

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi, adalah keadaan tekanan darah tinggi apabila dalam keadaan istirahat tekanan darah sistolik berada pada posisi 140 mmHg ke atas atau tekanan darah diastolik pada posisi 90 mmHg ke atas setelah pengukuran berulang. Hipertensi disebut juga dengan *silent killer* karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas (Riyadina, 2019).

WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Hipertensi juga menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian di Indonesia tahun 2016 (Wasilah, 2022). Berdasarkan Survei Kesehatan Dasar tahun 2018, di Indonesia frekuensi hipertensi menopause tertinggi adalah 34,1%. Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan, hipertensi merupakan 6,7% dari total penduduk Sumatera Utara, penderita darah tinggi 12,42 juta orang di beberapa daerah.

Menopause merupakan tahapan penting dalam siklus reproduksi wanita. Menopause merupakan peralihan dari masa produktif ke masa non produktif akibat menurunnya hormon estrogen dan progesteron. Secara fisiologis, menopause merupakan akhir dari kapasitas reproduksi seorang wanita. Menopause didefinisikan setelah menstruasi spontan terakhir pada tahun tersebut. Proses biologis siklus menstruasi akibat menurunnya hormon estrogen yang diproduksi oleh ovarium (Riyadina, 2019).

Penderita hipertensi dapat diobati secara medis dengan obat antihipertensi seperti penghambat saluran kalsium seperti amlodipine dan nifedipine vasodilator seperti (minoxidil atau niacin), diuretik seperti (hydrochlorothiazide atau indapamide), angiotensin seperti (irbesartan, losartan, eprosartan, dan valsartan). Hipertensi juga dapat diobati dengan pengobatan non obat, dan tersedia beberapa pengobatan non obat seperti: akupresur, perubahan pola makan, olahraga, teknik relaksasi, dan berhenti merokok (Riyadina, 2019).

Perawatan non-obat seperti hidup sehat dan perubahan gaya hidup, serta aerobik dan *yoga*. Latihan *yoga* merupakan olahraga yang menyatukan jiwa, jiwa dan raga seseorang. Berlatih *yoga* merupakan suatu kegiatan dimana seseorang berkonsentrasi dengan seluruh pikirannya untuk mengendalikan panca indera dan seluruh tubuhnya. *Yoga* juga dapat menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Latihan *yoga* merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur, teknik pernapasan dan meditasi (Pangestu, 2020).

Berlatih *yoga* secara umum efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah, dan kadar glukosa dan kolesterol yang tinggi, serta relaksasi mental, fisik, dan emosional. Berlatih *yoga* juga merangsang pelepasan hormon endorfin yang diproduksi tubuh sebagai hormon relaksasi/sedasi yang berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin tubuh hingga mencapai level tertinggi. tingkat tekanan darah (Pangestu, 2020).

Yoga telah terbukti mengurangi kadar *b-endorfin* dalam darah empat hingga lima kali lipat. Berlatih *yoga* dapat merangsang pelepasan hormon endorfin. Endorfin merupakan neuropeptida yang menciptakan keadaan tenang dalam tubuh. Endorfin diproduksi di otak dan sumsum tulang belakang. Hormon ini dapat berperan sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menurunkan tekanan darah tinggi. Selama berolahraga, *b-endorfin* dilepaskan, yang mengaktifkan reseptor di otak dan sistem limbik yang mengatur emosi. Peningkatan konsentrasi *b-endorfin* telah terbukti berkaitan erat dengan tekanan darah dan pernapasan. Telah terbukti bahwa peningkatan kadar *B-endorfin* berkaitan erat dengan pengurangan rasa sakit, memori, kinerja seksual, tekanan darah dan pernapasan. Terbukti bahwa latihan *yoga* secara teratur selama 30-45 menit 3-4 kali seminggu dapat menurunkan darah tekanan lebih efektif, tekanan darah sistolik menurun 4-8 mmHg. Dan Senam *yoga* dilakukan sebanyak 6 kali dalam dua minggu pada penelitian pangestu (Pangestu, 2020).

