

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) keadaan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Berdasarkan analisis lansia di Indonesia telah memprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes RI, 2017: 1). Proses menua terjadinya penurunan kemampuan jaringan untuk mempertahankan fungsi fisiologisnya (Dewi *et al.*, 2019). Proses ini akan terus menerus berjalan karena merupakan proses alamiah dari sejak lahir sampai tua. Bertambahnya umur pada lansia akan mengalami penurunan kondisi fisik kesehatan seperti kekuatan otot, jaringan, susunan saraf, dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Terjadinya penurunan kondisi fisik pada lansia disebabkan karena gaya hidup yang kurang baik seperti pola makan yang buruk dan tidak melakukan olahraga menjadi faktor penyebab terjadinya hipertensi.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi peningkatan tekanan darah secara kronis yang sering terjadi pada lansia. Peningkatan tekanan darah memiliki dua fase di setiap denyut jantung fase sistolik 140 mmHg dan fase diastolik 90 mmHg. Fase sistolik terjadi ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh sedangkan fase diastolik ketika darah kembali ke jantung. Terjadinya hipertensi pada lansia dikarenakan dinding arteri yang mengalami penebalan karena penumpukan kalogen pada lapisan otot, sehingga menyebabkan pembuluh darah tidak elastis, perlahan menyempit dan menjadi kaku. Selain itu pada lanjut usia rangsangan untuk mengatur tekanan darah yaitu baroreseptor mulai berkurang, demikian juga dengan peran ginjal dan laju filtrasi glomerulus menurun sehingga memicu terjadinya hipertensi (Kurniasih dan Setiawan, 2013 dalam Veri dan Amelia, 2020). Gejala-gejala hipertensi seperti sakit kepala/rasa berat di tengkuk, pusing (*vertigo*), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (*tinnitus*), dan mimisan (Kemenkes.RI, 2014).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 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 tahun 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevelensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan melakukan olahraga secara rutin salah satunya senam ergonomik.

Senam ergonomik gerakan senam yang diilhami oleh gerakan sholat seperti gerakan berdiri, ruku, duduk dan sujud. Senam ergonomik kombinasi dari gerakan otot dan pernafasan, pada saat berdiri sempurna seluruh saraf menjadi satu titik pada pengendaliannya di otak dan saat itu pikiran dikendalikan oleh kesadaran akal untuk sehat dan bugar, dan pada saat badan membungkuk dalam gerakan syukur dapat memasok oksigen ke kepala dan menambahkan aliran darah ke bagian atas tubuh terutama kepala yang dapat menstimulus respon relaksasi tubuh kita dari seluruh ketegangan fisik dan mental (Sagiran, 2012). Senam ergonomik memiliki manfaat dapat mengeluarkan hormon endorphen seseorang sehingga menyebabkan tubuh menjadi lebih tenang dan mengurangi *stress* dimana penurunan tersebut akan menstimulasi kerja saraf perifer terutama saraf parasimpatis yang menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah sistolik turun dan lebih terkendali (Dewi *et al.*, 2019).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* sebagai media promotif Fisioterapi dengan judul “Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia” Tujuan penulisan dari pembuatan media KIE berupa *booklet* sebagai media promotif Fisioterapi untuk menjawab masalah tentang senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Manfaat media KIE berupa *booklet* sebagai media promotif bagi masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan terkait senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah. Bagi lansia diharapkan dapat menambah

pengetahuan untuk menjaga dan menurunkan tekanan darah dengan melakukan senam ergonomik. Bagi penyandang lansia diharapkan dapat menambah pengetahuan, ilmu dan wawasan terkait senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Bagi pendidikan fisioterapi diharapkan menjadi referensi mengenai intervensi pada pelayanan fisioterapi gerontik.