

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan kesehatan dalam menurunkan angka kematian dan kelahiran berdampak pada perubahan struktur penduduk yang di dominasi oleh kelompok muda, namun berkat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan dapat memberikan implikasi yang cukup besar di masa depan, yaitu semakin meningkatnya angka harapan hidup (*life expectancy*); semakin banyak penduduk yang mampu bertahan hidup, maka berimplikasi terhadap peningkatan jumlah usia tua atau lanjut usia (Direktorat Jendral Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial, Departemen Sosial RI, 2009).

Kemajuan ekonomi, pengetahuan dan teknologi terutama ilmu kesehatan, promosi kesehatan, pencegahan penyakit dan pelayanan kesehatan mengakibatkan meningkatnya usia harapan hidup manusia. Hal ini mengakibatkan jumlah usia lanjut akan meningkat dengan cepat (Azizah, 2011).

Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia sebesar 28,8 juta jiwa dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Efendi dan Makhfudli, 2013). Menurut Menkokesra tahun 2008, mengatakan jumlah penduduk yang berusia 60 tahun keatas sekitar 7,18% kemudian di pulau Jawa dan Bali sebanyak 7% (Azizah, 2011). Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2007, jumlah lansia di Jawa Tengah sekitar 6,86%.

Angka prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2009 sebesar 29,6% dan meningkat menjadi 34,1% pada tahun 2010. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi pada usia lanjut dan penambahan penduduk saat ini (Muhamad, 2012)

Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh bersifat alamiah atau fisiologis. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh. Pada umumnya tanda proses menua mulai tampak sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah pada usia sekitar 60 tahun (Pujiastuti, 2013).

Lansia adalah usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degeneratif, seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes melitus, gout (rematik) dan kanker. Salah satu penyakit yang sering di alami oleh lansia adalah hipertensi, karena tidak memperhatikan gaya hidup serta diet tinggi garam atau kandungan lemak sehingga dapat berkembangnya penyakit hipertensi (Muhamad, 2012).

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan di ukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Menurut WHO (2010), tekanan darah dianggap normal bila kurang dari 120/80 mmHg, sedangkan tekanan darah bila $\geq 140/90$ mmHg dikatakan hipertensi.

Hipertensi pada lansia dapat dicegah atau diobati. Ada beberapa cara untuk mencegah hipertensi, antara lain dengan mengkonsumsi obat-obatan penurunan tekanan darah, pengaturan pola makan, mengurangi stress, menghindari alkohol, merokok (Kowalski, 2010). Selain itu, untuk menurunkan tekanan darah dapat juga menggunakan konsep keperawatan holistik (Kozier, Erb Berman, et al, 2010).

Konsep keperawatan holistik adalah ilmu keperawatan yang mencakup keseluruhan aspek, baik bio (fisik), psycho (kejiwaan), sosio (interaksi), cultural (budaya) dan spiritual (keagamaan). Pada konsep ini, keperawatan mencoba menciptakan kondisi kesehatan yang optimal dengan memasukkan dimensi emosional dan spiritual sebagai aspek dari kesejahteraan fisik dengan menganggap pasienlah yang paling menguasai kesehatan dan menghormati pengalaman subjektif pasien sebagai hal yang relevan terhadap proses penyembuhannya sehingga mereka memiliki unsur tanggung jawab dalam menjaga kesehatan (Potter & Perry, 2010).

Dalam keperawatan holistik terdapat empat kelompok besar modalitas penyembuhan, seperti terapi sentuhan (massase, akupresur, refleksologi kaki dan reiki), terapi pikiran-tubuh (relaksasi progresif, umpan balik hayati, imajinasi, yoga, meditasi, berdo`a, terapi musik, tertawa, hipnosis dan aroma terapi), terapi transpersonal (sentuhan terapeutik nonkontak dan do`a perantara), dan terapi pengobatan alternatif (akupuntur dan pengobatan oriental, kiropatik, pengobatan herbal, homeopati dan naturopati) (Kozier, Erb Berman, et al, 2010).

