

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membagi lima kategori umur yaitu bayi (*infants*) usia 0-1 tahun, anak-anak (*children*) usia 2-10 tahun, remaja (*adolescent*) usia 11-19 tahun, dewasa (*adult*) usia 20-60 tahun dan lanjut usia (*elderly*) usia lebih dari 60 tahun (WHO, 2016). Usia Dewasa adalah masa peralihan dari remaja, pada masa ini seseorang akan menjadi lebih matang dalam berpikir, terbuka dan terorganis. Pada usia dewasa ini akan munculnya banyak masalah dan bagaimana seseorang itu menyelesaikan. Akhir dari masa ini akan dihadapkan pada mulai terjadi penurunan hormon pada tubuh dan fungsi organ dan pada akhirnya akan sampai pada masa tua. Lanjut usia (*elderly*) adalah masa yang harus memperhatikan psikis, mulai menurunnya indera penglihatan dan pendengaran, serta muncul berbagai masalah kesehatan (Melangi, 2020).

Hasil sensus penduduk tahun 2020 menunjukkan terjadinya kenaikan penduduk usia produktif. Dalam periode yang sama, penduduk usia kerja 15 sampai 64 tahun meningkat dari 53,39% menjadi 70,72%. Peningkatan juga terjadi pada proporsi penduduk usia lanjut di atas 65 tahun yang naik dari 2,49% menjadi 5,95% (BPS, 2020). Peningkatan jumlah penduduk pada usia produktif dan usia lanjut di Indonesia menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Masalah kesehatan pada usia dewasa hingga lansia yang paling sering terjadi adalah hipertensi. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka

kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi mulai banyak terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi berdasarkan kategori umur, dapat disimpulkan bahwa hipertensi mulai mencapai angka hampir atau bahkan 50% pada usia 45-64 tahun (Riskesdas, 2018)

Hipertensi adalah merupakan kondisi kronis tersering yang terjadi pada lansia. Prevalensi Hipertensi di Indonesia cukup tinggi yaitu mencapai 30-65%. Selain itu, akibat yang ditimbulkannya menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi, merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain (Alifariki, 2019).

Hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah manusia secara alami berfluktuasi sepanjang hari. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten. Tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang (Nur Laili, 2019). Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan

sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya >140/90 mmHg (WHO, 2019).

Yoga berasal dari bahasa Sansakerta kuno yaitu yuj yang berarti union atau penyatuan diri. Yoga memiliki tiga arti yang berbeda, yaitu: Penyerapan (samadhi (yujyate), menghubungkan (yunakti), dan pengendalian (yojyanti). Namun makna kunci yang biasa dipakai adalah yoga (dhyana) dan penyatuan (yukti) (Giri, 2016). Yoga adalah sebuah penyatuan antara jiwa spiritual dengan jiwa universal atau pembatasan pikiran-pikiran yang selalu bergerak atau suatu sistem yang sistematis dalam melakukan latihan rohani untuk mencapai ketenangan batin dan melakukan latihan fisik untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani sehingga disebut dengan Jiwan Mukti. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India kuno. Yoga pertama kali diperkenalkan dalam buku Yoga Sutras yang ditulis oleh patanjali, yaitu seorang tokoh legenda dari India yang hidup sekitar 200 hingga 500 SM (Sindhu, 2014).

Yoga dapat dijadikan sebagai upaya penyembuhan bagi penderita hipertensi. Hal itu karena dalam yoga terkandung unsur penenangan diri yang dapat menstabilkan tekanan darah. Selain itu, yoga juga merupakan usaha untuk menghilangkan stres sebagai salah satu faktor pemicu utama hipertensi. Oleh karena itu, yoga sangat disarankan bagi penderita hipertensi di samping berbagai upaya pengobatan lain atau sebagai usaha pengobatan

pendamping. Yoga berguna untuk menyeimbangkan fungsi otak dan sistem endokrin, mulai dari istana kristal, yang terletak tepat dibelakang pertengahan alis, dan di bawah ubun-ubun, di tengah kepala. Organ-organ otak mayor terdapat pada istana kristal, seperti hypothalamus, amygdala, kelenjar pineal, dan pituitary (Somvir, 2016).

B. Rumusan Masalah

Yoga dapat dijadikan sebagai upaya penyembuhan bagi penderita hipertensi karena dalam yoga terkandung unsur penenangan diri yang dapat menstabilkan tekanan darah. Oleh karena itu, yoga sangat disarankan bagi penderita hipertensi di samping berbagai upaya pengobatan lain atau sebagai usaha pengobatan pendamping. Dukungan teori, pengamatan dan studi literatur yang dilakukan pada lansia dengan hipertensi dengan yoga sebagai terapi penurun tekanan darah di berbagai tatanan perawatan maka penulis tertarik untuk menggali pertanyaan penelitian:

1. Bagaimanakah proses penurunan tekanan darah menggunakan terapi senam yoga?
2. Bagaimanakah prosedur senam yoga dalam penurunan tekanan darah pada usia dewasa hingga lansia dengan hipertensi?
3. Apa sajakah jenis senam yoga yang dapat menurunkan hipertensi pada usia dewasa hingga lansia setiap pada jurnal yang akan *direview*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh latihan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada usia dewasa hingga lansia dengan hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya proses penurunan tekanan darah menggunakan senam yoga
- b. Diketuainya prosedur senam yoga dalam penurunan tekanan darah pada usia dewasa hingga lansia dengan hipertensi
- c. Diketuainya perbedaan jenis senam yoga yang dapat menurunkan hipertensi usia dewasa hingga lansia pada berbagai jurnal yang akan *direview*

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian dalam *review literatur* ini yaitu keperawatan gerontik pada semua jenis penelitian yang menggunakan terapi senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada usia dewasa hingga lansia dengan hipertensi

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai salah satu sumber referensi tentang terapi yoga yang dapat menurunkan tekanan darah pada usia dewasa hingga lansia yang hipertensi. *Review literatur* ini juga dapat digunakan oleh institusi

pendidikan kesehatan sebagai bahan masukan dalam pendidikan untuk mengajarkan tentang salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan dapat menambah informasi dan referensi yang berguna untuk intervensi pada pelayanan keperawatan gerontik khususnya untuk penurunan tekanan darah pada mata kuliah keperawatan gerontik.

b. Bagi pasien

Dapat menerapkan senam yoga sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.