

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menua (menjadi tua) merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan tidak dapat memperbaiki kerusakan yang diderita (Reginawandani, 2016 dalam RANTI, 2017). Menurut (Wahyunita, 2010) Semua manusia akan mengalami yang namanya proses penuaan atau menjadi tua dan masa ini merupakan masa hidup yang terakhir, pada masa ini sedikit demi sedikit manusia akan mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial sehingga manusia tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Semakin bertambahnya usia seseorang, kemungkinan seseorang akan menderita hipertensi semakin besar (Sutanto, 2010).

Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, berdasarkan UU RI no 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia (Kemenkes.RI, 2014). Pertambahan usia yang terjadi pada setiap orang dapat menjadi pengaruh terjadinya peningkatan pada tekanan darah dikarenakan penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga pembuluh darah perlahan menyempit dan menghambat aliran darah, hal ini yang menyebabkan lansia sangat beresiko tinggi menderita penyakit hipertensi (Dinata, 2015).

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang memiliki angka kejadian terbanyak mencapai 60%-80% dari populasi lansia (Kumalasari, 2016 dalam Nugroho & Sari, 2019). 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 (Habibi, 2020).

Menurut (Setyoadi, 2011 dalam Sumartini et al., 2019) Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Menurut (Pangaribuan & Berawi, 2016) Tekanan darah normal adalah 110/90 mmHg. Tekanan sistolik dewasa berkisar antara 90-140 dan tekanan diastolik berkisar antara 60-90 mmHg, sedangkan pada populasi lansia tekanan sistolik ≥ 160 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Murwani, 2014 dalam Mulyadi, et al., 2019).

World Health Organization (WHO) mengatakan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi. Kejadian hipertensi meningkat setiap tahunnya, diperkirakan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi pada tahun 2025, dan 9,4 orang meninggal dunia akibat hipertensi dan komplikasi (WHO, 2015). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 15-24 tahun adalah 13,2% pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 20,1%, kelompok umur 35-44 tahun 31,6% usia 45-54 tahun 45,3%, usia 55-64

tahun 55,2% untuk usia 65-74 tahun 63,2% sedangkan lebih dari 75 tahun adalah 69,5%, berdasarkan hal tersebut prevalensi penderita hipertensi yang banyak terjadi pada lansia berusia lebih dari 45 tahun (RI, 2018)

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 09 Februari 2021 di Puskesmas Kendalsari Kota Malang didapatkan data bahwa pada tahun 2019 sebanyak 130 orang menderita hipertensi, dan pada tahun 2020 sebanyak 156 orang menderita hipertensi. Berdasarkan data tersebut terjadi peningkatan penderita hipertensi dari tahun 2019 ke tahun 2020.

Hasil Dinas Kesehatan kota Malang tahun 2015, laporan dari rumah sakit dan pukesmas kasus hipertensi lebih banyak diderita oleh perempuan dengan jumlah 36,09%, sedangkan pada laki- laki berjumlah 35,46% dan gabungan dari keduanya sejumlah 35,92% (Dilianti, et al., 2017). Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan kerusakan seperti gagal ginjal, stroke, jantung koroner, bila tidak dideteksi secara dini dan tidak mendapatkan pengobatan yang memadai (Kemenkes.RI, 2014). Terdapat dua benatu desain aus eksperimen, yakni Time-series Design, dan *Nonequivalent Control Group design*.

Menurut (Wirakusumah, 2012 dalam Rezky et al., 2015) pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan Farmakologi sendiri yaitu dengan cara mengkonsumsi obat-obatan antihipertensi, hanya pasien dengan kriteria tertentu saja yang dapat

diterapi dengan mengonsumsi obat antihipertensi. Sedangkan pasien yang terdiagnosa terkena hipertensi tanpa mengonsumsi obat antihipertensi dianjurkan untuk memodifikasi gaya hidupnya, seperti mengurangi asupan garam, menghentikan kebiasaan merokok, berhenti mengonsumsi alkohol, menurunkan berat badan, menjaga pola istirahat, serta mengelola stres (NICE Clinical Guideline 127, 2011 dalam Yasa et al., 2017) Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan pada penderita hipertensi yaitu dengan terapi komplementer sebagai bagian dari sistem pengobatan yang lengkap, salah satu terapi komplementer adalah yoga (NABELLA, 2019).

Beberapa jenis yoga diantaranya adalah Hatha Yoga. Hatha Yoga merupakan terapi yang mengkombinasikan antara teknik bernapas, relaksasi dan meditasi, serta latihan peregangan (Jain, 2011). Hatha Yoga ini juga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, sehingga yoga sangat dianjurkan untuk mereka yang menderita hipertensi (Shindu, 2006 dalam Yasa et al., 2017). Latihan hatha yoga sangat dianjurkan pada penderita hipertensi, dengan berlatih yoga dapat menimbulkan efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, sehingga manfaat sirkulasi darah yang lancar dapat mengidkasikan sistem kinerja jantung yang baik (Yoga, 2013)

Hasil penelitian I Dewa Gede Dwija Y, et al., pada tahun 2017 dengan judul "*Penerapan Hatha Yoga dapat menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*" menjelaskan bahwa penerapan hatha yoga yang dilakukan secara rutin berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Yasa et al., 2017).

Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Sujatha & Judie pada tahun 2014 yang berjudul “*Effectiveness of a 12-Week Yoga Program on Physiopsychological Parameters in Patients with Hypertension*” dalam penelitiannya menjelaskan bahwa latihan Yoga dapat dijadikan intervensi yang baik pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi stress, dan kecemasan. Oleh karena itu, latihan yoga ini memiliki efek positif pada sistem kardiovaskuler (Sujatha & Judie, 2014).

Penanganan farmakologi dan non farmakologi pasien hipertensi di puskesmas kendalsari kota malang dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi dan pemberian senam hipertensi. Pemberian senam yoga pada pasien dengan hipertensi belum masuk dalam program puskesmas kendalsari dan belum pernah diterapkan pada pasien yang menderita hipertensi. Berdasarkan uraian tersebut diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Latihan *Hatha Yoga* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita *Hipertensi* di Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh hatha yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita *hipertensi* setelah diberikan latihan hatha yoga?

1.3 Tujuan Penelitian

2.1.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh hatha yoga terhadap perubahan tekanan darah subjek selama mengikuti latihan.

2.1.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui riwayat penyakit hipertensi pada subjek
2. Untuk mengetahui riwayat pengobatan subjek
3. Untuk mengetahui aktivitas keseharian subjek
4. Untuk mengetahui gaya hidup subjek selama dalam proses penelitian

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menjadi referensi bagi perawat dalam memberikan pelayanan kepada lansia untuk menurunkan tekanan darah dengan menerapkan latihan senam hatha yoga.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman peneliti dalam mengaplikasikan penelitian tentang pengaruh latihan hatha yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia setelah diberikan senam yoga.

2. Bagi Subjek

Memotivasi subjek untuk berlatih senam hatha yoga secara mandiri.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Data atau hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan, khususnya penerapan latihan hatha yoga pada lansia penderita *hipertensi*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian terkait latihan hatha yoga ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.