

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut WHO (*World Health Organization*) lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi dan juga telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. WHO mengelompokkan lansia menjadi 4 kelompok yang meliputi Usia pertengahan (*Middle age*) ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*Elderly*) ialah antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) ialah antara 75 sampai 90 tahun dan Usia sangat tua (*Very old*) ialah usia diatas 90 tahun (Hindarti dan Hidayah, 2018). Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degeneratif, seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes militus, gout (rematik) dan kanker. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi (Dinata, 2015).

Hipertensi merupakan faktor resiko terbesar ketiga yang menyebabkan kematian dini, hipertensi berakibat terjadinya gagal jantung kongesif serta penyakit carebrovasculer. Faktor resiko hipertensi dapat di bedakan menjadi 2 kelompok yaitu faktor resiko yang tidak dapat diubah, yang terdiri dari faktor umur, jenis kelamin dan keturunan dan faktor yang dapat diubah yaitu, obesitas, stres, merokok, olah raga, konsumsi alkohol berlebih, konsumsi garam berlebih dan hiperlipedemia (Hendarti dan Hidayah, 2018).

Penyakit hipertensi salah satu penyakit paling mematikan di dunia, sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit hipertensi dan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025 (Sari dan Herawati, 2018). Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (OKD), 2014 menjelaskan bahwa kejadian hipertensi pada tahun 2012 diseluruh dunia, sekitar 972 juta (26,4%), 333 juta berada di negara berkembang.

Diperkirakan meningkat menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia (Marti dan Mardian, 2016).

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25%, sementara itu data survai Indikator Kesehatan Indonesia tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia pada lansia yang berusia 55-64 tahun sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6% dan usia \geq 75 tahun sebesar 63,8% (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan data profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 jumlah penduduk beresiko hipertensi pada usia >18 tahun didapatkan hasil pengukuran tekanan darah sebanyak 8.888.585 atau 36,53%. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.153.371 orang atau 12,98% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin persentase hipertensi pada perempuan sebesar 13,10%, lebih rendah dibanding pada laki-laki yaitu 13,16%. Hipertensi terkait dengan perilaku hidup dan pola hidup, pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku antara lain menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik dan tidak mengonsumsi alkohol (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2018, dilihat dari penyakit tidak menular kasus hipertensi yang ditemukan pada tahun 2018 sebanyak 26.789 orang. Dari sejumlah keseluruhan dibagi menjadi dua yaitu laki-laki 9.743 orang dan perempuan 17.046 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2018).

Hipertensi pada lansia dapat ditanggulani dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. Salah satu penanganan secara nonfarmakologi dalam mengatasi hipertensi adalah dengan latihan yoga (Hindarti dan Hidayah, 2018).

Yoga telah dikenal sebagai sistem filosofi kehidupan masyarakat india kuno. Saat ini, yoga telah berkembang menjadi salah satu sistem kesehatan yang komprehensif dan menyeluruh. Teknik yoga klasik dikembangkan oleh Patanjali melalui Kitap *Yoga Sutra*. Istilah yoga berasal dari kata Yuj dan Yoking (Bahasa Sansekerta) yang bermakna penyatuan secara harmonis dari yang terpisah. Maksud dari penyatuan secara harmonis tersebut adalah proses menyatukan antara tubuh, pikiran-pikiran dan aspek spiritual dalam diri manusia (Kinasih, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan Hendarti dan Hidayah (2018), ada pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan Sari dan Herawati (2018), ada perubahan tekanan darah itu ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah dengan dilakukannya latihan yoga. Penurunan tekanan darah disebabkan karena relaksasi pada yoga prinsipnya adalah memosisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami relaksasi dan pada akhirnya akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi pada yoga berintikan pada pernafasan yang akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, tekanan darah akan menurun.

Hasil penelitian yang dilakukan Dinata (2015), salah satu jenis olahraga yang bermanfaat dan tidak menimbulkan dampak buruk adalah yoga. Beberapa teknik dari meditasi dan teknik bernafas memiliki manfaat yang baik bagi tubuh terutama untuk menurunkan tekanan darah, maka yoga sangat direkomendasikan pada penderita tekanan darah tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Dusun Samban Rt 3 Rw 4, Combongan, Sukoharjo pada tanggal 29 Januari 2019 dari hasil wawancara dengan 20 lansia, diantaranya terdapat 6 lansia perempuan dan 4 lansia laki-laki dengan hipertensi diperoleh bahwa mereka sering mengalami tekanan darah tinggi. Selain itu berdasarkan wawancara yang didapat para lansia belum mengetahui

penerapan senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan Penerapan Senam Yoga untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Dusun Samban Rt 3 Rw 4, Combongan, Sukoharjo, Jawa Tengah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada data latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan Senam Yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi?”.

C. Tujuan Penulisan

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 sesudah dilakukan Senam Yoga.
3. Membandingkan perbedaan 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 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

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