

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap orang mengharapkan memiliki usia harapan hidup sehat yang panjang dengan kualitas kesehatannya yang optimal. Bertambahnya usia akan berdampak pada penurunan sistem dalam tubuh, sehingga dengan menurunnya fungsi sistem dalam tubuh, maka akan menimbulkan penyakit *degeneratif* maupun *non degeneratif* antara lain terjadinya kasus hipertensi. Angka harapan hidup sehat adalah perkiraan rata-rata umur seseorang yang diharapkan terus hidup dan memiliki kehidupan yang sehat yang diakumulasikan berdasarkan batas umur rata-rata (Azizah, 2015:20).

Menurut Info Demografi (BKKBN, 2019:20) menyatakan bahwa, Indeks pembangunan Manusia (IPM) Indonesia mencapai 71,39 pada April 2019, yang meningkat sebesar 0,58 poin atau tumbuh sebesar 0,82% dibanding 2017 yang berada di angka 70,81.

Menurut (WHO, 2016:175) menyatakan angka harapan hidup masyarakat Indonesia tahun 2016 yaitu 60,4 tahun untuk pria dan 63 tahun untuk wanita.

Sementara itu, berdasarkan (BPS, 2019:10) angka harapan hidup masyarakat Indonesia pada 2019 yaitu 73,5% untuk wanita dan 69,5 tahun untuk pria.

Menurut (Dwi, 2019:10) hasil rekapitulasi data kasus (Penyakit tidak menular) PTM mencapai 30% dari total populasi global yang berjumlah kurang lebih 7,7 miliar jiwa pada 2019, yang tumbuh sebesar 1,08% dari tahun 2018 yang berjumlah 7,6 miliar jiwa. PTM menjadi penyebab kematian sebesar 7,1 juta per tahun.

Prevalensi tersebut diperkirakan akan terus meningkat sebesar 29% pada tahun 2025. Data menunjukkan satu miliar orang di dunia mengidap hipertensi yang berada di negara berkembang dan berpenghasilan rendah sampai sedang (Mortimer, 2019:372).

Menurut (WHO, 2015:105) dijelaskan bahwa di Indonesia tahun 2015 angka kematian nomor tiga disebabkan karena hipertensi yang mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua usia.

Data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah secara umum di wilayah Jawa Tengah dilaporkan bahwa kasus Penyakit tidak menular (PTM) sebanyak 2.412.297 jiwa dengan persentase data sebagai berikut, Hipertensi 57,89% (1.396.479 jiwa), Jantung 9,82% (236.888 jiwa), *Diabetes melitus* 20,57% (496.209 jiwa), Stroke 3,09% (178.090 jiwa), PPOK 2,24% (127.230 jiwa), jumlah tersebut sebanyak 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke sedangkan sisanya mengalami masalah jantung, gagal ginjal, dan kebutaan (BPS JATENG, 2018:2).

Menurut (Adib,2019:370). Hipertensi merupakan penyakit yang umum dijumpai dalam masyarakat, dan merupakan penyakit yang berkaitan dengan sistem *kardiovaskuler*, hipertensi bukan penyakit menular namun kita juga senantiasa waspada hipertensi adalah kondisi pokok yang mendasari banyak bentuk penyakit kardivaskuler, hipertensi juga dapat memicu gangguan ginjal. Sampai saat ini usaha-usaha baik untuk mencegah maupun mengobati penyakit hipertensi belum berhasil sepenuhnya, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan pada hipertensi

Menurut (Sidik dan Rismiyati, 2015:38) perlu dilakukan upaya menekan hipertensi dan perludiberikan perawatan dan pengobatan yang lebih lanjut agar tidak menimbulkan komplikasi yang semakin parah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik membuat serta merancang program KIE berupa poster sebagai salah satu media informasi dan edukasi yang komunikatif serta dapat diterima masyarakat secara umum dari segi bahasa yang digunakan maupun materi dalam poster tersebut yang bertujuan dalam menangani kasus hipertensi khusus nya pada lansia dengan jalur *non-farmakologis* menggunakan terapi rileksasi pernapasan *Diaphragmatic Breathing Excercise*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dirumuskan masalah apakah media KIE berupa poster efektif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Latihan *Diafragmatic Breathing Exercise*?

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan *project* adalah memberikan wawasan tentang pemicu, pencegahan serta penanganan hipertensi dengan metode *Non-Farmakologis* pada masyarakat khususnya lansia.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Memberikan edukasi tentang pencegahan serta penanganan hipertensi secara *Non-Farmakologis* khususnya bagi masyarakat dan lansia.
- b. Sebagai informasi untuk menambah wawasan bagi masyarakat dan tenaga kesehatan tentang penanganan hipertensi secara *Non-Farmakologis* melalui teknik *Diafragmatic Breathing Exercise*.

## **D. Manfaat Luaran**

### 1. Bagi Masyarakat

Hasil luaran berupa poster ini dapat memberikan informasi bagi masyarakat khususnya lansia yang menderita hipertensi, sehingga lansia dapat meminimalisir terjadinya kasus hipertensi.

### 2. Bagi Fisioterapi

Sebagai acuan dan wawasan bagi praktisi fisioterapi khususnya dalam menangani masalah *non degenerative* pada lansia seperti hipertensi.

### 3. Bagi Institusi pendidikan

Hasil luaran berupa poster ini diharapkan mampu menambah kepustakaan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai penanganan serta pencegahan hipertensi secara *non-Farmakologis*.

### **E. Keutamaan Luaran**

1. Wawasan bagi fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi tentang teknik latihan napas *Diafragmatic Breathing Excercise* sebagai penanganan kasus hipertensi *non-farmakologis*.
2. Solusi alternatif pada penanganan hipertensi.
3. Sebagai upaya preeventif dan rehabilitatif pada kasus hipertensi lansia.

### **F. Luaran**

1. Sebagai upaya Alternatif dalam penanganan hipertensi lansia.
2. Menghasilkan poster sebagai media yang mudah dimengerti oleh masyarakat khususnya lansia dalam pencegahan dan penanganan hipertensi secara *non-Farmakologis*.