

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) yang dapat mengakibatkan komplikasi dengan angka kematian yang sangat tinggi. Penyakit degeneratif hipertensi terjadi apabila tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan diastolik >90 mmHg. Hipertensi dikenal sebagai *the silent killer* yang artinya penderita tersebut tidak menyadari dirinya memiliki tekanan darah tinggi yang dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, serta gagal ginjal (Kemenkes, 2019).

Hasil riset data *World Health Organization* (WHO) 2021, hipertensi salah satu PTM penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Prevalensi angka kejadian hipertensi secara global diperkirakan ada 1,28 miliar orang mengalami hipertensi dari total penduduk dunia. WHO mencatat tahun 2017 komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4% kematian setiap tahunnya di seluruh dunia. Asia Tenggara menduduki peringkat ketiga angka prevalensi kasus hipertensi yaitu sebesar 25% dari seluruh total jumlah penduduk.

Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa angka prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 65.048.110 kasus, pada jenis kelamin laki-laki sebesar 31,34% dan perempuan sebesar 36,85% (Badan Pusat Statistik, 2018). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia >18 tahun sebesar 34,11% atau lebih tinggi dibandingkan dengan peningkatan prevalensi kasus hipertensi pada tahun 2013 yaitu sebesar 25,8% (Riskesdas,

2018). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 18-34 tahun sebesar 39,38%; kelompok usia 35-54 tahun sebesar 41,94%; usia 55-74 tahun sebesar 18,74%; serta usia 75 tahun keatas sebesar 2,81%.

Hasil survei data Riset Kesehatan Dasar angka prevalensi hipertensi di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebanyak 8.373 orang yaitu sebesar 32,86% dari total penduduknya atau lebih tinggi 11% dibandingkan dengan angka nasional sebesar 8,8% (Badan Pusat Statistik, 2018). Prevalensi kasus hipertensi tersebut mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 sebesar 7,16%. DIY menempati peringkat ke-4 (empat) sebagai provinsi dengan angka prevalensi hipertensi dan sekaligus menjadi 10 besar penyebab kematian selama beberapa tahun terakhir berdasarkan Surveilans Terpadu Penyakit (STP).

Hasil survei data awal yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul (2021) kasus hipertensi menempati peringkat pertama dari 10 besar penyakit yang paling banyak ditemukan di Puskesmas Kabupaten Bantul. Jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Bantul pada tahun 2021 sebanyak 96.977 kasus dari total penduduknya. Puskesmas Srandakan menjadi salah satu Puskesmas yang berada di bawah naungan Dinkes Kabupaten Bantul dengan angka kejadian hipertensi sebanyak 922 kasus pada tahun 2021.

Hipertensi menyebabkan kerusakan organ-organ tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kerusakan organ tubuh akibat komplikasi hipertensi dapat terjadi tergantung dari besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi hipertensi tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan

pengobatan. Dampak kasus hipertensi menjadi masalah yang cukup besar dengan faktor risiko utama terjadinya yaitu penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal (Nuraini, 2015).

Program upaya pengendalian PTM beserta faktor risikonya dapat dilaksanakan mulai dari pencegahan, deteksi dini, pengobatan, pengendalian serta dilakukan rehabilitasi. Upaya pencegahan hipertensi dilakukan dengan berbagai cara yaitu dengan melakukan olahraga teratur, gizi seimbang, penggunaan antihipertensi, dan pencegahan autoimunitas. Promosi kesehatan melalui Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) pengendalian hipertensi menggunakan perilaku cerdas dan patuh, meningkatkan *self awareness* dengan pengukuran tekanan darah rutin, serta peningkatan pelayanan kesehatan khususnya hipertensi (Kemenkes, 2019).

Upaya pelayanan kesehatan penderita hipertensi tidak hanya dilakukan oleh tim kesehatan, akan tetapi peran serta keluarga menjadi pengaruh terbesar dalam proses peningkatan kesehatan. Peran perawat yang dapat dilakukan pada keluarga salah satunya memberikan asuhan keperawatan pada anggota keluarga yang sakit. Perawat membantu untuk meminimalkan tingkat stres pada pasien dan keluarga serta memastikan keluarga mampu memberikan asuhan yang sesuai ketika dirumah (Kyle & Carman, 2015).

Hipertensi dapat dilakukan dengan terapi secara non-farmakologis yaitu dengan penerapan terapi komplementer yang menjadi sistem pengobatan yang lengkap dan terapi komplementer yang dimaksud yaitu yoga (Nabella, 2019). Terapi yoga merupakan suatu terapi yang menggunakan

postur yoga, pelatihan pernapasan, meditasi, serta imajinasi untuk peningkatan kesehatan mental dan fisik. Penurunan hipertensi dapat disebabkan karena prinsip relaksasi pada yoga, sehingga mengalami keseimbangan kondisi pada pernapasan, meningkatnya sirkulasi oksigen ke otot, dan akhirnya mampu menurunkan tekanan darah (Triyanto, 2014).

