

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu faktor yang memengaruhi sistem peredaran darah yaitu hipertensi (Keloay et al., n.d.). Hipertensi merupakan tantangan kesehatan masyarakat global dan juga salah satu faktor risiko utama penyebab kematian di seluruh dunia (Anjana et al., 2022). Hipertensi adalah keadaan dimana naiknya tekanan darah secara terus-menerus terhadap pada batasan normal yang menghasilkan tekanan darah sistoliknya bertambah lebih dari 140 mmHg serta pada diastoliknya bertambah lebih dari 90 mmHg (Melany et al., 2022). Penyakit hipertensi juga dapat disebut sebagai penyakit pembunuh diam-diam yang berarti penyakit ini sering terjadi tanpa keluhan dan tanda-tanda yang muncul sebelumnya (Maharani et al., n.d.).

Prevalensi hipertensi di seluruh dunia telah meningkat secara bertahap dalam beberapa dekade terakhir, khususnya di negara berpendapatan rendah dan menengah, menunjukkan beban penyakit yang terus tumbuh secara global (Mills et al., 2020). Studi sebelumnya memperkirakan bahwa prevalensi hipertensi global mencapai sekitar satu miliar orang, dan diproyeksikan meningkat hingga 1,56 miliar orang dewasa pada tahun 2025 (Nalbant et al., n.d.).

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 perempuan (58,2%) lebih banyak daripada laki-laki (41,3%) (Hadaye et al., 2021). Tingginya angka prevalensi diatas, perlu mendapat perhatian khusus dalam bidang keperawatan, sehingga dibutuhkan cara, teknik dan terapi yang tepat untuk mengatasi penyakit hipertensi secara holistic (Wiyono et al., 2022).

Gejala hipertensi sering ditemukan pada lansia yang mengalami proses

penuaan dengan perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan kemampuan jantung untuk memompa darah, sehingga lansia rentan terhadap hipertensi (Sani et al., n.d.). Salah satu intervensi yang dilakukan pada tata laksana hipertensi, yaitu mengelola stres. Salah satu pengobatan secara non farmakologi dalam mengatasi hipertensi adalah mengatur pola makan, mengurangi stress, menghindari alkohol, merokok, dan olahraga. Olahraga yang bisa dilakukan salah satunya adalah melakukan latihan yoga (Sung et al., 2010).

Yoga telah terbukti dapat meningkatkan tingkat stres yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi (Nalbant et al., n.d.). Praktik yoga kuno di India dikenal dapat membantu mengurangi stres dan kemungkinan menurunkan tekanan darah (Hadaye et al., 2021). Yoga semakin populer tidak hanya di kalangan masyarakat umum tetapi juga di kalangan profesional kesehatan sebagai modalitas untuk mengatasi berbagai penyakit gaya hidup seperti hipertensi, diabetes, dan dyslipidemia (Joshi et al., 2024). Pedoman Praktik Hipertensi Global ISH 2020 juga menyarankan yoga sebagai bentuk aktivitas fisik aerobik dalam modifikasi gaya hidup (Nalbant et al., n.d.).

Senam yoga merupakan aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuhnya secara keseluruhan, jiwa dan pikiran (Sung et al., 2010). Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh, sehingga sirkulasi darah yang lancar menjadikan kerja jantung yang baik (Wiyono et al., 2022). Terapi yoga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh sehingga tubuh menjadi sehat (elderly). Intervensi pikiran-tubuh sederhana seperti yoga akan membantu pasien untuk berlatih dengan nyaman di rumah mereka tanpa banyak kesulitan (Anjana et al., 2022).

Terapi alternatif, sederhana, dan terjangkau untuk menurunkan tekanan darah dapat diadaptasi untuk perubahan gaya hidup yang positif (Parikh et al., 2021). Modifikasi gaya hidup seperti pengurangan asupan natrium dalam

makanan, peningkatan asupan buah dan sayuran, serta olahraga teratur juga membantu dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi di samping agen farmakologis (Joshi et al., 2024). Menangani masalah gaya hidup ini adalah kebutuhan mendesak saat ini (Hadaye et al., 2021). Modifikasi gaya hidup ini direkomendasikan sebagai terapi dini pertama untuk semua klien, setelah diagnosis awal hipertensi (Keloay et al., n.d.)

Perawat dalam hal ini berperan bukan hanya sebagai pemberi asuhan keperawatan namun juga berperan penting sebagai edukator dalam mengajarkan dan mengedukasi masyarakat bahwa selain mengkonsumsi obat-obatan guna menurunkan tekanan darah tinggi (Melany et al., 2022).

Berdasarkan data dan fenomena yang telah diuraikan, terdapat urgensi yang nyata untuk menyediakan metode manajemen stres yang aplikatif bagi lansia di panti jompo guna mengontrol tekanan darah mereka. Walaupun beberapa panti jompo telah memiliki program aktivitas rutin, sering kali program tersebut belum secara spesifik menyentuh aspek relaksasi mendalam seperti yoga yang berfokus pada penurunan tekanan darah. Melalui penelitian ini, peneliti ingin membuktikan secara empiris efektivitas yoga sebagai strategi manajemen stres dalam menurunkan tekanan darah. Atas dasar pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Manajemen Stres: Senam Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Apakah ada pengaruh manajemen stres melalui latihan yoga terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh manajemen stres melalui latihan yoga terhadap penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada lansia penderita hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin) penderita hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.
2. Menganalisis tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga pada pasien hipertensi.
3. Menganalisis tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga pada pasien hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Pengembangan Ilmu Keperawatan: Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu keperawatan gerontik dan medikal bedah, khususnya dalam penerapan terapi komplementer non-farmakologis untuk mengatasi penyakit degeneratif.
2. Referensi Akademik: Menjadi sumber referensi dan landasan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai mekanisme fisiologis yoga terhadap sistem saraf otonom pada penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai: Memberikan alternatif terapi mandiri yang aman dan menyenangkan untuk mengontrol tekanan darah serta membantu meningkatkan kualitas hidup dengan menurunkan tingkat stres.
2. Bagi Pengelola UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai: Memberikan masukan dalam penyusunan program kegiatan harian bagi lansia, agar yoga dapat

dijadikan agenda rutin sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan jantung.

3. Bagi Institusi Keperawatan/Kesehatan: Memberikan bukti empiris bagi tenaga kesehatan (perawat) agar dapat mengaplikasikan intervensi yoga sebagai bagian dari asuhan keperawatan mandiri pada pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti: Menambah pengalaman dan wawasan dalam menerapkan teori manajemen stres ke dalam praktik nyata di lapangan, serta mengasah kemampuan dalam melakukan penelitian eksperimental.