

EFEKTIFITAS SENAM HIPERTENSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSIDI WILAYAH DESA GERDU KECAMATAN KARANGPANDAN

Dewi Sri Widiyastuti¹, Widiyono², Atik Aryani²

^{1,2}Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi penulis : dewiwidiyastuti272@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Hipertesi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi dapat dicegah dengan cara non-farmakologi, yaitu dengan melakukan senam hipertensi. Tujuan Penelitian : Menganalisis tingkat efektifitas senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan. Metode : Jenis penelitian Quasy Experiment dengan desain one group pre-test posttest design. Jumlah sampel penderita hipertensi sebanyak 15 orang, Teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil : Rerata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi 152,67 mmHg dan tekanan darah diastolik 98,93 mmHg. Rerata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi 145,87 mmHg dan tekanan darah diastolik 93,13 mmHg. Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah sistolik (p value $0,002 < 0,05$), dan tekanan darah diastolik terdapat pengaruh (p value $0,006 < 0,05$). Kesimpulan : Senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Tekanan Darah, Hipertensi

Abstract

Background: Hypertension is a disturbance in blood vessels that results in the supply of oxygen and nutrients carried by the blood being obstructed to the body tissues that need it. Hypertension can be prevented by non-pharmacological means, namely by doing hypertension exercises. Research Objective: To analyze the level of effectiveness of hypertension exercises on blood pressure in hypertensive patients in the Gerdu Village Area, Karangpandan District. Method: Type of research Quasy Experiment with one group pre-test posttest design. The number of samples of hypertensive patients was 15 people, the sampling technique used total sampling. Data analysis using Wilcoxon Signed Ranks Test. Results: Mean systolic blood pressure before hypertension gymnastics 152.67 mmHg and diastolic blood pressure 98.93 mmHg. Mean systolic blood pressure after hypertension exercise 145.87 mmHg and diastolic blood pressure 93.13 mmHg. There is an effect of hypertension gymnastics on systolic blood pressure (p value $0.002 < 0.05$), and diastolic blood pressure there is an effect (p value $0.006 < 0.05$). Conclusion: Hypertensive gymnastics is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients in the Gerdu Village Area, Karangpandan District.

Keywords: *Hypertension Exercise, Blood Pressure, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit darah tinggi sebenarnya adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuhan gelap karena termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala dahulu (Hastuti, 2022).

Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%.

Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia kurang lebih 15 tahun, tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang atau sebesar 30,4% dari seluruh penduduk berusia kurang lebih 15 tahun. Dari jumlah tersebut sebanyak 4.431.538 orang atau 50,9% sudah mendapatkan pelayanan kesehatan. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 78,51%. Sementara itu, prevalensi hipertensi pada perempuan sebanyak 86,44% lebih tinggi daripada laki-laki sebanyak 70,05%.

Hipertensi di Kabupaten Karanganyar mengalami peningkatan sebesar 62,87% penyebab tingginya angkat tersebut disebabkan oleh pola 3 hidup dan pola makan yang tidak baik. Pada tahun 2022 jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Karanganyar dengan usia 15 tahun mengalami kenaikan sebanyak 154.812 orang dibandingkan dengan tahun 2021 hanya 119.085 orang. Pelayanan kesehatan di Kabupaten Karanganyar juga mengalami kenaikan pada tahun 2022 sebanyak 154.812 orang dibandingkan dengan pada tahun 2021 yang hanya 123.290 (Dinkes Karanganyar, 2022).

Menurut Hernawan (2017) senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Dengan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga

terjadi peningkatan denyut jantung, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasy Experiment dengan desain one group pre-test - post-test design. Penelitian ini dilakukan di Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan.

Populasi dalam penelitian ini 15 penderita hipertensi dengan rentang usia 30-50 tahun di Desa Gerdu. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 penderita hipertensi dengan rentang usia 30-50 tahun di Desa Gerdu. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas data menggunakan shapiro-wilk yang dilanjutkan analisis dengan uji non parametric dengan uji wilcoxon.

