

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi sering disebut sebagai penyakit *the silent killer*, karena tidak menunjukkan tanda dan gejala yang dapat dilihat dan menjadi penyebab utama kematian secara global apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, otak dan ginjal (Maulidina et al., 2019). Penatalaksanaan terapi hipertensi selama ini masih banyak berfokus pada pengobatan farmakologis yaitu penggunaan obat-obatan, namun penggunaan obat juga memberikan efek samping kepada penderita dalam jangka panjang (Andri et al., 2019). Berdasarkan hasil survey nasional, target keberhasilan pengobatan hipertensi hanya mencapai sekitar 30-40%, faktor penyebabnya adalah ketidakpatuhan dalam terapi, gaya hidup yang kurang baik meliputi pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, istirahat dan manajemen stress yang buruk (Andari et al., 2020; Andri, 2021). Terapi pengobatan farmakologis yang sudah diberikan seharusnya didukung dengan terapi nonfarmakologis karena terapi non farmakologis memberikan lebih sedikit efek samping, salah satunya dengan kegiatan Latihan atau berolahraga, namun selama ini masih belum banyak dilakukan oleh penderita hipertensi.

Penderita hipertensi di seluruh dunia menurut *World Health Organization* (WHO) sejak tahun 2015 mencapai sekitar 1,13 Miliar, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi dan diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang

meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi Indonesia berdasarkan Riskesdas (2018) sebesar 34,1%, angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yaitu sebanyak 25,8%. Jumlah persentase penderita hipertensi menurut Riskesdas (2018) pada kelompok usia muda mengalami peningkatan secara signifikan, yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 4,5%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 5,4% dan pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 6,8%.

Provinsi Kalimantan Tengah sendiri kasus hipertensi sebesar 34,5%. Angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi di Provinsi Kalimantan Tengah masih di atas angka rata-rata nasional. Estimasi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2019 sebanyak 472,618 orang. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 39,4%, lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 35% (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan, 2018). Sedangkan prevalensi di Kabupaten Katingan penyakit hipertensi merupakan nomor 3 dari 10 penderita terbanyak dengan jumlah 28,868 kasus. Berdasarkan data penderita hipertensi desa Telangkah yang aktif mengikuti posyandu “Barigas Halajur” berjumlah 52 orang, sedangkan sisanya tidak aktif dalam kegiatan. Berdasarkan hasil wawancara Survey yang dilakukan pada 5 penderita hipertensi rata-rata usia 31-40 tahun, mengatakan mengalami hipertensi karena gaya hidup dan pola makan tidak sehat, dan menyatakan tidak pernah mengikuti kegiatan olahraga seperti aerobik ataupun yoga. Klien mengatakan tidak mengetahui kalau senam aerobik dan yoga dapat menurunkan tekanan darah. (Dinas Kesehatan Kabupaten Katingan, 2018).

Tingginya angka kasus penderita hipertensi jika tidak menjalankan terapi dengan rutin akan menyebabkan perburukan dari penyakit dan bisa mengalami komplikasi stroke, penyakit jantung, gagal ginjal dan berujung pada kematian. Upaya pencegahan komplikasi penyakit hipertensi salah satunya bisa melalui disupport dengan terapi non farmakologis dengan pemberian Latihan fisik secara rutin. Latihan fisik yang diberikan dengan prinsip tidak terlalu berat, dilaksanakan secara rutin dan bisa berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Penelitian dilakukan oleh Indrawati (2018) tentang senam aerobik *low impact* diberikan selama 3 hari berturut-turut pada 34 responden hipertensi didapatkan tekanan darah mengalami penurunan, yaitu tekanan darah sistolik menurun 11,53 mmHg dan diastolik 9,58 mmHg. Sama halnya dengan penelitian pengaruh senam erobik *low impact* 2 kali 1 minggu selama 3 minggu yang juga menunjukkan pengaruh dalam menurunkan tekanan darah dan denyut nadi (Hanisaningrum, 2020). Selain itu, penelitian mengenai *yoga hatha* juga menunjukkan berdampak signifikan pada penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Menurut penelitian Maya (2018), yoga teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 3-4 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah (tekanan darah sistolik turun 4-8 mmHg). Gerakan dalam *yoga hatha* yang bersifat sederhana berfokus pada pengendalian sistem pernapasan menstimulasi pengeluaran hormon endorphen. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi oleh otak yang memberikan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Febriyanti, 2021). Kedua intervensi yang memberikan dampak terhadap

