

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat dan dapat menyebabkan gangguan serius pada organ tubuh, seperti penyakit jantung koroner (kerusakan pembuluh darah pada jantung), stroke (kerusakan otak yang dapat mengakibatkan kelumpuhan), serta gagal ginjal, pecahnya pembuluh darah, diabetes, bahkan kematian. Secara global, hipertensi menjadi masalah kesehatan yang signifikan dan serius. Hal ini disebabkan oleh tingginya jumlah kasus yang terus meningkat, serta risiko komplikasi yang tinggi, seperti stroke, penyakit jantung, dan lain-lain, yang dapat menyebabkan kecacatan permanen dan kematian mendadak (Tedju, 2022).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, Jumlah penderita hipertensi meningkat dua kali lipat dari 650 juta pada tahun 1990 menjadi 1,3 miliar pada tahun 2019. Hipertensi memengaruhi 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia. Saat ini, diperkirakan 46% orang dewasa menderita hipertensi di seluruh dunia tidak menyadari bahwa mereka mengalami kondisi tersebut maka dari itu hipertensi disebut dengan silent killer (WHO, 2023). Berdasarkan hasil riset Badan Pusat Statistik, Prevalensi Tekanan Darah Tinggi di Provinsi NTT pada tahun 2018 mencapai 27,7% (BPS, 2021). Dan berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kota Kupang, hipertensi masuk dalam 10 Jumlah kasus penyakit terbanyak pada tahun 2018 mencapai 28.701, dan pada 2019 mencapai 6.935 (WHO, 2023).

Hipertensi juga berdampak pada kondisi fisik, hipertensi dapat menimbulkan masalah psikologis, seperti rasa takut dan cemas. Kecemasan ini sering muncul karena penyakit yang diderita tidak kunjung sembuh, justru semakin memburuk, sehingga meningkatkan ketergantungan pada orang lain (Tobing & Amelia, 2022)

Untuk menghindari terjadinya komplikasi akibat hipertensi maka perlu dilakukan penanganan secara dini. Penanganan hipertensi bukan hanya terapi pengobatan atau terapi farmakologi namun juga dapat menggunakan terapi non-farmakologi.

Salah satu dari terapi yang sedang banyak dikembangkan saat ini untuk menangani hipertensi yaitu dengan terapi komplementer seperti terapi yoga. Terapi

yoga ini dapat didefinisikan sebagai latihan peregangan lembut, latihan untuk mengendalikan napas dan meditasi sebagai intervensi pikiran dan tubuh. Manfaat pada terapi yoga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih segar dan bugar, akan tetapi juga dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, mengendalikan stress dan mengurangi rasa gelisah.

Yoga dapat didefinisikan sebagai latihan peregangan lembut, latihan untuk mengendalikan napas dan meditasi sebagai intervensi pikiran-tubuh. Manfaat senam yoga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih segar dan bugar, juga dapat membantu memperlancar sirkulasi dara, mengendalikan stres dan mengurangi rasa mudah gelisah. Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh sehingga sirkulasi darah yang lancar menjadikan kerja jantung yang baik. Senam yoga bertujuan menstimulasi pengeluaran hormon endorphen, hormon ini dihasilkan tubuh saat relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susmawati (2018), Terapi yoga pada dasarnya adalah tindakan pencegahan dan penyembuhan. Latihan sehari-hari dapat membantu mempertahankan keseimbangan yang alami, harmonis dan menghasilkan kesehatan pada setiap aspek kehidupan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Erieska et al (2018) menjelaskan bahwa senam yoga secara teratur dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga tubuh menjadi lebih relaks dan pengeluaran hormonhormon yang berperan dalam peningkatan tekanan darah seperti hormon adrenalin lebih terkontrol. Gerakan senam yoga dalam 30 menit yang dilakukan secara rutin 6x dalam dua minggu efektif dapat menurunkan tekanan darah lansia.

