

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang paling penting di negara-negara berkembang dan maju. Hipertensi adalah tekanan darah sistolik yang meningkat di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik yang meningkat di atas 90 mmHg. Penderita hipertensi meninggal lebih cepat dibandingkan dengan orang yang sehat. Hipertensi dapat mengakibatkan penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal yang merupakan penyebab paling sering dari kematian penderita hipertensi (Williams, 2000).

Terapi obat merupakan salah satu tindakan terhadap penderita hipertensi. Obat antihipertensi ada lima golongan, yaitu : diuretika, antiadrenergik, vasodilator, penghambat jalan masuk kalsium, dan inhibitor enzim pengubah angiotensin (ACE. angiotensa converting enzim). Disamping terapi obat, terdapat juga tindakan lain yang dapat dilakukan terhadap penderita hipertensi, adalah : tindakan operasi atau angioplasty, menghilangkan stres, diet, serta latihan fisik secara teratur. Tindakan yang dilakukan harus mempertimbangkan dampak terhadap kualitas hidup, efektivitas, reaksi merugikan, pelaksanaan, dan dampak ekonomik terhadap penderita hipertensi (Gordon, 2000).

Penelitian kedokteran terbaru menunjukkan bahwa penggunaan obat antihipertensi dapat menimbulkan efek samping yang membahayakan. Penggunaan obat diuretika dapat menimbulkan efek samping hipotensi postural. Penggunaan obat penghambat jalan masuk kalsium dapat menimbulkan efek samping takikardia. Penggunaan obat penghambat jalan masuk kalsium dapat menimbulkan efek samping takikardia. Penggunaan obat penghambat jalan masuk kalsium dapat menimbulkan efek samping disfungsi hati. Penggunaan obat inhibitor enzim pengubah angiotensin dapat menimbulkan efek samping leucopenia (Williams, 2000).

Reaksi yang merugikan tubuh pada tindakan yang dilakukan terhadap penderita hipertensi harus dihindari. Selain terapi obat, latihan fisik secara teratur merupakan salah satu bentuk tindakan lain yang dapat dilakukan terhadap penderita hipertensi. Latihan fisik memiliki banyak kelebihan, diantaranya tidak membutuhkan biaya yang banyak, pelaksanaan yang mudah, dan aman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik secara teratur dapat menurunkan tekanan arteri (Gordon, 2000).

Banyak sekali penyebab terjadinya hipertensi, salah satunya disebabkan oleh pelepasan katekolamin oleh neuron perifer akibat dari reaksi yang terjadi pada system saraf pusat (otak). Katekolamin menyebabkan peningkatan tekanan arterial yang menyebabkan terjadinya hipertensi (Williams, 2000). Brain gym

Brain gym adalah senam otak yang melatih kemampuan otak manusia (Dennison & Dennison, 2006).

Brain gym melatih melatih setiap bagian otak manusia. Brain gym dilakukan untuk menstimulasi (dimensi lateralitas) otak manusia. Dimensi lateralitas merupakan belahan otak kiri dan kanan. Dimensi pemfokusan meliputi bagian belakang otak (batang otak atau brainstem) dan bagian depan otak. Dimensi pemusatan meliputi system limbis (midbrain) dan otak besar (cerebral cortex) (Dennison & Dennison, 2006). Dari uraian latar belakang diatas, maka pengaruh brain gym terhadap penderita hipertensi memiliki kelayakan untuk diteliti.

Banyak sekali ilmu pengetahuan yang belum diketahui oleh manusia Allah Subhanahu Wataala berfirman : *"Katakanlah : kalau sekiranya lautan menjadi tinta untuk menulis kalimat-kalimat (ilmu-ilmu) Tuhanku, meskipun ditambah sebanyak itu pula"* (Al-Kahf:109). Ilmu-ilmu Allah sangat banyak sekali. Ayat Al-Qur'an diatas membuktikan bahwasannya kita harus terus mencari ilmu-ilmu Allah, karena banyak sekali ilmu-ilmu Allah yang belum kita ketahui.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dibuat rumusan masalah, yaitu :

C. Keaslian Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian pertama yang meliputi pengaruh brain gym terhadap hipertensi, karena tidak ditemukan penelitian sebelumnya yang sama.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Jangka Pendek

Mengetahui pengaruh brain gym terhadap penderita hipertensi

2. Tujuan Jangka Panjang

Brain gym digunakan sebagai tindakan terhadap penderita hipertensi.

E. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini berguna untuk meneliti manfaat lain dari brain gym terhadap penderita hipertensi

2. Penelitian ini berfungsi untuk mencari tindakan lain pada penderita hipertensi selain tindakan terapi obat yang dapat mengakibatkan efek samping yang membahayakan tubuh.

3. Penelitian ini berfungsi untuk memacu semangat peneliti lain untuk melakukan penelitian tentang tindakan-tindakan terhadap suatu