

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi (120/90 mmHg atau bisa lebih tinggi). Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya diseluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah pada penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, stroke dan ginjal dimana pada tahun 2016 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2018).

Penyebab utama kematian secara global. Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini yakni hipertensi. (Kemenkes RI,2019). Menurut etiologinya hipertensi terbagi menjadi dua kategori yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Faktor seperti stress, merokok, penggunaan alkohol, dan gaya hidup semuanya memengaruhi hipertensi primer. Sedangkan gangguan pada sistem endokrin dan ginjal merupakan penyebab hipertensi sekunder. Karena penyakit ini bisa menyerang segala kalangan termasuk anak-anak, orang dewasa, dan sering juga ditemui pada orang dengan lanjut usia. Penyakit yang sering disebut *silent killer* tidak memiliki indikasi atau gejala lahiriah akan memunculkan penyakit lain yang berpotensi fatal seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, dan stroke (Mizam Ari Kurniyawati, 2022). Menurut World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi.

Dari data tersebut jika tidak segera ditangani secara efektif diperkirakan akan ada peningkatan sekitar 1,5 pada tahun 2025 (Gonidjaya, 2021). Hipertensi sering disebut silent killer menjadi penyebab kematian nomor satu di seluruh dunia termasuk Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2021 prevalensi hipertensi pada angka 34,1 persen pada penduduk > 18 tahun mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas 2013 sebesar 25,8 persen. (Kemenkes,2018).

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) Menjadi penyebab kematian ke lima di Indonesia, menurut data dari Sampel Registration Survey (SRS) tahun 2014 salah satunya. (Setryaningrum et al.,2018).

Berdasarkan data kementerian kesehatan dengan adanya peningkatan secara terus menerus upaya pencegahan yang telah dilakukan kementerian kesehatan dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi diantaranya meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi), melakukan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat dengan Self Awareness melalui pengukuran tekanan darah secara rutin, serta penguatan pelayanan kesehatan seperti FKTP (Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama) salah satu upaya dalam pencegahan jika terjadi komplikasi hipertensi khususnya penyakit jantung dan pembuluh darah di FKTP menggunakan cara prediksi resiko yang di adopsi dari WHO. Sedangkan data jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Tasikmalaya mengalami peningkatan dari tahun 2019 sampai dengan 2022 yaitu sebanyak

69.443 kasus pada tahun 2019, 69.706 kasus pada tahun 2020, 86.176 kasus pada tahun 2021, dan 153.474 pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2022). Menurut informasi yang didapatkan peneliti di Puskesmas Puspahiang, Puskesmas Puspahiang sendiri termasuk ke dalam 10 wilayah dengan kasus hipertensi tertinggi di kabupaten tasikmalaya yang terus meningkat setiap tahunnya. Dalam kurun waktu satu tahun terakhir sudah terdapat kasus sebanyak 288 kasus dengan penyakit hipertensi (Puskesmas Puspahiang, 2022).

Penyakit hipertensi merupakan penyakit kronik yang tidak bisa disembuhkan dan Al qur'an diturunkan tidak hanya sebagai rahmatan lil alamin (Rahmat bagi seluruh alam) tetapi juga bisa sebagai as syifa yaitu obat atau penawar. Sebagaimana firman Allah dalam surah Al Isra ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.

Salah satu Hadist Riwayat Abu Dawud dari Abu Darda bahwasanya setiap penyakit pasti ada obatnya seperti halnya penyakit hipertensi pengobatannya bisa dengan cara farmakologi ataupun non farmakologi.

إن الله تعالى أنزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء فتداؤوا ولا تداؤوا بالحرام

“Sesungguhnya Allah Menurunkan Penyakit dan obatnya dan menjadikan bagi setiap penyakit ada obatnya. Maka berobatlah kalian, dan jangan kalian berobat dengan yang haram “ (HR. Abu Dawud dari Abu Darda).

