

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu masalah kesehatan yang cukup tinggi di dunia. Jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dengan peningkatan yang sebagian besar terlihat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2018). WHO menyebutkan Afrika mempunyai prevalensi tertinggi (27%) sedangkan Amerika mempunyai prevalensi terendah (18%) (WHO, 2018). Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25%, dimana Indonesia memiliki prevalensi 21,3% (WHO, 2018). Menurut Riskesdas (2018) terjadi peningkatan prevalensi hipertensi di Indonesia dari tahun 2015 sebesar 25,8% menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebanyak 25,1% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2018 didapatkan dari Kota Padang memiliki prevalensi sebesar 21,7% berada pada peringkat ke 18 per Kab/Kota (Dinkes Sumbar, 2018).

Hipertensi seharusnya bisa ditangani dengan penatalaksanaan pengobatan yang adekuat namun dikarenakan adanya banyak faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi mengakibatkan hipertensi tidak

terkendali, diantaranya faktor risiko yang tidak terkendali dan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan seperti faktor keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dikendalikan adalah Faktor yang dapat diubah antara lain merokok, obesitas, penyalahgunaan obat serta stres (Rahmadhani, 2021).

Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan detak jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (Ramdani et al., 2017). Stres dapat memicu hormon adrenalin sehingga memompa jantung lebih cepat mengakibatkan tekanan darah meningkat (Situmorang, 2020).

Ada beberapa cara dalam menangani hipertensi secara umum yaitu farmakologis dan non farmakologis (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2015). Penatalaksanaan farmakologis ada berbagai macam jenis obat anti hipertensi diantaranya, diuretik, penghambat enzim konversi angiotensin (penghambat ace), antagonis kalsium (Fitrina et al., 2022). Kondisi hipertensi yang tidak adekuat dengan pengobatan membutuhkan alternatif lain yaitu dengan terapi non farmakologis. Beberapa penanganan hipertensi nonfarmakologi mencakup psikis atau relaksasi antara lain terapi musik, terapi yoga, dan terapi tertawa (Wahyudi et al., 2021).

Terapi tertawa adalah suatu cara mencapai kondisi rileks. Dimana tertawa dapat menyebabkan hormon anti stres endorfin dilepaskan dan akan mengurangi hormon pemicu stres *cortisol*, *adrenalin*, *epineprine* yang keluar ketika seseorang mengalami stres. Saat tertawa bukan hanya hormon endorfin saja yang keluar tetapi banyak hormon positif yang muncul. Keluarnya hormon positif yaitu hormon yang keluar yang diproduksi oleh tubuh ketika merasa bahagia, ceria dan gembira seperti hormon beta endorfin dan endomorfine. Hormon ini akan menyebabkan lancarnya peredaran darah dalam tubuh sehingga fungsi kerja organ berjalan dengan normal (Eryani & Martaliana, 2019).

Terapi tawa menggunakan pendekatan perilaku melalui metode *conditioning*. Terapi tawa dilakukan dengan cara mengajak klien melakukan aktivitas tertawa dengan melibatkan perilaku dan gerakan tubuh yaitu dengan melakukan latihan teknik tawa untuk memunculkan tertawa alami lewat perilakunya sendiri tanpa adanya humor (Pangestu et al., 2017). Yoga tertawa (*Hasya Yoga*) merupakan sebuah teknik yoga yang dirancang oleh seorang dokter India yang bernama Dr. Madan Kataria berdasarkan pada proporsi bahwa simulasi tawa dapat memberikan manfaat fisiologis dan psikologis yang sama dengan tawa sebenarnya (Warastri & Khoiryasdien, 2018). Woodbury dan Schwabe (2015) mengutarakan bahwa terapi yoga tertawa bertujuan untuk menghidupkan kembali suasana kegembiraan yang

sering terjadi pada anak kecil, dimana anak kecil tertawa sering kali tanpa syarat.

