

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini hipertensi masih menjadi masalah yang cukup penting dalam pelayanan kesehatan. Hal ini dikarenakan angka prevalensi hipertensi yang cukup tinggi di Indonesia. Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) angka kejadian hipertensi di dunia cukup tinggi yaitu 10% dari populasi dunia. Data Hypertension Prevalence Brochure 2009 menyebutkan bahwa hipertensi di derita lebih dari 1,5 miliar jiwa di seluruh dunia dan garam yang berlebihan adalah faktor utama dalam meningkatkan tekanan darah.

Menurut AHA (American Heart Association) di Amerika, usia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya.

Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian kesehatan RI, penduduk indonesia berumur 18 tahun ke atas di indonesia adalah sebesar 31,7% di bandingkan tahun 2013 terjadi penurunan sebesar 5,9% (dari 31,7% menjadi 25,8%), meskipun terjadi penurunan hingga 25,8% masih sangat besar bila di hitung penduduk indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Resiko umur menderita hipertensi pada populasi ≥ 55 tahun yang tadinya tekanan darahnya normal sebanyak 90%. Dan sampai dengan umur 55 tahun laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan perempuan. Pada populasi lansia (umur ≥ 60 tahun), prevalensi untuk hipertensi sebesar 65.4%. (triyanto,2014)

Menurut Constantanides (1994) Usia lanjut atau lanjut usia adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri/mengganti atau mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Bandiyah,2009)

Hipertensi sering juga di sebut *silent killer* atau *the silent disease*, karena pada umumnya penderita tidak mengetahui dirinya tidak mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Banyak yang memicu terjadinya hipertensi, namun sebagian besar (90%) penyebab hipertensi tidak diketahui (hipertensi essential) (palayukan,2009)

Untuk masyarakat awam yang perlu di ketahui ialah, sesuai dengan penelitian klinis dilaporkan bahwa, 70% dari penderita tekanan darah tinggi tergolong dalam hipertensi ringan, yaitu dari 140/90 - 160/104. Sebagian dari sisanya ialah penderita hipertensi menengah dari 160/105 - 180/115, sedangkan untuk hipertensi berat yang melebihi 220/115 adalah sangat jarang, sebab biasanya penderita hipertensi ringan dan menengah dapat dirawat dengan baik.

Umumnya tekanan darah diturunkan hingga sekitar 140/90 dengan memakai 2 cara, yakni pengobatan non-farmakologi dan pengobatan farmakologi, adapun

pengobatan farmakologi yang sering digunakan adalah dengan memberikan obat anti-hipertensi. bila tekanan diastolik 140 maka yang paling tepat untuk mengobati adalah dengan cara pemberian obat anti-hipertensi, untuk itu perlu diketahui bahwa obat dapat memberikan efek sampingan seperti, pusing, keletihan, mual, sakit kepala, depresi, diare. Cara yang kedua yaitu dengan pengobatan non- farmakologi dengan penekanan terapi keperawatan dan komplementer seperti terapi relaksasi progresis, terapi musik, senam aerobik dan yoga dan terapi diet dan herbal. Terapi non-farmakologi tidak menimbulkan efek seperti terapi farmakologi.

Yoga adalah suatu mekanisme penyatuan dari tubuh, pikiran dan jiwa. Yoga mengombinasikan antara teknik pernapasan, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan. Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar mengindikasikan kerja jantung yang baik.

Manfaat senam yoga yaitu dapat dilakukan dengan waktu 15- 45 menit dan bisa dilakukan di rumah tanpa bantuan instruktur tetapi senam yoga pada awalnya harus di dampingi oleh instruktur, setelah instruktur memberikan pengetahuan tentang senam yoga dan gerakan dasar yoga klien dapat meimplementasikan gerakan yoga yang telah diajarkan oleh instruktur di rumah tanpa bantuan atau pengawasan instruktur yoga.

Senam yoga menstimulasi mengeluarkan hormon endorphen. Endorphen adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaksasi/tenang. Endorphen dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon endorphen berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa

nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar endorphin empat sampai lima kali dalam darah. Maka semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. (sindu, 2006)

Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Devi Oktavia tentang pengaruh latihan yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia di Panti Werda Pengayoman "PILKRIS" dan Panti Werda Omega Semarang didapatkan kesimpulan bahwa penurunan tekanan darah sangat signifikan dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistol sebesar 32,4 mmHg dan tekanan darah diastol sebesar 13,38 mmHg dengan terapi senam yoga selama 6 hari berturut-turut dan hasil tersebut di dapatkan dari 30 responden dari kedua panti werda yaitu 15 responden dari panti werda pengayoman dan 15 responden dari panti werda omega semarang. (oktavia,2012)

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik meneliti bagaimanapun ke efektifitasan senam yoga terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas maka rumusan penelitian ini adalah bagaimana gambaran gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi setelah senam yoga?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan senam yoga di dokter keluarga Dr SITI JUARIAH.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Bagi responden penelitian ini memberikan manfaat dan pengetahuan untuk menurunkan tekanan darah selain dengan farmakologi yaitu dengan cara senam yoga.

1.4.2 Bagi Peneliti

Pengembangan wawasan peneliti dan pengembangan ilmu pengetahuan serta memperkuat konsep tentang bagaimana gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah dilakukan senam yoga

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan Dan Institusi

Sebagai masukan bagi tenaga keperawatan untuk menyempurnakan kegiatan senam yoga pada lansia di Dr SITI JUHARIAH.

Dapat menjadi bahan masukan dalam melaksanakan asuhan keperawatan khususnya pada penderita hipertensi.

1.4.4 Bagi Ilmu Pengetahan Keperawatan

Dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan dapat mengajarkan senam yoga pada penderita hipertensi.