Upaya pencegahan sejak dini sangat dibutuhkan agar dapat mengurangi peningkatan angka prevalensi kejadian hipertensi. Semakin rutin melakukan terapi senam yoga maka mampu menurunkan angka tekanan darah kisaran kurang lebih 10 mmHg (Subekti, Saragih & Pertiwi, 2022). Perbedaan yang signifikan pada selisih nilai tekanan darah yang artinya ada pengaruh hatha yoga terhadap tekanan darah. Semakin rutin pelaksanaan terapi yoga maka semakin efektif dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Yasa, Aziz & Widastra, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 6 November 2022 di Puskesmas Srandakan didapatkan data bahwa jumlah kasus hipertensi pada tahun 2021 sebanyak 922 orang. Puskesmas Srandakan menaungi dua kalurahan yaitu Kalurahan Poncosari dan Kalurahan Trimurti. Berdasarkan data sebaran pasien tahun 2021 kasus hipertensi di Kalurahan Trimurti lebih tinggi dari pada kasus di Kalurahan Poncosari yaitu sebanyak 57,70%. Puskesmas Srandakan mengalami penurunan kunjungan rawat jalan pasien hipertensi sebanyak 17,07% pada tahun 2021 hingga tahun 2022.

Berdasarkan latar belakang diatas, menunjukkan bahwa penerapan terapi yoga diharapkan mampu menurunkan tekanan darah pada keluarga

hipertensi sebagai penunjang keberhasilan perawatan. Tingginya angka kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan khususnya di Kalurahan Trimurti sehingga menimbulkan adanya ketertarikan penulis melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Yoga pada Salah Satu Anggota Keluarga dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Srandakan”.

B. Rumusan Masalah

Hipertensi menjadi salah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi bersifat abnormal dan bervariasi sesuai usia dan gejala yang ditimbulkan. Pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan terapi nonfarmakologis berupa terapi yoga. Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penulis menyimpulkan rumusan masalah yaitu “Bagaimana Penerapan Terapi Yoga pada Salah Satu Anggota Keluarga dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Srandakan”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menerapkan terapi yoga pada salah satu anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan proses keperawatan mulai tahap pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi penerapan terapi yoga pada salah satu anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan.

- b. Mendokumentasikan hasil proses keperawatan penerapan terapi yoga pada salah satu anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan.
- c. Menganalisis penerapan terapi yoga pada salah satu anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan.
- d. Membandingkan penerapan terapi yoga pada salah satu anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan.

D. Ruang Lingkup

Penelitian dengan judul penerapan terapi yoga pada salah satu anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan ini masuk dalam ruang lingkup Keperawatan Keluarga. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari di Kalurahan Trimurti, Srandakan.

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tolak ukur dan menjadi bahan pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam ruang lingkup keperawatan keluarga mengenai penerapan terapi yoga pada keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Srandakan.

2. Praktis

a. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Penelitian studi kasus ini diharapkan dapat menjadi bahan literasi dan referensi dalam penerapan terapi yoga di bidang keperawatan keluarga bagi mahasiswa, dosen, serta civitas akademika.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian studi kasus ini diharapkan dapat memberikan informasi penerapan terapi yoga dengan hipertensi untuk meningkatkan dan melaksanakan program kesehatan serta kemandirian keluarga.

c. Bagi Pengembang Ilmu

Penelitian studi kasus ini diharapkan menjadi tolak ukur melaksanakan pengembangan ilmu terhadap penurunan tekanan darah dari aspek lainnya dalam penerapan terapi yoga hipertensi.

d. Bagi Keluarga

Hasil studi kasus ini diharapkan keluarga dapat melaksanakan penerapan terapi yoga pada anggota keluarga dengan hipertensi.

e. Bagi Penulis

Hasil penulisan penelitian studi kasus ini diharapkan dapat melaksanakan penerapan terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah pada salah satu anggota hipertensi, dapat menambah wawasan baru bagi penulis dan dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

1. Subekti, Saragih, dan Pertiwi (2022) berjudul “Pengaruh Latihan Hatha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang”. Perbedaan dengan penelitian ini adalah menggunakan metode deskriptif studi kasus yang melibatkan 1 orang lansia yang menderita hipertensi. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan metode studi kasus yang

melibatkan 2 keluarga penderita hipertensi. Persamaan yang dilakukan oleh kedua penulis adalah penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan observasi dan sama-sama meneliti tentang terapi yoga hipertensi.

2. Hendarti dan Ardiyanti (2018) berjudul “Pemberian Terapi Senam Yoga terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Kabupaten Sidoarjo”. Perbedaan dengan penelitian ini adalah menggunakan desain *pra-eksperimen one group pre-test post-test design* sejumlah 50 responden menggunakan teknik *probability sampling* metode *simple random sampling*. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan metode studi kasus yang melibatkan 2 keluarga penderita hipertensi dengan teknik wawancara dan observasi. Persamaan yang dilakukan oleh kedua penulis adalah penelitian ini sama-sama meneliti tentang terapi yoga penurunan tekanan darah.
3. Yasa, Aziz, dan Widastra (2017) berjudul “Penerapan Hatha Yoga dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi”. Perbedaan dengan penelitian ini adalah menggunakan rancangan *quasi eksperimen* dengan desain penelitian *pre-test* dan *post-test one group design*, yang dilakukan terhadap 30 sampel yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan metode studi kasus yang melibatkan 2 keluarga penderita hipertensi dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi. Persamaan yang dilakukan kedua penulis adalah penelitian ini sama-sama meneliti tentang terapi yoga penurunan tekanan darah.