Instrumen berupa SOP senam hipertensi, dan tensimeter atau sphygmomanometer.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Senam

Hipertensi dan Senam Yoga (n =30)

Karakteristik Responden	Senam Hipertensi (f)	Senam Hipertensi (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	6,7
Perempuan	14	93,3
Usia		
Dewasa awal (20-40 th)	6	40
Dewasa madya (40-60 th)	9	60
Riwayat Penyakit		
Ada	6	40
Tidak Ada	9	60
Riwayat Merokok		
Ya	1	6,7
Tidak	14	93,3
Total	15	100

Sumber : Data primer diolah 2025

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan baik intervensi senam hipertensi. Dari hasil uji

homogenitas jenis kelamin mendapat nilai p value $0,000 < 0,05$ maka dikategorikan tidak homogen. Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas responden masuk dalam kategori dewasa madya (40-60 tahun) dengan hasil uji homogenitas p value $0,144 > 0,05$ maka dikategorikan homogen, selanjutnya karakteristik responden menurut riwayat penyakit, mayoritas responden tidak memiliki riwayat penyakit dengan hasil uji homogenitas nilai p value $0,600 > 0,05$ maka dikategorikan homogen.

Karakteristik menurut riwayat merokok, mayoritas responden dari intervensi senam hipertensi tidak memiliki riwayat merokok, dengan hasil uji homogenitas p value $0,000 < 0,05$ maka dikategorikan tidak homogen.

Klasifikasi Senam Hipertensi

Tabel 2. Klasifikasi Senam Hipertensi Sebelum dan Sesudah (n=30)

Klasifikasi	Pre test		Post test	
	(f)	(%)	(f)	(%)
Normal (120-129/80-84 mmHg)	0	0	0	0
Normal Tinggi (130-139/85-89 mmHg)	0	0	3	20
Derajat 1 (140-159/90-99 mmHg)	10	66,7	10	56,7
Derajat 2 (160-179/100-109 mmHg)	5	33,3	2	13,3
Derajat 3 ($\geq 180/\geq 110$ mmHg)	0	0	0	0

Sumber : Data primer diolah 2025

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hipertensi terdapat 10 orang (66,7%) derajat 1 dan 5 orang (33,3%) derajat 2. Setelah dilakukan senam hipertensi terdapat 3 orang (20%) normal tinggi, 10 orang (66,7%) derajat 1 dan 2 orang (13,3%) derajat 2. Maka dari itu terdapat perubahan klasifikasi antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam hipertensi.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Senam Hipertensi

Senam Hipertensi	Shapiro Wilk			Kategori
	Statis	Df	Sig.p	
Sistolik :				
Pretest	207	15	0,137	Normal
Posttest	203	15	0,036	Tidak normal
Diastolik :				
Pretest	215	15	0,070	Normal
Posttest	301	15	0,008	Tidak normal

Sumber : Data primer diolah 2025

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas menggunakan Shapiro Wilk di peroleh nilai signifikansi pre test sistolik $0,137 > 0,05$ (normal), post test sistolik $0,036 < 0,05$ (tidak normal). Nilai signifikansi pre test diastolik $0,070 > 0,05$ (normal) dan post test diastolik $0,008 < 0,05$ (tidak normal). Hal ini diartikan bahwa sebaran data pada penelitian ini dinyatakan tidak normal.

Analisis Bivariat

Senam Hipertensi

Tabel 4. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Sistolik Senam Hipertensi

Tekanan Darah Sistolik	Mean \pm SD	Med (Min-Max)	Selisih	P Value
Pretest	152,67 \pm 9,796	150 (140 - 170)	6,8	0,002
Posttest	145,87 \pm 9,591	145 (135 - 165)		

Sumber : Data primer diolah 2025

Berdasarkan tabel 4 dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh intervensi senam hipertensi terhadap tekanan darah sistolik pada responden hipertensi, dengan nilai p value $0,002 < 0,05$.

Tabel 5. Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Diastolik Senam Hipertensi

Tekanan Darah Sistolik	Mean \pm SD	Med (Min-Max)	Selisih	P Value
Pretest	98,93 \pm 7,750	97 (90 - 115)	5,8	0,006
Posttest	93,13 \pm 4,291	90 (88-100)		

Sumber : Data primer diolah 2025

Berdasarkan tabel 5 dapat diartikan terdapat pengaruh intervensi senam hipertensi terhadap tekanan darah diastolik pada responden hipertensi, dengan nilai p value 0,006 < 0,05. Jadi secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi di wilayah desa Gerdu.

PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil analisis diketahui karakteristik responden menurut jenis kelamin baik pada kelompok intervensi senam hipertensi mayoritas berjenis kelamin perempuan (93,3%) dan laki- laki (6,7%),

Pada penelitian Yunus (2021) menyatakan bahwa penderita hipertensi terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan, yang mengalami pre hipertensi sebanyak 77 pasien (28,7%), hipertensi stage 1 sebanyak 76 pasien (28,4) dan hipertensi stage 2 sebanyak 22 pasien (8,2%).

