

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*Coronavirus disease 2019 (Covid-19)*, virus tak kasat mata yang menyerang sistem pernapasan manusia, pertama kali diidentifikasi pada 2019 di Wuhan, China, dan kemudian memicu perubahan besar-besaran di lingkungan global. Selain berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari, virus SARS-CoV-2 kini berdampak pada upaya pendidikan. Lockdown dan pembatasan lain dalam kehidupan sehari-hari telah berdampak dengan peningkatan obesitas dan masalah kesehatan lainnya (Langi & Adrianto, 2021).

Angka obesitas pria di Indonesia sebesar 72%, sedangkan angka obesitas wanita sebesar 63%. Sejumlah faktor berkontribusi terhadap obesitas, termasuk makan berlebihan, tidak aktif, diet rendah buah dan sayuran, keadaan emosi negatif yang diturunkan dari generasi sebelumnya (seperti sindrom stres), dan kurang istirahat (Langi & Adrianto, 2021). Mereka yang berusia di atas 18 tahun 13,5% mengalami berat badan lebih, dan 28,7% mengalami obesitas (IMT 25), dan 15,4% obesitas menurut indikator RPJMN 2015-2019 (IMT 27). Di sisi lain, 18,8% anak usia 5-12 mengalami kelebihan berat badan, dan 10,8% mengalami obesitas (Wasis et al., 2014).

Remaja memiliki risiko lebih besar mengalami kelebihan berat badan dibandingkan kelompok usia lainnya. Obesitas remaja di Indonesia mencapai 2,5% pada usia 13-15 tahun di tanah air. Temuan ini menyoroti kebutuhan mendesak bagi Indonesia untuk mengambil tindakan untuk memerangi peningkatan angka obesitas di kalangan anak mudanya. Angka penyakit seperti penyakit jantung, diabetes mellitus (DM) tipe 2, dan tekanan darah tinggi juga meningkat seiring dengan obesitas, dan ketiganya berpotensi menjadi penyakit degeneratif di masa depan (Batara et al., 2016). Akibat penurunan keseimbangan tubuh, obesitas pada

remaja putri juga dikaitkan dengan gangguan menstruasi, seperti dilansir dari penelitian (Milla et al., 2018).

Menurunkan nilai tambah IMT tubuh merupakan salah satu strategi mengatasi penyakit kronis seperti obesitas, hipertensi, penyakit jantung koroner, stress dan asma. Pilihan pengobatan berkisar dari metode medis hingga alternatif. Mengubah pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur adalah dua strategi non-farmasi yang paling efektif. Yoga adalah salah satu cara terbaik untuk mendapatkan bentuk tubuh dan menurunkan indeks massa tubuh dan ukuran pinggang (Fatkhurohmaningtias et al., 2016).

Peningkatan kekuatan, fleksibilitas, latihan keseimbangan, penghilang rasa sakit, latihan pernapasan, peningkatan fungsi visceral, ketenangan batin, konsentrasi, dan kecerdasan hanyalah beberapa manfaat dari berlatih yoga (Pujiastuti et al., 2019). Meskipun mungkin bukan latihan yang ekstrem, yoga adalah cara yang bagus untuk membakar lemak. Namun, latihan gerakan yoga yang lembut secara teratur bisa sama efektifnya dengan membakar lemak seperti halnya latihan beban (Fatkhurohmaningtias et al., 2016).

Obesitas pada remaja berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Hipertensi terkait obesitas kemungkinan besar disebabkan oleh interaksi retensi natrium, aktivasi sistem saraf simpatik, dan resistensi insulin selektif. Hiperinsulinemia, yang disebabkan oleh resistensi insulin selektif pada obesitas, berdampak negatif pada fungsi pembuluh darah, mengganggu transportasi ion, menyebabkan retensi natrium, dan meningkatkan aktivitas simpatis, yang pada gilirannya meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah (Batara et al., 2016)

Menurut hasil penelitian (Pujiastuti et al., 2019) menunjukkan bahwa yoga dapat membantu pasien hipertensi mengurangi kecemasan dan tekanan darah. Oleh karena itu, yoga dianjurkan untuk penderita hipertensi. Dengan mengembangkan kebiasaan berolahraga secara teratur, masyarakat dapat memanfaatkan potensi yoga sebagai pengobatan

alternatif bagi penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Wiyono et al., 2021) yoga yang dilakukan selama 4 kali dalam 2 minggu pada penderita hipertensi terdapat 70% pasien, tekanan sistolik turun dari hipertensi ringan menjadi normal, dan pada sebagian kecil 30% dari kategori hipertensi ringan, tekanan juga menurun. Tekanan darah diastolik menurun dari ringan ke normal pada hampir semua pasien.

