

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (WHO, 2012).

Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya. Hal tersebut disebabkan seiring meningkatnya usia sehingga terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ. Perubahan tersebut pada umumnya mengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada ekonomi dan sosial lansia. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada *activity of daily living* (Azizah, 2011).

Tekanan darah adalah kekuatan yang ditimbulkan oleh jantung yang berkontraksi seperti pompa, untuk mendorong agar darah terus mengalir ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Tekanan darah dibagi menjadi 2: tekanan darah *sistolik* dan *diastolik*. *Sistolik* yaitu angka yang diperoleh pada saat jantung berkontraksi, dan *distolik* adalah angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (Khasanah, 2012).

Penyakit darah tinggi atau hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan angka bagian atas (*systolic*) dan angka bawah (*diastolik*) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik berupa air raksa (*sphygmomanoimeter*) ataupun alat digital lainnya (Herlambang, 2013).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), prevalensi peningkatan tekanan darah pada orang dewasa berusia 25 tahun keatas sekitar

40% pada tahun 2008 dan penderita hipertensi meningkat dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi hampir 1 miliar pada tahun 2008. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di kawasan Afrika sebesar 46% dan terendah di Amerika Serikat 35% (WHO, 2012).

Hipertensi lebih banyak menyerang orang-orang pada usia setengah baya yaitu pada golongan usia 55-64 tahun, untuk mengatasi hipertensi pada lansia dapat dicegah atau diobati. Perilaku yang dapat dilakukan dalam mengatasi hipertensi adalah dengan cara minum obat, dalam penggunaan obat secara terus menerus dapat menimbulkan efek samping, kecanduan, dan dapat membahayakan apabila tidak dengan resep dokter bisa overdosis. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan yaitu dengan mengikuti diet (mengurangi lemak dan garam), tidak merokok, dan tidak minum alkohol, mengonsumsi banyak sayuran dan buah-buahan, menjaga kesehatan dan berat badan yang ideal, menghindari stress, melakukan olahraga dan latihan fisik yang teratur (Irianto, 2014).

Olahraga sangat bermanfaat karena dapat memperlancar dan memperbaiki sirkulasi darah. Hal ini sangat bermanfaat bagi orang yang menderita tekanan darah rendah atau tinggi (Nugraha, 2008). Latihan fisik sangat berpengaruh bagi penyandang hipertensi dalam meningkatkan imunitas tubuh setelah latihan teratur, mencegah kegemukan, meningkatkan kegemukan, menormalkan tekanan darah serta meningkatkan kemampuan kerja. Latihan fisik dapat dilakukan dengan melakukan senam. Senam menurunkan tekanan darah sehingga dianjurkan untuk penderita hipertensi, ada berbagai macam jenis senam yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah salah satunya senam lansia yang ditujukan pada lansia.

A. Luaran

Terdapat berbagai macam jenis luaran yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi mengenai metode senam lansia, salah satunya dengan *booklet* (buku berisi materi yang didalamnya selain terdapat tulisan juga terdapat gambar yang berwarna dan berwarna sehingga mudah dipahami). Selain itu, media *booklet* juga dapat disimpan dalam waktu yang lama dan mudah dibaca dimana saja dan kapan saja diwaktu yang santai

sehingga memungkinkan bagi lansia untuk mempelajari secara mandiri .maupun dengan keluarga. Apabila lansia kurang paham dengan apa yang dituliskan, lansia dapat langsung melihat gambar pada *booklet* kaerena gambar lebih rinci dan mudah dipahami, lansia juga dapat langsung mempraktekkan langkah-langkah senam lansia yang sudah disertakan kedalam *booklet* yang sudah rinci dan urut dan jika lupa lansia dapat membuka kembali *booklet* tersebut. Dengan demikian, *booklet* efektif digunakan sebagai media yang dapat mnambah informasi lansia.

Booklet memuat lembaran-lembaran paling banyak 20 halaman dengan ukuran 20 x 30 cm yang dijilid dalam satu satuan, dengan berbagai visual yakni: huruf, foto, gambar garis atau lukisan. Isi suatu booklet bersifat jelas, tegas, mudah dimengerti dan menarik. Booklet merupakan buku kecil yang berfungsi untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi-informasi. Menurut Pralisaputri (2016), booklet merupakan media ajar inovatif yang dapat meningkatkan hasil belajar karena bersifat informatif, menarik sehingga dapat menimbulkan rasa ingin tahu. Struktur booklet yang dibuat dalam penelitian ini secara garis besar terdiri dari silabus pembelajaran, rancangan pelaksanaan pem.belajaran, petunjuk umum pembelajaran di luar kelas, materi, petunjuk praktikum di lapangan yang disertai dengan instrument pembelajarannya, pengenalan alat dan daftar pustaka (Siyamta, 2014).

Target luaran *booklet* dapat memberi manfaat bagi berbagai piha serta menjadi pedoman yang digunakan oleh lansia untuk melakukan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah serta diterapkan dalam keseharian lansia secara rutin untukmemaksimalkan penurunan tekanan darah, serta lansia mampu melakukan senam lansia dengan baik dan benar agar manfaatnya dapat diterima dengan maksimal.

Berdasarkan data yang diuraikan pada latar belakang diatas, maka luaran yang dapat dihasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah dengan media *booklet* tentang senam lansia.

Mendeskripsikan hasil peningkatan pengetahuan pada ibu lansia tentang bagaimana melakukan senam lansia dengan menggunakan media *booklet* diharapkan *booklet* dapat memberikan manfaat bagi masyarakat,

sedangkan bagi lansia diharapkan *booklet* ini dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan kepada lansia tentang pentingnya senam lansia, serta manfaat bagi penulis yaitu menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian *booklet* tentang senam lansia, bagi institusi diharapkan menambah sumber bacaan dipergustakaan dan menjadi sumber pengetahuan bagi pembaca serta sebagai informasi ilmiah mengenai senam lansia.