

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN INTERVENSI SENAM  
YOGA DENGAN INTERVENSI *MINDFULNESS*  
SPIRITUAL ISLAM TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA LANSIA HIPERTENSI DI  
PUSKESMAS NGORESAN**

Tika Alvio Nita, Maryatun

[Tikaalvio03@gmail.com](mailto:Tikaalvio03@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** : Lansia lebih memiliki resiko atau kemungkinan untuk mengalami berbagai penyakit yang sering timbul yaitu Hipertensi. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan adanya resiko stroke, gagal jantung, dan kematian. Kematian ini menyebabkan lansia menjadi khawatir dengan keadaan mereka sehingga lansia mengalami perubahan psikologis yaitu kecemasan yang membutuhkan pengobatan lama dan timbul rasa khawatir yang berlebihan. Kecemasan dapat diatasi dengan intervensi keperawatan non farmakologi yaitu Senam Yoga dan *Mindfulness* Spiritual Islam. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi Senam Yoga dan *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap upaya penurunan kecemasan pada lansia hipertensi. **Metode Penelitian** : Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimen Design* dengan pendekatan *Control Group pretest-posttest Design*. Pengambilan sampel sebanyak 60 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Kecemasan DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) **Hasil penelitian** : hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan pada terapi Senam Yoga dan *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap tingkat Kecemasan pada lansia hipertensi dengan hasil  $p\text{-value } 0.039 < 0.05$  yang artinya terdapat perbedaan antara rata-rata terapi Senam Yoga dan *Mindfulness* Spiritual Islam dengan tingkat Kecemasan. Rata-rata hasil Kecemasan pada senam yoga 26.33 dan Rata-rata hasil Kecemasan pada *Mindfulness* Spiritual Islam 22.93 **Kesimpulan** : Intervensi Senam Yoga lebih efektif dibandingkan terapi *Mindfulness* Spiritual Islam terhadap tingkat Kecemasan lansia hipertensi.

**Kata Kunci** : Senam Yoga, *Mindfulness* Spiritual Islam, Kecemasan, Lansia, Hipertensi.