

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah berada di atas rentang normal yang disebabkan oleh beberapa faktor pencetus. Naiknya tekanan darah seringkali tidak disertai dengan tanda spesifik namun tetap dapat menyebabkan komplikasi. Hal ini menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyakit mematikan di dunia dan disebut sebagai *silent killer* (Damanik, 2016). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (AHA, 2017). Akibatnya, klien sering terlambat menyadari tanda awal dari penyakit ini. Timbulnya komplikasi seperti gagal jantung, infark jantung, stroke, maupun gagal ginjal kronis (Harmilah et al., 2021) membuat seseorang baru tersadar bahwa ia menderita hipertensi.

Tekanan darah tinggi tidak hanya menyebabkan komplikasi tapi juga kematian (Masi & Sillonga, 2018). Risiko kematian meningkat seiring dengan meningkatnya tekanan darah. Peningkatan 20 mmHg pada tekanan darah sistolik orang dewasa dikaitkan dengan 60% peningkatan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular (Harmilah et al., 2021). Menurut Kemenkes RI (2019), kematian utama di dunia setiap tahunnya disebabkan oleh hipertensi.

Pengetahuan yang baik mengarah pada peningkatan perilaku pencegahan/pengendalian, sehingga menurunkan terjadinya hipertensi. Hal ini

sejalan dengan penelitian tahun 2019 oleh Neng Sunarti dan Iin Patimah di Sanggar Puskesmas Karangmulya, Karangpawitan, Garut berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut”. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan pengendalian tekanan darah. Orang dengan pengetahuan yang kurang sering mengalami kesulitan dalam mengontrol tekanan darah. Sementara itu, orang yang berpengetahuan baik, bekerja lebih keras untuk mengontrol tekanan darah mereka.

Proporsi tingkat pendidikan klien hipertensi menunjukkan bahwa dengan meningkatnya tingkat pendidikan, kejadian hipertensi menunjukkan kecenderungan yang menurun. Menurut data Rikesdas 2018, proporsi klien hipertensi yang tidak pernah/belum pernah bersekolah adalah 51,6%, 46,3% tidak tamat SD, 40,0% tamat SD, 29,1% tamat SMP, 25,9% tamat SMA, 28,3% perguruan tinggi. Oleh karena itu, penting adanya upaya peningkatan pengetahuan masyarakat, seperti memberikan pendidikan kesehatan.

Pada tahun 2017, *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) melaporkan bahwa 33,1% dari 53,3 juta kematian di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa saat ini prevalensi global hipertensi menyumbang 22% dari populasi dunia, dan Asia Tenggara adalah negara penyumbang terbesar ketiga di dunia, terhitung 25% dari total populasi. Diperkirakan pada tahun

2025, sebanyak 1,5 miliar orang akan menderita tekanan darah tinggi setiap tahun dan 9,4 juta orang akan meninggal karena tekanan darah tinggi dan komplikasinya. Penyakit kardiovaskular ini menjadi penyebab utama kematian 1,5 juta orang di Indonesia pada tahun 2016 (36,9%) dan faktor risiko utama 1,7 juta kematian adalah hipertensi (23,7%) (Kementerian Kesehatan, 2019). Menurut data Rikesdas, prevalensi kasus hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 34,1%. DIY menempati urutan keempat provinsi dengan kejadian hipertensi tertinggi, dengan prevalensi 11,01%. Menurut Dinas Kesehatan DIY 2019, kasus tertinggi di Kabupaten Gunungkidul yaitu hipertensi dengan jumlah pasien 40.112 (12,87%).

Angka harapan hidup DIY pada tahun 2020 mencapai 73,22 tahun pada laki-laki dan 76,83 tahun pada perempuan. Angka ini menjadikan DIY sebagai provinsi dengan angka harapan hidup tertinggi di Indonesia. Populasi lansia terbesar di Indonesia juga dipegang oleh DIY dengan presentase 14,5% (BPS, 2020). Besarnya angka harapan hidup dan populasi lansia erat kaitannya dengan proporsi kasus hipertensi. Hal ini karena lansia merupakan kelompok berisiko yang rentan mengalami penurunan kesehatan (Kiik et al., 2018). Salah satu penyakit yang banyak dialami oleh lansia yaitu penyakit hipertensi (Ridwan et al., 2017). Hipertensi tidak dapat disembuhkan, tetapi bisa dikendalikan (Suparti and Handayani, 2019). Pendalian hipertensi tidak hanya dapat dilakukan dengan obat farmakologis tetapi dapat juga dengan non farmakologis. Mengingat tingginya kesadaran masyarakat akan bahaya

penggunaan bahan kimia dalam jangka panjang, pengobatan non farmakologi menjadi pilihan yang tepat.

Terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah meliputi modifikasi pola makan, mempertahankan berat badan ideal, olahraga, berhenti merokok, mengurangi asupan alkohol, dan mengurangi stres melalui relaksasi napas dalam, meditasi, yoga, dll. Yoga lebih terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan terapi lain. Terapi yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah, sehingga sangat dianjurkan bagi penderita tekanan darah tinggi. Menurut Elvira (2018), sirkulasi darah yang lancar menunjukkan fungsi jantung yang baik sehingga tekanan darah akan menurun.

Terapi yoga sangat dianjurkan karena terbukti memiliki efektifitas yang tinggi dalam menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian yang dipublikasikan dalam *American Journal of Hypertension* menunjukkan bahwa orang yang rutin melakukan yoga memiliki tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan mereka yang hanya mengonsumsi obat tekanan darah tinggi. Rata-rata, tekanan darah sistolik menurun 10 mmHg dan diastolik 7 mmHg.

Terapi yoga dapat menurunkan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan aerobik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yin Wu, dkk pada tahun 2019 dengan judul “*Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy: A Systematic Review and Meta-analysis*”. Penelitian ini menunjukkan bahwa yoga yang disertai teknik pernafasan dan meditasi apabila

dilakukan sebanyak 3 sesi dalam seminggu dapat menurunkan tekanan darah sistol 11 mmHg dan diastol 6 mmHg pada orang dengan hipertensi.

Terapi yoga juga memiliki banyak kelebihan, diantaranya dapat dilakukan oleh berbagai usia. Hal ini karena gerakan yang ada mudah untuk dilakukan dan disesuaikan dengan kemampuan tubuh. Panggraita et al (2017) mengungkapkan bahwa yoga merupakan opsi lain dari aerobik yang tidak berbahaya bagi lansia. Terapi yoga relatif lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan cara pengendalian tekanan darah yang lain seperti mengubah gaya hidup. Hal yang sudah menjadi kebiasaan cenderung lebih sulit untuk diubah karena membutuhkan waktu yang lama dan bertahap.

Terapi yoga memiliki banyak kelebihan namun masih sedikit klien hipertensi yang menggunakan yoga untuk mengontrol tekanan darah. Hal ini terlihat dari data jumlah orang yang menjalani terapi alternatif. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa hanya 12,5% yang menjalani terapi lain dalam menurunkan tekanan darah.

Pada studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul diperoleh data bahwa kasus hipertensi menempati peringkat pertama terbanyak. Pada bulan Januari-Agustus tahun 2021 jumlah pasien hipertensi rata-rata 98 orang/bulan. Jumlah ini lebih sedikit dibandingkan dengan 2 tahun sebelumnya yang mencapai 153 pada 2019 dan 176 orang pada 2020. Angka kejadian hipertensi sepanjang tahun 2020 mencapai 2.123. Jumlah kunjungan pasien hipertensi tahun 2021 terhitung dari bulan Juni sampai

Agustus total terdapat 243 kunjungan. Kasus hipertensi terbanyak berada di Desa Wonosari dengan jumlah ± 121 orang. Kegiatan prolans rutin dilakukan satu bulan sekali.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah klien hipertensi memiliki pengetahuan yang cukup mengenai terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, judul yang diambil Peneliti yaitu “Gambaran Pengetahuan Klien Hipertensi Tentang Terapi Yoga untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan uraian latar belakang di atas, yaitu “Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Klien Hipertensi Tentang Terapi Yoga Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya gambaran pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul.
- b. Diketuainya gambaran pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga berdasarkan tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan C1 (tahu).
- c. Diketuainya gambaran pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga berdasarkan usia dengan tingkat pengetahuan C1 (tahu).

D. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mencakup ruang lingkup Ilmu Keperawatan khususnya Keperawatan Medikal Bedah dengan spesifik materi tentang gambaran pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah. Responden dari penelitian ini diambil dari warga di wilayah kerja Puskesmas Wonosari II.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. IPTEK

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai gambaran pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah, sehingga dapat digunakan sebagai

acuan dalam praktik keperawatan pengembangan Ilmu Keperawatan Medikal Bedah yang berhubungan dengan hipertensi.

b. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi, bacaan, maupun acuan untuk penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Puskesmas Wonosari II

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran sejauh mana pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk dilakukannya tindakan edukasi kesehatan/penyuluhan terkait terapi yoga dan diadakannya latihan yoga secara rutin untuk menurunkan tekanan darah klien hipertensi.

b. Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang terapi yoga beserta manfaatnya terkait hipertensi.

c. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam mendeskripsikan pengetahuan terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

d. Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Klien Hipertensi Tentang Terapi Yoga untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul” belum pernah dilakukan sebelumnya. Adapun penelitian lain yang berkaitan dengan gambaran pengetahuan mengenai terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah, yaitu:

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Judul (Nama, Thn)	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan	
			Penelitian ini	Penelitian Peneliti
<p>“Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Gang Sehat Pontianak 2018”</p> <p>(Maswibowo, 2018)</p>	<p>Tiga puluh enam (72%) memiliki pengetahuan yang baik dan 37 (74%) memiliki perilaku pengendalian yang baik. Uji Spearman menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan perilaku pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gang Sehat Pontianak tahun 2018.</p>	<p>Instrumen: Kuesioner</p>	<p>Waktu dan tempat: Puskesmas Gang Sehat, Pontianak Selatan pada tahun 2018</p> <p>Jumlah sampel: 50 orang</p> <p>Variabel dependen: Perilaku pengendalian tekanan darah</p> <p>Teknik pengambilan sampel: <i>Purposive Sampling</i></p>	<p>Waktu dan tempat: Wilayah kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul pada tahun 2021</p> <p>Jumlah sampel: 96 orang</p> <p>Variabel tunggal: Pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah</p> <p>Teknik pengambilan sampel: <i>Simple random sampling</i></p>

<p>“Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah pada Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut”</p> <p>(Sunarti and Patimah, 2019)</p>	<p>Lima belas responden (26,3%) memiliki tingkat pengetahuan rendah dan cenderung tidak melakukan upaya pengendalian tekanan darah. Klien dengan pengetahuan baik lebih berusaha mengontrol tekanan darah (54,4%). Hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan hipertensi dengan upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangmulya Karangpawitan. Kecamatan, Kabupaten Garut.</p>	<p>Instrumen: Kuesioner</p> <p>Subjek penelitian: klien hipertensi</p>	<p>Waktu dan tempat: Wilayah kerja Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut pada tahun 2019</p> <p>Jumlah sampel: 57 orang</p> <p>Variabel dependen: Upaya pengendalian tekanan darah pada klien hipertensi</p> <p>Teknik pengambilan sampel: <i>Purposive Sampling</i></p>	<p>Waktu dan tempat: Wilayah kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul pada tahun 2021</p> <p>Jumlah sampel: 96 orang</p> <p>Variabel tunggal: Pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah</p> <p>Teknik pengambilan sampel: <i>Simple random sampling</i></p>
<p>“Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Diet pada Pasien Hipertensi Primer di wilayah kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember”</p> <p>(Puspita Wati, 2018)</p>	<p>Sebanyak 74 responden (88,1%) berpengetahuan kurang dan 69 responden (82,1%) berperilaku makan buruk. Hasil uji statistik Kendal Tau C menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku makan pasien hipertensi primer di Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember. Semakin tinggi tingkat</p>	<p>Instrument: Kuesioner.</p>	<p>Waktu dan tempat: Wilayah kerja Puskesmas Jenggawah Kabupaten Jember pada tahun 2018</p> <p>Jumlah sampel: 84 orang</p> <p>Variabel: Variabel independen tingkat pengetahuan, variabel dependen perilaku diet pasien hipertensi.</p>	<p>Waktu dan tempat: Wilayah kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul pada tahun 2021</p> <p>Jumlah sampel: 96 orang</p> <p>Variabel tunggal: Pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah</p>

	pengetahuan maka semakin baik perilaku makannya		Teknik pengambilan sampel: <i>Quota sampling</i>	Teknik pengambilan sampel: <i>Simple random sampling</i>
“Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Yoga untuk Mengurangi Nyeri Menstruasi di SMPN 5 Kopang Kab. Lombok Tengah Prov. Nusa Tenggara Barat” (Sabwan, 2020)	Pengetahuan tentang yoga 37 responden (56,1%) kategori baik, 20 responden (30,3%) kategori cukup, 9 responden (13,6%) memiliki pengetahuan kurang.	Jenis penelitian: Penelitian deskriptif. Instrument : Kuesioner.	Waktu dan tempat: SMPN 5 Kopang Kab. Loteng Prov. NTB pada tahun 2020 Jumlah sampel: 66 orang Teknik pengambilan sampel: Proporsional random sampling	Waktu dan tempat: Wilayah kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul pada tahun 2021 Jumlah sampel: 96 orang Teknik pengambilan sampel: <i>Simple random sampling</i>