

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menua adalah salah satu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan semua manusia. Menjadi tua adalah suatu proses yang alamiah dimana seseorang telah melewati tiga tahapan kehidupan, yaitu anak, dewasa, dan tua. Proses menua bukan merupakan suatu penyakit, dimana semua makhluk hidup cepat atau lambat akan mengalami proses menua, tergantung pada setiap individu yang bersangkutan (Nugroho, 2015).

Dimana dengan berjalanya proses penuaan dapat mengakibatkan perubahan-perubahan diantaranya seperti perubahan fisik, psikologis, spiritual dan sosial. fungsi fisiologis pada lansia terjadi kemunduran sistim kekebalan tubuh yang berfungsi untuk menanggulangi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami lansia adalah pada sistem kardiovaskuler (Nugroho, 2015).

Perubahan penurunan pada sistem kardiovaskular bisa berdampak pada lansia yaitu lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi. Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami suatu kenaikan tekanan darah baik secara lambat ataupun secara mendadak (Agus, 2016)

Kesehatan lansia memerlukan suatu perhatian khusus dikarenakan banyak perubahan yang dialami sehingga kondisi lansia sudah lagi tidak

seperti manusia dewasa. Pada lansia sering kali terjadi komplikasi suatu penyakit atau *multiple* penyakit. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, terutama oleh factor perubahan-perubahan dalam diri lansia tersebut secara fisiologis (Nugroho, 2015)

Secara global populasi lansia akan terus mengalami kenaikan, pada tahun 2017 Asia dan Indonesia sudah memasuki era penduduk menua (*ageing population*) yang dikarenakan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas (penduduk lansia) melebihi angka 7%. Penduduk lansia bertambah sangat pesat baik di negara maju ataupun di negara berkembang yang disebabkan karena penurunan angka *fertilitas* (kelahiran) dan *mortalitas* (kematian) serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*) yang mengubah struktur penduduk keseluruhan (Kemenkes, 2018).

Saat ini Indonesia sedang mengalami transisi epidemiologi, yang mana sedang terjadi penurunan prevalensi penyakit menular tetapi terjadi kenaikan pada penyakit tidak menular (PTM) atau penyakit degeneratif. Saat ini PTM sendiri menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia, factor ini dapat dilihat dari membludaknya kasus PTM yang menjadi kasus tertinggi jika dibandingkan dengan penyakit menular yang lain, Adapun risiko yang mempengaruhi terjadi PTM diantaranya adalah tekanan darah tinggi, obesitas, stroke dan gagal jantung (KemenkesRI,2017).

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) adalah masalah kesehatan utama di negara-negara berkembang ataupun di negara maju. Hipertensi masih menjadi penyebab utama kematian di dunia setiap tahunnya. Hipertensi adalah penyakit kardiovaskular paling banyak di alami oleh masyarakat umum.

Menurut (IHME) *Institute for Health Metrics and Evaluation* (2018), mengatakan dari 53,3 juta kematian seluruh di dunia didapatkan bahwa penyebab kematian tertinggi diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler sebesar 33,1%, kanker 16,7%, DM dan gangguan endokrin 6% dan ISPA 4,8%. Di Indonesia sendiri, Data penyebab kematian pada tahun 2018 terdapat total kematian sebesar 1,5 juta orang dengan penyebab kematian tertinggi adalah penyakit kardiovaskuler sebesar 36,9%, kanker sebesar 9,7%, penyakit DM dan endokrin sebesar 9,3% dan Tuberkulosis sebesar 5,9%. IHME juga menyebutkan bahwa dari total jumlah kematian sebanyak 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan *factor* risiko yang menyebabkan kematian tertinggi adalah tekanan darah tinggi (hipertensi) 23,7%, Hiperglikemi 18,4%, Merokok 12,7% dan obesitas 7,7%. (Kemenkes RI,2019 )

Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 mengungkapkan ada 1,13 Miliar orang di seluruh dunia mengalami atau terkena hipertensi, yang mana 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Setiap tahunnya jumlah penderita tekanan darah tinggi terus meningkat, dan pada tahun 2025 ditaksir akan ada 1,5 Miliar orang yang

terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya ada lebih dari 9 juta orang meninggal karena dampak dari hipertensi dan komplikasinya.

Riskesmas,(2018) menyebutkan tingkat terkena hipertensi di Indonesia menurut hasil pengukuran pada masyarakat usia 18 tahun sebesar 34,1%, terbanyak di Kalimantan Selatan dengan jumlah (44.1%), sedangkan terendah berada di Papua sebesar (22,2%). Secara Nasional hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun sebesar (31,6%), umur 45-54 tahun sebesar (45,3%), umur 55-64 tahun sebesar (55,2%).

