

BAB I

PENDAHULUAN

Proses penuaan dianggap sebagai peristiwa fisiologis yang pasti akan dialami oleh semua makhluk hidup (Kristiawan & Adiputra, 2019). Pada lansia kondisi fisik telah mengalami penurunan. Hal ini dapat dilihat dari beberapa perubahan yaitu perubahan pada sel dan bermacam-macam system yang terdapat dalam tubuh diantaranya persyarafan, pendengaran, penglihatan, kardiovaskuler, respirasi, *gastro intestinal*, *genito urinaria*, *endokrin* dan kulit (Pangaribuan, 2016). Kemunduran fungsi tubuh pada lansia salah satunya, kemunduran fungsi kerja pembuluh darah. Penyakit yang sering dijumpai pada golongan lansia yang disebabkan karena kemunduran fungsi kerja pembuluh darah, yaitu hipertensi (Adam, 2019). Penyakit hipertensi mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi. Hipertensi terjadi akibat meningkatnya tekanan darah arterial sistemik baik sistolik maupun diastolik.

Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensinya yang terus meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup. Menurut *World Health Organization* (WHO) dan *The International Society of Hypertension* (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia, dan 3 juta di antaranya meninggal setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi pada lansia meningkat seiring dengan peningkatan kelompok umur; yaitu pada usia 55-64 tahun didapatkan prevalensi hipertensi sebesar 45,9%, sedangkan pada kelompok usia 65-74 tahun dan diatas 74 tahun didapatkan prevalensi berturut-turut sebesar 57,6% dan 63,8% (Kusuma¹, Aryawangsa, Satyarsa, & Aryani, 2020).

Hipertensi dikenal luas sebagai penyakit kardiovaskular dimana penderita memiliki tekanan darah di atas normal (Yulanda & Lisiswanti, 2017). Salah satu faktor risiko utama hipertensi, penyebab gangguan jantung, selain mengakibatkan gagal jantung, hipertensi dapat juga berakibat terjadinya gagal ginjal maupun penyakit *serebrovaskular*. Penyakit ini seringkali disebut *silent killer* karena tidak adanya gejala dan tanpa disadari penderita mengala mikomplikasi pada organ-organ vital. Penyakit ini memerlukan biaya pengobatan yang tinggi, dikarenakan, alasan seringnya angka kunjungan ke dokter, perawatan di rumah sakit dan penggunaan obat jangka panjang (Sammulia & Suhaera, 2019). Hipertensi

merupakan faktor pemicu terjadinya penyakit ginjal akut dan penyakit ginjal kronis (*Chronic Kidney Disease/CKD*) karena dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah dalam ginjal sehingga mengurangi kemampuan ginjal untuk memfiltrasi darah dengan baik (Kemenkes RI, 2017).

Terapi yang dilakukan untuk mengobati hipertensi, ada dua yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah, sedangkan terapi non farmakologis atau disebut juga dengan modifikasi gaya hidup yang meliputi berhenti merokok, mengurangi kelebihan berat badan, menghindari alkohol, modifikasi diet serta yang mencakup psikis antara lain mengurangi stress, olah raga, dan istirahat (Kosasih dan Hassan, 2013).

Penanganan hipertensi non farmakologi dengan senam yoga telah diteliti dan terbukti mampu mengurangi tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian Sumartini *et al.*, (2019) menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam yoga, hipertensi lansia 151,80 mmHg, diastolik 94,73 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam yoga, hipertensi lansia 137,13 mmHg, diastolik 90,27 mmHg. Kesimpulan pada penelitian Sumartini *et al.*, (2019) adalah ada pengaruh yang signifikan senam yoga terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Hal ini dapat dinyatakan bahwa senam yoga yang dilakukan lansia dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi pada lansia. Beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa senam yoga dapat menurunkan hipertensi (Dinata, 2015; Pangaribuan, 2016; Pujiastuti *et al.* 2019). Hasil penelitian tersebut menjelaskan, dalam senam yoga efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah, kadar glukosa, kolesterol tinggi, pikiran, relaksasi fisik dan emosional.

