

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah persisten di atas 140 mmHg dan 90 mmHg diastolik dikenal sebagai hipertensi. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan diastolik yang sama atau lebih besar dari 95 mmHg dan tekanan sistolik yang lebih besar atau sama dengan 160 mmHg. Tekanan diastolik sering dianggap sebagai hipertensi jika tekanan diastoliknya antara 105 dan 114 mmHg, dan hipertensi berat dianggap sebagai hipertensi jika tekanan diastoliknya lebih dari 115 mmHg. Peningkatan tekanan diastolik lebih penting daripada peningkatan sistolik, sehingga pembagian ini didasarkan padanya (Padila, 2013).

Berbagai sistem tubuh terlibat dalam aktivitas tidur, termasuk sistem muskuloskeletal, kardiovaskuler, endokrin, dan saraf. Tekanan darah dipengaruhi oleh fungsi saraf otonom dan peristiwa fisiologis lainnya saat tidur. Tekanan darah turun relatif saat terjaga selama tidur normal. Di sisi lain, jika setiap penurunan tekanan darah normal yang terjadi saat tidur tidak terjadi, maka tekanan darah akan meningkat 20%, yang disebabkan oleh aktivasi sumbu *hypothalamic-pituitary-adrenal* dan sistem saraf simpatik, yang ditunjukkan pada penderita insomnia dan menyebabkan kerentanan terhadap peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Harsismanto dkk, 2020)

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menyatakan prevalensi hipertensi di seluruh dunia sebesar 22% dari total jumlah penduduk dunia (Agustiani dkk, 2023). Hipertensi di Asia Tenggara memiliki angka kejadian 39,9% pada tahun 2020 (Laurensia dkk, 2022). Prevalensi kejadian hipertensi di

Indonesia mencapai 34,11% dengan kasus tertinggi berada di provinsi Kalimantan Selatan (44,13%) dan terendah berada di provinsi Papua (22,22%) (Ridho dkk, 2023). Pada tahun 2021, data profil kesehatan Bali menunjukkan bahwa provinsi Bali memiliki 555.184 orang yang menderita hipertensi yang berusia lebih dari 15 tahun, dengan 272.716 orang laki-laki dan 282.468 orang perempuan. Di Kabupaten Tabanan sebanyak 58.233 orang mengalami hipertensi pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021)

Komplikasi yang mungkin terjadi akibat hipertensi tidak dapat diatasi adalah stroke, infark miokardium, gagal ginjal dan ensefalopati. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis (Widiyanto dkk, 2020). Kelainan yang dikenal sebagai gangguan tidur dapat menyebabkan masalah pada pola tidur, seperti tidak bisa tertidur, sering terbangun pada malam hari, atau tidak bisa tidur kembali setelah terbangun. Berbagai masalah, termasuk masalah sistem kardiovaskular dan endokrin, dapat meningkat sebagai akibat dari gangguan tidur. Insomnia, hipersomnia, parasomnia, dan gangguan jadwal tidur-bangun adalah empat gejala utama yang menandai sebagian besar gangguan tidur (Tentero dkk, 2016).

Terapi dapat dibagi menjadi terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis untuk hipertensi menggunakan obat-obatan sintetik, tetapi obat-obatan sintetik memiliki efek samping yang signifikan sehingga dibutuhkan pengembangan terapi nonfarmakologis (Hardianti dkk, 2018). Terapi farmakologi antihipertensi diantaranya diuretik, penyekat beta-adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium, dan penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE) (Ainurrafiq dkk, 2019). Terapi farmakologi untuk insomnia primer dan sekunder diantaranya adalah benzodiazepin, kloralhidrat, antihistamin,

prekursor protein seperti l-triptofan, yang tersedia sebagai suplemen saat ini, juga dapat digunakan (Amir, 2019).

Terapi nonfarmakologis menggunakan bahan herbal atau teknik tradisional dan komplementer daripada obat-obatan kimia (Hardianti dkk, 2018). Terapi nonfarmakologis hipertensi mencakup perubahan gaya hidup (berolahraga secara teratur dan menghindari stres), mengurangi konsumsi alkohol, dan mengubah kebiasaan makan, alkohol, mengurangi asupan natrium, mengonsumsi banyak buah-buahan dan sayuran segar, susu rendah lemak, kacang-kacangan dan daging unggas yang tinggi protein (ikan, kacang-kacangan, dan unggas), rebusan daun salam, terapi pernapasan dalam (bernapas dalam dengan napas dalam yang lambat) dan komplementer mencakup terapi tawa, nafas dalam, rebusan, dan jus (infused air mentimun, jus buah pisang, jus tomat dan mentimun, rebusan daun sirih dan alpukat), terapi akupunktur, meditasi, massase kaki, musik klasik, tekuk dan hipnotis, terapi SEFT, relaksasi otot progresif, pijat refleksi, *dance movement* terapi, hidroterapi, terapi akupresure, yoga (Hardianti dkk, 2018; Iqbal dan Handayani, 2022).

Terapi nonfarmakologis merupakan pilihan yang tepat bagi lansia yang mengalami gangguan pada kebutuhan istirahat tidur seperti insomnia. Terapi nonfarmakologis yang bisa digunakan dalam menangani masalah insomnia yaitu pernafasan dalam, relaksasi otot, yoga, membaca, aromaterapi, dan lain-lain (Yulanda, 2017).

