

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Di era globalisasi, kecenderungan aktivitas rutin yang padat menyebabkan manusia sedikit atau bahkan hampir tidak pernah menyisihkan waktu untuk berolahraga, sehingga ancaman berbagai macam penyakit kian menyerang seperti obesitas, hipertensi dan sebagainya. Kebutuhan aktivitas fisik yang sesuai sangat diperlukan guna peningkatan kesehatan manusia. Diantara sekian banyak jenis aktivitas fisik, Yoga merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan disela rutinitas kerja baik di pagi hari maupun sore hari, manfaat Yoga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih segar dan bugar, juga dapat membantu dalam mengendalikan stres dan mengurangi rasa mudah gelisah. Olahraga ini juga memberikan manfaat bagi *balancing mind, body, and soul* (Anggraeni, 2017).

Yoga adalah olahraga kesehatan yang bermanfaat secara menyeluruh (holistik) dan terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu, yoga dirancang untuk membawa keseimbangan bagi individu dengan memperhatikan empat aspek sekaligus, yaitu kesehatan fisik, mental, emosional, dan spiritual (Ross, Friedmann, Bevans, & Thomas, 2012). Yoga adalah pola latihan untuk memperoleh manfaat kesehatan fisik dan mental dengan mengatur sumbu hipotalamus, hipofisis, adrenal dan simpa sintetik yang memicu terjadinya respon sistem saraf stres (Ross & Thomas, 2010).

Efek yoga terhadap kesehatan telah dibuktikan melalui penelitian, diantaranya yaitu mengemukakan bahwa peregangan dalam latihan yoga dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan imun mukosa pada wanita usia pertengahan dan lanjut usia (Eda, dkk, 2017, hlm 227-244).

Aktifitas fisik bersifat reguler sangat berpengaruh terhadap kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Menurut Komarudin (2017, hlm. 5) otak memerlukan

stimulasi untuk mengendalikan fungsinya, stimulasi diberikan untuk melatih otak salah satunya dengan cara belajar dan melakukan aktifitas fisik. Olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik, hal ini diperkuat oleh Giriwijoyo (2016, hlm. 27) mengemukakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani sesuai dengan tujuan, dengan berolahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur, akan mampu mempertahankan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi lebih lama dibandingkan dengan yang tidak melakukan olahraga secara teratur (Tarigan, 2016).

Tran, Holly, Lashbrook, & Amsterdam (2001) mengungkapkan bahwa Yoga adalah praktek India kuno, pertama kali dijelaskan dalam kitab Weda sekitar 2500 B.C., yang memanfaatkan latihan mental dan fisik untuk mencapai samadhi, atau penyatuan diri individu dengan yang tak terbatas. Penelitian telah menunjukkan bahwa latihan yoga dapat mengarah pada peningkatan kekuatan pegangan tangan, daya tahan otot, fleksibilitas, dan pengambilan oksigen maksimal (VO₂max). Selain itu, penurunan persen lemak tubuh, dan peningkatan kapasitas vital paksa (FVC) dan volume ekspirasi paksa dalam 1 detik (FEV_{1.0}) juga telah diamati. Namun, penelitian tentang pengaruh yoga terhadap aspek kesehatan fisik fitness masih sangat sedikit seperti pengaruhnya terhadap kekuatan otot dan daya tahan, fleksibilitas, daya tahan kardiorespirasi, dan komposisi tubuh.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia (Rahajeng & Tuminah, 2009). Hal ini terjadi akibat perubahan fisiologis yang terjadi seperti penurunan respons imunitas tubuh, katup jantung menebal dan menjadi kaku, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Perubahan-perubahan inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga lansia cenderung lebih rentan mengalami hipertensi (Darmojo & Martono, 2011; Fatimah, 2006).

Lebih lanjut (Potter & Perry, 2005) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, diantaranya adalah usia, stres, ras, medikasi, variasi diurnal dan jenis kelamin. Tekanan darah menggambarkan interelasi dari curah jantung, tahanan vaskular perifer, volume darah, viskositas darah dan elastisitas arteri.

Pencegahan dan penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan memperbaiki pola hidup dan dengan terapi farmakologis. Salah satu cara memperbaiki pola hidup adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik terhadap penderita hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme seperti perubahan neurohumoral, adaptasi struktur pembuluh darah, serta penurunan katekolamin dan tahanan perifer total (U.S. Department of Health and Human Services, 2004).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup secara fisik dan mental seseorang. Peningkatan kualitas hidup secara fisik antara lain peningkatan metabolisme glukosa, penguatan tulang dan otot, serta mengurangi kadar kolesterol dalam darah (American College Of Sports Medicine, 2004). Peningkatan kualitas hidup secara mental yang diperoleh melalui aktivitas fisik ialah mengurangi stres, meningkatkan rasa antusias dan rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan dan depresi seseorang terkait dengan penyakit yang dialaminya (Taylor, Sallis, & Needle, 1985).

Lansia dalam menjaga kesehatan tubuhnya perlu melakukan olahraga, dengan olahraga yang bersifat kesehatan dan menjaga kebugaran tubuhnya. Dikatakan olahraga kesehatan adalah olahraga yang cocok untuk lansia karena pada olahraga kesehatan tidak boleh mengandung gerakan yang bersifat *explosive maximal* dan *emotional* sehingga tidak boleh ada unsur kompetisi didalamnya. Jenis olahraga yang sesuai bagi lansia yaitu olahraga yang sifatnya *aerobik* seperti jalan kaki, sepeda santai, berenang, yoga dan salah satunya ialah senam. Menurut Lebang (2010, hlm. 1) “Yoga adalah aktivitas yang secara mata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktivitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik luar

semata”. Sedangkan Menurut Shindu (2014, hlm. 15) Yoga adalah panduan hidup menuju kesehatan, kedamaian pikiran, dan kebahagiaan. Bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Sayangnya, hal ini belum banyak disadari. Tak sedikit pula yang menganggap yoga adalah sebuah gaya hidup yang eksklusif dan hanya dilakukan oleh orang-orang tertentu. Maka dari itu yoga cocok untuk siapa saja terutama terhadap lansia.