Pengobatan penderita hipertensi secara farmakologi dengan mengkonsumsi obat-obatan. Sementara non-farmakologi yaitu dengan menurunkan kelebihan berat badan, mengurangi asupan garam, menciptakan keadaan rileks dan melakukan *exercise* seperti senam yoga (Anwari *et al.*, 2018; Hernawan & Rosyid, 2017). Pendekatan non-farmakologi dapat dilakukan sebagai pelengkap dari penatalaksanaan farmakologi sehingga dapat diperoleh Penatalaksanaan yang lebih baik (Yulanda & Lisiswanti, 2017). Penjelasan tersebut menguatkan bahwa senam yoga dapat digunakan sebagai aktivitas olah raga untuk menurunkan tekanan darah.

Sebagaimana pentingnya penjelasan upaya menurunkan hipertensi di atas, peneliti tertarik untuk membuat luaran untuk aktivitas olah raga lansia. Luaran ini bertujuan menurunkan hipertensi lansia. Jenis luaran berupa media audio visual yang berisi tayangan gambar dan suara aktivitas olah raga. Tema luaran aktivitas olah raga dalam video berupa kegiatan yoga.

Senam yoga merupakan suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh, dan pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi, dan pernapasan serta meditasi. Senam yoga sangat dianjurkan bagi orang-orang yang sedang mengalami hipertensi terutama pada lansia. Hal ini disebabkan, senam yoga bisa merelaksasi hingga dapat melancarkan ataupun memudahkan peredaran darah ke seluruh bagian tubuh dengan lancar sehingga dapat menghasilkan tekanan darah yang normal (Gea, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dari Anwari *et al.*, (2018); Hernawan & Rosyid, (2017) dan penelitian-penelitian lain di atas, perlu adanya kebutuhan luaran untuk panduan aktivitas senam yoga, sebagai upaya menurunkan hipertensi bagi lansia, maka muncullah inisiatif pembuatan media video senam yoga. Video merupakan salah satu kemajuan teknologi yang telah banyak memberikan pengaruh positif dan kemajuan bagi manusia dan kebudayaannya (Imran & Hasnah, 2017; Prabandari, 2018). Melalui video, seseorang tidak akan lagi merasa kesulitan untuk mendapatkan berbagai informasi, pengetahuan dan hiburan. Keberadaan video inilah yang menjadi inspirasi penulis untuk membuat sebuah luaran video yang berisi panduan gerakan senam yoga bagi lansia. Luaran video senam yoga yang dibuat ini akan menyajikan berbagai gerakan yang diikuti dengan penjelasan, sehingga pemirsa video mengetahui nama gerakan, dan juga fungsi gerakan yang dilakukan dalam senam yoga (Markolefas, Moirogiorgou, Giakos, & Zervakis, 2018). Pada media video ini, semua gerakan akan dikendalikan dari instruksi yang diucapkan oleh instruktur dalam video tersebut. Tujuan akhir dari proyek pembuatan media video senam yoga adalah membantu lansia menurunkan hipertensi. Selain bertujuan menurunkan hipertensi, proyek pembuatan media video senam yoga adalah membiasakan lansia untuk berolah raga bagi di rumah (Flora & Purwanto, 2014).

Manfaat dari luaran media video senam yoga adalah sebagai media pelatihan senam yoga, media yang dapat dimanfaatkan untuk latihan dimana saja, media yang tidak memerlukan biaya besar, dan media yang bermanfaat sebagai pengganti instruktur senam yoga. Sebagaimana kajian dalam penelitian ini, manfaat luaran media video ini ditujukan untuk LANSIA HIPERTENSI. Penulis berharap dengan kehadiran video ini dapat dimanfaatkan para lansia untuk dapat melakukan senam yoga sendiri dirumah, tanpa harus datang ke tempat khusus senam yoga.