

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam menghadapi kehidupan yang sekarang ini kita hadapi semakin berat, pola hidup yang sehat sangat penting untuk diperhatikan. Apalagi penyakit-penyakit saat ini sangat berbahaya, datangnya sering mendadak. Oleh sebab itu, kita perlu memperhatikan kesehatan tubuh supaya selalu sehat dan mencegah agar jauh dari berbagai penyakit. Berbagai penyakit yang kita ketahui mungkin hanya segelintir penyakit yang biasa ditemukan setiap saat. Untuk itu kita harus menjaga kesehatan tubuh kita dengan pola hidup yang sehat.

Dengan pola hidup yang sehat mungkin kita bisa mengatur dan mencegah agar terhindar dari penyakit-penyakit tersebut. Berolahraga termasuk kedalam salah satu hal yang bisa membantu untuk mengatur tubuh agar dapat menjaga sistem kekebalan tubuh. Dengan olahraga kita bisa mengaktifkan energi-energi yang ada didalam tubuh, yang mana bisa berperan sebagai pengendali dan dapat diolah untuk pengobatan atau penyembuhan suatu penyakit. Energi itu disebut energi medicine.

Menurut Iskandar. Z (2008:7) “Energi medicine adalah suatu pelengkap bagi sistem lain dari perawatan medis dan melengkapi untuk perawatan diri dan bantuan sendiri”. Kita dapat mengatasi penyakit fisik dan gangguan emosional, dan kita juga dapat mendorong keafiatan dan penampilan puncak. Dalam *energy medicine*, kita dapat mengakses dimana sistem energi memerlukan perhatian dan mengoreksi gangguan-gangguan energi. Untuk mengetahuinya kita bisa

melakukan dengan cara latihan senam yang bisa membentuk energi dengan menggunakan musik pengiring yang bisa menimbulkan energi dalam bentuk pengobatan. Senam tersebut yaitu Senam Yama Indonesia.

Menurut Sastra Yama Dewa (2009:4), “Senam Yama Indonesia adalah gerakan senam yang diciptakan oleh Guru Sastra Yama Dewa, yang diperoleh dari warisan nenek moyang berasal dari gerakan kanuragan pencak silat dari Kutai, Kalimantan Timur dan Jawa Barat”. Yang diolah dan dikembangkan menjadi energi positif untuk kesehatan dan pengobatan, menggunakan metode alamiah (gerakan olahraga). Akan tetapi syarat dengan keyakinan dan kepercayaan pada energi ilahiah dari Yang Maha Kuasa, dan secara tidak disadari, dapat diterangkan secara ilmiah sebagai suatu cara untuk mengolah dan memberdayakan kekuatan dan kemampuan *Energy Medicine* yang kita miliki.

Senam Yama Indonesia menggunakan metoda dan prinsip-prinsip dasar dari *Energy Medicine*. Melalui Senam Yama Indonesia kita akan belajar bahwa tubuh terdiri dari pusat-pusat energi dan alur jalan energi yang diolah melalui gerakan-gerakan tetap. Gerakan-gerakan dinamika antar permainan, tidak hanya dengan lain-lain energi, tapi juga dengan sel-sel, organ-organ, sistem imunitas, dan suasana hati.

Latihan-latihan yang dirancang dan dilakukan pada Senam Yama Indonesia ternyata menghasilkan efek energi spesifik. Energi yang di hasilkan dari latihan membentuk medan energi tubuh, yang mengaktifkan dan memandikan meridian, cakra dan aura dengan energi. Sehingga menimbulkan efek kesehatan dan pengobatan, secara efek *inner dan outer beauty*.

Bila dikaitkan dengan bangunan terbawah dari medan tubuh manusia yaitu senyawa-senyawa yang ada dalam tubuh, maka pengaktifan energi di tingkat ini dapat membantu dalam penyembuhan penyakit, misalnya hipertensi (darah tinggi), asam urat, kolesterol, osteoporosis, penyakit-penyakit yang lainnya, zat adiktif, atau narkoba. Dari uraian diatas banyak sekali manfaat dari Senam Yama Indonesia ini dalam menyembuhkan berbagai penyakit yang di derita oleh para usia lanjut terutama hipertensi (tekanan darah tinggi), yang mana bisa bekerja sama dengan Yayasan Kesehatan (YAKES) yang ada di Kota Bandung.

Menurut NM Kaplan (Bapak Ilmu Penyakit Dalam) yang dikutip dari Myra Puspitorini (2008:8) :

Penyakit hipertensi dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Penyakit hipertensi ini bila terjadi terus-menerus dan mengalami kenaikan tekanan darah yang cukup besar dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik, yang sering terjadi pada para usia lanjut.

Tekanan darah dibagi menjadi dua, yaitu sistolik dan diastolik. Sistolik adalah tekanan dalam arteri yang terjadi saat dipompanya darah dari jantung ke seluruh tubuh. Adapun diastolik yaitu sisa tekanan dalam arteri saat jantung beristirahat. Tekanan ini dinyatakan dalam bentuk angka pecahan. Tekanan sistolik ditulis diatas, sedangkan diastolik di bawah.

