BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah gangguan kardiovaskuler yang paling sering terjadi dan menjadi tantangan kesehatan utama bagi individu yang menderitanya, serta merupakan faktor risiko utama kematian akibat penyakit kardiovaskuler, yang menyumbang 20-50% seluruh kematian. Hipertensi merupakan kondisi di mana terjadi peningkatan tekanan darah individu yang melampaui batas normal, sehingga menyebabkan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Ayuningtyas & Maryatun, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) menyatakan bahwa banyak penderita hipertensi belum menerima pengobatan yang memadai. Sejak tahun 1990 hingga 2019, jumlah penderita hipertensi secara global meningkat hingga mencapai 1,3 miliar jiwa. Sekitar 75% dari jumlah tersebut berasal dari negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Menurut laporan IHME, penyakit jantung menjadi penyebab utama kematian di dunia, termasuk di Indonesia, serta merupakan faktor risiko kesehatan terbesar secara global. Setiap tahunnya, penyakit kardiovaskular menyebabkan sekitar 651.481 kematian, dengan 50.620 di antaranya disebabkan oleh penyakit jantung dan hipertensi (IHME, 2019 dalam Adinkes, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021, sekitar 34,1% orang dewasa berusia di atas 18 tahun mengalami hipertensi. Perempuan

memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk terkena tekanan darah tinggi (36,85%) dibandingkan laki-laki (31,34%). Prevalensi hipertensi di wilayah perkotaan (34,43%) juga sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan di pedesaan (33,72%). Pada tahun 2023, jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Barat tercatat sebanyak 3.212.072 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2023)

Salah satu Kabupaten yang terdapat di Provinsi jawa Barat dengan angka hipertensi tertinggi yaitu Kabupaten Ciamis. Tercatat dalam Open Data Jabar penderita hipertensi di kabupaten Ciamis yaitu sebanyak 94.321 jiwa (Dinas Kesehatan, 2025).

Dari data Dinkes dalam tiga tahun terakhir ditemukan prevalensi tekanan darah di kabupaten ciamis yaitu sebesar 34,3%. Berdasarkan hasil pengkajian, jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis berdasarkan akumulasi yaitu sebanyak 3.756 jiwa dengan jumlah persentase 94,68% dari bulan Januari-Desember 2024. Dalam data terbarunya di tahun 2025 dari bulan Januari-Maret jumlah penderita hipertensi di Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis berdasarkan akumulasi yaitu sebanyak 1.009 jiwa dengan persentase 25,43%. Oleh karena itu, berdasarkan data ini penting bagi masyarakat di sekitar Puskesmas Sindangkasih untuk mendapatkan perawatan yang tepat untuk mereka yang menderita hipertensi.

Menurut hasil dari wawancara yang dilakukan dengan pemegang program PTM Puskesmas Sindangkasih, ada program penanganan penyakit kronis yang tersedia di Puskesmas Sindangkasih (Prolanis). Setelah melakukan wawancara dengan pemegang prolanis, peneliti menemukan bahwa prolanis memberikan

arahan dan perawatan untuk mengontrol tekanan darah. Namun, tidak ada penurunan yang signifikan dalam jumlah pasien hipertensi di Puskesmas Sindangkasih. Selain terapi obat yang diawasi oleh puskesmas, salah satunya yang termasuk dalam program prolanis ini.

Penatalaksanaan hipertensi bergantung pada prinsip pengobatan konvensional dan perubahan gaya hidup, seperti mengubah pola makan, mengatur aktivitas, sering berolahraga, menghindari alcohol, rokok dan mengelola stres. Selain itu, penting bagi keluarga untuk mengetahui tentang proses penyembuhannya dan memberikan dukungan mereka agar proses penyembuhan berjalan lancar. Sikap, tindakan, dan penerimaan seseorang terhadap anggota keluarganya dikenal sebagai dukungan keluarga. Anggota keluarga percaya bahwa orang yang mendukung selalu siap membantu dan membantu jika diperlukan (Wijayanti, 2017).

