

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang pasti akan melewati serangkaian tahapan dalam perjalanan hidupnya, yang mencakup berbagai pengalaman dan perubahan. Mulai dari masa bayi hingga masa tua, setiap fase membawa tantangan, pembelajaran, dan kemajuan yang berbeda (Megasari & Dew, 2023). Penuaan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia yang pasti dialami oleh setiap orang yang hidup panjang umur. Dalam teori perkembangan manusia, fase ini dimulai dengan masa bayi, berkembang melalui masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan pada akhirnya memasuki fase usia lanjut, yang biasanya dimulai pada usia 60 tahun (Berta Afriani et al., 2023).

Data dari Badan Pusat Statistik (2024) sekitar 42,81% lansia mengalami keluhan kesehatan dalam sebulan terakhir, yang mengindikasikan bahwa banyak lansia menghadapi masalah kesehatan yang mempengaruhi kesejahteraan mereka. Selain itu, angka morbiditas di kalangan lansia tercatat sebesar 20,71%, yang mencerminkan proporsi lansia yang menderita penyakit atau gangguan kesehatan tertentu. Angka ini menunjukkan tingginya prevalensi kondisi medis yang dialami oleh lansia dalam periode tersebut, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2017, Bali menempati urutan keempat dengan persentase lansia tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 10,75 persen. Provinsi-provinsi dengan persentase lansia terbesar lainnya adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (33,38 persen), Sulawesi Utara (18,37 persen), Jawa Tengah (12,45 persen), dan Jawa Timur (12,15 persen) (Sudibia, 2021).

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok usia yang berisiko tinggi terhadap berbagai penyakit degeneratif, yang biasanya terkait dengan proses penuaan dan perubahan fisiologis pada tubuh. Beberapa penyakit yang sering menyerang lansia antara lain penyakit jantung koroner (PJK), hipertensi, diabetes mellitus, rematik, dan kanker. Dari berbagai penyakit degeneratif yang sering dialami oleh lansia, hipertensi merupakan salah satu kondisi yang paling umum ditemukan (Sena et al., 2019).

Hipertensi menjadi masalah kesehatan serius yang termasuk dalam penyakit degeneratif. Kondisi ini sering disebut sebagai pembunuh terselubung karena banyak penderita yang tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya, kecuali setelah melakukan pemeriksaan tekanan darah. Angka kejadian hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dan kematian yang disebabkan oleh hipertensi sering kali menempati peringkat tertinggi dibandingkan dengan penyebab kematian lainnya (Hidayati, 2018).

Menurut WHO, sekitar 1,28 miliar orang yang berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar merupakan masyarakat yang tinggal di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah (WHO, 2023). Angka hipertensi yang terus meningkat juga terlihat di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi hipertensi mengalami lonjakan signifikan, yaitu dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018, yang mencerminkan peningkatan yang cukup besar dalam periode lima tahun (Putri & Anggrasari, 2024). Berdasarkan data penyakit terbanyak yang tercatat pada pasien rawat jalan di Puskesmas se-Provinsi Bali pada tahun 2017, hipertensi menempati posisi kedua. Menurut data Dinas

Kesehatan Provinsi Bali, tercatat pada tahun 2020 terdapat total 738.123 individu yang menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, 75.290 pasien adalah laki-laki, sementara 88.004 pasien lainnya adalah perempuan. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem pada tahun 2022, prevalensi hipertensi tercatat 23.025 pada individu, dengan jumlah penderita pada wanita sebanyak 11.803 dan 11.222 laki-laki. Data dari Puskesmas Karangasem penderita hipertensi pada lansia sebanyak 70 orang.

Hipertensi, terus meningkat di banyak negara dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan mencapai sekitar 1,56 miliar orang. Sebagai penyakit yang tidak menular, hipertensi bisa menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti gangguan jantung, stroke, dan kerusakan ginjal (Nurvita et al., 2021). Hipertensi adalah suatu kondisi medis yang terjadi ketika tekanan darah seseorang meningkat secara abnormal, baik pada tekanan darah sistolik (TDS) maupun diastolik (TDD), dengan nilai mencapai 140/90 mm Hg atau lebih (Anjasari, 2021).

