

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia saat ini memberikan perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua. Berdasarkan Badan Pusat Statistik di Indonesia tahun 2019, persentase lansia di Indonesia meningkat dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6% (25 jutaan jiwa) dimana lansia perempuan sekitar 1% lebih banyak dibandingkan laki-laki (10,10% banding 9,10%). Berdasarkan Badan Pusat Statistik di Jawa Tengah persentase penduduk lansia terhadap total penduduk di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 12,59% tahun 2017 menjadi 13,03% ditahun 2018.

Permasalahan-permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial dan seksual. Perubahan-perubahan pada lansia di negara-negara maju yaitu perubahan pada sistem kardiovaskular yang merupakan penyakit utama yang memakan korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke dan gagal ginjal (Agustina dkk, 2015:181).

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia >60 tahun. Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi. Hipertensi identik dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan diastoliknya >90 mmHg (Mahmudah dkk, 2015:43). Indonesia, prevalensi hipertensi cukup tinggi. Menurut *National Basic Health Survey* 2013, prevalensi hipertensi pada kelompok usia adalah 8,7%, pada kelompok usia 25-34 tahun adalah 14,7%, 35-44 tahun 24,8%, 45-54 tahun 35,6%, 55-64 tahun 45,9%, 65-74 tahun 57,6%, dan lebih dari 75 tahun adalah 63,8%. Menurut Dinkes kota

Semarang kasus tertinggi penyakit tidak menular tahun 2018 di Jawa Tengah pada kelompok penyakit jantung dan pembuluh darah adalah penyakit hipertensi, yaitu sebanyak 554.771 kasus (57, 10%) (Nuraini dkk, 2015:2).

Penanganan hipertensi meliputi kombinasi pemberian obat, pengaturan diet dan olahraga. Penanganan hipertensi secara non medis dapat dilakukan dengan *integrative medicine* yaitu teknik relaksasi. Latihan teknik *slow breathing exercise* dapat diajarkan pada pasien untuk menurunkan tekanan darah (Apriyanto, 2016:21).

*Slow deep breathing exercise* merupakan terapi modalitas non farmakologis yang dapat memicu terjadinya peningkatan sensitivitas baroreflek dan mengurangi aktivitas simpatis dan aktivasi *chemoreflex*, yang menunjukkan efek berpotensi menguntungkan dalam hipertensi. Latihan *slow deep breathing exercise* memiliki efek yang sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Andri *et al*, 2018:373).

Pendekatan pernapasan lambat (*slow deep breathing exercise*) memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah. Teknik ini dapat digunakan kapan saja, di mana saja dan oleh siapa saja dengan mudah. Pernapasan lambat berfungsi untuk mengurangi frekuensi pernapasan dari 16-19 kali per menit menjadi 10 denyut per menit atau kurang. Latihan teratur dalam pernapasan lambat dapat membantu mengatur tekanan darah. Hasil menunjukkan bahwa responden yang melakukan pernapasan lambat selama 15 menit per hari ditemukan dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 10-15 poin. Latihan pernapasan yang dilakukan dalam 6 kali per menit dapat meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Anderson 2008 dalam Berek *et al*, 2015:3).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa poster sebagai media promotif Fisioterapi dengan judul “Latihan *Slow Deep Breathing Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia”.ghgh

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yaitu “Bagaimana pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai *slow deep breathing exercise* dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia?”.

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai Latihan *slow deep breathing exercise* sebagai media promotif fisioterapi untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

### 2. Tujuan Khusus

Membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai latihan *slow deep breathing exercise* sebagai media promotif fisioterapi untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

## **D. Manfaat**

Hasil penulisan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

### 1. Manfaat Bagi Penulis

Hasil skripsi ini diharapkan dapat menjadi referensi penulis dalam membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa poster sebagai media promotif fisioterapi mengenai latihan *slow deep breathing exercise* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

### 2. Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil skripsi ini diharapkan dapat menjadi media promotif, sumber ilmu dan menambah wawasan bagi masyarakat terkait latihan *slow deep breathing exercise* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

### 3. Manfaat Bagi Pendidikan Fisioterapi

Hasil skripsi ini dapat menjadi referensi mengenai intervensi pada pelayanan fisioterapi gerontik.

#### **E. Keutamaan**

Produk yang dihasilkan merupakan sebuah media yang memaparkan mengenai penambahan intervensi pada latihan *slow deep breathing exercise* yang selama ini telah secara umum digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Produk yang dihasilkan mengarah ke media promotif fisioterapi khususnya pada fisioterapi muskuloskeletal yang diwujudkan dalam bentuk poster dengan kekuatan daya tarik tinggi melalui gambar animasi yang edukatif, warna yang digunakan tidak mencolok maupun terlalu gelap, ukuran huruf yang besar dan mudah terbaca, *font* yang dipilih sederhana namun tetap menarik dan mempunyai tujuan khusus agar masyarakat mampu melakukan latihan dengan kombinasi.

#### **F. Luaran**

1. Luaran yang dihasilkan adalah media poster yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapis maupun mahasiswa fisioterapi.
2. Salah satu metode untuk menurunkan tekanan darah tinggi lansia dengan salah satu latihan *slow deep breathing exercise*.