Usia

Karakteristik responden menurut usia diketahui pada inervensi senam hipertensi rentang usia dewasa awal 20-40 tahun (40%) dan rentang usia dewasa madya 40-60 tahun (60%).

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Usia berkaitan dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin tua seseorang maka semakin besar resiko terserang hipertensi (Hamzah, 2019).

Peneliti berpendapat bahwa usia sangatlah berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi karena semakin bertambahnya usia tekanan darah akan semakin meningkat karena dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kalogen pada lapisan otot, sehingga pembulu darah

menyempit dan menjadi kaku.

Riwayat Penyakit

Berdasarkan hasil analisis karakteristik menurut riwayat penyakit, pada intervensi senam hipertensi adalah 6 orang (40%).

Hal ini sejalan dengan penelitian tentang analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada masyarakat di pesisir sungai Siak Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru, menunjukkan bahwa mayoritas responden yang menderita penyakit hipertensi memiliki riwayat penyakit sebanyak 71,8%. Adanya faktor genetik yang ada pada keluarga dapat menyebabkan risiko untuk menderita penyakit hipertensi. Individu orang tua menderita hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Selain itu didapatkan 70-80% kasus hipertensi esensial dengan riwayat (Elsi, 2020).

Hasil penelitian Safitri (2023) analisis univariat diperoleh dari 85 responden diketahui bahwa jumlah responden yang menyatakan riwayat penyakit ada sebesar 80,0 %, lebih kecil dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat penyakit ada sebesar 200 %.

Riwayat Merokok

Berdasarkan analisis diketahui karakteristik menurut kebiasaan merokok baik pada intervensi senam hipertensi (6,7%) memiliki 61 riwayat meroko.

Hasil penelitian Dzul (2023) menunjukkan merokok berhubungan dengan kejadian hipertensi. Mereka yang merokok berpeluang 4,8 kali lebih mungkin mengalami hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian di Kota Bandung yang menyatakan bahwa merokok merupakan salah satu faktor risiko seseorang untuk mengalami hipertensi.

Nikotin diserap oleh pembuluh-pembuluh darah didalam paru dan diedarkan ke seluruh aliran darah lainnya sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah. Hal ini menyebabkan kerja jantung semakin meningkat untuk memompa darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah yang sempit. Selain itu, merokok dapat meningkatkan denyut jantung kerusakan pembuluh darah juga diakibatkan oleh pengendapan kolesterol pada pembuluh darah, sehingga jantung bekerja lebih cepat. 10 menit setelah merokok dapat meningkatkan tekanan darah dari $140 \pm 7 / 99 \pm 3$ mmHg menjadi $151 \pm 5 / 108 \pm 2$ mmHg (Sumarni, 2023).

Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Gerdu

Berdasarkan distribusi frekuensi kategori tekanan darah responden menunjukkan pada sebelum senam hipertensi, dengan tekanan darah derajat 1 terdapat 10 orang (66,7%) dan derajat 2 terdapat 5 orang (33,3%). Distribusi frekuensi kategori tekanan darah responden sesudah senam hipertensi, dengan tekanan darah normal tinggi terdapat 3 orang (20%), derajat 1 terdapat 10 orang (66,7%) dan derajat 2 terdapat 2 orang (13,3%).

Berdasarkan analisis bivariat dengan menggunakan statistik deskriptif diperoleh hasil bahwa dari 15 responden sebelum diberikan intervensi senam hipertensi di diperoleh nilai rerata sistolik sebelum senam sebesar 152,67 mmHg dan sesudah diberikan intervensi senam hipertensi diperoleh nilai rerata tekanan darah sistolik sebesar 145,88 mmHg dan nilai selisih penurunan 6,8 mmHg. Pada tekanan darah sistolik didukung dengan nilai signifikansi (p value) sebesar $0,002 < 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hipertensi.

Begitu pula pada tekanan darah diastolik, sebelum diberikan intervensi senam hipertensi diperoleh nilai rerata tekanan darah diastolik sebesar 98,93 mmHg dan sesudah diberikan intervensi senam hipertensi di peroleh nilai rerata tekanan darah diastolik sebesar 93,13 mmHg dan nilai selisih penurunan sebanyak 5,8 mmHg didukung dengan nilai signifikansi (p value) sebesar $0,006 < 0,05$, hal ini berarti dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh intervensi senam hipertensi terhadap tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi di Wilayah Desa Gerdu. Jadi secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa intervensi senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi di Wilayah Desa Gerdu.

