

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg pada dua kali pemeriksaan pengukuran tekanan darah dalam jangka waktu lima menit dengan keadaan relaks. Menurut World Health Organization (WHO, 2019) batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik, dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya  $>140/90$  mmHg dan hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” (pembunuh siluman), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan keluhan dan gejala yang khas sehingga banyak penderita yang tidak menyadari menderita hipertensi, (Ningsih, 2017). Tidak jarang penderita hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain (Nur Laili, 2019).

Tanpa disadari penyakit hipertensi dapat menimbulkan kerusakan organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kerusakan organ-organ target yang umum ditemui adalah jantung (penyakit jantung koroner, distritmia dan gagal jantung), otak (Stroke, encephalopathy), ginjal (nefrosklerosis, insufisiensi), arteri perifer dan retinopati dan hipertensi meningkatkan resiko serangan stroke empat kali lebih besar serta dua kali lebih besar terkena penyakit gagal jantung dari pada yang mempunyai tekanan darah normal (Lemone & Burke, 2014).

Prevalensi hipertensi telah meningkat beberapa dekade terakhir dan telah menjadi masalah karena kesadaran pengobatan dan tingkat kontrol hipertensi yang masih sangat rendah sehingga banyak menimbulkan komplikasi (Li Y, Yang L. et al, 2017). Badan Kesehatan Dunia Prevalensi hipertensi telah meningkat beberapa dekade terakhir dan telah menjadi masalah karena kesadaran pengobatan dan tingkat kontrol hipertensi yang masih sangat rendah sehingga banyak menimbulkan komplikasi (Li Y, Yang L. et al, 2017).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi tekanan darah tinggi tahun 2014 pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 22%. Penyakit ini juga menyebabkan 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. Selain secara global, hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita masyarakat Indonesia (57,6%), di dalam (Jumriani et all, 2019).

Secara nasional hasil Riskedas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi dapat diatasi dengan cara mengkonsumsi obat-obatan penurun tekanan darah, terapi komplementer pengaturan pola makan, olahraga, mengurangi stress, menghindari alcohol, dan melakukan senam yoga. Senam yoga merupakan suatu aktifitas penggabungan atau

memfokuskan tubuh dan pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi dan pernapasan serta meditasi. Senam yoga sangat dianjurkan bagi orang-orang yang sedang mengalami tekanan darah tinggi dikarenakan dapat merelaksasi dan dapat melancarkan peredaran darah keseluruh bagian tubuh sehingga dapat membuat tekanan darah menjadi normal (Dinata, 2015).

Senam yoga juga dapat dijadikan sebagai upaya penurunan tekanan darah, hal ini karena dalam senam yoga terkandung unsur penenangan diri yang dapat menstabilkan tekanan darah. Senam yoga sangat baik untuk penderita hipertensi dikarenakan saat melakukan senam yoga terjadi peningkatan pengeluaran hormon endofrin yang berfungsi untuk merileksasikan pembuluh darah yang tegang dan menyempit sehingga pembuluh darah mampu mengalirkan darah secara optimal keseluruh tubuh hal ini dapat menyebabkan penurunan tekanan darah.(Windo, 2015).

Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung (Perry & Poteer, 2015), tekanan darah yang tinggi membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang (Nur Laili, 2019). Tekanan darah manusia secara alami berfluktuasi sepanjang hari, tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten, untuk mengetahui tekanan darah dapat diketahui tekanan darah dapat diketahui dengan melakukan pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang di atas maka dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Kalianget Barat Kecamatan Kalianget”

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah Menganalisis Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Kalianget Barat Kecamatan Kalianget”

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menerapkan Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Kalianget Barat Kecamatan Kalianget”
2. Menganalisis pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Kalianget Barat Kecamatan Kalianget”

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Teoritis

1. Memberikan informasi akademis bagaimana pengaruh senam yoga terhadap penurun tekanan darah pada pasien hipertensi.
2. Sebagai bahan kajian ilmiah bagaimana penurunan tekanan darah pasien hipertensi dengan metode senam yoga.

#### 1.4.2 Praktis

1. Pasien yang menderita penyakit hipertensi dapat merasa lebih tenang dan meningkatkan penerimaan diri atas penyakitnya.
2. Perawat dapat meningkatkan perannya dalam menerapkan asuhan keperawatan komplementer sebagai alat promosi kesehatan melalui praktek senam yoga yang berpotensi dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

