

BAB I

PENDAHULUAN

Laju perkembangan lansia di dunia saat ini telah mengalami peningkatan, termasuk Indonesia yang menjadi lima besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak. Sejak tahun 2020 proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas meningkat dari 1 miliar menjadi 1,4 miliar di tahun 2024 (WHO, 2024).

Selama satu dekade terakhir (2015–2024) persentase lansia Indonesia pun mengalami peningkatan hampir 4 % sehingga menjadi 12,00 %. Menurut data *World Health Organization* (WHO), (2025) pada tahun 2025 jumlah lansia di Indonesia mencapai 33,4 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 64,8 juta lansia pada tahun 2050.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024) sebanyak 21 provinsi di Indonesia pada tahun 2024 telah memasuki fase struktur penduduk tua karena persentase penduduk lansia yang sudah di atas 10 persen. DIY menempati posisi teratas dengan persentase lansia sebesar 16,28 persen. Jawa Timur menyusul dengan persentase lansia sebesar 16,02 persen, diikuti oleh Jawa Tengah dengan persentase lansia sekitar 15,46 persen.

Peningkatan jumlah lansia dapat menimbulkan penurunan derajat kesehatan, baik dari segi fisik maupun segi mental yang terjadi karena faktor alamiah proses penuaan ataupun dari proses penyakit. Salah satu penyakit yang berisiko dialami seorang diusia lanjut adalah penyakit hipertensi (WHO, 2023). Hal ini dapat terjadi karena seiring bertambahnya usia seseorang tekanan darah akan meningkat dan pada usia tersebut banyak terjadi perubahan fisiologis sehingga risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar (Marni et al., 2023).

Prevalensi serta laju peningkatan kasus baru hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama, baik di tingkat global, regional, maupun nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI), (2023) penyakit hipertensi menjadi perhatian karena prevalensinya yang tinggi pada kelompok usia 60 tahun ke atas atau lansia, yaitu sebesar 22,2% serta perannya sebagai faktor risiko utama penyakit jantung dan pembuluh darah. Prevalensi hipertensi yang menunjukkan angka signifikan dan terus meningkat di kalangan

lansia Provinsi Jawa Tengah mencapai 76,5%, menjadikannya sebagai penyakit tidak menular paling umum di antara populasi lansia (Mandaty et al., 2023).

Kasus lansia penderita hipertensi tertinggi di Jawa Tengah berada di Kota Wonogiri yaitu sebanyak 406.612 kasus, posisi ke dua Kota Klaten sebanyak 353.761 kasus dan Kota Sragen menempati posisi ke tiga dengan jumlah 267.509 kasus (Dinkes Jateng, 2023). Kota Surakarta sendiri, untuk kasus lansia penderita hipertensi masih mengalami peningkatan yang cukup signifikan, pada tahun 2023 jumlah lansia yang menderita hipertensi terdapat 67.355 kasus yang tersebar di 5 kecamatan dan sebanyak 343.489 orang 100% telah mendapatkan skrining kesehatan sesuai standar tahun 2023 (Dinkes Surakarta, 2023).

Tabel 1.1 Penderita Hipertensi menurut Jenis Kelamin, Kecamatan, dan Puskesmas Kota Surakarta Tahun 2023

No.	Kecamatan	Puskesmas	Jumlah Estimasi Penderita Hipertensi		
			Laki-Laki	Perempuan	Laki-Laki + Perempuan
1	Laweyan		5.007	6.953	11.960
		Pajang	2.070	3.770	5.840
		Penumping	1.395	1.380	2.775
		Purwosari	1.542	1.803	3.345
2	Serengan		2.930	3.402	6.332
		Jeyengan	1.580	2.013	3.593
		Kratonan	1.350	1.389	2.739
3	Pasar Kliwon		4.294	5.866	10.160
		Gajahan	1.116	2.597	3.713
		Sangkrah	3.178	3.269	6.447
4	Jebres		7.277	10.059	17.336
		Purwodiningrat	1.013	2.211	3.224
		Ngoresan	1.925	1.978	3.903
		Sibela	3.105	3.193	6.298
		Pucangsawit	1.234	2.677	3.911
5	Banjarsari		8.321	13.246	21.567
		Nusukan	1.237	2.398	3.635
		Manahan	817	1.633	2.450
		Gilingan	1.589	1.634	3.223
		Banyuanyar	1.490	2.467	3.957
		Setabelan	764	787	1.551
		Gambirsari	2.424	4.327	6.751

Sumber : Dinas Kesehatan Kota Surakarta

Dari data di atas, dapat diketahui bahwa kasus penderita hipertensi terbanyak di Kota Surakarta berada di Kecamatan Banjarsari, khususnya di Puskesmas Gambirsari, yaitu sebanyak 6.751 kasus (Dinkes Surakarta, 2023). Data ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu PTM yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam konteks pencegahan dan pengelolaan.