Salah satu penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan dengan bantuan dan dukungan dari keluarga yaitu pengelolaan stres. Stres emosional atau psikologis adalah stres yang disebabkan oleh gangguan situasi emosional. Seseorang yang mengalami hipertensi biasanya mengalami stres ini. Stres yang tidak terkontrol dapat meningkatkan tekanan darah, mengganggu fungsi sosial, dan berbagai penyakit lainnya. Ini karena stres dapat merangsang sistem saraf simpatis, meningkatkan kerja jantung, dan menyebabkan vasokonstriksi arteriol, yang meningkatkan tekanan darah (Indarti & Harwatik, 2024).

Menurut Wiyono et al. (2022) salah satu terapi relaksasi yang bisa dilakukan untuk penderita hipertensi yaitu yoga. Yoga disarankan untuk orang dengan tekanan

darah tinggi karena sifatnya yang menenangkan dan dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Yoga mencakup beberapa teknik terapi, seperti pernapasan yang tepat, peregangan lembut, dan meditasi tubuh-pikiran. Studi ini juga menemukan bahwa yoga bertujuan untuk meningkatkan pelepasan hormon endorfin, yang berfungsi sebagai obat alami untuk menenangkan tubuh. Hormon ini menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi dengan meningkatkan jumlah endorfin dalam tubuh. Itu dari otak. Hampir 70 persen dari 30 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini yang juga pernah menerima terapi yoga dan memiliki hipertensi ringan melaporkan bahwa tekanan sistolik mereka turun menjadi normal. Otak dan sumsum tulang belakang menghasilkan endorfin, yang dilepaskan selama aktivitas fisik seperti yoga dan diserap oleh reproduksi. Hampir separuh pasien dengan hipertensi ringan mengalami penurunan frekuensi denyut nadi, dan tekanan darah diastolik kembali normal, tetapi semua pasien memiliki frekuensi denyut nadi dalam kisaran wajar (Sari et al., 2022).

1.2 Rumusan Masalah

Puskesmas Sindangkasih telah menjalankan program seperti posbindu dan pemberian pengobatan guna membantu penderita hipertensi dalam mengelola tekanan darah. Namun, setelah program tersebut diterapkan, belum terlihat penurunan yang signifikan baik dalam jumlah kasus maupun tingkat tekanan darah para pasien. Salah satu alternatif yang dapat mendukung pengendalian tekanan darah adalah terapi yoga, yang diketahui memiliki manfaat dalam membantu menstabilkan tekanan darah. Oleh karena itu, rumusan masalah penelitian ini yaitu

gambaran pelaksanaan yoga yang dilakukan oleh keluarga terhadap penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan yoga yang dilakukan oleh keluarga terhadap penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Menggambarkan proses pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada keluarga Ny. E dan Ny. R yang diberikan intervensi terapi yoga.
b. Menggambarkan pelaksanaan edukasi hipertensi dan intervensi terapi yoga oleh keluarga pada Ny. E dan Ny. R.
c. Menganalisis respon dan perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, keterampilan dan tekanan darah setelah diberikan edukasi hipertensi dan intervensi terapi yoga pada keluarga Ny. E dan Ny. R.
d. Menggambarkan respon dan perubahan tekanan darah pada keluarga Ny. E dan Ny. R yang diberikan intervensi terapi yoga.
e. Menganalisis kesenjangan pada keluarga Ny. E dan Ny. R setelah mendapatkan intervensi terapi yoga.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian terapi yoga sebagai teori dan pelengkap untuk terapi nonfarmakologi pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Manfaat untuk Keluarga Pasien

1) Penelitian ini dapat memberi informasi kepada pasien dan keluarga mengenai kemampuan keluarga dalam manajemen hipertensi dan penerapan yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2) Meningkatkan kesadaran pasien dan keluarga pasien mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri.

b. Manfaat untuk Pelayanan Kesehatan

Penelitian yoga dapat menjadi pelengkap terapi nonfarmakologi untuk mengendalikan tekanan darah penderita hipertensi.

c. Manfaat untuk Pendidikan

Penelitian tentang terapi yoga diharapkan dapat memberikan lebih banyak pengetahuan dan penemuan baru tentang terapi komplementer serta bahan perbandingan dalam asuhan keperawatan pada keluarga, khususnya tentang terapi yoga terhadap penderita hipertensi. Mata kuliah komplementer, KMB dan keperawatan keluarga akan menjadi fokus penelitian ini.