

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan suatu periode akhir dalam proses kehidupan manusia, yang mana dalam fase ini seseorang akan mengalami perubahan secara fisik, psikologis, maupun sosial. Periode kehidupan ini disebut dengan periode penuaan (aging) yang merupakan suatu proses normal kehidupan dengan konsekuensi terhadap aspek biologis, psikologis dan sosial (Sinulingga et al., 2022). Proses penuaan yang terjadi akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, terutama kesehatan. Penduduk lansia secara biologis akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik. Hal ini dapat menyebabkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit tertentu, yang terdeteksi melalui keluhan kesehatan (Hilalliyah & Herlinah, 2021). Kemunduran fisik pada lansia adalah rentannya lansia terhadap penyakit, khususnya penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang umum diderita lansia salah satunya adalah hipertensi (Riamah, 2019).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara kronik. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam pembuluh darah arteri (Fildayanti et al., 2020). Hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah manusia secara alami berfluktuasi sepanjang hari. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut persisten. Tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang (Yuninda Tomayahu et al., 2023).

Hipertensi dapat muncul tanpa gejala, tekanan darah yang terjadi terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan komplikasi. (Akbar et al., 2020). Hipertensi ini bisa menyebabkan terjadinya stroke, infark miokard, gagal ginjal dan kerusakan otak, bahkan bisa sampai menyebabkan kematian (Hoffman, 2020). Hal ini terjadi akibat perubahan pola hidup masyarakat, pola

hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang tidak baik.

Berdasarkan data Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO,2019) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk.(Winarno et al., 2022).

Hasil Data (SKI, 2023) , hipertensi terjadi di Indonesia sebesar 8,6%. Prevalensi berdasarkan diagnosa dokter dengan usia yang rentan terkena hipertensi pada usia 55-64 tahun sebesar 18,7% dan sebesar 23,8% terjadi pada usia 66-74 tahun, Sedangkan di Jawa Tengah penyakit hipertensi di Jawa Tengah masih menempati proporsi terbesar dari seluruh penyakit tidak menular (PTM) lainnya yaitu sebesar 7,3%. Penyakit ini juga bertanggung jawab atas 40% atas kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat penyakit stroke. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 2 Juli 2024 diperoleh data untuk prevalensi hipertensi pada Kabupaten Sukoharjo sebesar 10,24%. Dengan prevalensi penderita hipertensi mayoritas berada di Kecamatan Mojolaban yakni sekitar 21.576 lansia menderita hipertensi dan penderita hipertensi terbanyak di Kelurahan Kragilan yaitu sebanyak 754 lansia penderita hipertensi.

Penatalaksanaan penderita hipertensi yaitu farmakologis terapi yang dilaksanakan dengan obat-obatan menjadi hal yang penting. Obat-obatan yang dapat digunakan antara lain obat-obatan golongan *betabloker*, diuretic dan antagonis kalsium. Penggunaan obat anti hipertensi yang berlebihan pada lansia akan menimbulkan berbagai efek samping seperti batuk, kelelahan/pusing, reaksi alergi, kerusakan jantung, kerusakan ginjal dan kerusakan hati sehingga penanganan secara non farmakologi lebih dianjurkan bagi lansia. Penanganan nonfarmakologi yang dapat dilakukan pada lansia penderita hipertensi yaitu dengan cara penurunan berat badan, konsumsi jus, olah raga rutin, dan rendam kaki air hangat dengan garam

dan serai (Widyaningrum, 2020). Dari sekian banyak terapi non farmakologis, penulis memilih rendam kaki air hangat dengan garam dan serai karena terapi ini merupakan jenis terapi komplementer yang dapat menjadi pendamping obat anti hipertensi, terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai tersebut merupakan cara yang mudah, sederhana dan murah. Teknik ini dapat dilakukan oleh kader lansia dan dapat diajarkan kepada keluarga lansia hipertensi.

Hasil wawancara yang telah dilakukan kepada tiga responden di Desa Kragilan didapatkan ketiga responden memiliki gejala yang sama yaitu tekanan darah yang tinggi, semua responden belum mengetahui teknik untuk menurunkan tekanan darah dengan cara rendam kaki air hangat dengan garam dan serai. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik menggunakan luaran media video untuk memberikan pengetahuan tentang rendam kaki air hangat dengan garam dan serai dalam menurunkan tekanan darah. Penulis memiliki tujuan dalam memilih luaran tersebut yaitu dengan menggunakan video akan lebih efektif karena media video mengandung unsur visual dan audio sehingga para lansia dapat dengan mudah memahami dan menerapkan rendam kaki air hangat secara mandiri. Selain itu dengan luaran media video ini juga dapat menurunkan kejenuhan pada lansia. Edukasi melalui video ini mempermudah untuk diakses dengan cara *disharing* melalui *youtube* dan disimpan pada *handphone* sehingga mudah diputar dan dibawa kemana saja. Manfaat dari luaran video edukasi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai ini diharapkan bagi masyarakat luas khususnya penderita hipertensi pada lansia dapat menambah wawasan tentang pentingnya rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga rendam kaki air hangat tersebut dapat diterapkan secara mandiri.