

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) merupakan bagian dari proses fisiologi tumbuh kembang, dimana manusia bertumbuh dan berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh semua orang dan dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Kusumoningtyas, 2018). Populasi dunia pada tahun 2019 yaitu sekitar 7,6 miliar orang dan terjadi peningkatan tahun 2050 mencapai 9,9 miliar. Presentase populasi yang berumur lebih dari 60 tahun dari 2015 sekitar 15% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 22% (Kaneda, 2019). Secara global populasi lansia semakin meningkat pada tahun 2020 jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas akan melebihi jumlah anak di bawah lima tahun dan pada tahun 2050 sebanyak 80% lansia berada di negara berkembang (WHO, 2018). Pada tahun 2020 yaitu sebanyak 27,08 juta jiwa lansia, tahun 2025 diperkirakan sebanyak 33,69 juta jiwa lansia dan di tahun 2035 sebanyak 48,19 juta jiwa lansia, dan di prediksi pada tahun 2050 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lansia yang tertinggi dibandingkan dengan Negara yang berada dikawasan Asia (Kemenkes RI, 2018).

Populasi lansia di Indonesia menurut BPS tahun 2019 menyatakan bahwa jumlah lansia sekitar 25,66 juta lansia. Dari tahun 2018 lansia mengalami peningkatan sebesar 9,27% atau 24,49 juta lansia. Prevalensi lansia tertinggi tahun 2019 menempati wilayah DIY Yogyakarta dengan jumlah 14,50% lansia, untuk wilayah kedua terdapat di Jawa Tengah sebanyak 13,36% dan selanjutnya di Jawa Timur 12,96% lansia. Dan menurut BPS Susenas (2019) di Jawa Tengah jumlah populasi lansia berjumlah 13,36% jiwa, untuk laki laki sebanyak 2.102.255 jiwa dan lansia perempuan sebanyak 2.390.185 jiwa (BPS Susenas, 2019). Proses penuaan merupakan 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, jaringan, serta sistem organ misalnya hipertensi. Apabila hipertensi tidak segera ditangani dengan benar dapat menimbulkan penyakit lainya seperti gagal ginjal, penyakit jantung, stroke, dan penyakit yang dapat mengganggu *activity daily living* (Azizah, 2011).

Seiring dengan bertambahnya umur lansia juga mengalami penurunan fungsi organ tubuh yang membuat lansia semakin rentan terkena berbagai penyakit salah satunya adalah

tekanan darah tinggi atau hipertensi. Tekanan darah adalah kekuatan yang ditimbulkan oleh jantung yang berkontraksi seperti pompa, untuk mendorong 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 *sistolik* adalah angka yang lebih rendah diperoleh pada saat jantung berelaksasi (Khasanah, 2012). Data dari WHO menyebutkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi dan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi dan 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019). Sedangkan prevalensi hipertensi berdasarkan WHO (2017) pada usia 60 tahun lebih menempati posisi tertinggi yaitu sebesar 63,1%, usia 40-59 tahun 33,2% dan usia 18-39 tahun 7,5% (Sari *et al.*, 2019).

Berdasarkan data RISKESDAS (2018) menyatakan prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 55,2% pada usia 55-64 tahun, 63,2% pada usia 65-74 tahun dan 69,5% pada usia lebih dari 75 tahun. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat dengan pertumbuhan umur. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah yaitu jumlah penduduk beresiko (15 tahun ke atas) yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377.356 orang dinyatakan menderita hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin, presentasi hipertensi pada perempuan sebanyak 15,84% lebih tinggi dibanding laki-laki yaitu 14,15% (Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2018). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang apabila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Mufida, 2019). Tekanan darah yang tinggi akan berdampak serius jika tidak segera diobati. Salah satunya yaitu dampak fisiologis lansia akan menimbulkan gagal jantung, gagal ginjal, dan penurunan kualitas hidup pada usia senja. Dampak yang kedua yaitu pada ekonomi keluarga yang mengeluarkan dana yang tidak sedikit untuk biaya terapi farmakologi. Disamping itu pengontrolan hipertensi dengan terapi farmakologi belum adekuat meskipun sudah banyak tersedia obat-obatan yang efektif (Depkes RI, 2013).

Gaya hidup yang jauh dari perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga pencegahan yang efektif adalah dengan cara rajin berolah raga dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Terapi *non* farmakologi juga dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan cara membuat tubuh menjadil rileks yaitu dengan terapi musik klasik, yoga, teknik nafas dalam, dan terapi *massage*. *Massage* adalah teknik penyembuhan yang diterapkan

ke dalam bentuk sentuhan langsung dengan tubuh penderita untuk memberikan efek relaksasi melalui *mechanoreseptor* tubuh untuk mengatur kehangatan, tekanan dan sentuhan menjadi mekanisme relaksasi (Alikin, 2014). Teknik *massage* berupa intervensi *slow stroke back massage* (pijat lembut pada punggung) dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Selain terjadi vasodilatasi diameter arteriol, implikasi keperawatan *slow stroke back massage* dapat menurunkan tekanan darah, frekuensi jantung dan suhu tubuh (Smeltzer, 2010). Berdasarkan hasil selama proses penelitian yang dilakukan oleh Kusumoningtyas dan Dyah (2017), yang perlu direkomendasikan untuk lansia yang mengalami hipertensi perlu dilakukannya terapi *slow stroke back massage* selama 6 kali dalam waktu 2 minggu untuk menurunkan tekanan darah agar mencegah komplikasi akibat hipertensi.

Kelebihan *Slow stroke back massage* adalah dapat dilakukan semua orang kapan saja dan tanpa menggunakan alat bantu, dengan demikian terapi *slow stroke back massage* lebih hemat dan efektif dibanding dengan cara lain. Cara untuk memberitahu kepada masyarakat agar dapat dipahami dengan baik maka diperlukan suatu media diantaranya poster, video, leaflet, buku saku dll. Dengan menggunakan media dalam penyampaian informasi akan lebih efektif. *Slow stroke back massage* dapat disosialisasikan ke masyarakat melalui media yaitu video. Video tentang *Slow stroke back massage* dibuat dengan alasan masih tingginya angka prevalensi hipertensi di Jawa Tengah yang mencapai 29,99%. Tujuan pembuatan video tentang *slow stroke back massage* agar masyarakat lebih memahami cara melakukan terapi *slow stroke back massage*. Manfaat dari video tentang *slow stroke back massage* untuk menambah wawasan atau pengetahuan tentang cara menurunkan tekanan darah melalui terapi *slow stroke back massage*. Alasan penulis membuat media luaran berupa video adalah agar informasi tentang *slow stroke back massage* lebih mudah dipahami oleh masyarakat. Media video lebih efektif dari media yang lain karena terapi yang penulis ambil banyak memperlihatkan gerakan. Video ini berisi tentang pengertian Terapi *Slow Stroke Back Massage*, manfaat Terapi *Slow Stroke Back Massage*, cara melakukan Terapi *Slow Stroke Back Massage*.

Dengan media ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya pada penderita hipertensi untuk menambah pengetahuan tentang manfaat Terapi *Slow Stroke Back Massage* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan menerapkan Terapi *Slow Stroke Back Massage* secara mandiri di rumah melalui media video.