# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskuler yang paling umum terjadi, masalah Kesehatan terbesar bagi penderita hipertensi, dan merupakan faktor risiko utama kematian akibat gangguan kardiovaskular, dengan 20-50% kasus telah menyebabkan kematian. Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah seseorang meningkat diatas batas normal sehingga mengakibatkan tekanan darah sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan diastolic ≥ 90 mmHg.(Youlastri, 2023)

Penderita hypertensi 1,28 milyar dari 8,16 miliar terjadi pada orang dewasa berumur 30-79 tahun. (Global, 2021)

Di Indonesia penderita hipertensi sebesar 30,8% dari jumlah sebesar 281.603,8 juta jiwa.(BPS,2024).Prevalensi hipertensi Pada kelompok usia 18-74 sebesar 60.359.467 jiwa.(SKI, 2023)

Di Sumatera utara tahun 2022 jumlah penderita hipertensi usia dewasa sebanyak 3.217.618 orang dari 15.588.525 jiwa. di kabupaten deli Serdang sebanyak 550,798 orang dari 2.046.862 jiwa.(,profil Sumut 2022).

Di Puskesmas Sei Mencirim tercatat jumlah penderita hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 17.289 orang yang terdiri dari 7 desa, dan salah satu desanya adalah Sei mencirim, yang penderita hypertensinya sebanyak 2.245 orang.

Penyebab utama hipertensi dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah terdiri dari faktor usia, jenis kelamin, dan faktor genetic dan faktor yang dapat diubah yaitu gaya hidup tidak sehat, pola makan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, stres, serta obesitas.(Imelda et al., 2020).

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. Salah satu Intervensi non-farmakologis dengan cara terapi relaksasi seperti yoga terbukti membantu menurunkan tekanan darah. (Pujiastuti et al., 2019)

Senam yoga merupakan intervensi holistic yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pranayamas) dan meditasi. (Ruhayana et al., 2021) Senam yoga bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon endorphin. Hormon ini diproduksi oleh tubuh saat kita rileks atau tenang, dan berfungsi sebagai obat penenang alami. Endorpin diproduksi oleh otak dan dapat meningkatkatkan rasa nyaman serta mengurangi tekanan darah tinggi. ( Wiyono et al., 2022)

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Wiyono et al., (2022) menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada pemberian senam yoga,didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik 148.05 mmhg menjadi 139.88 mmhg dengan selisih sebesar 8.17 mmHg, penurunan tekanan darah diastolik dari 92.68 mmHg (ringan) menjadi 88.73 mmHg (normal) dengan selisih sebesar 3.95 mmHg.

Penelitian yang dilakukan oleh Juniartati et al., (2023) menunjukkan tekanan darah sistolik dan diastolic memperlihatkan adanya penurunan yang lebih besar jika dibanding dengan kategori kontrol (16,75 mmHg vs 12,50 mmHg). Nilai rerata dari tekanan darah diastolik ini terjadi pada minggu kelima yang terjadi di intervensi sebesar 78,88 mmH, yang berarti memiliki makna yang klinis.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Pujiastuti et al., (2019) berdasarkan hasil penelitian secara signifikan yoga mampu menurunkan rata-rata tekanan darah sistole pada kelompok yang melakukan yoga sebesar 8,64 mmHg dan tekanan darah diastolic dengan kelompok yang melakukan yoga sebesar 7,6 mmHg.

Berdasarkan penjelasan diatas, diperlukan terapi untuk membantu penderita hipertensi dalam mengatasi masalah Kesehatan, baik melalui pengobatan maupun terapi non-farmakologi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektivitas Yoga Pada Wanita Usia Subur (WUS) Terhadap Penderita Hipertensi di Desa Sei Mencirim Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim "

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: "Apakah efektivitas yoga pada Wanita usia subur (WUS) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sei mencirim wilayah kerja puskesmas sei mencirim"

## C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas yoga pada Wanita usia subur (WUS) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Sei Mencirim wilayah kerja puskesmas sei mencirim.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi tekanan darah sebelum diberikan yoga pada wanita usia subur (WUS) penderita hipertensi

   b. Mengidentifikasi tekanan darah sesudah diberikan yoga pada wanita usia subur (WUS) penderita hipertensi

   c. Menganalisis penurunan sebelum dan sesudah diberikan yoga terhadap tekanan darah pada wanita usia subur (WUS) penderita hipertensi

## D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan bahan referensi sebagai tambahan bagi peneliti selanjutnya dan penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengetahui manfaat yoga terhadap penurunan tekanan darah pada wanita usia subur (WUS).

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi Institusi

      Hasil penelitian ini dapat menambah literature dan menambah referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk menambah

pengetahuan mengenai efektivitas yoga terhadap penurunan tekanan darah pada wanita usia subur (WUS)

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang jelas bagi penderita hipertensi dengan meningkatkan pelaksanaan yoga dalam upaya meningkatkan kepatuhan pengelolaan hipertensi, menerapkan pola hidup sehat dan menurunkan angka komplikasi penyakit hipertensi.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sendiri dalam memahami efektivitas yoga terhadap penurunan tekanan darah

d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat mengenai hipertensi.

e. Bagi keluarga penderita hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi keluarga penderita hipertensi untuk membantu meningkatkan kepatuhan penderita hipertensi dalam pengelolaan penyakitnya.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

| NO | Penelitian & tahun | Judul | Metode Penelitian | Hasil Penelitian |
|---|---|---|---|---|
| a) | Joko Wiyono, ( 2022 ) | Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang | penelitian ini menggunakan rancangan quasy experimental dengan pendekatan one group pretest posttest. | Pada penelitian ini diketahui bahwa sesudah diberikan terapi senam yoga sebagian besar tekanan darah sistolik, diastolik dan frekuensi mengalami penurunan. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. |
| b) | Sri Endang Pujiastuti, (2019) | Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi | Penelitian ini menggunakan Quasi Experiment dengan pendekatan pre-post test control group design. Teknik sampling pada penelitian ini adalah Total sampling | Penelitian ini membuktikan bahwa yoga mampu menurunkan kecemasan dan menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, sehingga yoga sangat dianjurkan untuk diterapkan kepada pasien hipertensi dalam menurunkan kecemasan dan tekanan darah. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| c) | Endyta Youlastri, (2023) | Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta | Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden perempuan yang berusia 45-55 tahun. | penerapan senam yoga terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi selama 4 kali pertemuan dalam 2 minggu dengan waktu ± 15 – 20 menit bahwa tekanan darah sebelum dilakukan penerapan senam yoga pada kedua responden yaitu termasuk kedalam kategori hipertensi derajat 2 dan tekanan darah mengalami penurunan sesudah dilakukan penerapan senam yoga pada kedua responden yaitu termasuk kategori hipertensi derajat 1. |