Tingkat terkena penyakit Hipertensi di Jawa Barat masuk 10 besar tertinggi secara nasional, ditemukan sebanyak 790,382 orang kasus hipertensi, dengan jumlah kasus yang diperiksa sebanyak 8.029.245 orang tersebar di 26 kota / kabupaten. Dan kota Cirebon merupakan kota yang paling banyak masyarakatnya yang mengalami hipertensi yaitu sebesar (17,18%) dan kota / kabupaten dengan data terendah berada di kabupaten pangandaran, untuk kabupaten cianjur dan kota bandung mencatat jumlah yang di periksa tetapi tidak mencatat hasil kasus hipertensi. (dinkes Jabar, 2018)

Tingkat kemungkinan terkena Hipertensi di Jawa Barat mencapai 9,5% sementara rata-rata nasional hanya 7,2%. Sedangkan kemungkinan terkena penyakit jantung mencapai 1% atau diatas rata-rata 0,9%. Hasil riset yang dilakukan Dinas Kesehatan Jawa Barat juga menyebutkan terjadinya Hipertensi di Jawa Barat rata-rata didominasi usia lanjut sekitar

50,4% dan perempuan cenderung lebih tinggi dari pada laki-laki (Dinkes Jabar, 2018).

Lansia dengan hipertensi sangat berisiko mengalami komplikasi penyakit kronis. Seperti stroke, kerusakan ginjal, penyakit jantung, kebutaan, dan penyakit kronis lainnya dan apa bila hipertensi tidak terkontrol dapat menyebabkan keadaan yang lebih gawat, seperti penurunan kesadaran dan koma karena bisa terjadi pembengkakan otak. Lansia dengan penyakit kronis di Indonesia sendiri memiliki jumlah yang cukup tinggi. Sebanyak 28,53% lansia berusia 60-69 tahun memiliki keluhan kesehatan yang berkaitan dengan penyakit kronis. Persentase ini terus meningkat pada kelompok usia yang lebih tua (Badan Pusat Statistik, 2018).

Faktor penyebab risiko hipertensi bisa dibedakan menjadi 2 kelompok yang pertama yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah terdiri dari faktor umur, jenis kelamin, dan keturunan. Sedangkan yang kedua yaitu faktor risiko yang dapat diubah seperti obesitas, stress, merokok, mengkonsumsi alkohol berlebihan, dan mengkonsumsi garam berlebihan (Santosa, 2014 dalam Safitri 2018).

Beberapa hal yang dapat memicu naiknya tekanan darah atau turun bisa menjadi hal yang normal dan bisa juga tidak normal. Tekanan darah yang terus berubah-ubah bisa dikarenakan oleh respon tubuh terhadap perubahan kecil dalam kehidupan sehari-hari, salah satu hal pemicu yang dapat membuat tekanan darah naik atau turun adalah stres, kurang tidur, obat-obatan tertentu dan konsumsi kafein (Firdaus, 2017).

Dalam penatalaksanaan hipertensi sendiri terbagi menjadi 2 berdasarkan sifat terapinya, pertama dengan cara terapi farmakologi atau obat-obatan seperti obat Diuretic, *Beta blockers*, *Angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitor*, tetapi terapi farmakologis ini memerlukan waktu yang cukup lama dan juga dapat menimbulkan efek samping terhadap tubuh dan situasi ini juga membutuhkan waktu yang panjang, biaya yang mahal, serta bisa meningkatkan kebosanan sehingga berakibat *incompliance* terhadap terapi (Black & Hawk, 2014).

Sedangkan Terapi non-farmakologis adalah faktor yang berperan besar dalam menurunkan tekanan darah semenjak 5 tahun terakhir, Jenis terapi ini meliputi pembatasan asupan garam dan natrium, menghindari stress, mengurangi atau tidak merokok dan Olah raga atau Senam secara teratur (Woods & Froelicher, 2014).

Dalam penatalaksanaan terapi non-farmakologi berupa olahraga atau senam untuk pasien pengidap hipertensi berfungsi untuk meningkatkan detak jantung dan pernapasan, ada pun beberapa jenis olahraga atau senam sederhana yang bisa menormalkan tekanan darah yaitu seperti jogging, bersepeda, Senam Yoga, senam aerobic, senam lantai dan senam irama (mayo clinic, 2015).

