

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang menjadi masalah serius karena prevalensi penyakit ini terus meningkat. Hipertensi adalah dimana tekanan darah yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda dan tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmhg (Ardiansyah, 2012 dalam Hartutik dan Suratih, 2017). Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi (Pudiastuti, 2013 dalam Hartutik dan Suratih, 2017).

Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. (Kemenkes, 2018). Jika hipertensi ini terjadi secara terus menerus menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan gagal ginjal kronik (Puspitorini, 2009 dalam Kurniati dan Netty, 2018). Faktor penyebab hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu faktor yang dapat dikontrol dan tidak dapat dikontrol. Faktor yang dapat dikontrol pada umumnya berkaitan dengan gaya hidup dan pola makan. Faktor-faktor tersebut antara lain : kegemukan (obesitas), kurang olahraga, konsumsi garam

berlebih, merokok, mengkonsumsi alkohol dan stres. Faktor yang tidak bisa dikontrol antara lain : keturunan (genetika), jenis kelamin dan umur (Suiraoaka, 2012).

Data *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2013 menyebutkan bahwa di dunia terdapat 17.000 orang per tahun meninggal akibat penyakit kardiovaskuler dimana 9.400 orang diantaranya disebabkan oleh komplikasi dari hipertensi. Bahkan, prevalensi hipertensi ini akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29 % orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Riskesdas, 2013 dalam Endang Triyanto, 2014). Kurang lebih 10- 30% penduduk dewasa di hampir semua negara mengalami penyakit hipertensi. Dimana 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindarai dan tidak mengetahui faktor resikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial (Amina, 2016). Masalah ini memerlukan penanganan yang komprehensif agar tidak terjadi peningkatan hipertensi secara drastis disetiap tahunnya.

Tingginya angka prevalensi diatas, perlu mendapat perhatian khusus dalam bidang keperawatan, sehingga dibutuhkan cara, teknik dan terapi yang tepat untuk mengatasi penyakit hipertensi secara holistik. Menurut Wirakusumah (2012), pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah. Pengobatan farmakologis memiliki efek samping yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek

fatal lainnya. Hal ini dikarenakan respon terhadap suatu jenis obat pada setiap orang berbeda. Efek samping yang mungkin timbul adalah sakit kepala, pusing, lemas dan mual (Susilo & Wulandari, 2011 dalam Rezky, Hasneli dan Hasanah, 2015). Salah satu alternatif yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping adalah dengan menggunakan non-farmakologis (Kowalski, 2010 dalam Rezky, Hasneli dan Hasanah, 2015). Pengobatan non-farmakologis yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi meliputi teknik mengurangi stres, penurunan berat badan, pembatasan alkohol, natrium dan tembakau, olahraga atau latihan, relaksasi, dan akupresur merupakan intervensi yang bisa dilakukan pada terapi hipertensi (Muttaqin, 2009 dalam Rezky, Hasneli dan Hasanah, 2015). Hal tersebut dapat memengaruhi penurunan dosis obat yang dikonsumsi. Salah satu terapi komplementer yang sedang banyak dikembangkan saat ini yang dapat digunakan untuk menangani hipertensi adalah terapi yoga.

Yoga dapat didefinisikan sebagai latihan peregangan lembut, latihan untuk mengendalikan napas dan meditasi sebagai intervensi pikiran-tubuh. Dalam masyarakat barat, yoga dianggap sebagai bentuk pengobatan pikiran-tubuh dan sering dianggap sebagai bagian dari komplemen dan pengobatan alternatif. Senam yoga bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Sayangnya, hal ini belum banyak disadari. Tak sedikit pula yang menganggap yoga adalah sebuah gaya hidup yang eksklusif dan hanya dilakukan oleh orang-orang tertentu. Senam yoga sendiri merupakan salah satu jenis olahraga yang mempunyai banyak manfaat dan tidak menimbulkan dampak buruk bagi tumbuh dan penderita hipertensi. Manfaat senam yoga tidak hanya membantu

