

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas normal, yaitu 140/90 mmHg(Maulana, 2022). Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular dengan kejadian yang terus bertambah setiap tahun dan menjadi masalah kesehatan yang harus di tangani dengan serius(Ekarini et al., 2020). Angka kejadian hipertensi meningkat karena hipertensi tidak menunjukkan gejala serta keluhan yang jelas, hingga penderita tidak menyadari. Data WHO menyebutkan bahwa ada satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, di negara berkembang dimana masyarakat memiliki pendapatan rendah sampai dengan sedang kejadian hipertensi mencapai dua pertiga dari keseluruhan kejadian.

Prediksi prevalensi kejadian hipertensi pada 2025 akan meningkat tajam, sekitar 29% orang dewasa di dunia akan mengalami hipertensi(Kemenkes RI, 2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan umur ≥ 18 tahun tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%)(Ayuningtyas Y, 2023). Tanda dan gejala hipertensi yang sering terjadi pada msyarakat antara lain adalah sakit kepala, kelelahan, telinga berdengung, otot lemah, pembengkakan di kaki, denyut jantung tidak teratur(Ayuningtyas Y, 2023).

Penderita hipertensi perlu di berikan pengertian untuk kontrol dan minum obat secara rutin. Hipertensi dapat dilakukan pengobatan secara modifikasi antara farmakologi dan atau terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yang saat ini banyak di terapkan adalah terapi atau teknik relaksasi. Terapi atau teknik relaksasi di terapkan untuk membantu mengurangi gejala seperti sakit kepala, stress, dan nyeri otot, salah satu tehnik relaksasi adalah senam yoga, senam yoga adalah salah satu terapi komplementer yang bisa dilakukan oleh perawat untuk melengkapi terapi farmakologi yang sudah di lakukan oleh pasien (Tasalim & Astuti, 2021). Terapi komplementer adalah terapi tradisional yang digunakan dalam pengobatan modern (Wijaya et al., 2022) yang merupakan bagian dari praktik asuhan keperawatan dan dapat dilakukan dalam praktik keperawatan yang sudah memiliki dasar hukum dan diakui pemerintah. Terapi komplementer diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 2019 tentang peraturan Pelaksanaan Undang-undang Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan Pasal 21 ayat 1 poin (m), yaitu melakukan tindakan keperawatan komplementer dan alternatif, dan diperkuat kembali dalam pasal 22 yang menyebutkan kewenangan perawat dalam pelaksanaan terapi komplementer (Muliawati, 2020a). Senam yoga merupakan kombinasi dari gerakan yang mengandung unsur-unsur peregangan, fokus, penekanan, pernapasan, kekuatan, ketahanan, keseimbangan dan penghayatan (MP. Nurwidya, 2018). Yoga dapat mengontrol sistem saraf sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Transyah Hafifa, 2023). Latihan yoga merangsang keluarnya hormon Endorphin. Endorphin diproduksi di otak dan susunan

syaraf tulang belakang yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang menghasilkan rasa nyaman, mengurangi rasa nyeri dan dapat mengurangi tekanan darah tinggi. (Ayuningtyas Y, 2023).

Berdasarkan studi awal pada pasien hipertensi pada tanggal 6 November 2023 di RS Bethesda Yogyakarta di dapatkan data bahwa pasien mengeluh sering merasa kelelahan kesemutan terutama pada kedua kaki dan jika merasa lelah tekanan darah akan naik. Dari data yang diperoleh, peneliti menemukan masalah kemudian menyusun diagnosis risiko perfusi jaringan perifer tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi (D.0015), dalam intervensi perawatan sirkulasi (I.02079) sesuai dengan Standart Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) pada edukasi menyebutkan anjurkan berolahraga rutin, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan studi kasus terapi latihan fisik senam yoga untuk mengurangi kelelahan dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Melakukan senam yoga secara teratur dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga tubuh menjadi lebih relaks dan mengontrol hormon adrenalin yang mempunyai peran dalam peningkatan tekanan darah. (Lindasari, 2019). Terapi senam yoga juga dapat membuat tubuh menjadi bugar, stress terkendali, peredaran darah menjadi lancar (Ayuningtyas Y, 2023).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada karya ilmiah akhir ini adalah bagaimana pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah dan rasa kesemutan pada pasien hipertensi.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kestabilan tekanan darah dan kelelahan pada pasien hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dilakukan asuhan keperawatan dan senam yoga
- b) Mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan asuhan keperawatan dan senam yoga.

STIKES BETHESDAYAKKUM