

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penyakit kardiovaskuler yaitu suatu penyakit yang paling banyak menyebabkan kematian di Indonesia, salah satunya yaitu hipertensi. Gaya hidup masyarakat yang lebih menyukai makanan cepat saji, yang dimana pada makanan itu terdapat lemak, protein, tinggi garam, dan juga rendah serat sehingga menyebabkan berbagai masalah kesehatan salah satunya adalah hipertensi (Ulfa *et al.*, 2022).

Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskuler paling umum yang menjadi tantangan kesehatan utama bagi seseorang yang menderita hipertensi, dan faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskuler, yang menyebabkan 20-50% dari semua kematian. Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang terdapat pada dunia kesehatan sampai sekarang dan penyakit ini disebut juga sebagai penyakit yang tidak menular, karena penyakit ini tidak ditularkan dari satu orang ke orang lainnya (Marbun *et al.*, 2022). Hipertensi adalah keadaan dimana meningkatkan tekanan darah seseorang yang melebihi batas normal yang mengakibatkan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Melany *et al.*, 2022). Ratnawati (2019) juga menyimpulkan hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri.

Prevalensi penderita hipertensi di dunia mencapai 1,13 Miliar orang yang mengalami penyakit hipertensi, artinya jika terdapat 3 orang berarti terdapat 1 orang yang menderita hipertensi dan pada tahun 2025 diperkirakan orang yang mengalami hipertensi akan meningkat sekitar 1,5 Miliar, kemudian diperkirakan sekitar 10,44 juta orang meninggal dunia pada setiap tahunnya karena penyakit hipertensi dan komplikasi dari penyakit hipertensi (Telaumbanua dan Rahayu, 2021). Berdasarkan data dari riskesdas di Indonesia penderita hipertensi usia  $>18$  tahun sebesar 34,1% dengan estimasi 63.309.620

orang dan yang tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) yang terendah di Papua sebesar (22,2%) sedangkan pada Jawa Tengah sebesar (37,5%) dan menempati urutan keempat. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 18-24 tahun (13,2%), umur 25-34 tahun (20,1%), umur 35-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%) dan pada umur 55-64 tahun (55,2%). Hipertensi terjadi pada laki-laki (31,4%) dan pada perempuan (36,8%) (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Ada berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti kurangnya aktivitas, asupan makanan yang asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan juga minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka penderita hipertensi (Hidayat *et al.*, 2021). Dari data Dinkes Kota Surakarta 2021 menunjukkan angka prevalensi hipertensi yang di Kota Surakarta sebanyak 34.917 kasus. Hipertensi ini meningkat dibandingkan dengan jumlah kasus pada tahun 2020 yaitu sebanyak 26.875 kasus (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2021).

Faktor penyebab terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh 2 (dua) faktor yaitu faktor penyebab yang dapat diubah seperti obesitas, kurang berolahraga atau aktivitas, merokok, alkoholisme, stress, serta pola makan dan faktor penyebab yang tidak dapat diubah seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia (Hendarti & Hidayah, 2018). Hipertensi juga sering disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan atau gejala, penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan diketahui setelah terjadinya komplikasi (Awaliyah & Puspita Sari, 2022). Pada masyarakat biasanya beberapa orang mengalami tanda dan gejala nyeri kepala secara mendadak dan beberapa individu yang menderita hipertensi menahun dan tergolong hipertensi berat, biasanya akan timbul keluhan seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak napas, gelisah, pandangan mata kabur, berkunang-kunang, emosional, telinga berdengung, sulit tidur, tengkuk terasa berat, nyeri kepala bagian belakang dan di dada, otot lemah, terjadi pembengkakan di kaki, keringat berlebih, denyut jantung yang kuat, cepat atau tidak teratur, dan bahkan mimisan (Made & Saifudin, 2021).

