

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyebab kematian tertinggi yang menempati posisi nomer 3 di dunia. Pada awalnya seseorang yang terserang penyakit hipertensi tidak menyadari bahwa dirinya terserang penyakit ini, karena pada awalnya penyakit ini tidak menimbulkan gejala yang serius hanya saja akan sering terjadi pusing hingga sakit kepala. Sakit kepala ini sering diremehkan oleh penderitanya sehingga lama kelamaan penderita hipertensi ini akan memerlukan cara untuk menghilangkan rasa sakit tersebut. karena rasa kepala yang sering disepelekan ini akan berakibat fatal jika penanganannya sampai terlambat.

Berdasarkan hasil RISKESDAS (riset kesehatan dasar) tahun 2018 menunjukan terjadinya prevalensi peningkatan kejadian hipertensi di umur > 18 tahun mulai dari 2013-2018 sekitar 8.36 % yakni pada tahun 2013 prevalensi kejadian hipertensi terjadi sekitar 25.8 % dan pada tahun 2018 prevalensi kejadian hipertensi meningkat menjadi 34.1%. Hipertensi di Indonesia masih terbilang sangat tinggi yakni terdapat lima wilayah dengan kategori hipertensi masih tinggi yaitu daerah DKI Jakarta, Kalimantan timur, DI Yogyakarta, Kalimantan utara, dan Gorontalo (KEMENKES, 2018).

Who memperkirakan akan terjadi peningkatan kasus penderita hipertensi pada tahun 2025 nanti sebesar 1,15 miliar atau sekitar 29 % dari total penduduk dunia mengingat pada tahun 2012 ini kasus hipertensi tercatat sedikitnya 893 juta (woods & frolicher, 2012).

Penyakit ini sering dikaitkan dengan adanya peningkatan kadar kolesterol pada pembuluh darah sehingga kerja jantung akan semakin berat dan menyebabkan peningkatan tekanan darah meninggi atau hipertensi. Peningkatan kadar kolesterol ini tergantung dari jenis makanan yang dimakan. Misalnya saja daging merah yang banyak sekali mengandung kolesterol sehingga penderita hipertensi tidak dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan ini.

Selain karena faktor makanan penyakit hipertensi juga disebabkan karena penambahan usia seseorang, semakin bertambah usia seseorang semakin besar kemungkinan akan menderita penyakit ini (Sutanto, 2010).

Hipertensi dapat ditangani dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi hipertensi dapat ditangani dengan penggunaan obat-obatan penurun tekanan darah, dan secara non farmakologi yaitu dengan cara pengaturan pola makan, olahraga, mengurangi stress, menghindari alkohol, dan merokok (Kowalski, 2010).

Sindu, 2013 mengatakan bahwa ada 5 macam pengobatan yang bisa digunakan untuk mengatasi hipertensi antarra lain yaitu: relaksasi otot progresif, yoga, medikasi, latihan nafas dan terapi musik. Hal ini juga didukung oleh Prayitno, 2014 yang juga mengatakan bahwa hipertensi juga dapat diobati menggunakan terapi yang berbentuk meditasi berupa yoga.

Meditasi didalamnya mengandung unsur penerangan diri yang dapat menstabilkan tekanan darah sehingga meditasi dianggap sebagai metode penyembuhan yang sangat efektif bagi penderita Hipertensi. Meditasi berupa yoga merupakan salah satu bentuk penanganan hipertensi secara non farmakologi atau bisa disebut tanpa penggunaan obat- obatan.

Latihan yoga terbukti dapat merangsang pengeluaran hormon endorphin, dimana hormon endorphin ini dapat membuat seseorang menjadi rileks dan tenang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh tubuh sehingga latihan yoga ini sangat disarankan guna sebagai alat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil dari pengeluaran hormon ini juga akan berdampak pada perubahan tekanan darah dan denyut nadi (Black & Hawks, 2014).

Sebagian besar masyarakat menganggap bahwa penggunaan obat hipertensi memiliki efek negative bagi tubuh apabila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, hal ini disebabkan karena obat anti hipertensi terbuat dari bahan-bahan kimia. Selain karena bahan yang digunakan sebagian dari mereka juga berpendapat bahwa obat anti hipertensi cenderung memiliki harga yang relative mahal, Sehingga banyak dari mereka yang mencari alternatif lain salah satunya yaitu dengan menggunakan metode terapi. Metode terapi bisa berupa dua cara yaitu senam dan latihan yoga. Banyak anggapan yang menganggap bahwa latihan yoga terbukti ampuh menurunkan tekanan darah tinggi, hal ini disebabkan karena terapi latihan yoga dianggap lebih aman dibandingkan obat anti hipertensi. Terapi latihan yoga pada kenyataannya tidak terbatas pada efek fisik saja hal ini juga akan berdampak pada psikologis seseorang. Latihan yoga itu sendiri menggunakan teknik penggabungan antara pernafasan dengan latihan. Latihan tersebut berupa pose yang mana sebagian besar posenya terdiri seperti mengangkat kaki, meregangkan bahu dan telah terbukti membantu menurunkan tekanan darah (Kompasiana, 2011).

Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bulay Kabupaten Pamekasan Jawa Timur ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bulay Kabupaten Pamekasan Jawa Timur

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Yoga.
2. Mengidentifikasi Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Yoga.
3. Menganalisis Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bulay Kabupaten Pamekasan Jawa Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi refrensi atau masukan bagi perkembangan ilmu keperawatan dan menambah kajian ilmu keperawatan tentang perbedaan sebelum dan sesudah pemberian yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi masyarakat untuk memperluas wawasan mahasiswa mengenai pengaruh pemberian yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan juga menambah pengalaman berharga dalam pengaplikasian ilmu pendidikan.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dengan adanya penelitian ini masyarakat mengetahui manfaat dalam melakukan yoga khususnya bagi lansia dengan hipertensi.

3. Bagi Profesi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan terapi pengobatan non farmakologi pada penderita hipertensi.

4. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi kepada dinas terkait untuk melaksanakan program-program terapi yoga khususnya pada lansia dengan hipertensi.