Dalam Penelitian yang dilakukan (Sri Endang Pujiastuti, 2019), tentang “Pengaruh Terapi Yoga terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi” Hasil penelitian didapatkan terapi yoga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah baik sistole maupun diastole mampu menurunkan kecemasan dan menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, sehingga yoga sangat dianjurkan

untuk diterapkan kepada pasien hipertensi dalam menurunkan kecemasan dan tekanan darah.

Mekanisme Senam yoga dalam upaya penurunan tekanan darah, karena dalam senam yoga terkandung unsur penenangan diri yang dapat menstabilkan tekanan darah, Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, sehingga sirkulasi darah yang lancar menjadikan kerja jantung yang baik. Senam yoga sangat baik untuk penderita hipertensi dikarenakan saat melakukan senam yoga terjadi peningkatan pengeluaran hormon *endofrin* yang berfungsi untuk merileksasikan pembuluh darah yang tegang dan menyempit sehingga pembuluh darah mampu mengalirkan darah secara optimal keseluruh tubuh hal ini dapat menyebabkan penurunan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian adalah apakah ada pengaruh terapi yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bakunase.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1 Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan.
- 2 Mengidentifikasi tekanan darah sebelum dilakukan terapi yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada lansia penderita Hipertensi
- 3 Mengidentifikasi tekanan darah sesudah dilakukan Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada lansia penderita Hipertensi
- 4 Menganalisis Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada lansia penderita Hipertensi di puskesmas Bakunase

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu dasar untuk memperkaya intervensi keperawatan pada pasien hipertensi.
- 2 Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan latihan yoga pada penyakit kronis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis:
Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah, serta menerapkan teori yang telah diperoleh dan menambah kemajuan dalam melakukan penelitian-penelitian selanjutnya
2. Bagi Institusi Pendidikan:
Dapat menjadi tambahan keustakaan untuk bahan bacaan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan dapat sebagai bahan informasi tambahan untuk kegiatan dalam penelitian selanjutnya

1.5 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti Dan Tahun	Judul penelitian	Metode	Hasil
1.	Joko Wiyono, Elinda Miftahur Rohma, Fiashriel Lundy, 2021	Pengaruh senam yoga terhadap perubahan Tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah kerja puskesmas pandanwangi kota Malang	Penelitian ini menggunakan rancangan quasy experimental dengan pendekatan rangkaian waktu (time series design) dengan one group pretest posttest. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan 30 responden sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian senam yoga selama 2 minggu dalam 4 kali pertemuan. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji komparasi paired t-test dengan hasil P value 0.000.	Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.
2.	Suriani, Roslaini, 2023	Pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanandarah pada lansia dengan hipertensi	Jenis penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian preeksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Populasi: Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 lansia. Pengambilan Sampel: Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan tehnik Total Sampling Metode Pengumpulan data: dilakukan dengan cara diperoleh langsung dari hasil wawancara menggunakan kuesioner dan observasi oleh peneliti secara langsung kepada responden di Desa Buket hagu Aceh Utara	hasil uji Paired T Test didapatkan adanya perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh hasil p-value 0,000 (< 0,05). bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.
3	Dian	Pengaruh	Jenis penelitian adalah pra	Hasil penelitian

	<p>Prawesti, Rimawati, Ade Sylvia Nurchayani</p>	<p>Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi</p>	<p>eksperimen (One Group Post Test Design). Populasi penelitian adalah semua lansia yang mengalami hipertensi, sampel penelitian sebesar 33 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi, dengan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan Sphygmomanometer raksa, Uji statistic menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan nilai signifikansi $\alpha < 0,05$.</p>	<p>didapatkan ada pengaruh terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik ($p=0,000$) dan diastolik ($p=0,000$) secara signifikan pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Melati RW 03 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik secara signifikan pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Melati RW 03 Kelurahan Bangsal Kota Kediri berdasarkan klasifikasi hipertensi menurut WHO.</p>
--	--	---	---	--