Olahraga Yoga ini sangat berguna untuk melatih otot, ketangkasan dan fleksibilitas serta banyak manfaat lainnya dan juga bisa menyembuhkan stress, depresi, insomnia, hipertensi, kebugaran dan masih banyak lainnya. Untuk itu peneliti bertujuan untuk meneliti pada lansia dengan terapi latihan senam Kapha Yoga dengan metode penelitian *Eksperiment* dan dengan design penelitian menggunakan *factorial 2 x 2*.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas tersebut, maka penulis berniat melakukan sebuah pembuktian melalui penelitian berjudul “**Pengaruh Latihan Kapha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Peningkatan Kebugaran Lansia**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian kali ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan Kapha Yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan Kapha Yoga terhadap peningkatan kebugaran pada lansia?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan latihan Kapha Yoga terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran pada lansia?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengkaji pengaruh Kapha Yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

2. Untuk mengkaji pengaruh Kapha Yoga terhadap peningkatan kebugaran pada lansia.
3. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh Kapha Yoga terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting, diadakannya penelitian ini bermanfaat untuk memberikan data ilmiah mengenai penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran pada lansia dengan menggunakan latihan Kapha Yoga. Jika penelitian ini tidak dilakukan maka masyarakat khususnya lansia yang menderita hipertensi kurang memiliki kesadaran dan akan pentingnya melakukan aktivitas olahraga khususnya dalam yoga dan baik akan meningkatkan kebugaran. Secara praktis manfaat dari penelitian ini, sebagai berikut :

1. Manfaat bagi peneliti

Memperoleh gambaran tentang pengaruh latihan Kapha Yoga terhadap penderita hipertensi pada lansia serta meningkatkan kebugaran pada aktivitas fisik.

2. Manfaat bagi penderita hipertensi

- a. Secara umum

- 1) Bagi masyarakat yang memiliki tekanan darah normal maka olahraga ini diharapkan mampu tetap meningkatkan kesehatan kebugarannya dan menjaga pola hidup aktif dan sehat.
- 2) Bagi masyarakat yang tergolong memiliki resiko hipertensi olahraga ini diharapkan mampu mencegah atau mengurangi agar tekanan darahnya normal.

- b. Secara khusus

Olahraga Kapha yoga ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan bagi tubuh, pikiran dan juga meningkatkan kebugaran.

3. Manfaat bagi lembaga dan pihak pengambil kebijakan

Membantu menjalankan program dinas kesehatan dalam proses promosi kesehatan di masyarakat umum dan khususnya penderita hipertensi agar tetap menjaga pola hidup aktif dan sehat, khususnya melalui Latihan Kapha Yoga.

4. Manfaat bagi masyarakat umum

Membangkitkan perhatian semua pihak yang ada hubungannya dengan perkembangan olahraga, bagi semua orang agar menjaga pola hidup sehat aktif dan bugar untuk lebih memasyarakatkan olahraga kesehatan, khususnya dalam bidang olahraga kesehatan seperti senam yang bisa dilakukan dengan masal.

E. Struktur Organisasi Tesis

Dalam melaporkan kegiatan penelitian, tesis ini dibagi menjadi lima bab, pembagian bab-bab tersebut mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2018. Masing-masing bab menjabarkan komponen-komponen yang menyusun tesis ini. Oleh karena itu, bagian ini akan memberikan gambaran singkat dari masing-masing bab.

Bab pertama yang dibahas dalam tesis ini adalah pendahuluan. Bab ini, komponen-komponen yang dibahas meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta struktur organisasi tesis. Sehingga, bab pendahuluan ini dibagi menjadi lima bagian.

Bab kedua yang dibahas dalam tesis ini adalah kajian pustaka. Bab ini membahas teori-teori mengenai bidang yang dikaji, penelitian-penelitian yang relevan, dan posisi teoritis peneliti berkenaan dengan masalah yang dikaji. Lebih jelasnya pada bab ini peneliti menyajikan pengertian manfaat dari latihan senam Kapha Yoga untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan meningkatkan kebugaran pada lansia, penelitian terdahulu, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

Bab ketiga yang dibahas dalam tesis ini adalah metodologi penelitian. Bab ini membahas metode dan teknik yang digunakan selama penelitian berlangsung. Bab ini

terbagi menjadi enam bagian meliputi metode dan desain penelitian, lokasi dan posulasi/sampel penelitian partisipan, definisi variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, analisis data penelitian.

Bab keempat yang dibahas dalam tesis ini adalah temuan dan pembahasan. Bab ini menyampaikan temua-temuan yang berkaitan dengan rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini disertai dengan pembahasan dari teori-teori terkait. Oleh karena itu, bab ini terbagi menjadi dua bagian utama, yaitu (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

Bab lima yang dibahas dalam tesis ini adalah simpulan, implikasi, dan rekomendasi. Bab ini menyajikan simpulan-simpulan dari penafsiran dan pembahasan-pembahasan dari hasil penelitian ini. Bab ini juga memberikan gambaran terkait implikasi dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis. Kemudian, rekomendasi-rekomendasi terkait dengan hasil penelitian ini juga dibahas agar dapat dijadikan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.