Adapun cara untuk mengatasi hipertensi bisa dilakukan dengan cara nonfarmakologi atau sering disebut juga memodifikasi gaya hidup meliputi modifikasi diet, mengkonsumsi minuman kaya kafein, seperti kopi dan teh. Selanjutnya ada juga yang mencakup psikis antara lain mengurangi stres, olahraga, dan istirahat. Dan jenis penanganan nonfarmakologi yang saat ini menjadi trend dilakukan salah satunya senam yoga (Setyaningrum, 2020).

Senam yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk menyelaraskan pikiran, jiwa, dan fisik seseorang. Senam yoga adalah sebuah aktifitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keluruhan (Triyanto,2014). Senam ini memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh kekuatan maupun vitalitas. Obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorpin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah. Senam yoga termasuk ke dalam alternatif bentuk aktifitas fisik yang dapat membantu dalam mencapai tingkat latihan fisik yang di sarankan untuk individu. Senam yoga merupakanintervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayana) dan meditasi. Gerakan senam yoga yang dipaparkan disini untuk lebih meringankan gejala dan mengatasi supaya gejala hipertensi tidak timbul. Dengan senam yoga, otot tubuh lebih lentur dan membuat peredaran darah menjadi lancar dan hasilnya tekanan darah yang lebih normal (Triyanto, 2014).

Beberapa penelitian juga mengatakan bahwa senam yoga bisa digunakan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi karena senam

yoga adalah Obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorpin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah. Senam yoga termasuk ke dalam alternatif bentuk aktifitas fisik yang dapat membantu dalam mencapai tingkat latihan fisik yang di sarankan untuk individu (Yanti et al., 2022). Salah satunya penelitian (Susmawati, 2019) mengatakan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum senam yoga 155 mmHg dan 96,25 mmHg, sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah senam yoga memiliki rata" sebesar 122 mmHg dan 81,25 mmHg sehingga ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan latar belakang di atas dan pentingnya mengontrol tekanan darah dan tingginya kasus hipertensi yang dari tahun ke tahun mengalami kenaikan secara signifikan, penulis tertarik untuk meneliti Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Puspahiang Kabupaten Tasikmalaya dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Di Wilayah Kerja Puskesmas Puspahiang Kabupaten Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut "Apakah ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas puspahiang kabupaten tasikmalaya

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum diberikan pengaruh senam yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Puspahiang Kabupaten Tasikmalaya
- b. Diketuainya tekanan darah diastole sebelum diberikan pengaruh senam yoga pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Puspahiang Kabupaten Tasikmalaya
- c. Diketuainya tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi senam yoga pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Puspahiang Kabupaten Tasikmalaya
- d. Diketuainya tekanan darah diastol setelah diberikan terapi senam yoga pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Puspahiang Kabupaten Tasikmalaya
- e. Diketuainya pengaruh terapi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Puspahiang Kabupaten Tasikmalaya

- f. Diketuainya pengaruh terapi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah diastol pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Puspahiang Kabupaten Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman latihan dan penambahan wawasan pengetahuan bagi peneliti dalam mengadakan suatu peneliti sebagai sarana pengaplikasian teori yang sudah diperoleh selama mengikuti perkuliahan dalam pemberian terapi non farmakologi yaitu terapi senam yogaterhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Dengan adanya penelitian ini menjadi referensi bagi civitas akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya dalam melaksanakan catur dharma pengguruan tinggi agar lebih aplikatif dalam pembelajaran tentang materi non farmakologi pemberian terapi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta untuk menambah wawasan dalam peningkatan kualitas Pendidikan khususnya dalam dunia keperawatan.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai evidence based practice dan terapi alternatif bagi perawat mengenai terapi non farmakologi dengan pemberian Terapi senam yoga dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi.

4. Bagi Puskesmas Puspahiang

Sebagai bahan masukan terapi non farmakologis salah satunya terapi senam yoga dalam menurunkan tekanan darah, oleh karena itu kepada keluarga dan pimpinan puskesmas dapat memafaatkan terapi senam yoga sebagai salah satu metode pendamping untuk menurunkan tekan darah pada klien penderita hipertensi.

5. Bagi Masyarakat

Dengan adanya hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan memberi wawasan mengenai manfaat terapi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada klien penderita hipertensi.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan penelitian terkait dengan terapi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

