

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, kesehatan merupakan kondisi fisik, mental, dan sosial yang saling mempengaruhi sehingga setiap individu dapat menjalankan aktivitasnya secara optimal. Untuk mencapai kondisi tersebut, pemerintah bertanggung jawab menyelenggarakan upaya kesehatan secara terpadu dan berkesinambungan, termasuk dalam pengendalian penyakit tidak menular melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Di antara berbagai penyakit tidak menular, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian karena jumlah kasusnya terus meningkat dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Hipertensi atau biasa disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan salah satu gangguan pada sistem kardiovaskular yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah dengan hasil pengukuran menunjukkan nilai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini juga kerap disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak menampilkan gejala namun dapat menimbulkan komplikasi serius (Hasanah et al., 2025; Ira et al., 2025).

Hipertensi yang berlangsung lama dapat menimbulkan kerusakan pada organ-organ penting seperti ginjal, jantung, dan otak apabila tidak segera ditangani. Kondisi ini lebih rentan terjadi pada lansia, karena tekanan darah cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Tekanan darah tinggi pada kelompok usia ini meningkatkan risiko penyakit jantung, gangguan ginjal, stroke, serta komplikasi pada pembuluh darah akibat pembentukan plak aterosklerotik (Awaliyah & Sari, 2022).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO, 2025) diperkirakan pada tahun 2024 sekitar 1,4 miliar penduduk dunia usia 30–79 tahun mengalami hipertensi. Namun kurang dari 20% di antaranya memiliki tekanan darah yang terkontrol dengan baik. Hipertensi yang tidak terkontrol merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular dan kronis, sehingga meningkatnya angka kematian dan kecacatan secara global. Sedangkan, berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia SKI, (2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat dari hasil pengukuran pada penduduk usia lebih dari 18 tahun yaitu mencapai 30,8%. Berikutnya, prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat merupakan salah satu daerah dengan angka hipertensi tertinggi di Indonesia dengan hasil 34,4%. Pada tingkat kabupaten, data terbaru dari Dinas Kesehatan Kabupaten Cirebon (2025) melalui Cek Kesehatan Gratis (CKG) yang dilaksanakan di 40 kecamatan, tercatat 35.760 orang terdeteksi mengalami hipertensi hingga Oktober 2025 (Nugraha, 2025).

Sedangkan hasil data di Puskesmas Talun, jumlah pasien hipertensi tercatat sebanyak 2.165 jiwa. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di wilayah kerja Puskesmas Talun, sehingga diperlukan upaya penatalaksanaan yang komprehensif, termasuk pendekatan nonfarmakologis seperti senam hatha yoga sebagai bagian dari intervensi keperawatan. Maka dari itu dengan angka prevalensi yang terus meningkat, hipertensi tidak dapat diabaikan karena berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi apabila tidak ditangani secara tepat dan berkelanjutan.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya diberikan dalam bentuk obat-obatan, namun penggunaan jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping seperti pusing, kelemahan, gangguan lambung, dan pembengkakan ekstremitas sehingga memerlukan pertimbangan yang cermat (Ayuningtyas & Maryatun, 2023). Maka dari itu, strategi nonfarmakologis menjadi bagian penting dalam pengelolaan hipertensi, khususnya melalui modifikasi gaya hidup seperti pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi alkohol, serta peningkatan aktivitas fisik secara konsisten (Handini et al., 2022).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang semakin berkembang adalah terapi komplementer berupa yoga, yaitu latihan yang memadukan peregangan lembut, pengendalian napas, dan meditasi sebagai bentuk intervensi pikiran tubuh. Yoga tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi

juga membantu memperlancar sirkulasi darah, menurunkan tingkat stres, dan mengurangi kegelisahan. Selain itu, yoga dapat merangsang produksi endorfin, suatu neuropeptida yang dihasilkan oleh otak dan sistem saraf ketika tubuh berada dalam kondisi relaks, yang berfungsi sebagai penenang alami serta berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah (Ayuningtyas & Maryatun, 2023).

Salah satu jenis yoga yang sesuai untuk lansia dengan hipertensi adalah Hatha Yoga. Hatha Yoga merupakan latihan yang mengombinasikan teknik pernapasan, meditasi, dan peregangan lembut yang bertujuan menciptakan keseimbangan tubuh secara menyeluruh, baik antara bagian tubuh atas dan bawah, sisi kiri dan kanan, maupun antara proses inspirasi dan ekspirasi. Latihan ini dirancang untuk memberikan efek relaksasi serta membantu meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, sehingga direkomendasikan sebagai bentuk latihan yang aman bagi lansia dengan hipertensi (Pratama et al., 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai senam yoga yang dilakukan oleh (Awaliyah & Sari, 2022) dengan judul “Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia” menunjukkan bahwa setelah enam kali intervensi dalam dua minggu, tekanan darah klien mengalami penurunan signifikan berdasarkan uji Wilcoxon dengan p-value 0,001. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Subekti et al., 2022) dengan judul “Pengaruh latihan Hatha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia Penderita Hipertensi di Wilayah

