

ABSTRAK

Populasi lansia lebih beresiko mengalami berbagai penyakit salah satunya hipertensi, oleh karena penurunan kesehatan mental dan fungsional. Olahraga yang teratur dapat mengurangi kadar hormon norepinefrin yang berfungsi untuk menaikkan tekanan darah, sehingga lansia dengan hipertensi paling tidak perlu olahraga secara teratur selama 30 menit/ hari dalam seminggu. Selain itu, stress juga dapat menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung karena peningkatan hormon adrenalin. Sehingga, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan dari kebiasaan berolahraga dan stress terhadap penyakit hipertensi pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dan menggunakan rancangan *cross sectional*. Sejumlah 30 orang lansia dipilih dengan teknik pengambilan sampel jenuh. Parameter yang diukur adalah kebiasaan berolahraga dan stress terhadap hipertensi pada lansia dan dianalisa dengan menggunakan *Chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah lansia penderita hipertensi yang tidak berolahraga sebesar 50% dan yang berolahraga sebesar 50%, dan juga jumlah lansia penderita hipertensi yang memiliki tingkat stress parah sebesar 50%. Analisa *Chi-square* menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga (Nilai $P = 1.000$) dan stress (Nilai $P = 0.200$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap hipertensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan berolahraga dan stress terhadap hipertensi pada lansia di Panti Jompo PPOS GBKP Sibolangit.

Kata Kunci: Hipertensi, Stress, Kebiasaan Olahraga, PPOS GBKP, Sibolangit

ABSTRACT

The elderly population is more at risk of suffering from various diseases; one of them is hypertension, due to decreased mental and functional health. Regular exercise can reduce levels of the norepinephrine that raise blood pressure, so that elderly suffer from hypertension need at least regular exercise for 30 minutes/ day a week. On the other hand, stress can also lead to increased peripheral vascular resistance and cardiac output due to an increase in the level of adrenaline. Thus, this study was conducted to determine whether there was a relationship between exercise habits and stress on hypertension in the elderly. This study was an observational analytic study and used the cross-sectional design. A total of 30 elderly were selected using a total population sampling technique. The parameters were exercise habits and stress on hypertension in the elderly and analyzed using the Chi-square. The results of this study showed that the number of elderly suffered from hypertension who did not exercise was 50%, and those who exercise was 50%. Moreover, the number of elderly who suffered from hypertension who had severe stress levels is 50%. Chi-square analysis showed that exercise habits (P -value = 1,000) and stress (P -value = 0.200) did not show any significant relationship with hypertension. Hence, it can be concluded that there was no relationship between exercise habits and stress on hypertension in the elderly at the PPOS GBKP Sibolangit Nursing Home.

Keywords: Hypertension, Stress, Exercise Habits, PPOS GBKP, Sibolangit