Hasil studi pendahuluan saya melakukan wawancara dengan 10 siswi yang saya pilih secara random pada saat jam istirahat, kemudian dikumpulkan di aula. Siswi tersebut saya wawancara mengenai berat badan setelah pandemic Covid-19, dan mereka mengatakan setelah adanya pembatasan aktifitas diluar rumah mereka hanya menghabiskan waktunya di rumah saja yang mengakibatkan berat badan menjadi bertambah karena kurangnya aktifitas dan makan lebih banyak. Berat badan setelah adanya pandemic Covid-19 mereka mengatakan bertambah sekitar 2-3 kg. Setelah siswi dilakukan wawancara kemudian saya melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk melihat IMT apakah berat badan masih dalam batas normal atau sudah overweigh (berat badan lebih). Saya kemudian melakukan pengukuran tekan darah. Sebelum saya melakukan cek tekanan darah, saya memberikan sedikit edukasi tentang kelebihan berat badan yang berhubungan dengan tekanan darah. Setelah itu saya juga memberikan informasi tentang yoga yang salah satunya yaitu bermanfaat untuk penurunan IMT dan menurunkan tekanan darah. Peningkatan berat badan menyebabkan remaja kurang rasa percaya diri dan kesulitan melakukan aktivitas. Remaja sangat berpotensi mengalami obesitas karena kurangnya aktifitas fisik.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan Darah pada Remaja Putri yang Mengalami Kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka ditarik kesimpulan yaitu “Bagaimana Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan darah pada Remaja Putri yang Mengalami Kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul”

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada remaja putri yang mengalami kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik remaja di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul.
- b. Diketahui tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan yoga pada kelompok intervensi
- c. Diketahui tekanan darah pada kelompok kontrol
- d. Diketahui pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada remaja putri di SMPN 2 Jetis, Kabupaten Bantul.

## **D. Manfaat**

### 1. Manfaat Teoritis

Menambah referensi tentang pengaruh yoga dalam tekanan darah pada remaja putri yang kegemukan.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadikan hasil peneitian ini sebagai data pembanding bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan tindakan yoga terhadap tekanan darah

#### b. Bagi Isntitusi Pendidikan

Sebagai bahan kajian terhadap materi Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kegemukan bagi mahasiswa Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

- c. Bagi Pendidikan Sekolah Menengah Pertama  
Sebagai bahan masukan, agar lebih meningkatkan aktivitas siswa seperti penambahan jam olahraga.
- d. Bagi Remaja  
Memberikan informasi dan mengurangi risiko terhadap penyakit kronis

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	(Langi & Adrianto, 2021)	Pengaruh Kegemukan Terhadap Tekanan Darah pada Interaksi Langsung Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, Program Klinis Clerkship, 26 April 2021 - 22 Mei 2021, Pandemi Covid-19	Penelitian yang dilakukan Dengan menggunakan desain cross-sectional, penelitian ini akan mengumpulkan data primer dari pembacaan tinggi badan, pembacaan skala, dan pembacaan sphygmomanometer untuk menganalisis hubungan antara ketiga faktor tersebut.	Terdapat hubungan yang signifikan antara obesitas dengan tekanan darah, dimana obesitas mempengaruhi tekanan darah sebesar 38%.	Perbedaan penelitian ini terdapat pada waktu dan lokasi pengambilan data
2	(Batara et al., 2016)	Hubungan obesitas dengan tekanan darah dan aktivitas fisik pada remaja di Kota Bitung	Penelitian ini menggunakan penelitian observasional analitik dengan rancangan potong lintang.	Tidak terdapat hubungan antara obesitas dengan tekanan darah dan aktivitas fisik pada remaja di kota Bitung	Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada variabel terikat
3	(Milla et al., 2018)	Hubungan Obesitas Dengan Gangguan Menstruasi Pada Remaja Putri Di Kelurahan Tlogomas	Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji pearson product moment dengan menggunakan SPSS.	Ada hubungan obesitas dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di Kelurahan Tlogomas	Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada variabel bebas dan variabel terikat
4	(Pujiastuti et al., 2019)	Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	penelitian ini menggunakan Quasi Experiment dengan pendekatan pre-post test control group design	Ada pengaruh yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.	Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada sampel penelitian
5	(Fatkhurohmanin et al., 2016)	Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Indeks Massa Tubuh Wanita Usia 25-35 Tahun Di Antares Fitness And Aerobic	Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan rancangan One-Group Pretest-Posttest Design.	Latihan senam yoga berpengaruh terhadap indeks masa tubuh.	Perbedaan penelitian ini terdapat pada variabel bebas dan variabel terikat.