

BAB 1

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi dapat menjadi faktor pemicu timbulnya penyakit jantung dan pembuluh darah, hal ini disebabkan peningkatan tekanan darah tinggi secara terus menerus menambah beban pembuluh darah. Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah secara terus menerus sehingga melebihi batas normal tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan batas normal sistolik dewasa 110/90 mmHg. Tekanan darah sistolik dewasa berkisar antara 60-90 mmHg dan tekanan diastolik berkisar antara 60-90 mmHg. Tekanan darah lebih dari 180/100 mmHg memiliki resiko menderita penyakit jantung koroner 5 kali lebih besar dari pada seseorang yang memiliki tekanan darah 120/80 mmHg (Beny, 2016).

Arteri sehingga mengalami pengerasan dan kaku. Hipertensi juga dapat menyebabkan penyakit jantung karena meningkatnya beban kerja jantung untuk memompa darah sehingga terjadinya pembesaran otot jantung secara perlahan-lahan (Depkes RI, 2012)

Pola hidup yang buruk seperti merokok, minum alkohol, mengonsumsi makanan yang berlemak atau kadar kolesterol tinggi dan mengandung garam, faktor usia dan genetik atau keturunan, hingga berat badan, stress, kurang berolahraga merupakan faktor yang memicu terjadinya peningkatan tekanan darah (Susilo, 2018).

Pertambahan usia dapat menjadi pengaruh terjadinya peningkatan tekanan darah karena elastisitas pembuluh darah yang menurun sehingga pembuluh darah perlahan-lahan menyempit dan menghambat aliran darah sistemik ke setiap organ tubuh, sehingga lansia sangat beresiko tinggi menderita penyakit hipertensi dan penyakit-penyakit penyerta seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus hingga gout. Hal ini menuntut tim kesehatan agar mampu memberi pencegahan yang komprehensif untuk menghambat laju peningkatan tekanan darah pada lansia

secara non-farmakologis untuk mengurangi efek samping dalam penggunaan obat-obatan (Windo, 2015).

Hipertensi dapat dicegah dengan mengatur pola hidup yang sehat seperti mengurangi konsumsi makanan kolesterol tinggi, makanan mengandung kadar garam yang tinggi, menghindari minuman beralkohol serta menghindari kebiasaan merokok. Hipertensi dapat diobati dengan menggunakan obat-obatan seperti golongan diuretik, beta blocker, ACE (Angiotensin Converting Enzyme) inhibitor, Vasodilator (Susilo, 2018).

Yoga merupakan suatu aktifitas penyatuan atau memusatkan tubuh, pikiran dan jiwa yang dikombinasikan antara relaksasi bernapas dan meditasi, yoga sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi karena dapat merelaksasi sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh dengan lancar (Dinata, 2015).

Yoga sangat baik dalam penurunan tekanan darah pada lansia, hal ini dikarenakan adanya peningkatan pengeluaran hormon endofrin pada otak yang berfungsi untuk merilekskan pembuluh darah yang tegang dan menyempit sehingga pembuluh darah mampu mengalirkan darah secara optimal keseluruh tubuh (Windo, 2015), dan saat melakukan senam yoga mampu melatih lansia dalam memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dengan baik hingga meningkatkan suplai oksigen pada tubuh lansia (Domianus, 2017).

Jumlah penderita hipertensi di dunia telah mencapai angka 1,13 miliar jiwa (WHO, 2015). Sedangkan prevalensi penderita hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dari jumlah penduduk, dan prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Sumatera Utara mencapai 30% (Risksda, 2018). Selain itu berdasarkan hasil survei dilapangan peneliti mendapatkan ada 20 orang lansia yang mengidap hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara lansia mengatakan telah lama menderita hipertensi dan berbagai riwayat terdahulu pasien lansia seperti merokok, pola makan yang buruk seperti mengonsumsi makanan yang berkolesterol tinggi.

Berbagai penelitian senam yoga pada lansia telah dilakukan diantaranya penelitian yang dilakukan tentang pengaruh senam jantung, yoga, senam lansia, senam aerobik dalam penurunan tekanan darah pada lansia yang dimana dalam hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam yoga dalam penurunan

tekanan darah yang dilakukan pada 5 orang lansia yang sebelumnya tekanan darah lansia 180/110 mmHg menjadi 170/90 mmHg (Beny, 2016), dan hasil penelitian yang menunjukkan adanya pengaruh Hatha Yoga dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan pada 30 responden di Wilayah Puskesmas II Denpasar (Dewa, 2017).

Berdasarkan dari hasil uraian-uraian diatas baik dalam hasil peneliti sebelumnya dan hasil survei maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.

Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui nilai tekanan darah lansia sebelum dilakukan senam yoga di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.
2. Untuk mengetahui nilai tekanan darah lansia sesudah dilakukan senam yoga di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.
3. Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.

Manfaat Penelitian**Instansi Penelitian**

Menambah pengetahuan pada mahasiswa tentang untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Tempat Penelitian

Untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah yang signifikan pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Kota Medan dan menambah pengetahuan bagi petugas panti agar dapat menerapkan teknik non-farmakologis dalam pencegahan hipertensi.

Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan penyakit hipertensi pada lansia.