

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua adalah proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Penyakit degeneratif pada pra-lansia misalnya menderita hipertensi, artrosklerosis, diabetes melitus dan kanker (Jumu *et al.*, 2021).

Karena pertumbuhan populasi global pra-lansia, jumlah pasien hipertensi telah meningkat dua kali lipat dari sekitar 650 juta pada tahun 1990 menjadi sekitar 1,28 miliar pada tahun 2019. Meskipun prevalensi hipertensi terutama menurun di negara-negara berpendapatan tinggi meningkat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan tren ini diperkirakan akan terus berlanjut. Faktor-faktor yang mendukung perkembangan hipertensi termasuk obesitas, pola makan yang tidak sehat, natrium makanan yang berlebihan, kalium makanan yang tidak memadai, aktivitas fisik yang tidak memadai, dan konsumsi alkohol. Oleh karena itu, hipertensi ditangani dengan memadukan gaya hidup modifikasi, seperti pengurangan garam, pemeliharaan berat badan yang tepat, pembatasan alkohol, berhenti merokok, dan terapi olahraga, dengan perawatan obat (Yamada *et al.*, 2022).

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia ini memberikan suatu perhatian khusus pada pra-lansia yang mengalami suatu proses menua. United Nations mengungkap bahwa, Jumlah populasi lanjut usia yang merujuk pada mereka yang

berusia 65 tahun atau lebih, telah mengalami peningkatan hingga tiga kali lipat, dari sekitar 260 juta pada tahun 1980 menjadi 761 juta pada tahun 2021. Diperkirakan bahwa antara tahun 2021 dan 2050, jumlah penduduk lanjut usia di seluruh dunia akan meningkat dari kurang dari 10% menjadi sekitar 17%. Prevalensi peningkatan jumlah lansia di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 11,75% pada 2023. Angka tersebut naik 1,27% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Yogyakarta menjadi provinsi dengan persentase penduduk lansia paling tinggi di Indonesia pada 2023, yakni 16,02%. Posisinya diikuti oleh Jawa Timur dengan persentase lansia sebanyak 15,57%. Kemudian, ada 15,05% lansia yang tinggal di Jawa Tengah. Persentase penduduk lansia yang berada di Bali dan Sulawesi Utara masing-masing sebesar 13,97% dan 13,7% (Atmojo *et al.*, 2022)

Angka kejadian hipertensi di Indonesia menurut Devi dan Putri (2023) dari hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8% atau terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi, tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%). Permasalahan permasalahan lainnya tentu saja akan muncul dan perlu diperhatikan secara khusus untuk pra-lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial, dan seksual. Hipertensi adalah salah satu permasalahan yang memiliki prevalensi cukup besar kejadiannya, hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan sebuah kondisi medis dimana orang yang tekanan darahnya meningkat diatas normal yaitu 140/90 mmHg dan dapat mengalami resiko

kesakitan (*morbiditas*) bahkan kematian (*mortalitas*). Penyakit ini sering dikatakan sebagai *the silent diseases* (Triyoso *et al.*, 2022)

Pemberian intervensi sebagai bentuk pencegahan dan penanganan pada kondisi hipertensi menjadi salah satu upaya dalam menekan angka kejadian hipertensi pada pra-lansia, beberapa intervensi yang bisa diberikan antara lain adalah *Slow deep breathing*, *stretching*, dan *brisk walking*. *Slow Deep Breathing* merupakan Latihan dan relaksasi napas, *Slow Deep Breathing* merupakan Teknik relaksasi yang dilakukan untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Berdasarkan hasil penelitian (Warsono & Yanto, 2020) mengenai pengaruh *slow Deep Breathing* terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi menyatakan bahwa pengaruh pemberian *Slow Deep Breathing* terhadap tekanan darah pra-lansia penderita hipertensi .

Pemberian *brisk walking* pada kondisi hipertensi menjadi salah satu pilihan untuk melakukan pencegahan dan penanganan hipertensi, *brisk walking* atau latihan jalan cepat merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik atau olahraga dengan teknik jalan cepat mempengaruhi perubahan tekanan darah yang dialami oleh pasien hipertensi. Dengan rutin melakukan aktivitas ini dapat menurunkan tekanan darah dalam pasien hipertensi sehingga dapat menurunkan risiko ketergantungan obat anti hipertensi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijaya *et al.*, 2022) bahwa tekanan darah dapat dikontrol dengan *Brisk Walking* yang dilakukan dengan durasi 15-30 menit setiap pagi dalam satu minggu.

Pra-lansia yang menderita hipertensi mempunyai kebiasaan merokok mengkonsumsi kopi, suka makan yang asin-asin, dan jarang berolah raga. Melihat

fenomena tersebut di atas, maka sangatlah penting bagi pra-lansia untuk melakukan pengontrolan tekanan darah secara rutin dengan menjaga dan mencegah bagi yang tidak mengalami. Banyaknya pra-lansia yang mengalami hipertensi tentunya menjadi sebuah pekerjaan yang penting bagi tenaga kesehatan terutama fisioterapi, untuk mengatasi permasalahan atau manifestasi yang dimunculkan dari hipertensi dan paling utama menjaga risiko kematian, maka diberikanlah gambaran tentang manfaat intervensi berupa *Slow Deep Breathing*, *stretching*, dan *brisk walking* dalam mencegah dan menangani permasalahan hipertensi pada pra-lansia (Triyoso *et al.*, 2022).

Dengan memberikan informasi kepada tenaga medis Fisioterapi mengenai gerakan apa saja yang dapat dilakukan dalam mengatasi dan mencegah tentang hipertensi pada pra lansia maka perlu adanya Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) sebagai dasar dalam pemberian terapi. Mengingat penting hal tersebut, penulis tertarik untuk membuat media edukasi berupa buku saku “Pedoman Program Excercise Pencegahan dan Penanganan Hipertensi Pada Pra-Lansia” untuk menjawab masalah yang telah di paparkan. Penulis berharap dengan adanya buku saku ini dapat membantu teman-teman tenaga medis khususnya Fisioterapi dan pra-lansia agar dapat mencegah dan menangani kondisi hipertensi.