitian Mizutani et al. (2025) juga menunjukkan bahwa dukungan kader atau tenaga kesehatan masyarakat berperan dalam meningkatkan keteraturan masyarakat melakukan pemantauan tekanan darah. Selain itu, Isnaini et al. (2025) menemukan bahwa penerapan pola makan sehat seperti pendekatan DASH dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Berdasarkan temuan tersebut, pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan dalam kegiatan KKN dapat menjadi salah satu bentuk upaya deteksi dini dan peningkatan kesadaran masyarakat, yang selanjutnya perlu didukung dengan edukasi mengenai pola hidup sehat dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin (Isnaini et al., 2025).

**Hasil Pretest dan Posttest**

Evaluasi pengetahuan dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi tentang hipertensi. Dari 32 peserta kegiatan, sebanyak 10 orang dipilih sebagai sampel evaluasi. Pretest diberikan sebelum penyampaian materi, sedangkan posttest diberikan setelah edukasi selesai. Hasil evaluasi pengetahuan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Peserta Edukasi Hipertensi

| No | Inisial | Pretest | Posttest | Keterangan |
|---|---|---|---|---|
| 1. | R | 60 | 100 | Meningkat |
| 2. | L | 80 | 100 | Meningkat |
| 3. | K | 60 | 100 | Meningkat |
| 4. | I | 60 | 80 | Meningkat |
| 5. | M | 60 | 100 | Meningkat |
| 6. | N | 40 | 100 | Meningkat |
| 7. | D | 80 | 100 | Meningkat |
| 8. | N | 60 | 100 | Meningkat |
| 9. | K | 60 | 100 | Meningkat |
| 10. | N | 40 | 100 | Meningkat |

Vol. 4, No. 4, Hal. 284-289, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1800

Berdasarkan Tabel 2, seluruh 10 peserta mengalami peningkatan nilai pengetahuan setelah diberikan edukasi. Nilai pretest berada pada rentang 40–80, sedangkan nilai posttest berada pada rentang 80–100. Sebanyak 9 peserta memperoleh nilai 100, sementara 1 peserta memperoleh nilai 80 pada posttest. Rata-rata nilai pretest sebesar 60 meningkat menjadi 98 pada posttest, atau mengalami peningkatan sebesar 38 poin (63,33% dari nilai awal). Tidak terdapat peserta yang mengalami penurunan maupun nilai yang tetap. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi mengenai hipertensi.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian Siregar et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan, dengan proporsi peserta berpengetahuan baik meningkat setelah diberikan edukasi. Al Farisi et al. (2026) juga menyatakan bahwa adanya hubungan signifikan antara gaya hidup sehat dan perilaku pencegahan hipertensi ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat dan edukasi kesehatan penting dalam mendukung upaya pencegahan hipertensi di masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Wardani et al. (2025) juga menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan setelah pemberian edukasi hipertensi menggunakan modul. Selain itu, penelitian Angraeni dan Ardhiyanti (2025) pada 10 peserta menunjukkan bahwa edukasi menggunakan leaflet dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan hipertensi. Hasil tersebut mendukung temuan pada kegiatan ini bahwa pemberian edukasi kesehatan dapat membantu peserta memahami informasi mengenai hipertensi dengan lebih baik (Angraeni dan Ardhiyanti, 2025).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah dan evaluasi pretest-posttest, diketahui bahwa terdapat peserta dengan tekanan darah yang berada di atas batas normal sehingga perlu memperhatikan kondisi kesehatan dan melakukan pemeriksaan secara berkala. Sementara itu, hasil pretest dan posttest pada 10 orang sampel menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi hipertensi. Dengan demikian, kegiatan pemeriksaan dan edukasi kesehatan dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran serta pengetahuan peserta mengenai hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Aisyah Pringsewu, Puskesmas Ngambur, Pemerintah Pekon Negeri Ratu Ngambur, serta seluruh masyarakat Pekon Negeri Ratu Ngambur yang telah memberikan dukungan, izin, dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan GERMAS. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan seluruh pihak yang telah membantu dalam persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel ilmiah ini. Penulis berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Vol. 4, No. 4, Hal. 284-289, November 2026
DOI: 10.63004/mcm.v4i4.1800

**REFERENSI**

Angraeni, F., & Ardhiyanti, L. P. (2025). Peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi melalui edukasi media leaflet pada ibu PKK. *Jurnal Masyarakat Mandiri, 9*(3).

Al Farisi, M. F., Kharisma, K., Wardoyo, E., & Nur, S. (2026). Optimalisasi pencegahan hipertensi melalui penerapan gaya hidup sehat pada masyarakat Way Lima Pesawaran. *Health Research Journal of Indonesia, 4*(6), 2110–2114. https://doi.org/10.63004/hrji.v4i6.1428

Isnaini, N., Dewi, F. S. T., Madyaningrum, E., & Supriyadi. (2025). Blood pressure impact of dietary practices using the DASH method: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Hypertension, 31*, e12. https://doi.org/10.5646/ch.2025.31.e12

Isnaini, N., Dewi, F. S. T., Madyaningrum, E., & Supriyadi. (2025). Blood pressure impact of dietary practices using the DASH method: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Hypertension, 31*, e12. https://doi.org/10.5646/ch.2025.31.e12

Mizutani, M., Oktaviani, S., Bando, H., Sugiarto, H., Nishide, R., & Tanimura, S. (2025). Community health volunteer support for regular blood pressure monitoring in Indonesia: Spatial regression models. *Tropical Medicine and Health, 53*(1), 90. https://doi.org/10.1186/s41182-025-00765-x

Puspitasari, I., Sukarno, & Istiyati, S. (2026). Self-esteem sebagai determinan kecenderungan bullying siswa kelas tinggi sekolah dasar. *Didaktika Dwija Indria, 14*(4).

Rachmawati, E., Riskiyah, Novindra, Q. A., Syarifah, N. A., & Aisy, N. R. (2024). Association between lifestyle factors and hypertension control in Indonesian primary healthcare settings: A cross-sectional study. *Malaysian Family Physician, 19*, 18. https://doi.org/10.6084/m9.figshare.24878427.v1

Schneider, V. M., Ziegelmann, P. K., Pereira, D. M., & Ferrari, R. (2026). Effects of different exercise training modalities on 24-hour ambulatory blood pressure in adults with hypertension: A network meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine, 60*(13), 983–990. https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-111474

Siregar, R., Adawiyah, R., Ratnasari, O., Setiawaty, S., Auliasari, D., & Asilah, N. (2025). Efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pencegahan hipertensi pada wanita dewasa di lingkungan masyarakat. *PROFICIO: Jurnal Abdimas FKIP UTP, 6*(2). https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.5185

Wardani, M. T. K. ., Vinsur, E. Y. Y. ., & Astutik, N. D. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Menggunakan Modul Di Puskesmas Tajinan Malang. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *9*(2), 167–171. https://doi.org/10.37294/jrkn.v9i2.780

World Health Organization. (2025). *Global report on hypertension 2025: High stakes – Turning evidence into action*. World Health Organization. Diakses dari https://www.who.int/publications/i/item/9789240115569

***This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license.***