Yoga adalah suatu proses jasmani menuju kepada latihan-latihan mental yang lebih tinggi. Yoga mengkombinasikan antara teknik bernapas, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan (Jain, 2011).

Menurut hasil penelitian Istifa Hikmaharidha (2011), menunjukkan kelompok yang mengikuti senam Tai Chi memiliki rerata tekanan darah sistolik ($126,2 \pm 8,24$ mmHg) dan diastolik ($85,0 \pm 6,69$ mmHg) lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak mengikuti senam Tai Chi (sistolik $132,5 \pm 8,97$ mmHg; diastolik $89,6 \pm 7,51$ mmHg). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik ($p=0,02$) dan diastolik ($p=0,03$) antara kedua kelompok tersebut.

Menurut hasil penelitian Dian Taviyanda (2012), tentang pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi menunjukkan tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan yang signifikan ($p=\text{sistolik } 0,000$ dan $p=\text{diastolik}=0,000$). Terapi relaksasi (aromaterapi mawar) selama 10 menit dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik, dengan nilai *mean* penurunan sistolik dan diastolik yaitu 10,63 mmHg, dan 10,18 mmHg dan nilai maksimal penurunan sistolik dan diastolik 28,00 mmHg dan 20,00 mmHg.

Berdasarkan hasil survey dan wawancara dengan salah satu staf pegawai keperawatan dan pada tanggal 28 Oktober 2013 yang dilakukan peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan, mengatakan bahwa dari total Warga Binaan Sosial (WBS) di PSTW yang berjumlah 190 orang ini pada umumnya sudah mandiri yaitu kurang lebih 64 (34%) dan kurang lebih 126 (66%) dibantu dalam memenuhi kebutuhan dasarnya, seperti mandi, makan dan aktifitas lainnya, dan diantara lansia yang mandiri terdapat 50% (32 orang) yang setelah diukur tekanan darahnya (140-180 mmHg) dan 50% (32 orang) lagi tekanan darahnya normal. Setelah ditanya mereka tidak pernah melakukan senam yoga.

Manfaat dari yoga adalah dapat mengurangi berat badan, kemampuan dalam mengatasi stress, tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol tinggi (Pujiastuti, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang ada bahwa seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup lansia di Indonesia, maka masalah bagi penderita hipertensi akan meningkat pula. Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia yaitu keturunan, berat badan, stress pekerjaan, jenis kelamin, asupan garam, kebiasaan merokok serta kurangnya melakukan senam. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan senam yoga. Berdasarkan uraian diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “adakah pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Dapat diketahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui demografi lansia (Usia, jenis kelamin, Pendidikan) pada pasien hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan.
- b. Diketahui tekanan darah pada lansia sebelum mengikuti senam yoga di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan.
- c. Diketahui tekanan darah pada lansia setelah mengikuti senam yoga di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan.
- d. Diketahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan bagi profesi keperawatan untuk memberi pelayanan atau asuhan keperawatan khususnya asuhan keperawatan kepada lansia dan mendorong kemandirian usia lanjut. Sebagai masukan bagi perawat terutama keperawatan komunitas untuk meningkatkan perannya dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

2. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi lansia agar dapat meningkatkan derajat kesehatan yang lebih baik melalui kegiatan senam yoga dan diharapkan sebagai pencegahan komplikasi lanjut dari hipertensi agar tercapainya harapan hidup yang maksimal sesuai dengan kebutuhan lanjut usia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Menambah literatur mengenai pengaruh senam yoga pada kesehatan lansia
- b. Memberikan informasi khususnya kepada mata ajar keperawatan komunitas mengenai pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.
- c. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk memperkaya pengetahuan mahasiswa tentang asuhan keperawatan lansia.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dari memberikan informasi atau gambaran mengenai senam yoga dan penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.