Yoga adalah salah satu terapi komplementer non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengobati hipertensi. Hatha yoga adalah salah satu jenis yoga. Hatha yoga adalah terapi yang menggabungkan teknik peregangan, relaksasi, dan

meditasi (Yasa dkk, 2017). Hatha yoga adalah salah satu gaya yoga yang menggunakan teknik peregangan. Tujuannya adalah untuk menjaga keseimbangan alami tubuh dengan menyeimbangkan energi maskulin (matahari) dan energi feminim (bulan), yin dan yang, tarikan dan hembusan napas, rasa sedih dan gembira, dan banyak lagi. Hatha yoga adalah sistem pelatihan yang menggunakan berbagai teknik untuk membentuk sikap tubuh (asana) dan pernapasan (pranayama) untuk mengimbangi dua kekuatan tubuh yang berbeda tubuh atas dan bawah, tubuh kiri dan kanan, tarikan dan hembusan napas, energi positif dan negatif, dan sebagainya (Sindhu, 2015; Yasa dkk, 2017)

UPTD Puskesmas Kerambitan 2 adalah puskesmas yang terletak di kabupaten Tabanan. Puskesmas ini mewilayahi 8 desa yaitu Desa kukuh ,Baturiti, Kerambitan, Penarukan, Kelating, Tista, Belumbang, Tibubiu. Puskesmas ini memiliki program prolanis untuk merawat pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes melitus. Kegiatan yang dilakukan pada pertemuan prolanis meliputi pemantauan kesehatan rutin, pemeriksaan laboratorium dan senam. Kegiatan seperti Hatha Yoga belum pernah dilakukan pada pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kerambitan 2 Tabanan.

Latihan peregangan secara teratur dapat membantu mengurangi hipertensi karena baroreseptor mengatur ulang nilai dasar mereka ke tingkat yang lebih tinggi sambil mempertahankan tekanan darah yang lebih tinggi. Salah satu gaya yoga yang menggunakan peregangan adalah hatha yoga. Hatha yoga berfokus pada penyeimbangan kedua kekuatan yang berlawanan pada tubuh. Ini termasuk energi maskulin (matahari) dan energi feminim (bulan), yin dan yang, tarikan dan hembusan napas, rasa sedih dan gembira, dan sebagainya. Tujuannya adalah untuk

menjaga keseimbangan alami tubuh. Hasil pengukuran tekanan darah *pre-test* pada responden menunjukkan tekanan darah sistolik tertinggi 179 mmHg dan tekanan darah diastolik tertinggi 110 mmHg dan terendah 82 mmHg, dengan rata-rata 92,83 mmHg. Semua responden menunjukkan perbedaan rerata yang signifikan pada tekanan darah sistolik antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 9,03 mmHg ($p=0,000 < 0,05$), dan perbedaan rerata yang signifikan pada tekanan darah diastolik antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 4,274 mmHg ($p=0,000 > 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah *pre-test* sistolik dan diastolik rata-rata adalah 156,00/92,83 mmHg. Tekanan darah batas atas (sistole) lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah batas bawah (diastole) lebih dari 90 mmHg dikenal sebagai hipertensi pada orang tua. Dalam penelitiannya, Ovianasari (2015) menjelaskan bahwa responden memiliki tekanan darah sistolik *pre-test* rata-rata 146,21 mmHg dan tekanan darah diastolik 82,22 mmHg (Yasa dkk, 2017).

Hatha yoga adalah salah satu senam ringan yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk merelaksasi dan meningkatkan kualitas tidur mereka tujuan yang sistematis dan menyeluruh untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan fisik, psikologis, dan spiritual. Ini mencakup berbagai jenis latihan postur, pernapasan, dan meditasi. Hatha yoga membantu mengembalikan posisi dan kelenturan saraf dan aliran darah, yang sangat baik untuk orang tua. Ini juga membantu otak mendapatkan lebih banyak oksigen, menjaga tubuh tetap segar, dan menghilangkan energi negatif. Sekresi norepinefrin meningkat ketika jumlah oksigen di dalam otak meningkat, yang dapat membuat tubuh tenang dan membuatnya lebih mudah tidur. Ini juga dapat membantu memperbaiki pola tidur orang tua. Kombinasi dari hatha

yoga yang lembut dan restoratif dapat membantu tidur lebih baik (Faidah dkk, 2020).

Berdasarkan data dan informasi diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh hatha yoga terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh hatha yoga terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 sebelum diberikan intervensi Hatha Yoga
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 sebelum diberikan intervensi Hatha Yoga
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 sesudah diberikan intervensi Hatha Yoga
- d. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2 sesudah diberikan intervensi Hatha Yoga

- e. Menganalisis pengaruh Hatha Yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2
- f. Menganalisis pengaruh Hatha Yoga terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar, acuan, atau informasi bagi penelitian terkait hipertensi dan kualitas tidur selanjutnya.
- b. Sebagai data dasar atau acuan untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh hatha yoga terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.

2. Manfaat praktis

- a. Menambah pengetahuan dan informasi bagi perawat puskesmas tentang pengaruh hatha yoga terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.
- b. Sebagai data dasar atau acuan untuk penelitian selanjutnya pengaruh hatha yoga terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi mengenai di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2.