Tekanan darah sistolik (TDS) merujuk pada tekanan yang terjadi di arteri ketika jantung berkontraksi dan memompa darah ke seluruh tubuh. Sementara itu, tekanan darah diastolik (TDD) adalah tekanan yang terukur di arteri saat jantung beristirahat di antara dua siklus denyutan. Kedua tekanan tersebut dihasilkan oleh aktivitas jantung yang berfungsi sebagai pompa darah. Proses ini menyebabkan darah mengalir melalui sistem arteri secara teratur, dan mengalir terus-menerus tanpa berhenti. (Yanti et al., 2021).

Hipertensi dapat ditangani melalui dua pendekatan, yaitu pengobatan farmakologi dan non-farmakologi (Astutik & Mariyam, 2021). Secara farmakologi,

penanganan hipertensi dilakukan dengan menggunakan obat-obatan kimiawi yang dirancang untuk menurunkan tekanan darah. Di sisi lain, penatalaksanaan hipertensi secara non-farmakologi melibatkan berbagai teknik dan terapi seperti melakukan latihan pernapasan dalam, relaksasi otot progresif, senam aerobik, yoga, serta mendengarkan terapi musik. Pendekatan non-farmakologi ini bertujuan untuk mengurangi stres, meningkatkan relaksasi tubuh, dan membantu mengatur tekanan darah secara alami (Lindasari, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi secara non-farmakologi yang bisa dilakukan penderita hipertensi adalah yoga. Latihan yoga, yang mencakup teknik pernapasan khusus yang dikenal dengan pranayama, dapat memberikan manfaat besar bagi penderita hipertensi. Melakukan yoga secara rutin membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan stres yang berpotensi meningkatkan tekanan darah dapat dikendalikan. Latihan ini juga dapat mengatur pelepasan hormon-hormon seperti adrenalin yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, yoga sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi, karena dapat memberikan efek relaksasi yang meningkatkan sirkulasi darah dengan lancar, yang menandakan kinerja jantung yang optimal. Teknik pranayama dalam yoga berfungsi menenangkan pikiran dan tubuh, yang pada gilirannya membantu menurunkan detak jantung, mengurangi tekanan darah, dan mengendalikan produksi hormon adrenalin (Anjasari, 2021).

Penting untuk memilih gerakan yoga yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan lansia, agar latihan tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari hal ini adalah untuk memelihara kesehatan jantung dan paru-paru secara optimal. Salah satu posisi yang efektif untuk membantu mengurangi

hipertensi adalah *Sukhasana*, atau yang dikenal dengan Easy Pose. Posisi ini merupakan posisi relaksasi yang biasanya digunakan dalam meditasi. *Sukhasana* bermanfaat untuk merilekskan tubuh, membantu meluruskan tulang belakang, meningkatkan ketenangan, mengurangi kelelahan, serta membantu menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal. Posisi ini juga sangat sederhana dan mudah untuk dilakukan (Lindasari, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurmai Lindasari (2019) yang berjudul “Pengaruh Yoga Pranayama Dhirga Swasam Dengan Posisi *Sukhasana* Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Desa Bringin Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang” ditemukan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang dilaksanakan selama 6x dalam 2 minggu dengan selisih penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi yoga yaitu 5mmHg hingga 10mmHg.

Penelitian yang dilakukan oleh Nedia Paramita Devi (2024) yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dengan Gerakan *Sukhasana* (Easy Pose) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuanyar Surakarta” didapatkan hasil perbedaan antara sebelum dilakukannya tindakan dan sesudah dilakukannya tindakan dengan selisih sistoliknya 2 mmHg dan selisih diastoliknya 3 mmHg.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti berminat untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada lansia dengan hipertensi.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan yoga *sukhasana*.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan yoga *sukhasana*.
- d. Menganalisis pengaruh yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Lansia, Keluarga Dan Masyarakat

Dapat dipertimbangkan sebagai terapi non-farmakologi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Selain itu, metode ini juga bisa menjadi pilihan pengobatan alternatif yang praktis dan tepat untuk mengelola tekanan darah pada lansia dengan yoga *sukhasana*

b. Bagi Kader Lansia

Dapat dijadikan pedoman sebagai terapi non-farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instalansi Pelayanan Kesehatan

Metode ini bisa digunakan sebagai terapi tambahan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi, selain dengan obat-obatan di Puskesmas Karangasem I.

b. Penelitian Selanjutnya

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian berikutnya yang mengkaji dampak yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi yang lebih banyak.