

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lanjut usia merupakan ketika seseorang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, menjadi tua merupakan bukan suatu penyakit tetapi merupakan suatu proses secara berangsur-angsur, yang merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh (Kholifah, 2016). Tahun 2035 diperkirakan lansia akan meningkat menjadi 41 jiwa dan pada tahun 2050 akan meningkat lebih 80 juta jiwa. Seiring bertambahnya usia berbagai permasalahan penyakit akan timbul. Masalah ini berawal dari kemunduran sel-sel tubuh, sehingga fungsi dan daya tahan tubuh menurun serta faktor resiko terhadap penyakit pun meningkat. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia yaitu Hipertensi (Kholifah, 2016).

Hipertensi disebut juga *silent killer*, hal ini dikatakan karena penyakit hipertensi ini tidak menampilkan gejala kepada penderitanya, penderita hipertensi kelihatan sehat-sehat saja (Sari, 2015). Penyakit ini ditandai dengan meningkatnya tekanan darah diatas normal yaitu ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Kemenkes RI, 2018). Tekanan darah meningkat terjadi karena jantung memompa lebih kuat, arteri besar mengalami kehilangan kelenturan dan menjadi kaku, kelainan fungsi ginjal dimana ginjal tidak dapat membuang sejumlah garam dan cairan dalam tubuhnya (Ridwan, 2017).

Menurut WHO penyakit ini terus mengalami peningkatan diperkirakan sebanyak 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Penderita Hipertensi terjadi terutama pada usia dewasa 30-79 tahun (WHO, 2021). Berdasarkan data dari Riskesdas tahun (2018) di Indonesia prevalensi terjadinya hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 Tahun yaitu

34.11%. Penyakit ini paling banyak terjadi yaitu pada lansia berusia 75 tahun keatas sebanyak (69,53%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali pada tahun 2018-2020 penderita hipertensi mengalami peningkatan di tahun 2019 sebanyak 820.878 kasus dan penurunan di tahun 2020, walaupun terjadi penurunan tetapi penderita hipertensi masih banyak diderita. Pada tahun 2020 terdapat 738.123 orang yang menderita hipertensi pada usia >15 tahun yang tersebar diantara 8 kabupaten 1 kota. Kabupaten tersebut adalah Jembrana (54.082 kasus), Tabanan (101.984 kasus), Badung (9.611 kasus), Gianyar (89.603 kasus), Klungkung (39.693 kasus), Bangli (58.013 kasus), Karangasem (86.792 kasus), Buleleng (122.524 kasus), dan Kota Denpasar (175.821 kasus). Berdasarkan dari 8 kabupaten 1 kota tersebut, Kota Denpasar merupakan peringkat pertama dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Bali (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh dari 11 Puskesmas yang tersebar di Kota Denpasar penderita Hipertensi berusia ≥ 15 tahun diantaranya Puskesmas I Denpasar Utara (9.941 kasus), Puskesmas II Denpasar Utara (16.496 kasus), Puskesmas III Denpasar Utara (11.797 kasus), Puskesmas I Denpasar Timur (14.731 kasus), Puskesmas II Denpasar Timur (14.990 kasus), Puskesmas I Denpasar Selatan (25.088 kasus), Puskesmas II Denpasar Selatan (13.214 kasus), Puskesmas III Denpasar Selatan (11.533 kasus), Puskesmas IV Denpasar Selatan (7.299 kasus), Puskesmas I Denpasar Barat (24.111 kasus), Puskesmas II Denpasar Barat (26.620 kasus). Dari data tersebut prevalensi penderita Hipertensi tertinggi terjadi di Puskesmas II Denpasar Barat. Sedangkan prevalensi terendah terdapat di Puskesmas IV Denpasar Selatan (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2020).

Hipertensi merupakan peringkat pertama dari 10 penyakit yang diderita oleh masyarakat yang berkunjung ke Puskesmas II Denpasar Barat. Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat terdapat 5 Desa dan 1 Kelurahan yang memiliki kepadatan penduduk terbanyak diantara puskesmas lainnya. Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat diantaranya adalah Desa Pemecutan kelod (10.178 kasus), Padangsambian Kelod (2.689 kasus), Dauh Puri kauh (2.544 kasus), Dauh Puri kelod (1.615 kasus), Kelurahan Dauh Puri (994 kasus) dan Dauh Puri Kangin (388 kasus).

Berdasarkan data kunjungan yang didapatkan di Puskesmas II Denpasar Barat, Desa Pemecutan Kelod terdapat 15 banjar diantaranya banjar Margaya (24 kasus termasuk 8 lansia), Banjar Abiantimbul (118 kasus termasuk 50 lansia), Banjar Pekandelan (57 kasus termasuk 21 lansia), Banjar Sading Sari (12 kasus termasuk 6 lansia), Banjar Buagan (49 kasus termasuk 19 lansia), Banjar Batan Nyuh (16 kasus termasuk 6 lansia), Banjar Tenten (13 kasus termasuk 7 lansia), Banjar Saping Buni (32 kasus termasuk 11 lansia), Banjar Munang Maning (24 kasus termasuk 5 lansia), Banjar Tegal Agung (7 kasus termasuk 3 lansia), Banjar Tegal Gede (11 kasus termasuk 5 lansia), Banjar Tegal Langon (4 kasus termasuk 1 lansia), Banjar Tegal Kawan (10 kasus termasuk 3 lansia), Banjar Tegal Dukuh Anyar (2 kasus lansia), dan Banjar Tegal Baler Gria (7 kasus termasuk 3 lansia).