Berdasarkan data sebelum senam hipertensi diatas dapat diketahui nilai mean dari pretest sistolik yaitu 152,67 dengan skor terendah 140 mmHg dan tertinggi 170 mmHg. Mean pretest diastolik yaitu 98,93 dengan skor terendah 90 mmHg dan tertinggi 115 mmHg. Sesudah senam hipertensi nilai mean posttest sistolik yaitu 145,87 dengan skor terendah 135

mmHg dan tertinggi 165 mmHg, nilai mean posttest diastolik yaitu 93,13 dengan skor terendah 88 mmHg dan tertinggi 100 mmHg.

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test perubahan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan senam hipertensi di didapatkan nilai p-value $0,002 < 0,05$. Sedangkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test perubahan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga responden yang menderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah dengan nilai p-value $0,006 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh signifikan pada senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil uji statistik Dewi (2019) ini selaras dengan penelitian ini, diketahui nilai p value tekanan darah diastolik = $0,025$ dan nilai p value tekanan darah sistolik = $0,000$ yang berarti ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan. Berdasarkan penelitian Mutia (2022) untuk pengaruh senam hipertensi dengan analisis statistik pada $\alpha = 0,05$ diperoleh $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam hipertensi pada penderita hipertensi.

Berdasarkan penelitian Dewi (2019) bahwa terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan di di Wilayah Kerja Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang, serta penelitian Siti (2018) juga selaras dengan penelitian di atas, terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertenis di Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya.

SIMPULAN

1. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi senam hipertensi sebesar 152,67 mmhg dan tekanan darah diastolik 98,93 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi senam hipertensi sebesar 145,87 mmHg dan tekanan darah diastolik 93,13 mmHg.
3. Terdapat pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap tekanan darah sistolik (p value $0,002 < 0,05$) dan tekanan darah diastolik juga terdapat pengaruh (p value $0,006 < 0,05$). Kesimpulan bahwa senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Desa Gerdu Kecamatan Karangpandan.

SARAN

1. Bagi Responden
Dengan dilakukan penelitian senam

- hipertensi ini diharapkan setiap penderita penyakit hipertensi memiliki kemauan melakukan latihan fisik seperti senam hipertensi dan senam yoga secara mandiri yang memiliki manfaat untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi.
2. Bagi Masyarakat Desa Gerdu
Diharapkan bisa menjadi informasi tentang mencegah atau mengobati hipertensi secara non farmakologi dan agar dapat bisa mengurang konsumsi obat serta bisa mencegah penyakit-penyakit lainnya yang diakibatkan berlebihan konsumsi obat.
 3. Bagi Mahasiswa Keperawatan
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau pengetahuan tentang efektifitas senam hipertensi serta memberikan referensi.
 4. Bagi Peneliti
Perlu dilakukan penelitian selanjutnya agar bisa mengetahui gambaran dan wawasan yang lebih luas tentang senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.
 5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya. diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel-variabel lain yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- Hernawan, Totok, & Fahrur NR. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10, No. 1, 8-12.
- Kemenkes RI (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Safitri, F., Husna, A., Ismail, I., & Aningsih, D. F. (2023). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada pasien di Poliklinik Bidang Kedokteran dan Kesehatan Polda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 123–130.
- Sumarni S, Sari LM, Syafrullah H, Wahidah NJ, Vanchapo AR (2023). Faktor genetik dan kebiasaan merokok terhadap kejadian hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*. 17(3):230–7.
- Arindari, D. R., & Alhafis, H. R. (2019). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang. *Jurnal Multi Science*, 9(2), 82–86.
- Yunus, M., Aditya, I. W. C., & Eksa, D. R. (2021). Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu kedokteran dan kesehatan*, Vol. 8, No. 3, 229-239.

DAFTAR PUSTAKA

- Arindari, D. R., & Alhafis, H. R. (2019). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Alang-Alang Lebar Palembang. *Jurnal Multi Science*, 9(2), 82–86.
- Dzul, F., & Rahmi, R. (2023). Hubungan riwayat keluarga dan merokok dengan kejadian hipertensi. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 639–648.
- Elsi, W. L. O., & Rekawati, E. (2020). Analisis hubungan riwayat keluarga dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Indrasari Kabupaten Banjar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 1043–1046.
- Hamzah, A., Khasanah, U., & Norviantin, D. (2019). The Correlation of Age, Gender, Heredity, Smoking Habit, Obesity, and Salt Consumption with Hypertension Grade in Cirebo.