

PENELITIAN

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS AIR DINGIN PADANG
TAHUN 2011**

Penelitian Keperawatan Medikal Bedah



**DEVINA JOHAN
BP. 0910325144**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2011**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi diartikan sebagai peningkatan tekanan darah secara terus menerus sehingga melebihi batas normal. Tekanan darah normal adalah 110/90 mmHg. Tekanan sistolik orang dewasa berkisar antara 90-140 mmHg. Tekanan diastolik orang dewasa berkisar antara 60-90 mmHg. (Ramaiah, 2007). Hipertensi merupakan produk dari resistensi pembuluh darah perifer dan kardiak output (Wexler, 2002).

Berbagai faktor dugaan turut berperan sebagai penyebab hipertensi seperti faktor yang tidak dapat dikontrol (bertambahnya umur, stres psikologi, hereditas (keturunan), dan juga dapat disebabkan karena penyakit seperti ginjal yang tidak berfungsi, pemakaian kontrasepsi oral sehingga terganggunya keseimbangan hormon. Faktor yang dapat terkontrol (seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok serta mengkonsumsi alkohol dan garam yang berlebihan). Hipertensi dapat dicegah dengan aktivitas fisik cukup dan pengaturan zat makanan yang baik (Sheidon dan Suci Genthini, 2001).

Tekanan darah tidaklah konstan di sepanjang hidup. Tekanan darah lebih rendah saat lahir dan meningkat secara bertahap dengan bertambahnya usia. Pada usia 16-18 tahun, tekanan darah mencapai kadar dewasa. Kemungkinan besar tekanan darah akan meningkat terus setelah usia 60 tahun. Di Indonesia penyakit ini menjadi pembunuh nomor tiga setelah diare dan saluran nafas, angka kematian akibat penyakit jantung pada usia lanjut dengan hipertensi adalah 3 kali lebih sering dibandingkan usia lanjut tanpa hipertensi pada usia yang sama (Sudjaswandi dkk, 2003).

Perubahan ini terjadi pada lansia yang dapat mengakibatkan hipertensi yaitu perubahan yang terjadi pada sistem kardiovaskuler katub jantung menjadi tebal dan kaku. Hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume. Terjadi juga kehilangan elastisitas pembuluh darah, serta tekanan darah meninggi diakibatkan oleh meningkatnya resistensi dari pembuluh darah perifer (Nugroho, 2000:50).

Pengobatan hipertensi secara garis besar dibagi menjadi 2 jenis yaitu pengobatan non obat (non farmakologi) dan pengobatan dengan obat-obatan (farmakologi), yang mana disini pengobatan non farmakologi diantaranya adalah mengatasi obesitas / menurunkan kelebihan berat badan, mengurangi asupan garam dalam tubuh, ciptakan keadaan rileks (meditasi, yoga atau hipnotis), dan melakukan olah raga seperti senam aerobik dan senam yoga. Olahraga dapat menurunkan tekanan darah tinggi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress, dua faktor yang mempertinggi hipertensi. Dengan melakukan gerakan yang tepat selama 30-40 menit atau sebanyak minimal 3 hari dan maksimal 4 hari perminggu dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 10 mmHg pada bacaan sistolik dan diastolik (sheidon dan suci, 2001).

Senam yoga adalah sebuah aktivitas di mana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Berarti mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa dan pikiran kita. Selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh. Sehingga tubuh pun sehat (Andreas Viklund, 2010).

Senam yoga termasuk kedalam alternatif bentuk aktivias fisik yang dapat membantu dalam mencapai tingkat latihan fisik yang disarankan untuk beberapa individu (Gordon dkk, 2008). Semua orang dari anak-anak hingga manula dan perempuan hamil bisa melakukan senam yoga

(A. syalaby Ichsan. 2009). Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernafasan (pranayamas) dan meditasi (Kondza, 2009). Intervensi senam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol tinggi (Yang, 2007), serta pikiran, relaksasi fisik dan emosional (Quigley dan Dean 2000).

Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphin* empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphin*. Ketika seseorang melakukan senam, maka *b-endorphin* akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan *b-endorphin* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Sindhu, 2006).