Dibandingkan dengan jenis olah tubuh atau senam lainnya, senam yoga lebih di rekomendasikan untuk lansia penderita hipertensi karena senam yoga memiliki beberapa keunggulan di banding dengan senam atau jenis olahraga tubuh lainnya karena senam yoga mempunyai gerakan yang

mudah dan yoga sendiri bersifat *sedative* (Menenangkan), *Extra mundane* (Penjernihan pikiran), *anabolic* (Gerakan yang sinkron dengan pernapasan sehingga suplai oksigen selalu cukup) dan efek latihannya mempengaruhi banyak organ atau system fisiologis seperti jantung, pembuluh darah dan darah. (Wiadyana,2015).

Senam yoga disarankan untuk lansia penyandang hipertensi karena mempunyai efek menenangkan yang bisa meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh bagian tubuh. Sirkulasi darah yang lancar akan mengindikasikan kerja jantung yang baik (Nurwidya, 2018).

Senam yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh (*body*), pikiran (*mind*) dan jiwa (*soul*) (Nurwidya, 2018). Yoga dapat mengendalikan, mengatur pernafasan dan berkonsentrasi sehingga mampu menyalurkan tubuh, jiwa dan pikiran sehingga menjadi tenang (Rahima & Kustiningsih, 2017).

Senam yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk menyalurkan pikiran, jiwa, dan fisik seseorang. Senam yoga adalah sebuah aktifitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan. Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (*savasana*), teknik pernapasan (*pramayamus*) dan meditasi (*hatha*). Intervensi latihan yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah, kadar glukosa, relaksasi fisik dan emosional.

Senam yoga menstimulasi pengeluaran hormon *endorphin*, hormon ini dihasilkan tubuh saat relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatnya kadar *endorphin* dalam tubuh berfungsi untuk mengurangi tekanan darah tinggi. (Endang Triyanto, dalam Kurniati Mayasari 2017)

Latihan senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar edorphine dalam darah. Ketika seseorang melakukan senam yoga maka *b-endorphine* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphine* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, kemampuan seksual, penurunan tekanan darah dan pernapasan (Endang Triyanto, dalam Kurniati Mayasari 2017).

Beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa terapi senam yoga dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, seperti penelitian yang dilakukan oleh Indriati dan Supriyadi (2011), tentang efek senam yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut yang telah dilakukan pada dua kelompok berbeda yaitu perlakuan dan kontrol. Hasil yang diperoleh, kelompok perlakuan menunjukkan signifikansi mendapat nilai probabilitas ( $p = 0,000$ ). Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 32,4 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 13,38 mmHg.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2018), Kepada 50 responden, 42 (84,0%) responden mengalami penurunan tekanan darah dan 8 (16%) tidak mengalami perubahan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistol sebesar 15,5 mmHg dan perbedaan penurunan rata-rata tekanan darah diastol sebesar 9,9 mmHg.

Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan adalah membantu penderita hipertensi untuk mempertahankan tekanan darah pada tingkat optimal dan meningkatkan kualitas kehidupan secara maksimal dengan memberi intervensi asuhan keperawatan, sehingga dapat terjadi perbaikan kondisi kesehatan. Dalam konsep keperawatan, penurunan tekanan darah pada hipertensi dapat menggunakan penatalaksanaan dengan penerapan nonfarmakologis, salah satunya teknik senam yoga (Ovianasari & Wantonoro, 2015)

Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ***Literature Review: Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.***

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka penulis merumuskan masalah dalam *literature review* ini adalah Adakah “Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia melalui studi *Literature Review*?

### 1.3 Tujuan

*literature review* ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui studi *Literature Review*

### 1.4 Manfaat

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil *literature review* ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pengaruh senam yoga terhadap hipertensi pada lansia, dan sebagai bahan dasar untuk mengembangkan asuhan keperawatan dalam menanggulangi penyakit hipertensi

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi peneliti selanjutnya:

Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai acuan dasar untuk diteliti lebih lanjut khususnya tentang pengaruh senam yoga terhadap lansia yang mengalami hipertensi

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan pendekatan *systematic literature review*. Situs yang digunakan untuk mencari sumber *literature* dalam penelitian ini adalah *Pubmed*, Portal garuda dan *Google scholar* dan *Science Direct* yang

nantinya akan dianalisa dengan *critical appraisal* menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI)*. Adapun variabel yang diteliti adalah pengaruh terapi senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan waktu penelitian dari bulan juni – agustus 2021