Faktor yang dapat menurunkan hipertensi pada ibu menopause yaitu menerapkan pola makan sehat, mengelola stres, stop merokok, rutin berolahraga termasuk senam *yoga*, mengurangi berat badan, periksa tekanan darah secara rutin dan konsumsi obat hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan Susmawati dan Isnaen diperoleh bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan hipertensi pada ibu menopause sebelum dan sesudah diberikan senam *yoga* p-value pada tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan tekanan darah diastolik sebesar 0.000 dengan taraf signifikansi $p < 0.05$. Sehingga didapatkan pengaruh dari pemberian senam

yoga di wilayah dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta. Sebelum di berikan senam *yoga* tekanan darah sistolik 155 mmHg dan diastolik 96,25 mmHg dan setelah di berikan senam *yoga* tekanan darah sistolik menjadi 122 mmHg dan diastolik 81,25 mmHg. Pada penelitian tersebut memberikan senam *yoga* selama 3 minggu dan di berikan 1 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit dan di lakukan pada pagi hari.

Senam *yoga* pada ibu menopause yang hipertensi belum ada dilakukan pada puskesmas di medan, yang ada di setiap puskesmas senam lansia, sehingga penulis ingin melakukan penelitian senam *yoga* bahwa terdapat di penelitian sebelum nya menyatakan bahwa senam *yoga* dapat menurun kan tekanan darah. Dan lebih mudah di lakukan gerakan senam *yoga* di bandingkan senam lansia yang biasa di lakukan setiap puskesmas. Data yang di peroleh di puskesmas PB Selayang II pada tahun 2024 bulan Januari sampai Maret yang terdata sebanyak 48 orang yang terkena hipertensi dan jumlah ibu menopause yang hipertensi sebanyak 48% dan pada puskesmas PB Selayang II melakukan senam lansia 2 kali dalam seminggu dan penulis ingin melakukan senam *yoga* terhadap ibu menopause selama 3 minggu dan di lakukan 1 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit di lakukan di pagi hari sesuai dengan penelitian yang telah di lakukan penelitian sebelum nya.

Berdasarkan uraian di atas bahwa senam *yoga* merupakan salah satu pengaruh penurunan hipertensi pada ibu menopause. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh senam *yoga* terhadap penurunan hipertensi pada ibu menopause di Puskesmas PB Selayang II Medan.

B. Rumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Apakah ada pengaruh senam *yoga* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu menopause yang hipertensi di Puskesmas PB selayang II ?”.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam *yoga* terhadap perubahan penurunan tekanan darah pada ibu menopause yang hipertensi.

b. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tekanan darah pada ibu menopause sebelum senam *yoga*.
2. Mengidentifikasi tekanan darah pada ibu menopause setelah senam *yoga*.
3. Menganalisa perubahan sesudah dan sebelum senam *yoga* terhadap tekanan darah pada ibu menopause.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini mencakup ruang lingkup profesi kebidanan yaitu memformulasikan penyelesaian masalah kebidanan pada tatanan klinik dan komunitas. Ruang lingkup penelitian ini adalah pelaksanaan pelayanan kebidanan yang berfokus pada masalah ibu menopause.

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dan referensi dalam melakukan promosi kesehatan menggunakan senam *yoga* untuk pencegahan hipertensi pada ibu menopause.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam membuat penelitian berikutnya dan memperluas penelitian tentang pentingnya menjaga kesehatan terutama kenaikan tekanan darah pada ibu menopause.