Puskesmas Kendalsari Kota Malang”. Dalam penelitian tersebut dilaporkan bahwa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam hatha yoga sebanyak 24 kali pertemuan, terjadi penurunan rerata tekanan darah pada penderita hipertensi, yaitu tekanan sistolik dari 156,66 mmHg menjadi 151,66 mmHg (turun 4,94 mmHg) dan tekanan diastolik dari 93,91 mmHg menjadi 86,08 mmHg (turun 7,83 mmHg). Hasil ini menunjukkan bahwa senam hatha yoga berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian lain oleh (Ayuningtyas & Maryatun, 2023) dengan judul “Penerapan Senam Yoga terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta” menunjukkan hasil yang sejalan, di mana setelah dilakukan senam yoga sebanyak empat kali pertemuan dalam kurun waktu dua minggu, terjadi penurunan tekanan darah pada responden. Sebelum intervensi, tekanan darah Ny. N dan Ny. T masing-masing sebesar 177/103 mmHg dan 173/105 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi derajat 2. Setelah diberikan senam yoga, tekanan darah Ny. N menurun menjadi 145/87 mmHg dan Ny. T menjadi 153/90 mmHg, yang keduanya masuk dalam kategori hipertensi derajat 1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa senam yoga memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa senam yoga secara konsisten memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah sehingga dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Perawat berperan sebagai *care provider, educator, dan health promotor* dengan memberikan informasi dan pendampingan untuk mencegah komplikasi hipertensi. Melalui edukasi dan promosi kesehatan, perawat membantu meningkatkan pengetahuan pasien, mengarahkan perubahan perilaku, serta mendorong penerapan gaya hidup sehat sehingga pasien mampu mengelola hipertensi secara mandiri dan menjaga tekanan darah tetap terkontrol (Mahmudah & Tasalim, 2022).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, senam yoga diketahui efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan, serta berpotensi meningkatkan kualitas hidup dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Agar manfaatnya optimal, senam yoga perlu dilakukan secara teratur dan sesuai dengan kemampuan lansia. Maka dari itu, penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Senam Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah Implementasi Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Setelah melakukan studi kasus penulis mampu melaksanakan implementasi senam hatha yoga pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Setelah melakukan studi kasus penulis dapat :

- a. Menggambarkan kondisi lansia dengan hipertensi sebelum dilakukan senam hatha yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.
- b. Menggambarkan implementasi senam hatha yoga pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.
- c. Mengidentifikasi respon perubahan atau hasil dari sebelum dan sesudah dilakukannya senam hatha yoga pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.
- d. Menganalisis kesenjangan pada kedua klien dengan hipertensi yang dilakukan senam hatha yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Studi kasus ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan psikomotor di bidang keperawatan mengenai penerapan senam hatha yoga sebagai terapi non farmakologis pada lansia dengan hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien dan Keluarga

Studi kasus ini diharapkan klien dan keluarga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman dalam mengatasi peningkatan tekanan darah tinggi yaitu dengan menerapkan senam hatha yoga.

b. Bagi Puskesmas

Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi suatu gambaran bagi Puskesmas mengenai pengaruh penerapan terapi nonfarmakologis berupa senam hatha yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan dapat mendukung proses pembelajaran di institusi pendidikan keperawatan terkait penerapan intervensi nonfarmakologis pada lansia dengan hipertensi.

d. Bagi Penulis

Diharapkan dari studi kasus ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penulis terkait implementasi senam hatha yoga pada lansia dengan hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1
Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian dan Peneliti	Metodologi	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1.	Pengaruh latihan Hatha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang. (Subekti et al., 2022)	Puskesmas Kendalsari Kota Malang. Responden 1 orang lansia dengan hipertensi dengan menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif kualitatif.	Tekanan darah menurun setelah dilakukan senam yoga selama 24 kali pertemuan dalam 10 minggu dengan durasi 30-45 menit.	Persamaan : Menggunakan metodologi pendekatan studi kasus deskriptif kualitatif, implementasi terapi senam hatha yoga, dan subjek lansia dengan hipertensi. Perbedaan : Lokasi yang akan dilakukan penulis di Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon, rentang waktu penelitian penulis 30 menit dalam 5 kali kunjungan, dan jumlah subjek 2 lansia dengan hipertensi.
2.	Penerapan Senam Yoga terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta. (Ayuningtyas & Maryatun, 2023)	Kelurahan Jebres Kota Surakarta. Responden 2 perempuan berusia 45-55 tahun (usia pertengahan) dengan hipertensi dengan menggunakan studi kasus deskriptif kualitatif.	Tekanan darah menurun setelah dilakukan senam yoga selama 4 kali pertemuan dalam 2 minggu dengan durasi waktu $\pm$ 15-20 menit.	Persamaan : Menggunakan metodologi pendekatan studi kasus deskriptif kualitatif. Subjek 2 orang dengan hipertensi. Perbedaan : Senam yang dilakukan penulis lebih spesifik yaitu hatha yoga, Subjek berjumlah 2 lansia dengan hipertensi, lokasi yang akan dilakukan penulis di Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon, rentang waktu penelitian penulis 30 menit dalam 5 kali kunjungan, subjek 2 lansia dengan hipertensi.