

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas normal (Musakar & Djafar, 2021). Sebagian besar orang menganggap hipertensi adalah penyakit biasa, Sehingga mayoritas masyarakat menganggap remeh penyakit ini (Muhammad, 2020). Hipertensi yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi penderita terutama pada usia lanjut. Jika hipertensi diabaikan akan menimbulkan dampak yang dapat menyerang berbagai organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, ginjal, mata, bahkan menyebabkan kematian (Smeltzer, 2019).

Data prevalensi hipertensi diperkirakan mencapai 1,28 miliar orang di seluruh dunia atau sekitar 30-40% dari populasi dewasa di banyak negara (WHO, 2023). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Propinsi Jawa Timur tahun 2023 jumlah penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.702.478 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2%. Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Magetan tahun 2023 penderita hipertensi sebanyak 203.740 orang dan di Kecamatan Maospati sebanyak 7.691 orang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Maospati peserta PROLANIS yang menderita hipertensi sebanyak 60 orang.

Hipertensi disebut *the silent killer* karena penderita tidak merasakan gejala dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Komplikasi terjadi jika

peningkatan tekanan darah tidak dideteksi secara dini dan ditangani dengan tepat (Erieska, 2019). Kerusakan organ akibat komplikasi hipertensi tergantung besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Kemenkes, 2019). Jika hipertensi terjadi secara terus menerus akan meningkatkan risiko stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan gagal ginjal kronik. Jika komplikasi tidak segera ditangani akan menyebabkan kematian (Kurniati, 2019).

Hipertensi tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan agar tidak terjadi komplikasi. Penatalaksanaan hipertensi dapat ditangani dengan dua cara, yaitu melalui terapi farmakologis dan non farmakologis. Obat antihipertensi saat ini masih efektif dalam mengontrol tekanan darah dan dapat menurunkan resiko terjadinya komplikasi. Namun penggunaan obat antihipertensi dalam jangka waktu lama dapat merusak organ penting dalam tubuh seperti hati dan ginjal (Poter & Perry, 2019).

Terapi non farmokologi pada penderita hipertensi diantaranya dengan mengubah pola makan, mengurangi pemakaian garam dalam makanan, menghindari alkohol dan asap rokok, melakukan latihan fisik dan relaksasi (Poter & Perry, 2019). Salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan adalah senam yoga. Senam yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar menjadikan kerja jantung yang baik (Ridwan, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Pati & Rathi (2021) menunjukkan teknik pernafasan dalam senam yoga merupakan kunci utama menurunkan

tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Senada dengan Bahri dan Wati (2024) senam yoga memiliki keefektifan terhadap pengurangan tekanan darah melalui pengurangan stres dan perbaikan dalam sistem saraf otonom. Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Hormon ini berfungsi sebagai penenang alami diproduksi oleh otak yang menghasilkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Sindhu, 2006 dalam Johan, 2019).

Penerapan senam yoga bagi penderita hipertensi selama 4 minggu menunjukkan hasil penurunan tekanan darah yang signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengikuti senam, karena penerapan senam yoga yang teratur dan menggabungkan teknik pernapasan dalam efektif untuk menekan tekanan darah (Kumar & Tiwari, 2021). Meskipun senam yoga memiliki dampak yang signifikan bagi penderita hipertensi, namun masih terdapat kendala dalam pemahaman dan penerapan senam yoga bagi sebagian besar penderita hipertensi. Sebagian besar pasien seringkali lalai dalam menjalankan praktik senam yoga, keterbatasan akses pasien terhadap layanan kesehatan dan rendahnya literasi kesehatan (*health literacy*) merupakan faktor utama yang memengaruhi rendahnya pelaksanaan senam yoga (Hariprasad, N., & Suman, P. 2022).

Di dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa setiap manusia diwajibkan untuk menjaga kesehatan dan mencari pengobatan saat sakit. Surah Yunus ayat 57 "Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin" dalam ayat

tersebut menegaskan bahwa Allah SWT sudah memberikan obat bagi umat manusia. Karena itu, umat Islam dianjurkan untuk menjaga kesehatan serta mengambil langkah kongkret untuk menyembuhkan diri saat sakit, sambil tetap bersandar pada rahmat dan petunjuk Allah SWT.

Hadist yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA, “Allah SWT tidak menciptakan penyakit kecuali Allah juga menyediakan obatnya” (HR. Bukhari). Di hadist ini, dapat dipahami bahwa dalam ajaran Islam, Allah SWT tidak hanya menciptakan penyakit, tetapi juga menyediakan penawarnya. Di dalam hadist menegaskan pentingnya mencari pengobatan dan menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah. Maka dari itu manusia diajak untuk aktif dalam mencari pengobatan, memanfaatkan ilmu pengetahuan, teknologi yang tersedia untuk kesembuhan penyakit.

Berdasarkan masalah dan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di PROLANIS Puskesmas Maospati.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektifitas senam yoga dan terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di PROLANIS Puskesmas Maospati?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis efektifitas senam yoga terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di PROLANIS Puskesmas Maospati.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah senam yoga di PROLANIS Puskesmas Maospati.
2. Mengidentifikasi tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian obat hipertensi di PROLANIS Puskesmas Maospati.
3. Menganalisis efektifitas senam yoga dan obat terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di PROLANIS Puskesmas Maospati.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Institusi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan institusi Pendidikan dalam bidang pengembangan ilmu pengetahuan untuk mahasiswa keperawatan.

- b. Bagi Peneliti

Temuan dari hasil penelitian dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk peneliti di bidang kesehatan yang berkaitan dengan Senam Yoga dan Tekanan Darah.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan ilmu mengenai penatalaksanaan penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Temuan dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya penerapan senam yoga terhadap Tekanan Darah penderita Hipertensi.

