

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Lansia adalah seorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia berkisar 18,781 jiwa dan angka harapan hidup di Indonesia meningkat dari 68,6 jiwa di tahun 2014 menjadi 70,8 jiwa tahun 2015. Pada tahun 2035 diperkirakan meningkat lagi menjadi 72,2 jiwa (Suharto dkk, 2020).

Hasil survei dari badan pusat statistik kabupaten Boyolali peningkatan usia harapan hidup dapat dilihat dari semakin meningkatnya populasi lansia dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018 didapatkan jumlah hasil lansia perempuan dari umur 60-64 tahun sejumlah: 24.520 jiwa dan lansia laki laki berjumlah: 22.895 jiwa. Seiring dengan meningkatnya presentase lansia terjadi juga peningkatan jumlah dan tingkat kejadian penyakit kronis yang disebabkan oleh penurunan kemampuan tubuh yang beradaptasi dengan stress lingkungan dan kelemahan lansia. Golongan penyakit yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi, gangguan pendengaran, arthritis, kelainan jantung, sinusitis kronik dan gangguan pada tulang (Suharto dkk, 2020).

Populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degenerative (Azizah, 2011). Hipertensi seringkali ditemukan pada lansia. Hasil studi tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lanjut usia yang dilaksanakan Komnas Lansia di 10 Provinsi tahun 2012, diketahui bahwa penyakit terbanyak yang diderita lansia adalah penyakit sendi (52,3%) dan Hipertensi (38,8%), penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas pada lansia (Hernawan dkk, 2017).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan ab-normal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruh jaringan dan organ tubuh secara terus-menerus lebih dari satu periode (Desriyanidkk, 2019). Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seorang diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Heriawan dkk, 2020). Desriyani,dkk (2019) mengatakan hipertensi

merupakan salah satu penyakit tidak menular yang saat ini masih menjadi masalah di Indonesia.

Hipertensi menjadi berbahaya karena memiliki banyak komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal yang merupakan penyakit-penyakit katastrofik. Artinya penyakit ini merupakan penyakit berbiaya tinggi dan secara komplikasi dapat membahayakan jiwa penderitanya. BPJS kesehatan menunjukkan biaya penyakit hipertensi sebanyak 9,7 triliun terbesar diantara penyakit lainnya. Menurut data WHO (2016), di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang diseluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada dinegara maju dan 639 sisanya berada dinegara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016).

Cara pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi dengan semboyan SEHAT yaitu seimbangkan gizi, enyahkan rokok, hindari stress, awasi tekanan darah dan teratur berolahraga. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang sesuai dengan lansia diantaranya berjalan-jalan, bersepeda, berenang, melakukan pekerjaan rumah dan senam hipertensi (Safitri dkk, 2017).

Senam hipertensi merupakan bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang merupakan dua factor yang mempertinggi resiko hipertensi (Safitri dkk, 2017). Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Hernawan dkk, 2017).

Hernawan, dkk, (2017) mengatakan dengan senam atau berolahraga kebutuhan oksigen dalam sel akan meningkat untuk proses pembentukan energi, sehingga terjadi peningkatan denyut nadi, sehingga curah jantung dan isi sekuncup bertambah. Demikian tekanan darah akan meningkat. Setelah beristirahat pembuluh darah akan berdilatasi atau meregang, dan aliran darah akan turun sementara waktu, sekitar 30-120 menit kemudian akan kembali pada tekanan darah sebelum senam. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus menerus, maka penueunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastic. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga adalah karena olahraga dapat merilekskan pembuluh darah. Melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan menurun.

Masyarakat masih banyak yang belum mengetahui lebih tentang penyakit hipertensi dan cara mengatasi untuk menurunkan tekanan darah dengan metode non farmakologi dengan penerapan senam hipertensi. Penerapan senam hipertensi merupakan terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Tenaga medis masih kurang sosialisasi mengenai penyakit hipertensi dan cara mengatasinya melalui metode non farmakologi yang sangat mudah dilakukan dirumah, dengan demikian pengetahuan masyarakat khususnya lansia yang menderita hipertensi masih tergolong rendah (Rahmadiana, 2012).

KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) adalah penyampaian pesan secara langsung atau tidak langsung melalui saluran komunikasi kepada penerima pesan untuk mendapatkan tanggapan. Tanggapan (respon) diperoleh karena telah terjadi penyampaian pesan yang dimengerti oleh masing-masing pihak. Informasi adalah keterangan, gagasan maupun kenyataan yang perlu diketahui masyarakat (pesan yang disampaikan) dan dimanfaatkan seperlunya. Edukasi adalah sesuatu kegiatan yang mendorong terjadinya penambahan pengetahuan, perubahan sikap, perilaku dan ketrampilan seseorang/kelompok secara wajar (KPPA, 2018).

Salah satu media yang dapat memberikan informasi adalah video. Video adalah alat bantu dalam penyuluhan kesehatan penyampaian hanya dengan kata-kata saja sangatlah efektif. Video akan membantu dalam melakukan penyuluhan, agar pesan-pesan kesehatan yang disampaikan lebih jelas dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan orang tersebut dengan jelas dan tepat (Tindaon, 2018). Media ini dianggap lebih menarik dan lebih berefek dibanding media yang lainnya karena melibatkan dua indra penglihatan dan pendengaran yang dapat memaksimalkan penerimaan informasi. Media audio visual sudah tidak diragukan lagi dapat membantu dalam pengajaran apabila dipilih secara bijaksana dan digunakan dengan baik (Nurmayunita dkk, 2019).

Manfaat media video dapat menumbuhkan motivasi makna pesan akan menjadi lebih jelas sehingga dapat dipahami oleh masyarakat dan memungkinkan terjadinya penguasaan dan pencapaian informasi metode penyuluhan akan bervariasi tidak semata-mata melalui komunikasi ceramah, audiens akan lebih banyak melakukan aktivitas selama kegiatan penyuluhan tidak hanya mendengarkan tetapi juga mengamati,

emndemostrasikan, melalukan langsung dan menerapkan. Media video juga salah satu media yang mudah untuk menyampaikan informasi dan mudah dipahami (Menge, 2019).