Pada individu yang menderita hipertensi sangat perlu untuk segera mendapatkan penanganan, karena tekanan darah akan terus meningkat dan jika dalam jangka waktu yang lama tidak segera diatasi atau ditangani maka akan menimbulkan berbagai penyakit dari penyakit hipertensi dan terjadi komplikasi (Moonti *et al.*, 2022). Kerusakan organ akibat komplikasi hipertensi akan tergantung pada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan juga tidak diobati (Adibah *et al.*, 2020). Beberapa komplikasi dari penyakit hipertensi seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, gagal jantung, bahkan ensefalopati (Fadli, 2020). Adapun upaya dalam penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan dua metode yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang sering digunakan yaitu dengan obat-obatan atau kimiawi, akan tetapi terhadap penggunaan obat dalam jangka waktu yang lama maka akan beresiko efek samping yang timbul seperti pusing, lemas, gangguan pada lambung dan kaki bengkak (Dewi *et al.*, 2019).

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 (Lundy *et al.*, 2021). Terapi senam yoga juga mampu menstimulasi pengeluaran hormon endorphin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan oleh tubuh pada saat terasa relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormone ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang menyalurkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Sinarsari *et al.*, 2020).

Terapi senam yoga sangat direkomendasikan untuk penderita hipertensi. Karena ketika seseorang melakukan senam, maka endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan system limbik yang berfungsi

untuk mengatur emosi. Peningkatan endorphen terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Adanya penurunan pada tekanan darah disebabkan karena relaksasi pada yoga prinsipnya adalah memosisikan tubuh dalam kondisi yang tenang, sehingga akan mengalami relaksasi dan nantinya akan mengalami kondisi keseimbangan, dan relaksasi pada terapi senam yoga berintikan pada pernafasan yang akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, dan tekanan darah akan menurun (Subekti *et al.*, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wiyono *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah pre dan post pemberian senam yoga dari 30 responden diberikan senam yoga dengan frekuensi 4 kali dalam 2 minggu selama 30 - 45 menit dan didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8,17 mmHg, tekanan darah diastolic sebesar 3,95 mmHg. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Pujiastuti *et al.*, (2019) menunjukkan hasil penelitian yang signifikan yoga mampu menurunkan rata-rata tekanan darah systole sebesar 8,64 mmHg dan diastole sebesar 7,6 mmHg. Dari data tersebut artinya ada pengaruh penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi senam yoga.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh penulis penderita hipertensi yang ada di Kelurahan Jebres dari data Puskesmas Ngroesan terdapat penderita sebanyak 1.769 kasus dan menempati urutan kedua setelah Puskesmas Sibela sebanyak 4.385 kasus, yang terendah yaitu terdapat di Puskesmas Purwodiningrat sebanyak 1.354 kasus, diketahui di Kelurahan Jebres belum pernah mendapat terapi senam yoga terhadap tekanan darah penderita hipertensi, sedangkan di kelurahan lain sebelumnya sudah pernah mendapatkan terapi senam yoga dan dari hasil wawancara pada masyarakat di Kelurahan Jebres, Surakarta, didapatkan data dari 10 orang penderita hipertensi mengatakan jika tekanan darahnya tinggi hanya ditangani dengan minum obat dan setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah diketahui bahwa 6 orang tersebut mengalami hipertensi derajat 1, 4 orang lainnya mengalami hipertensi

derajat 2, 7 orang meminum obat penurun tekanan darah secara rutin, 3 orang lainnya tidak rutin minum obat penurun tekanan darah dan mereka mengatakan belum pernah mendapat terapi yang lain maupun terapi senam yoga. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian penerapan terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Jebres, Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu “Bagaimanakah penerapan senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah penerapan senam yoga terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sebelum dilakukan penerapan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- b. Mendeskripsikan hasil tekanan darah sesudah dilakukan penerapan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- c. Mendeskripsikan hasil perkembangan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam yoga pada 2 (dua) responden.
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir tekanan darah antara 2 (dua) responden.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat dengan membudayakan pengelolaan tekanan darah pada penderita hipertensi secara mandiri dengan cara tindakan non farmakologis.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan:

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Penulis Menyusun karya tulis ilmiah ini untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang penerapan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.