penurunan tekanan darah membuat peneliti tertarik dalam melakukan kombinasi kedua intervensi tersebut.

Pengobatan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan yang dapat memberikan efek samping (Andri et al., 2019), perlu dilakukan terapi yang tidak banyak memberikan efek samping pada pasien hipertensi. Salah satu latihan fisik/ senam yang dapat mengontrol tekanan darah adalah senam *aerobic low impact* yang dikombinasi dengan yoga *hatha*. Kombinasi aerobik *low impact* dan yoga *hatha* ini tidak dimaksudkan untuk mengganti terapi hipertensi yang selama ini digunakan, namun diharapkan mampu untuk menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Calista Roy bahwa tujuan keperawatan adalah meningkatkan respons adaptif, melalui enam langkah proses keperawatan yaitu; pengkajian perilaku, pengkajian stimulus, diagnosis keperawatan, penetapan tujuan, intervensi dan evaluasi (Pardede, 2018). Intervensi keperawatan berfokus pada pengelolaan stimulus lingkungan dengan mengubah, meningkatkan, menurunkan, memindahkan atau mempertahankan stimulus tersebut (Sinaga et al., 2022). Model adaptasi Roy memandu individu untuk mempertahankan dan meningkatkan perilaku adaptif untuk merubah perilaku yang tidak efektif menjadi efektif (Rahayu et al., 2022). Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh Kombinasi Senam Aerobik *Low Impact* dan Yoga *Hatha* terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Denyut nadi pada Penderita Hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Tahap 1:

Bagaimana Menyusun modul intervensi kombinasi senam aerobik *low impact* dan yoga *hatha* terhadap penurunan tekanan darah dan denyut nadi pada penderita hipertensi?

Tahap 2:

1. Apakah ada pengaruh kombinasi senam aerobik *low impact* dan yoga *hatha* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?
2. Apakah ada pengaruh kombinasi senam aerobik *low impact* dan yoga *hatha* terhadap penurunan denyut nadi pada penderita hipertensi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis pengaruh kombinasi senam aerobik *low impact* dan yoga *hatha* terhadap penurunan tekanan darah dan denyut nadi pada penderita hipertensi.

1.3.2 Tujuan khusus

Tahap 1

1. Menyusun modul intervensi kombinasi senam aerobik *low impact* dan yoga *hatha* terhadap penurunan tekanan darah dan denyut nadi pada penderita hipertensi

Tahap 2

2. Menganalisis pengaruh kombinasi senam aerobik *low impact* dan yoga *hatha* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Menganalisis pengaruh kombinasi senam aerobik *low impact* dan yoga *hatha* terhadap denyut nadi pada penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah terkait kombinasi senam aerobik *low impact* dan yoga *hatha* terhadap penurunan tekanan darah dan denyut nadi pada penderita hipertensi dengan pendekatan teori adaptasi dari Sister Calista Roy, sehingga dapat digunakan dalam pengembangan ilmu keperawatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan perawat komunitas dalam memberikan terapi komplementer, sebagai pendukung terapi non farmakologis pada penderita hipertensi. Latihan senam aerobik *low impact* dan yoga *hatha* dapat dijadikan referensi dalam upaya preventif, promotive serta rehabilitatif pada penderita hipertensi. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan ilmu keperawatan mengenai penurunan tekanan darah dan denyut nadi.