Hipertensi sebagai penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia juga sering disebut sebagai “*silent killer*” karena gejala yang ditimbulkan hampir tidak dapat disadari. Jika hipertensi tidak terkontrol, dapat berpotensi menyebabkan beberapa komplikasi seperti stroke, penyakit jantung iskemik, gagal ginjal bahkan kematian, oleh karena itu pencegahan kenaikan tekanan darah sangat penting dilakukan guna menghindari komplikasi yang lebih serius (Diniyah & Sudaryanto, 2024).

Penatalaksanaan hipertensi sendiri dapat dilakukan dengan dua metode, yaitu metode *non* farmakologi dan farmakologi. Metode farmakologi biasanya dilakukan oleh petugas kesehatan dengan diberikan obat antihipertensi, namun keberhasilan metode ini tergantung dengan kepatuhan pasien dalam mengkonsumsi obat (Choudhry et al., 2022).

Sedangkan teknik *non* farmakologi untuk mencegah hipertensi menurut Kemenkes (2023) meliputi, menjaga berat badan tetap ideal dengan menjalani gaya hidup sehat, mengatur pola makan sehat, menghindari kebiasaan konsumsi alkohol, merokok serta paparan terhadap asap rokok (perokok pasif) dan olahraga yang teratur. Aktivitas fisik dapat meningkatkan efisiensi kinerja otot jantung dan elastisitas pembuluh darah sehingga melancarkan jalannya pembuluh darah (Afifah et al., 2022).

Salah satu olahraga yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi adalah senam aerobik. Dari beberapa jenis senam aerobik, penulis memilih senam *aerobic low impact* untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Hal ini didasarkan pada gerakan senam aerobik *low impact* yang ringan, relative lebih lambat mengikuti irama musik dan intensitasnya sedang cenderung menghindari gerakan loncat-loncat. Gerakan ini melibatkan sebagian besar otot tubuh yang sesuai dengan gerak sehari-hari, sehingga dapat memacu kerja jantung dengan intensitas ringan sedang dan menyeluruh. Hal ini dapat memberikan keuntungan bagi lansia, yaitu perbaikan kardiovaskuler, peningkatan fungsi muskuloskeletal, kemampuan fungsi tubuh lainnya serta perbaikan mental. Oleh karena itu, olahraga ini tepat dilakukan oleh lansia penderita hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darahnya (Nurafifah, 2021).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Canangjaya et al. (2023) menjelaskan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan pada lansia penderita hipertensi setelah diberikan latihan senam *aerobic low impact* selama 2 minggu sebanyak 6 kali dengan durasi 20 menit, yaitu sistolik rata-rata dari 164,32/95,89 mmHg menurun menjadi 153,79/87,21 mmHg. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Arian et al. (2024) juga menunjukkan bahwa lansia hipertensi yang diberikan perlakuan senam *aerobic low impact* mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, yaitu sebelum intervensi rata-rata 140 mmHg/90 mmHg setelah dilakukan intervensi rata-rata 130 mmHg/80 mmHg.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada hari Kamis, 13 Maret 2025 terhadap 15 responden lansia di Puskesmas Gambirsari, Kecamatan Banjarsari didapatkan hasil bahwa 5 orang diantaranya menderita hipertensi derajat satu, 4 orang mengalami hipertensi derajat dua, dan 6 orang mengalami hipertensi derajat tiga. Dari 15 responden lansia penderita hipertensi yang telah diwawancarai, 12 orang mengatakan terbiasa melakukan pekerjaan rumah dan jalan pagi selama kurang lebih 10 menit, sedangkan 3 orang lainnya jarang melakukan jalan pagi dan hanya melakukan aktivitas ringan. Selain itu, 13 orang mengatakan belum mengetahui senam *aerobic low impact* atau pun senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan 2 orang sudah mengetahui senam *aerobic low impact* tetapi jarang melakukannya. Kemudian, 14 dari 15 orang mengatakan rutin kontrol untuk tekanan darah dan minum obat, 1 orang mengatakan selain minum obat antihipertensi juga mengkonsumsi obat herbal.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk membuat edukasi senam *aerobic low impact* pada lansia penderita hipertensi menggunakan media video. Tujuannya adalah sebagai upaya untuk mencegah dan menurunkan hipertensi pada lansia serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia penderita hipertensi terhadap senam *aerobic low impact*. Video dipilih sebagai media edukasi senam *aerobic low impact* karena pemberian edukasi melalui audio-visual dinilai lebih efektif meningkatkan pemahaman lansia dalam melakukan senam *aerobic low impact*, lansia dapat dengan mudah mengikuti gerakan sesuai instruksi dengan tepat. Manfaat dari pemberian edukasi senam *aerobic low impact* melalui media video yakni dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan

kesadaran bagi masyarakat, khususnya lansia penderita hipertensi untuk rutin melakukan senam *aerobic low impact* sehingga dapat mengontrol tekanan darahnya dalam batas normal. Selain itu, bagi kader kesehatan diharapkan dapat digunakan sebagai program kerja untuk edukasi masyarakat secara terjadwal.