

INTISARI

Hipertensi dapat terjadi dari berbagai faktor, diantaranya yaitu stress, gaya hidup dan pola makan. Hipertensi juga dapat terjadi akibat obstruksi pada arteri dan kelemahan otot jantung untuk memompa darah. Penyebab dari itu semua dapat dicegah dengan cara berolahraga secara teratur baik dari semasa muda hingga masa tua. Olahraga dan latihan pergerakan secara teratur dapat menanggulangi masalah akibat perubahan fungsi tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres terhadap kejadian hipertensi pada lansia serta pengaruh senam bugar terhadap tingkat stres dan tekanan darah lansia di Panti Werdha Budi Dharma Yogyakarta. Penelitian ini bersifat observasi analitik dengan pendekatan metode *observasional analytic numeric* (*kategorik-numeric* dan *kategorik-kategorik*) dengan rancangan penelitian korelasi.

Hasil analisis hubungan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan tingkat stres pada lansia diperoleh $p = 0,313$ atau $p > 0,05$ dan $0,224$ atau $p > 0,05$ dan Hasil analisis rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan senam diperoleh $p = 0,044$ atau $p < 0,05$ dan $p = 0,485$ atau $p > 0,05$.

Dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan stres terhadap hipertensi dan pada lansia dengan pemberian senam bugar lansia hanya berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik tetapi tidak berlaku terhadap diastolik. Terdapat kecenderungan penurunan tekanan darah pada lansia setelah melakukan senam bugar walaupun belum signifikan.

Kata Kunci : Stres, Hipertensi, Senam Bugar Lansia