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil dari penelitian dapat membantu penyedia layanan kesehatan, terutama UPTD Puskesmas Maospati untuk dapat mengevaluasi serta meningkatkan efektifitas senam yoga di PROLANISnya.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Okta Apriani (2021) Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia Penderita Hipertensi di puskesmas Bandar Jaya Kabupaten Lahat, menggunakan penelitian teknik sampling data akan dianalisis dengan uji Paired sampel test, untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia.

Hasil : Menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia 14 responden (87,5%) tekanan darah normal dan mengalami hipertensi stadium 1 sebanyak 2 responden (12,5%).

Kesimpulan : Ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia.

Perbedaan : Penelitian Okta Apriani (2021) lebih fokus pada pengaruh senam lansia terhadap penderita hipertensi lansia, sementara penelitian ini fokus pada keefektifan penerapan senam lansia terhadap penderita hipertensi di PROLANIS.

Persamaan : Kedua penelitian mengeksplorasi senam terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi.

2. Eviyanti (2020) Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah di BPSTW Sleman. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimental menggunakan pra eksperimental dengan rancangan *one Group Pretest-Post Design*. Jenis yang digunakan adalah *pre-post with control group design*. Dengan teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling yang berdasarkan kriteria 1) lansia yang hanya duduk pada saat senam lansia yang mengikuti senam, 2) lansia yang siap menjadi responden dan kriteria eksklusi yaitu lansia yang hanya duduk pada saat senam.

Hasil : Mayoritas lansia di BPSTW Sleman yang rutin mengikuti senam lansia, pada hari pertama penelitian sebanyak 39 lansia, hari kedua dan ketiga penelitian sebanyak 40 lansia. Lansia yang rutin sebanyak 38 lansia, dengan mayoritas umur rata-rata 60-70 tahun,

sebanyak 27 lansia. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam 154 mmHg, dan tekanan darah diastolik 91 mmHg. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah senam 150 mmHg dan diastolik 85mmHg. Setelah senam lansia.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh signifikan antara senam lansia dengan penurunan tekanan darah lansia di BPSTW Sleman.

Perbedaan : Kedua penelitian memiliki fokus yang berbeda, pada penelitian yang dilakukan Eviyanti (2020) fokus penelitian berfokus pada pengaruh senam lansia terhadap lansia di PBSTW Sleman. Sedangkan penelitian ini meneliti tingkat keefektifan senam yoga terhadap tekanan darah penderita hipertensi di PROLANIS.

Persamaan : Kedua penelitian mengeksplorasi manfaat senam.

3. Dinda Nidaul Hasanah (2021) Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia Penderita Hipertensi, menggunakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain studi *Quasi experiment*, dengan rancangan pre dan posttest, respondennya adalah lansia yang mempunyai riwayat hipertensi, untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia.

Hasil : Menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia yang telah melakukan senam lansia terdapat perbedaan dan cenderung ada penurunan.

Kesimpulan : Ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia.

Perbedaan : Penelitian Dinda Nidaul Hasanah (2021) lebih fokus pada pengaruh senam lansia terhadap penderita hipertensi lansia, sementara penelitian ini fokus pada keefektifan penerapan senam yoga terhadap penderita hipertensi di PROLANIS.

Persamaan : Kedua penelitian mengeksplorasi senam terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi.

4. Agista Mawarni (2021) Pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di kelurahan Cibadak wilayah kerja Puskesmas Sekarwangi kabupaten Sukabumi, menggunakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain studi *Quasi experiment*, dengan rancangan pre dan posttest, respondennya adalah lansia yang mempunyai riwayat hipertensi, untuk mengetahui pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap tekanan darah pada lansia.

Hasil : Menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia yang telah melakukan senam *aerobic low impact* terdapat perbedaan dan cenderung ada penurunan.

Kesimpulan : Ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam *aerobic low impact*.

Perbedaan : Penelitian Agista Mawarni (2021) lebih fokus pada pengaruh senam *aerobic low impact* terhadap penderita hipertensi lansia, sementara penelitian ini fokus pada keefektifan penerapan senam yoga terhadap penderita hipertensi di PROLANIS.

Persamaan : Kedua penelitian mengeksplorasi senam terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi.

5. Riska Arobaya, (2024) *The Effect low impact in elderly patient with Hypertension at community health care center, Sorong Regency*, menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian pra eksperimen merupakan penelitian dengan mengamati suatu kelompok utama dan melakukan intervensi sepanjang penelitian, dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Kelompok lanjut usia (>45 tahun) yang terdiagnosa hipertensi dan mengikuti kegiatan senam adalah sebanyak 60 responden, dengan metode *probability sampling* dengan teknik *purpose probability* yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subyek yang mempengaruhi penelitian.

Hasil : Menunjukkan bahwa tekanan darah pada penderita hipertensi yang telah melakukan latihan *aerobic low impact* didapat hasil tekanan darah sistolik menurun sebanyak 48 responden, dan pada diastolik 39 responden mengalami penurunan tekanan darah, pada tekanan darah diastolik terdapat 5 responden mengalami

kenaikan tekanan darah serta 6 responden diastoliknya tidak mengalami perubahan tekanan darah.

Kesimpulan : Ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan *aerobik loc impact*.

Perbedaan : Penelitian Riska Arobaya et al.,(2024) lebih fokus pada pengaruh *aerobik loc impact*. terhadap penderita hipertensi lansia, sementara penelitian ini fokus pada keefektifan penerapan senam yoga terhadap penderita hipertensi di PROLANIS.

Persamaan : Kedua penelitian mengeksplorasi senam terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi.

