

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Menurut WHO dan undang-undang No 13 Tahun 1993 tentang kesejahteraan lanjut usia pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit, akan tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan permulaan yang kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian (Padila,2013).

Hipertensi adalah faktor resiko utama untuk penyakit kardiovaskuler arterosklerotik, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi menimbulkan resiko morbiditas dan mortalitas dini, yang meningkat saat tekanan sistolik dan diastolic meningkat. Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan merusak pembuluh darah di organ target (jantung, ginjal, otak dan mata) (Brunner & Suddarth 2014).

Menurut kurniadi, H. dan Ulfa (2015). Yoga berasal dari suku kata yuj, yang dalam bahasa sangsekerta berarti “menghubungkan” atau “mempersatukan”. Yoga merupakan suatu teknik yang untuk mengenal diri sekaligus salah satu cara meditasi untuk menenangkan pikiran. Yoga adalah metode pengembangan pribadi yang menyelaraskan tubuh, aliran pernafasan dan meditasi. Secara literal, Yoga diterjemahkan dari bahasa sanskrit yaitu “Yoke” atau kesatuan antara tubuh, jiwa dan pikiran. Yoga bertujuan untuk menyatukan manusia dengan alam hingga menjadi kesatuan yang harmonis. Yoga sudah dilakukan oleh orang india sejak 5000 tahun lalu. Yogis, sebutan untuk pelaku yoga, mengetahui bahwa dengan yoga kehidupan seseorang menjadi lebih baik dan memperdalam keimanan.

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen, tertinggi di Bangka Belitung

(30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4 persen, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 9,5 persen. Jadi, ada 0,1 persen yang minum obat sendiri. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat hipertensi sebesar 0,7 persen. Jadi prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5 persen (25,8% + 0,7 %) (Hasil Riskesdas,2013; dalam Profil kesehatan Jawa Tengah. 2015).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2015 terdapat 5 kabupaten atau kota dengan prosentase hipertensi pada usia > 15 tahun tertinggi adalah didapatkan hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 344.033 orang atau 17,74 persen dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok laki-laki sebesar 20,88 persen, lebih tinggi dibanding pada kelompok perempuan yaitu 16,28 persen. Hipertensi terkait dengan perilaku dan pola hidup. Pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku antara lain menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik dan tidak mengonsumsi alkohol.(profil kesehatan Prov. Jateng 2015).

Prevalensi hipertensi pada tahun 2030 diperkirakan meningkat sebanyak 7,2% dari estimasi tahun 2010. Data tahun 2007-2010 menunjukkan bahwa sebanyak 81,5% penderita hipertensi menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, 74,9% menerima pengobatan dengan 52,5% pasien yang tekanan darahnya terkontrol (tekanan darah sistolik <140 mmHg dan diastolik <90 mmHg) dan 47,5% pasien yang tekanan darahnya tidak terkontrol. Persentase pria yang menderita hipertensi lebih tinggi dibanding wanita hingga usia 45 tahun dan sejak usia 45-64 tahun persentasenya sama, kemudian mulai dari 64 tahun ke atas, persentase wanita yang menderita hipertensi lebih tinggi dari pria (Go dkk., 2014; dalam Profil kesehatan Jawa Tengah. 2015).

Berdasarkan Profil Kesehatan kota Surakarta Tahun 2014, Penyakit hipertensi masuk pada 10 besar penyakit di Puskesmas. Jika dilihat berdasarkan penyakit tidak menular maka menempati urutan pertama. Kasus yang ditemukan pada tahun 2014 dari laporan Puskesmas sebanyak 65.252 kasus (hipertensi essensial). Angka tersebut hampir sama dengan jumlah kasus tahun 2013 sebanyak 65.252 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa pola penyakit degeneratif perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak (Profil kesehatan Kota Surakarta, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan (Prawesti, D dkk.2015) Ada pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan (Ovianasari, A dan Wantonoro.2015) ada pengaruh Latihan yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan (Dinata.2015) yoga adalah salah satu olahraga yang tidak menimbulkan dampak buruk. yoga memiliki manfaat yang baik bagi tubuh terutama untuk menurunkan tekanan darah, oleh karena itu yoga sangat direkomendasikan pada penderita tekanan darah tinggi.

Studi pendahuluan hipertensi pada tanggal 19 April 2018 di Panti Wredha Dharma Bakti sendiri yang dilakukan oleh penulis didapatkan bahwa responden yang mengalami hipertensi menunjukkan bahwa presentase lansia yang menderita hipertensi sejumlah 19 lansia yaitu 11 penderita lansia berjenis kelamin perempuan dan 8 penderita lansia berjenis kelamin laki-laki dari jumlah keseluruhan yaitu terdapat 75 lansia yang terdiri dari 27 lansia jenis kelamin laki-laki dan 48 lansia jenis kelamin perempuan yang ada di panti Wreda Dharma bakti.

Berdasarkan uraian diatas, Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Senam Yoga untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Wredha Dharma Bakti Pajang, Laweyan, Kota Surakarta Jawa Tengah.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka pokok masalah penelitian yang dapat dirumuskan adalah Bagaimanakah penerapan *Senam Yoga* terhadap penurunan tekanan darah?

C. TUJUAN PENELITIAN

a. Tujuan Umum

Mendeskripsikan penerapan senam Yoga untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

b. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan *Senam Yoga*.
2. Mendeskripsikan hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan *Senam Yoga*.
3. Membandingkan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan *Senam Yoga*.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

Memberi pengalaman dan menambah pengetahuan baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui faktor-faktor yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi setelah diberikan penerapan *Senam Yoga*.

2. Bagi Responden

Memberi ilmu pengetahuan tambahan dalam penanganan penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi sehingga dapat diupayakan sebagai terapi non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang tentang upaya pencegahan dan latihan yang efektif bagi penderita hipertensi.