

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pralansia (praseenelis) adalah seseorang yang berusia antara 45–59 tahun dan suatu proses menjadi tua yang terjadi secara alamiah, terus-menerus dan berkesinambungan yang selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokemis pada jaringan tubuh dan akhirnya fungsional kemampuan badan secara keseluruhan.

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah lebih dari 120/80 mmHg. Aktivitas fisik merupakan komponen yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Senam yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia.

Hipertensi yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi penderita terutama pada pra lansia. Jika hipertensi diabaikan akan menimbulkan dampak yang dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal. Pada mata berupa perdarahan retina, gangguan penglihatan sampai dengan kebutaan. Dampak yang terjadi pada lansia penderita hipertensi membuat kualitas hidup lansia menjadi rendah dan kemungkinan adalah terjadinya komplikasi yang berakibat buruk pada kesehatan seperti stroke, serangan jantung dan gagal jantung merupakan kelainan yang sering ditemukan pada penderita hipertensi.

Beberapa hal yang memicu tekanan darah tinggi adalah ketegangan, kekwatiran, status sosial, kebisingan, gangguan dan kegelisahan. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah gaya hidup (merokok, minuman

beralkohol). Stres, obesitas (kegemukan), kurang berolahraga, keturunan dan tipe kepribadian. Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah pada pra lansia penderita hipertensi adalah stres. Pra lansia yang mengalami stres dan kurang melakukan aktifitas fisik bisa berdampak pada sistem pembuluh darah yang bisa menyebabkan tekanan darah pada lansia meningkat

Menurut *American Health Association Medical Journal*, mengatakan bahwa meditasi signifikan mengontrol tekanan darah menjadi lebih stabil, setara dengan penggunaan obat-obatan pengontrol tekanan darah, tanpa efek samping penggunaan obat.

Dilihat dari dampak yang diakibatkan karena hipertensi, maka masyarakat perlu waspada terhadap penyakit tersebut. Selama ini, penyakit hipertensi cenderung diatasi dengan pengobatan farmakologi, sedangkan jika ditelaah lebih dalam, maka akan banyak ditemukan berbagai terapi nonfarmakologi yang dapat menangani hipertensi, salah satunya dengan melakukan meditasi. Menurut *American Health Association Medical Journal*, mengatakan bahwa meditasi dapat membuat tekanan darah menjadi stabil, tanpa menggunakan obat-obatan, dan mengontrol tekanan darah (Prayitno, 2014). Salah satu jenis meditasi yang banyak dilakukan di masyarakat adalah senam yoga.

Olahraga sangat baik dilakukan terutama oleh lansia agar aliran darah menjadi lancar, salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Pada usia lanjut kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting khusus di jantung dan otak mengalami kekakuan. Dengan latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah, sehingga aliran

darah bisa kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan dampak yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya.

Senam yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk menyalurkan pikiran, jiwa, dan fisik seseorang. Senam yoga adalah sebuah aktifitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keluruhan. Senam ini memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh kekuatan maupun vitalitas. Obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorpin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah. Senam yoga termasuk ke dalam alternatif bentuk aktifitas fisik yang dapat membantu dalam mencapai tingkat latihan fisik yang disarankan untuk individu. Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayana) dan meditasi. Gerakan senam yoga yang dipaparkan disini untuk lebih meringankan gejala dan mengatasi supaya gejala hipertensi tidak timbul. Dengan senam yoga, otot tubuh akan lebih lentur dan membuat peredaran darah menjadi lancar dan hasilnya tekanan darah yang lebih normal.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang maka rumusan masalah penelitiannya adalah: Gambaran tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi yang teratur mengikuti senam lansia dan yoga di desa legung timur batang-batang sumenep?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran tekanan darah pada pralansia penderita hipertensi yang teratur mengikuti senam lansia dan yoga di desa legung timur batang-batang sumenep.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat secara teoritis**

Hasil dalam penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan gerontik, mengenai manfaat senam yoga dan senam lansia sebagai salah satu alternatif promosi kesehatan pada pasien hipertensi

#### **1.4.2 Manfaat Secara Praktis**

a) Bagi Pra Lansia

Hasil dalam penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan tambahan kepada pra lansia yang mengalami hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan berolahraga seperti senam yoga dan senam lansia.

b) Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk memberikan pengetahuan pada keluarga yang memiliki pra lansia penderita hipertensi, agar terhindar dari komplikasi penyakit akibat hipertensi

c) Untuk Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk menjadi masukan dan referensi untuk peneliti lainnya, dan untuk mengembangkan penelitian ini yang berhubungan dengan pengaruh senam yoga dan senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia penderita hipertensi yang lebih spesifik. Dan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan rujukan untuk penelitian selanjutnya.

d) Bagi Peneliti

Memperoleh kemampuan melakukan riset kuantitatif serta menambah pengalaman peneliti dalam penelitian dibidang keperawatan mengenai pengaruh senam yogan dan senam lansia terhadap tekanan darah pada pra lansia hipertensi.