Penyakit ini memerlukan penanganan segera, jika penyakit ini dibiarkan maka akan menyebabkan masalah serius bagi penderita nya seperti kerusakan otak, ginjal dan jantung. Hipertensi akan berdampak pada status sosial ekonomi penderita. Status sosial ekonomi yang rendah berhubungan dengan kejadian hipertensi. Dalam penelitian Kharisyanti dan Farapti menyebutkan status sosial ekonomi tersebut meliputi tingkat pendapatan, jenis pekerjaan dan tingkat

pendidikan. Dari kejadian tersebut pentingnya kebijakan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran, mengedukasi serta memberikan pelayanan kesehatan yang terjangkau kepada masyarakat sangat penting dilakukan (Kharisyanti dan Farapti, 2017). Selain itu upaya pemerintah dalam pencegahan dan pengendalian dari penyakit tidak menular telah dilakukan melalui perilaku CERDIK, yaitu cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet sehat seimbang, istirahat yang cukup, dan kelola stress. Namun masih ada penderita yang mengabaikan hal tersebut karena kurangnya kesadaran masyarakat akan kesehatannya (Dinas Kesehatan Kota Denpasar, 2019). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis maupun non farmakologis seperti yang terkenal saat ini yaitu terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan pada penderita hipertensi untuk mengendalikan tekanan darah yaitu latihan senam yoga.

Sebagai seorang perawat kita berperan dalam membantu penderita hipertensi untuk mengendalikan tekanan darahnya. Salah satu intervensi sederhana yang dapat diberikan kepada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah yaitu Senam Yoga. Dalam penelitian Hendarti dan Hidayah menyebutkan bahwa yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh, jiwa dan pikiran seseorang (Hendarti dan Hidayah, 2018). Penyatuan dalam hal ini yaitu mengombinasikan antara latihan fisik, meditasi dan pernafasan (Yuliani dan Shanty, 2015).

Melakukan senam yoga 2-3 kali dalam seminggu dapat mengendalikan hormone adrenalin yang menyebabkan tekanan darah meningkat (Widya, 2015). Senam yoga dapat dilakukan dengan durasi 30 menit (Hendarti dan Hidayah, 2018). Menurut Sindhu melakukan latihan yoga secara teratur dapat menstimulasi

pengeluaran hormone endorphin. Hormone endorphin merupakan penenang alami dalam tubuh, hormone ini diproduksi otak dan sumsum tulang belakang yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Hendarti dan Hidayah, 2018)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Herawati terkait Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Kelurahan Kampung Jawa Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok pada tahun 2017 dengan 13 responden, menyatakan tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam yoga yaitu rata-rata 153,08 mmHg. Setelah diberikan terapi senam yoga terjadi penurunan tekanan darah sistolik dimana rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 142,31 mmHg. Menurut Sindhu (2014) melakukan senam yoga dapat memberikan kerileksan dan melancarkan peredaran darah (Sari dan Herawati, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Hendarti dan Hidayah di Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2018 terkait Pemberian Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kabupaten Sidoarjo, menyatakan setelah dilakukan senam yoga terhadap 50 responden terdapat sebanyak 42 responden (84,0%) mengalami penurunan pada tekanan darah. Uji statistik Wilcoxon yang dilakukan mendapatkan angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) lebih rendah dari standart signifikan yang ditentukan yaitu 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perubahan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam yoga (Hendarti dan Hidayah, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Gea dkk pada tahun 2020 terkait Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Jompo Budi

Bakti Yayasan Medan terhadap 20 lansia hipertensi mendapatkan hasil sebelum dilakukan senam yoga terdapat 10 responden dengan hipertensi stage II, 8 responden dengan hipertensi stage I, 2 responden dengan prehipertensi. Setelah diberikan senam yoga 11 responden dengan tekanan darah normal, 4 responden dengan tekanan darah prehipertensi, 3 responden dengan tekanan darah hipertensi stage I, dan 2 responden memiliki tekanan darah hipertensi stage II. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan senam yoga berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia (Gea dkk., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Januari 2022 di Puskesmas II Denpasar Barat, wilayah Desa Pemecutan kelod merupakan penderita hipertensi tertinggi berdasarkan data pengobatan yang dilakukan dipuskesmas. Salah satunya yaitu banjar Abiantimbul di Desa Pemecutan Kelod yaitu sebanyak 50 penderita lansia hipertensi usia 60 tahun keatas.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022”. Harapan peneliti terkait studi kasus yang dilakukan yaitu selain pengobatan farmakologi, pengobatan non farmakologi seperti pemberian terapi senam yoga dapat diberikan kepada penderita hipertensi. Karena melakukan senam yoga dapat membantu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimanakah Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi

Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022 adalah sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan pekerjaan penderita Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah lansia hipertensi sebelum pemberian terapi senam yoga Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah lansia hipertensi sesudah pemberian terapi senam yoga Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.
- d. Mengdeskripsikan tekanan darah lansia hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

a. Bagi perkembangan IPTEK Keperawatan

Studi kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keperawatan komunitas khususnya mengenai Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.

2. Manfaat praktis

a. Bagi manajemen

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan untuk referensi dalam memberikan gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.

b. Bagi penulis

Penelitian ini dapat digunakan oleh penulis sebagai bahan pembelajaran tersendiri bagi penulis, dan sebagai tugas akhir dalam jenjang pendidikan DIII yang ditempuh peneliti.

c. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan untuk mendorong masyarakat untuk tetap rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam yoga. Melihat banyaknya dampak yang timbul akibat kurang melakukan aktivitas fisik bagi tubuh. Selain itu senam yoga merupakan aktivitas fisik sederhana yang bisa dilakukan dirumah.