Dari rekapitulasi laporan bulanan Dinas Kesehatan Kota Padang yang di dapat tanggal 20 Oktober 2010 tercatat tiga bulan terakhir, pada bulan September Lansia penderita Hipertensi di Kota Padang adalah 1212 jiwa, pada bulan Oktober adalah 1978 jiwa, dan pada bulan November adalah 781 jiwa, merupakan penyakit urutan ke 2 dari 10 penyakit di kota padang. (Data Dinas Kesehatan Kota Padang, 2010). Pada data ini penderita paling banyak terdapat pada Puskesmas Air Dingin yaitu pada bulan Februari jumlah lansia penderita Hipertensi sebanyak 28 orang, pada

bulan Maret jumlah 36 orang, dan pada bulan april sebanyak 14 orang (Data Puskesmas Air Dingin Kota Padang Tahun 2011).

Wawancara bebas terpimpin menggunakan komunikasi interpersonal yang dilakukan pada tanggal 26 oktober 2010, di puskesmas Air Dingin Padang didapatkan data dari 12 orang lansia yang menderita hipertensi 9 orang diantaranya setelah diukur tekanan darahnya 150-170 mmHg, dan 3 orang lagi tekanan darahnya normal, setelah ditanya mereka tidak pernah melakukan senam yoga. Manfaat dari yoga adalah dapat mengurangi berat badan, tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol tinggi, namun hanya beberapa studi memeriksa kepatuhan jangka panjang (Yang, 2007).

Uji coba yang langsung peneliti lakukan ke lapangan pada tanggal 7, 9, 11 mei 2011 dengan instruktur serta peralatan yang di pakai tikar, kursi, tensimeter dengan mengumpulkan 5 orang lansia hipertensi, disana lansia tersebut saya berikan perlakuan senam yoga. Dan lansia tersebut dapat mengikuti gerakan tersebut walaupun dari hari pertama gerakannya masih pasif, setelah itu lansia bias mengikutinya dengan baik. Salah seorang dari 5 lansia tersebut Sebelum peneliti lakukan senam yoga di ukur tekanan darahnya, lakukan senam yoga dan setelah itu di ukur kembali tekanan darahnya, yang mulanya 180/110 mmHg menjadi 170/90 mmHg.

Program yang kini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin yaitunya di Posyandu Lansia adalah kegiatan senam, aerobik atau latihan kesehatan jasmani. Dan di lihat dari tempat kegiatan senam, senam ini tidak terlalu diminati oleh para lansia, karena lansia mengatakan bahwa senam aerobik ini terlalu sulit untuk di ikuti.

Berdasarkan fenomena di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dalam bidang kesehatan tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang Tahun 2010”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat dirumuskan bahwa masalah penelitiannya adalah Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang Tahun 2010.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
2. Mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang Tahun 2010.
3. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui distribusi Frekuensi Tekanan Darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi (kelompok kontrol A).
 - b. Untuk mengetahui distribusi Frekuensi Tekanan Darah sistolik dan diastolik pada lansia (kelompok Kontrol A*) setelah 2 minggu.
 - c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah sistolik dan diastolik sesaat lansia hipertensi sebelum diberikan senam yoga (kelompok intervensi B).
 - d. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi setelah 2 minggu diberikan senam yoga (kelompok Intervensi B*).
 - e. Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolic pada lansia hipertensi sebelum dan setelah diberikan senam yoga (X1) dan (X2)
 - f. Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik (kelompok Kontrol) dan (Kelompok Intervensi) (X3).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Puskesmas

Sebagai masukan dan informasi bagi Puskesmas terutama perawat dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan keperawatan dan memberikan alternatif di puskesmas dalam mengatasi penyakit hipertensi.

2. Bagi Perawat

Menambah pengetahuan perawat dalam mengenal hipertensi pada lansia sehingga pelayanan yang diberikan lebih meningkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai data pembandingan bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan tindakan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Dingin Padang Tahun 2011, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Setelah 2 minggu pada kelompok kontrol hampir seluruh responden tidak mengalami penurunan tekanan darah.
2. Sesudah senam yoga pada kelompok intervensi hampir seluruhnya mengalami penurunan tekanan darah.
3. Adanya perbedaan yang signifikan perubahan tekanan darah sistolik dan diastolic pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi antara yang diberikan senam yoga dengan yang tidak diberikan senam yoga.

B. Saran

1. Diharapkan bagi profesi keperawatan untuk dapat mengaplikasikan latihan senam yoga pada pasien yang mengalami hipertensi.
2. Diharapkan bagi pemegang program lansia di Puskesmas Air Dingin agar dapat menerapkan pelaksanaan latihan senam yoga pada saat kegiatan posyandu lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya di harapkan dapat mengembangkan latihan senam yoga ini pada penyakit lain atau kelompok umur lain.