

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas melebihi angka 7%. (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Pada tahun 2015 angka kesakitan lansia sebesar 28,62%, artinya bahwa dari setiap 100 orang lansia terdapat sekitar 28 orang diantaranya mengalami sakit. Bila dilihat berdasarkan tipe daerah, derajat kesehatan lansia yang tinggal di perkotaan cenderung lebih baik daripada lansia yang tinggal di perdesaan (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Pada kelompok lansia, Riskesda 2013 menunjukkan penyakit terbanyak pada lansia adalah hipertensi, sebanyak 57,6%. (Menkes Nila F dalam depkes 2018). Lansia secara biologis akan mengalami proses penuaan secara terus menerus, dengan ditandai menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap serangan penyakit, salah satu nya penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi.

B. PERMASALAHAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penyakit gagal ginjal, penyakit

jantung koroner, dan stroke, jika tidak segera ditangani. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015, sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi di Indonesia penderita hipertensi secara Nasional mencapai 34,1%, jika dibandingkan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 mencapai 24,8%, berarti ada peningkatan angka sebesar 8,3%. Menurut profil kesehatan Jawa Tengah, hipertensi menempati angka terbesar dari seluruh penyakit tidak menular yang dilaporkan, yaitu sebesar 57,10%, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah Diabetes Mellitus sebesar 20,57%. Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan angka prevalensi hipertensi secara nasional (25,8%), jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2007 (31,7/1000) menunjukkan adanya penurunan angka prevalensi. Jumlah penduduk berisiko (>15 th) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 atau 34,60%. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377.365 orang atau 15,14% dinyatakan menderita hipertensi. Presentasi hipertensi pada perempuan sebesar 15,84%, untuk kelompok laki-laki mencapai 14,15% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2018. Diakses tanggal 20-01-2020). Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta tahun 2016, penyakit hipertensi masuk pada 10 besar penyakit di Puskesmas. Jika dilihat berdasarkan penyakit tidak menular maka menempati urutan pertama. Kasus yang ditemukan pada tahun 2016 dari laporan Puskesmas sebanyak 59.028 kasus hipertensi. Akan terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan jumlah kasus pada tahun 2015 sebanyak 52.637 kasus. Penyakit hipertensi tidak dapat dianggap sepele karena jika tidak segera ditangani akan berakibat fatal, maka dari itu harus segera mendapat penanganan.

C. SOLUSI

Untuk penanganan tekanan darah tinggi atau hipertensi dibagi menjadi 2 cara, yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi banyak menyembuhkan hipertensi namun banyak memiliki efek samping seperti sakit kepala, pusing, lemas, mual. Tindakan non farmakologi dapat dilakukan tanpa ada efek samping, salah satunya "*hydrotherapy*" dan teknik relaksasi nafas dalam. Tindakan "*hydrotherapy*" salah satunya adalah rendam kaki air hangat, air hangat berdampak pada pembuluh darah karena hangatnya air dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar sehingga diharapkan dapat mengurangi tekanan darah. Selain itu tindakan relaksasi nafas dalam juga menjadi salah satu penanganan hipertensi secara non farmakologi karena, dengan latihan nafas dalam tubuh menjadi rileks dan dapat memperlebar pembuluh darah, sehingga diharapkan sirkulasi darah menjadi lancar..

D. MANFAAT

Dengan permasalahan tersebut, penulis akan melakukan tindakan melalui media video yang berisi tentang pengertian terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam, manfaat terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam, tutorial atau cara melakukan terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam. Tujuan dari video ini adalah untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang cara sederhana untuk mengatasi tekanan darah tinggi dengan cara non farmakologi yang dapat diterapkan oleh masyarakat . Diharapkan media ini bermanfaat bagi masyarakat khususnya pada lansia untuk menambah pengetahuan tentang terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah, sehingga setelah masyarakat mengetahui dan memahami cara melakukan terapi tersebut, diharapkan dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tekanan

darah tinggi, dan mengurangi konsumsi obat berlebih, dan dapat bermanfaat bagi petugas pelayanan kesehatan seperti petugas posyandu lansia untuk bahan edukasi kepada lansia.