Penelitian dari Santhanasamy, P., & Priya, (2017) terkait dengan efek pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi mendapatkan hasil bahwa terapi tertawa efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan penurunan sebesar 10-20 mmHg dengan 4 kali terapi dalam 2 minggu. Penelitian lain yang serupa juga dilakukan oleh Nadirawati et al. (2018) didapatkan hasil bahwa terapi tertawa memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Studi menemukan bahwa terapi tertawa mengakibatkan penurunan yang signifikan baik pada tekanan darah sistolik yaitu dengan penurunan sebesar 12 mmHg dengan 6 kali terapi dalam 6 hari. Penelitian lain yang juga meneliti tentang efek pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang dilakukan oleh Himawan et al (2019) mendapatkan hasil yaitu bahwa terapi tertawa memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8 mmHg dan diastolik pada pasien hipertensi sebesar 6 mmHg dengan 6 kali terapi dalam 6 hari. Ini menunjukkan bahwa terapi tertawa dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pengelolaan hipertensi.

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada Riskesdas tahun 2018 per kabupaten/kota Provinsi Sumatera Barat, maka prevalensi hipertensi di Kota Padang sebesar 21,7% berada pada peringkat ke 18 per

Kab/Kota (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Padang menjelaskan dari 165.555 jiwa penduduk usia >15 tahun dengan hipertensi pada tahun 2022, didapatkan ada beberapa puskesmas dengan kasus hipertensi terbanyak. Salah satunya adalah Puskesmas Belimbing Kota Padang dengan jumlah estimasi penderita hipertensi ≥ 15 tahun sebanyak 12.753 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2022).

Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Belimbing Padang yaitu jumlah penderita hipertensi yang datang berobat ke Puskesmas Belimbing Padang mulai dari bulan Januari sampai Juni 2023 sebanyak 1202 orang, rata-rata jumlah penderita hipertensi setiap bulan di puskesmas Belimbing 201 orang, berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti, peneliti melakukan wawancara dengan 10 orang penderita yang berobat di Puskesmas Belimbing Kota Padang, penderita hipertensi mengatakan bahwa tidak pernah melakukan terapi menurunkan tekanan darah melainkan hanya mengkonsumsi obat anti hipertensi. Dari hasil wawancara didapatkan juga 5 orang mengalami stres ringan, 3 orang mengalami stres sedang dan 2 orang tidak mengalami stres. Gambaran perilaku penderita hipertensi yang mengalami tingkat stres ringan-sedang ditandai dengan pasien mengeluh adanya rasa gelisah, merasa tidak nyaman, susah tidur dan malas untuk beraktivitas. Dari studi pendahuluan tersebut belum ada cara pengobatan alternatif untuk mengatasi psikologis seperti stres, gelisah pada

penderita hipertensi. Dalam wawancara dengan petugas puskesmas mengenai prolans yang ada di Puskesmas Belimbing, petugas mengatakan bahwa pada tahun 2023 kegiatan prolans kurang berjalan lancar, lalu mengatakan bahwa kegiatan prolans akan dijalankan kembali pada tahun 2024 ini.

Berdasarkan dengan fenomena diatas, peneliti telah melakukan penelitian terkait “Pengaruh Terapi Yoga Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh terapi yoga tertawa terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stres pada penderita hipertensi di puskesmas belimbing kota padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diidentifikasi pengaruh terapi yoga tertawa terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya terapi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- b. Diketahui tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- c. Diketahui pengaruh terapi yoga tertawa terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stres pada penderita hipertensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan mengenai penanganan penyakit hipertensi sehingga mampu menurunkan tekanan darah dan tingkat stres dengan melakukan terapi tertawa secara mandiri di rumah.
- b. Sebagai bahan masukan penentuan kebijakan terapi non farmakologis dalam menangani dan merawat pasien hipertensi, oleh karena itu kepada keluarga dan pimpinan puskesmas di sarankan memanfaatkan dan mengaplikasikan metode terapi tertawa sebagai salah satu metode pendamping untuk mengendalikan atau mengurangi hipertensi sehingga dapat menurunkan tekanan darah klien penderita hipertensi.

- c. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi masukan dan memberi wawasan yang ilmiah mengenai manfaat terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dapat menambah informasi dan referensi yang berguna untuk intervensi pada pelayanan keperawatan khususnya untuk penurunan tekanan darah pada mata kuliah keperawatan bedah

3. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan/pengetahuan penderita hipertensi terhadap terapi non farmakologi penurunan tekanan darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian dapat di gunakan sebagai salah satu referensi dalam melaksanakan penelitian terkait terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stres pada penderita hipertensi.