

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lanjut usia dan dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, termasuk stres. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengelola stres dan tekanan darah adalah senam yoga. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh manajemen stres melalui senam yoga terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS), sedangkan tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam yoga. Analisis data menggunakan Paired Sample T-Test untuk tingkat stres dan Wilcoxon Signed Rank Test untuk tekanan darah. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 36 orang (90,0%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar berada pada kategori stres ringan sebanyak 36 orang (90,0%). Rata-rata skor stres menurun dari 27,13 menjadi 14,73 dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Pada tekanan darah, setelah intervensi tidak ditemukan lagi responden dengan tekanan sistolik pada kategori hipertensi derajat II, sementara kategori diastolik normal meningkat menjadi 18 orang (45,0%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistolik dan diastolik. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan dari senam yoga terhadap penurunan tingkat stres serta tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Senam yoga dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu pengelolaan hipertensi pada lansia.

Kata kunci: manajemen stres, senam yoga, hipertensi, tekanan darah, lansia.

Abstract

Background: Hypertension is a common health issue among the elderly and can be influenced by psychological factors, including stress. Yoga is a non-pharmacological intervention that can help manage both stress and blood pressure. **Objective:** To analyze the effect of stress management through yoga on stress levels and blood pressure in hypertensive patients at the Binjai Elderly Social Services Unit (UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia). **Methods:** This study employed a quantitative approach with a pretest-posttest design. The sample consisted of 40 respondents selected via purposive sampling. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire, while blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. Measurements were taken before and after the yoga intervention. Data analysis utilized the Paired Sample T-Test for stress levels and the Wilcoxon Signed Rank Test for blood pressure. **Results:** The study showed that prior to the intervention, the majority of respondents (36 individuals or 90.0%) experienced moderate stress; following the intervention, the majority (36 individuals or 90.0%) fell into the mild stress category. The mean stress score decreased from 27.13 to 14.73, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Regarding blood pressure, no respondents remained in the Grade II hypertension category for systolic pressure after the intervention, while the number of individuals with normal diastolic pressure increased to 18 (45.0%). The Wilcoxon test results yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) for both systolic and diastolic blood pressure. **Conclusion:** Yoga has a significant effect on reducing stress levels and blood pressure in hypertensive patients at the Binjai Elderly Social Services Unit. Yoga can serve as a non-pharmacological approach to assist in hypertension management among the elderly.

Keywords: stress management, yoga exercise, hypertension, blood pressure, the elderly.