

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik, yaitu tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal dan kebutaan.

Tujuan: Mengetahui hubungan frekuensi senam lansia, skor kualitas diet DASH, kadar kolesterol total dan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas ketapang, cipondoh.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, dengan sampel sebanyak 92 responden yaitu pasien hipertensi yang mengikuti kegiatan posbindu. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Korelasi rank Spearman*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023

Hasil: Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 92 responden, pada penelitian ini lebih banyak responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 74 responden (80.4%) dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (19.6%). Berdasarkan penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi senam lansia dengan tekanan darah sistolik dengan $pValue = 0.804$. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi senam lansia dengan tekanan darah diastolik dengan $pValue = 0.780$. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor kualitas diet DASH dengan tekanan darah sistolik dengan $pValue = 0.481$. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara skor kualitas diet DASH dengan tekanan darah diastolik dengan $pValue = 0.216$. Terdapat hubungan yang signifikan antara kadar kolesterol total dengan tekanan darah sistolik dengan $pValue = 0.026$. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kadar kolesterol total dengan tekanan darah diastolik dengan $pValue = 0.286$.

Kesimpulan: Pada penderita hipertensi di puskesmas ketapang, cipondoh frekuensi senam lansia, skor kualitas diet DASH tidak mempengaruhi tekanan darah sistolik dan diastolik sedangkan kadar kolesterol total mempengaruhi tekanan darah sistolik tetapi pada kadar kolesterol total tidak mempengaruhi tekanan darah diastolik.

Kata Kunci: Frekuensi senam lansia, hipertensi, kadar kolestetol total, skor kualitas diet DASH, tekanan darah.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a state of increased systolic and diastolic blood pressure, namely systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. Hypertension that does not get good treatment causes complications such as stroke, coronary heart disease, diabetes, kidney failure and blindness.

Objective: To find out the relationship between the frequency of elderly exercise, the DASH diet quality score, total cholesterol levels and blood pressure in hypertensive patients at the Ketapang Health Center, Cipondoh.

Method: This type of research used a cross-sectional design, with a sample of 92 respondents, namely hypertensive patients participating in posbindu activities. The data analysis used in this study is the Spearman rank correlation test. This research was conducted in June 2023.

Results: The number of respondents in this study were 92 respondents. In this study, there were more female respondents, 74 respondents (80.4%) compared to male respondents, 18 respondents (19.6%). Based on the research, there is no significant relationship between the frequency of elderly exercise and systolic blood pressure with Pvalue = 0.804. There is no significant relationship between the frequency of elderly exercise and diastolic blood pressure with Pvalue = 0.780. There is no significant relationship between the DASH diet quality score and systolic blood pressure with Pvalue = 0.481. There is no significant relationship between the DASH diet quality score and diastolic blood pressure with Pvalue = 0.216. There is a significant relationship between total cholesterol levels and systolic blood pressure with Pvalue = 0.026. There is no significant relationship between total cholesterol levels and diastolic blood pressure with Pvalue = 0.286.

Conclusion: In hypertensive patients at the Ketapang Health Center, Cipondoh the frequency of elderly exercise, the DASH diet quality score does not affect systolic and diastolic blood pressure while total cholesterol levels affect systolic blood pressure but total cholesterol levels do not affect diastolic blood pressure.

Keywords: Elderly exercise frequency, hypertension, total cholesterol level, DASH diet quality score, blood pressure.