tubuh menjadi lebih segar dan bugar, juga dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, mengendalikan stres dan mengurangi rasa mudah gelisah (Anggraeni, 2017). Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, sehingga sirkulasi darah yang lancar menjadikan kerja jantung yang baik (Ridwan, 2010, dalam Hadi & Dina, 2017). Senam yoga bertujuan menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, hormon ini dihasilkan tubuh saat relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. (Endang Triyanto, 2014). Dampak dari latihan yoga sendiri selain digunakan untuk menurunkan tekanan darah latihan yoga secara teratur sangat berpengaruh terhadap kesehatan, baik secara fisik maupun mental (Verma 2016).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susmawati (2018) dengan mengambil responden sebanyak 16 orang yang dilakukan pada lansia dengan usia 60-72 tahun dapat disimpulkan bahwa didapatkan selisih tekanan darah sistolik sebesar 33 mmHg dan diastolik 15 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada lansia. Terapi yoga pada dasarnya adalah tindakan pencegahan dan penyembuhan. Latihan sehari-hari dapat membantu mempertahankan keseimbangan yang alami dan harmonis, dan menghasilkan kesehatan pada setiap aspek kehidupan (Weller, 2001).

Berdasarkan prevalensi hipertensi di Kota Malang pada tahun 2016 yaitu mencapai 32.109 kasus pada hipertensi primer dan menempati urutan ke

dua daftar penyakit 10 besar selama 3 tahun yaitu tahun 2014,2015 dan 2016 di Kota Malang. Berdasarkan dari data Puskesmas Pandanwangi prevalensi hipertensi cukup tinggi, dari data perhitungan tahun 2016 didapatkan jumlah pasien hipertensi sebanyak 5540 (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2016). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bulan 26 Oktober 2019 di Puskesmas Pandanwangi Malang, didapatkan bahwa jumlah pasien penderita hipertensi dalam 3 bulan terakhir, yaitu, selama bulan Agustus - Oktober 2019 didapatkan data 98 pasien dengan hipertensi tanpa ada komplikasi penyakit lainnya. Selain itu, berbagai masalah terjadinya peningkatan tekanan darah diantaranya yaitu kebanyakan penderita tidak meminum obat secara teratur karena mereka merasa tidak mempunyai keluhan dan merasa sehat, kunjungan tidak teratur ke pelayanan kesehatan dimana penderita datang hanya jika ada keluhan, kurangnya aktivitas olahraga dan penurunan terjadinya gaya hidup sehat. Sehingga, karena berbagai masalah ini penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol akibatnya terjadi peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu hipertensi perlu dicegah sejak dini dan penduduk dewasa dapat dikategorikan sebagai mayoritas utama yang status kesehatannya akan menjadi lebih baik bila dapat dikontrol tekanan darahnya. Apabila penderita hipertensi usia dewasa tekanan darahnya dapat terkontrol dengan baik maka akan mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi itu sendiri sehingga dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan kegiatan di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi belum pernah dilakukan latihan senam yoga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas sehingga di harapkan penderita hipertensi tidak hanya terpacu dengan mengomsumsi obat saja tetapi bisa menggunakan metode non-farmakologi yaitu salah satunya dengan senam yoga.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan pernyataan permasalahan pada penelitian ini “adakah pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Malang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Malang sebelum diberikan senam yoga.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Malang sesudah diberikan senam yoga.

3. Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya responden dan bagi perawat dalam memberikan pelayanan kepada penderita hipertensi untuk dianjurkan mengikuti senam yoga yang berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Malang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Responden

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan sebagai alternative untuk menstabilkan tekanan darah selain terapi farmakologi terhadap pengaruh senam yoga. Sehingga klien dapat menerapkan senam yoga tersebut dan mendapatkan banyak manfaat selain untuk menurunkan tekanan darah.

2) Bagi Petugas Kesehatan

Penelitian ini dapat sebagai informasi untuk menambah ilmu pengetahuan dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan dan pengetahuan tentang pengaruh senam yoga guna memperlancar

sirkulasi darah, menguatkan otot-otot jantung dan tubuh menjadi rileks (tenang) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi,

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan dan sumber data untuk melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan pengaruh senam yoga terhadap hipertensi untuk mengidentifikasi penurunan tekanan darah.

4) Bagi Peneliti

Sebagai penambah wawasan dan pengetahuan dalam menerapkan hasil pengetahuan yang didapatkan selama pendidikan baik teori maupun praktek.