2. Bagi Tempat Penelitian

Dengan adanya penelitian tentang pemberian senam *yoga* pada ibu menopause, ibu dapat lebih menjaga kesehatan terutama pada kenaikan tekanan darah agar lebih stabil sehingga dapat mengatasi hipertensi, sehingga dapat mengurangi komplikasi dari penyakit hipertensi tersebut.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai tambahan sumber kepustakaan dan referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Medan tentang kesehatan terutama kenaikan tekanan darah pada ibu menopause.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Peneitian	Judul	Metode dan sampel	Hasil	Perbedaan penelitian
1. 1.Ruby 2.Yuli	Pengaruh senam Yoga terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta Tahun 2018	Metode :Pre eksperimen dan sampel: simple ramdon sampling	Hasil uji wilcoxon perbedaan tekanan darah sebelum senam yoga sistolik 155 mmHg dan diastolic 96,25 mmHg dan setelah senam yoga sistolik 122 mmHg dan diastolik 81,25 mmHg diperoleh hasil P value 0,000 (<0,05)	Lokasi dan waktu penelitian
2. 1. Wilyono 2. Rohma	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang Tahun 2021	Metode: Quasi Eksperimen dan sampel : <i>purposive sampling</i>	Bedasarkan hasil analisis data uji statistik paired t-test menggunakan software SPSS didapatkan ketiga kelompok nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti p value <a (0,0	Lokasi dan waktu penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

3.	1.Kurniati Maya Sari 2.Netty Herawati	Pengaruh senam <i>yoga</i> terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di kelurahan kampung Jawa wilayah kerja puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2017	Metode: Quasi Eksperi men dan sampel: <i>purposive sampling</i>	Dan perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah terapi senam <i>yoga</i> pada lansia hipertensi didapatkan nilai p value=0,000 (<0,05).	Lokasi dan waktu penelitian
4.	1.Navdeep Ahuja 2.Praag Bhardwaj 3.Monika Pathania	Yoga Nidra For hypertension A Systematic Review and Meta-analysis Pada tahun 2024	Metode : tinjauan sistematis dan meta-analisis	Lima RCT dan tiga non-RCT yang melibatkan total 482 peserta (239 untuk YN VS 243 untuk kontrol) termasuk dalam ulasan ini. Meta-analisis menunjukkan bahwa YN secara signifikan berkurang SBP (WMD = 12.03 mm Hg, 95% CI [7.12, 16.93], Z = 4,80, p <0,00001) dan DBP (WMD = 6,32 mm) HG, 95% CI [3,53, 9.12], Z = 4,43, p <0,00001	Lokasi dan waktu penelitian

BAB II

TINJAUAN KASUS

A. Konsep Tekanan Darah

a. Pengertian Tekanan Darah

Tekanan darah merujuk kepada tekanan yang dialami darah pada pembuluh arteri darah ketika darah di pompa oleh jantung ke seluruh anggota tubuh manusia. Tekanan darah dibuat dengan mengambil dua ukuran dan biasanya diukur seperti berikut 120/80 mmHg. Nomor atas (120) menunjukkan tekanan ke atas pembuluh arteri akibat denyutan jantung, dan disebut tekanan sistole. Nomor bawah (80) menunjukkan tekanan saat jantung beristirahat di antara pemompaan, dan disebut tekanan diastole. Saat yang paling baik untuk mengukur tekanan darah adalah saat istirahat dan dalam keadaan duduk atau berbaring (Saadah, 2018).

Tekanan darah dalam kehidupan seseorang bervariasi secara alami. Bayi dan anak-anak secara normal memiliki tekanan darah yang jauh lebih rendah dari pada dewasa. Tekanan darah juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, dimana akan lebih tinggi pada saat melakukan aktivitas dan lebih rendah ketika beristirahat. Tekanan darah dalam satu hari juga berbeda; paling tinggi di waktu pagi hari dan paling rendah pada saat tidur malam hari. Bila tekanan darah diketahui lebih tinggi dari biasanya secara berkelanjutan, orang itu dikatakan mengalami masalah darah tinggi. Penderita darah tinggi mesti sekurang-kurangnya mempunyai tiga bacaan tekanan darah yang melebihi 140/90 mmHg saat istirahat (Saadah, 2018).