



**Kementerian Koordinator
Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan
Republik Indonesia**

Siaran Pers Nomor: 109/HUMAS PMK/V/2021

Hipertensi Komorbid Tertinggi Covid-19

Menko PMK: Cegah Hipertensi dengan Germas

JAKARTA (17/5) – Hipertensi dinyatakan sebagai penyakit paling berbahaya di masa pandemi Covid-19. Pasalnya, data terkini penderita Covid-19 menunjukkan hipertensi menjadi komorbid tertinggi yaitu sebesar 50,1 persen dan dapat memperburuk kondisi penderita Covid-19. Meskipun di samping hipertensi, penyakit komorbid lain yang juga bisa menyebabkan kematian bagi pasien Covid-19 yaitu diabetes, penyakit paru-paru, jantung, dan demam berdarah dengue (DBD).

Hipertensi juga dikenal sebagai pembunuh diam-diam atau the silent killer karena sering disertai tanpa ada keluhan. Padahal, hipertensi menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, terutama penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan demensia. Bahkan data BPJS, setiap tahun anggaran yang dikeluarkan untuk pengobatan penyakit tersebut bisa mencapai Rp 5,4 triliun.

Dalam rangka memperingati Hari Hipertensi Sedunia yang jatuh tepat hari ini, 17 Mei, Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (Menko PMK) Muhadjir Effendy mengajak masyarakat untuk melakukan pencegahan dan pengendalian khususnya hipertensi melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas).

“Hipertensi bila tidak dicegah atau dikendalikan akan mengakibatkan beban negara untuk menyediakan biaya pengobatan penyakit katastropik yang juga akan terus meningkat. Oleh sebab itu, kesadaran masyarakat untuk melakukan Germas ini sangat kita butuhkan,” ujarnya.

Contoh Germas

Dijelaskan Muhadjir, Germas adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa. Hal itu dilakukan dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup.

Beberapa kegiatan Germas meliputi, peningkatan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja paling sedikit 30 menit setiap hari. Istirahat tidur yang cukup 6-8 jam untuk orang dewasa, tidak merokok, tidak minum alkohol atau narkoba, serta perbaikan gizi dengan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari.

“Di samping itu, kita juga perlu peningkatan kualitas lingkungan, peningkatan edukasi hidup sehat, dan bagi penderita Covid-19 harus berhenti merokok,” tegas Menko PMK.

Pada intinya, menurut mantan Mendikbud tersebut, pencegahan dan pengendalian hipertensi harus dimulai dari diri sendiri. Setelah itu berlanjut dalam keluarga dan lingkungan kerja.

“Mari kita terapkan pola hidup sehat mulai sekarang dengan melakukan Germas,” pungkasnya.

**Bagian Humas dan Perpustakaan,
Biro Hukum, Informasi dan Persidangan,**

Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan
roinfohumas@kemenkopmk.go.id
www.kemenkopmk.go.id
Twitter@kemenkopmk
IG: kemenko_pmk