

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan proses normal perubahan yang berhubungan dengan waktu, sudah dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup, usia tua adalah fase akhir dari rentang kehidupan, ada beberapa definisi tentang lanjut usia dan tergantung dari cara berfikir seseorang, seseorang ayah yang berusia tiga puluh tahun dapat dianggap tua bagi anaknya dan muda bagi orang tuanya, bagi orang yang sehat aktif usia 65 tahun belum dianggap tua dan menganggap usia 75 tahun sebagai permulaan lanjut usia (Fatimah, 2010).

Seiring dengan proses menua tersebut tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau yang biasa disebut sebagai penyakit degeneratif. Menurut Sutanto (2010), dengan semakin bertambahnya usia, peluang seseorang menderita hipertensi juga semakin besar. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko yang dimiliki seseorang. Berbagai penelitian telah menemukan hubungan antara berbagai faktor risiko yang terhadap timbulnya hipertensi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ternyata prevalensi (angka kejadian) hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Hilangnya aterosklerosis serta pelebaran pembuluh darah adalah faktor penyebab hipertensi pada usia tua. Hipertensi dikategorikan sebagai penyakit "*The Silent Killer*" (pembunuh diam-diam), sebab seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun-tahun tanpa menyadarinya sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Berdasarkan Laporan Komite Nasional Pencegahan Deteksi, Evaluasi, dan Penanganan Hipertensi, menyatakan bahwa tekanan darah yang tinggi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal.

Menurut *World Health Organisation (WHO)* pada tahun 2011 mencatat satu miliar orang didunia mengalami hipertensi dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilannya rendah sampai sedang. Statistik kesehatan menurut WHO (2012) melaporkan bahwa hipertensi adalah suatu kondisi beresiko tinggi yang menyebabkan sekitar 51% dari kematian akibat stroke dan 45% dari penyakit jantung koroner. Diantara seluruh Negara anggota WHO, Prevalensi tertinggi berada dikawasan Afrika 46% dan terendah di Amerika 35%. Kawasan Asia Tenggara 36% dewasa menderita hipertensi. Selanjutnya, data-data dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2013) memaparkan bahwa hipertensi menjadi penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberculosis, yang mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia.

Badan Kesehatan Dunia atau WHO pada tahun 2012 hipertensi mencapai jumlah 839 juta. Prevalensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat mencapai 1,15 milyar pada tahun 2025 (Triyanto, 2014). Data Riskesdas (2013) didapatkan hipertensi di Indonesia mencapai 25,8%. (Data Riset Keperawatan, 2013) didapatkan hipertensi pada lansia 57,6%.

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25%, sementara itu data survei Indikator Kesehatan Indonesia tahun 2016 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun keatas sebesar 32,4% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia pada lansia yang berusia 55-64 tahun sebesar 45,9 %, usia 65-74 tahun sebesar 57,6% danusia \geq 75 tahun sebesar 63,8% (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 jumlah penduduk berisiko hipertensi pada usia >18 tahun didapatkan hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 8.888.585 atau 36,53%. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.153.371 orang atau 12,98% dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin persentase hipertensi pada perempuan sebesar 13,10%, lebih rendah dibanding laki-laki yaitu 13,16%. Hipertensi terkait dengan perilaku hidup

dan pola hidup, pengendalian hipertensi dilakukan dengan perubahan perilaku antara lain menghindari asap rokok, diet sehat, rajin aktifitas fisik, dan tidak mengonsumsi alkohol (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2017, Penyakit hipertensi masuk pada 10 besar penyakit di Puskesmas. Jika dilihat berdasarkan penyakit tidak menular maka menempati urutan pertama. Kasus yang ditemukan pada tahun 2017 dari laporan Puskesmas sebanyak 65.252 kasus (hipertensi essensial). Angka tersebut hampir sama dengan jumlah kasus tahun 2017 sebanyak 65.252 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa pola penyakit degeneratif perlu mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2018).

Menurut Nurrahmani (2012), cara mengatasi hipertensi dapat dikontrol bahkan diobati, baik secara farmakologi maupun non-farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. Salah satu penanganan secara non-farmakologi yaitu dengan latihan yoga (Hindarti dan Hidayah, 2018).

Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh, pikiran, dan jiwa. Yoga mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi dan meditasi, serta latihan peregangan. Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang baik. Penelitian menemukan bahwa kombinasi antara yoga, meditasi, dan pemantauan kondisi tubuh menggunakan peralatan elektronik telah membuat 25% dari pasien penderita tekanan darah tinggi berhenti mengonsumsi obat dan yang 35% mulai menguranginya (Jain, 2011)

Menurut jurnal penelitian Oktavia (2012), pengaruh latihan yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia diperoleh nilai probabilitas 0,000 yang berarti < taraf signifikan 0,05 atau 5%. Rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 32,4 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolic sebesar 13,38 mmHg.

Media pembelajaran segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada sasaran atau penerima pesan untuk membantu keberhasilan belajar (Arsyad, 2013).

Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah buku saku. Buku saku adalah buku yang berukuran kecil yang dapat dimasukkan ke saku dan mudah dibawa kemana-mana yang berisi informasi suatu tema tertentu Struktur buku saku menyerupai buku (pendahuluan, isi, penutup) hanya saja cara penyajian isinya jauh lebih singkat dari pada buku (Taufik, 2019)

Luaran yang dapat dihasilkan pada laporan Tugas Akhir ini adalah buku saku tentang metode senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Media buku saku ini berisi tentang pengertian senam yoga, macam-macam gerakan senam yoga, dan manfaat senam yoga. Selain itu didalam buku saku juga akan disertai gambar macam-macam gerakan senam yoga.

Terdapat penelitian tentang senam yoga dengan menggunakan media video yaitu yoga untuk lansia, dari penelitian tersebut memuat gerakan-gerakan yoga untuk lansia dengan modifikasi, adanya pengaruh senam yoga dengan media video yoga untuk lansia terhadap penurunan tekanan darah (Septyadi 2019). Media informasi terkait senam yoga hanya video yang sudah ada, maka penulis tertarik menggunakan media buku saku sebagai alat komunikasi pendidikan karena belum pernah dibuat dan dipublikasikan oleh orang lain.

Dengan media ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lansia untuk menambah pengetahuan tentang tentang manfaat senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat menerapkan senam yoga secara mandiri terutama bagi keluarga yang mempunyai lansia dengan media buku saku tersebut.