Jika hasil pengukuran tensi 120/80 mmHg, artinya sistoliknya 120 dan diastolik 80. Satuan mmHg adalah milimeter air raksa, sebagai satuan tekanan darah. Pengukurannya didasarkan seberapa besar tekanan dalam arteri yang menyebabkan naiknya kolom air raksa pada alat pengukur tekanan darah.

World Health Organization (WHO) memberikan batasan tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Menurut WHO dikutip dari Myra Puspitorini (2008:9) : “Tekanan darah dianggap normal bila kurang dari 135/85 mmHg, dikatakan hipertensi bila lebih dari 140/90 mmHg, dan diantara nilai tersebut dikatakan normal”. Sedangkan yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu penderita hipertensi sedang yang memiliki tekanan darah sistole 140-159 mmHg dan tekanan darah diastol 90-99 mmHg.

Dengan melakukan Latihan Senam Yama Indonesia, penulis bisa bekerja sama dengan yayasan kesehatan untuk dapat mengobati orang-orang yang menderita berbagai penyakit salah satunya hipertensi. Dengan cara melakukan gerakan-gerakan yang sudah ditentukan sesuai dengan penyakit – penyakit yang ada didalam tubuh, baik itu hipertensi, diabetes, asam urat, kolesterol, jantung, hingga zat adiktif dan narkoba sekaligus.

Maka dari itu peneliti berinisiatif untuk meneliti tentang pengaruh latihan senam yama Indonesia yang dilakukan oleh penderita hipertensi sedang untuk menurunkan tekanan di kota bandung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan senam yama indonesia terhadap tekanan darah sistole pada penderita hipertensi sedang?
2. Adakah pengaruh latihan senam yama indonesia terhadap tekanan darah diastole pada penderita hipertensi sedang?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang penulis rumuskan diatas, maka tujuan dari penelitian tersebut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penurunan tekanan darah sistole bagi penderita hipertensi sedang setelah melakukan senam yama Indonesia.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh penurunan tekanan darah diastole bagi penderita hipertensi sedang setelah melakukan senam yama Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan alternatif untuk menurunkan tekanan darah bagi orang yang menderita penyakit hipertensi melalui senam yama Indonesia.
2. Dapat menjadi sumbangan ilmu dalam bidang olahraga khususnya pengetahuan tentang pengaruh senam yama indonesia terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Bagi Penderita. Membantu untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.
4. Bagi Penulis. Untuk menambah wawasan peneliti, dalam melaksanakan penelitian.
5. Bagi Instansi (YAKES : yayasan kesehatan). Dapat membantu dan memudahkan yayasan kesehatan, dalam penanggulangan bagi penderita hipertensi.

E. Batasan Masalah

Atas dasar pertimbangan penulis maka perlu adanya pembatasan yaitu ruang lingkup penelitian. Analisis masalah juga membatasi ruang lingkup masalah agar penelitian lebih lanjut terarah, dengan demikian memperoleh gambaran yang lebih jelas apabila penelitian itu dianggap selesai dan berakhir. Adapun pembatasan masalah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas (variabel yang mempengaruhi) adalah latihan senam yama indonesia.
2. Variabel terikat (variabel yang dipengaruhi) adalah penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi (tekanan darah tinggi).
3. Bentuk latihan yang diberikan adalah latihan senam yama indonesia.
4. Sampel yang dijadikan objek penelitian adalah para penderita hipertensi sedang yang terkoordinir di yayasan kesehatan yang bertempat di jalan Sentot Ali Bashah no.4 sebanyak 10 orang.
5. Lama penerapan latihan 14 x pertemuan.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran terhadap istilah yang sering berbeda-beda sehingga dapat menimbulkan kesalahan-kesalahan atau sesuatu kekeliruan sehingga mengaburkan definisi yang sesungguhnya. Untuk itu penulis menguraikan beberapa istilah sebagai berikut :

1. *Senam Yama Indonesia*. Menurut Guru Sastra Yama Dewa , Senam Yama Indonesia adalah sebuah metode pengolahan energi untuk kesehatan yang

berakar pada kesenian dan kebudayaan Indonesia yaitu beladiri Pencak Silat yang di dalamnya mengandung banyak unsur olahraga, kesenian, kebudayaan, dan kesehatan.

2. *Tekanan Darah.*

- a. Menurut Ethel (2003:238), tekanan darah adalah daya dorong ke semua arah pada seluruh permukaan yang tertutup pada dinding bagian dalam jantung dan pembuluh darah.
- b. Menurut Myra Puspitorini (2008:2) adalah : “Kekuatan darah dalam menekan dinding pembuluh darah”.

3. *Hipertensi (tekanan darah tinggi).*

- a. Menurut Sheps (2005), hipertensi (tekanan darah tinggi) didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg.
- b. Menurut Myra Puspitorini (2008:1) adalah : “Sebuah kondisi medis saat seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal”.