

BAB I

PENDAHULUAN

Penduduk kelompok usia di atas 60 tahun baik pria maupun wanita disebut juga dengan lansia (Siregar et al., 2023). Lansia juga dapat dikatakan sebagai tahap akhir dari perkembangan hidup manusia atau kelompok umur yang sudah memasuki tahap akhir dari proses kehidupan, lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah, termasuk penuaan, penurunan kognitif kemampuan aktivitas dan keterbatasan fisik (Shofiana & Mulyaningsih, 2024). Lansia rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi sangat dipengaruhi oleh usia karena perubahan struktural yang terjadi pada pembuluh darah besar seiring bertambahnya usia, yang menyebabkan tekanan darah meningkat karena lumen pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku (Wicaturatmashudi et al., 2022). Hipertensi pada orang tua jika tidak ditangani dengan benar, akan berdampak pada aspek kualitas hidup mereka, termasuk aspek fisik, psikologis, dan sosial (Shofiana & Mulyaningsih, 2024).

Penyakit pembuluh darah yang dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi mencegah oksigen dan nutrisi yang dibawa darah sampai ke jaringan yang membutuhkannya (Haskas et al, 2024). Tekanan darah yang dihasilkan oleh kekuatan darah yang mendorong arteri saat dipompa oleh jantung. Semakin tinggi tekanan, semakin keras jantung harus memompa, hal inilah yang menyebabkan terjadinya hipertensi (WHO, 2023b). Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi (Shofiana & Mulyaningsih, 2024).

Negara dengan penghasilan menengah kebawah, beban hipertensi tidak proporsional, sebagian besar karena faktor risiko yang meningkat pada populasi tersebut dalam beberapa tahun terakhir (Wahyuningsih & Hartutik 2024). Mayoritas dari mereka, yakni dua pertiga, berada di negara-negara dengan pendapatan rendah hingga menengah (Nursasih et al, 2022). Di Wilayah Asia Tenggara, beban

hipertensi sangat besar dengan lebih dari 245 juta orang di atas usia 30 tahun diperkirakan mengalami tekanan darah tinggi (WHO, 2023a).

Seluruh dunia hampir 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi, dengan prevalensi pria sedikit lebih tinggi daripada wanita di bawah kelompok usia 50 tahun. Di atas 50 tahun, hampir 49% orang, atau setiap 1 dari 2, menderita hipertensi, dengan prevalensi pria dan wanita hampir sama (WHO, 2024). Berdasarkan riwayat penyakit kronis yang dimiliki lansia di Indonesia pada bulan Mei tahun 2022 hipertensi berada di urutan pertama dengan prosentase 38% (Kemenkes, 2022). Prevalensi lansia hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Hipertensi pada lansia dapat berdampak pada kesehatan yang bisa meningkatkan risiko serangan jantung sebanyak 49% dan stroke 62% (Ariyani, 2020). Disamping itu, dengan adanya peningkatan darah ke otak akan menyebabkan lansia sulit berkonsentrasi dan tidak nyaman, sehingga akan berdampak pada hubungan sosial yaitu lansia tidak mau bersosialisasi, yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan menimbulkan mempengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi (Prastika & Siyam, 2021).

Salah satu cara untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat serta mengelola stres dengan baik dan melakukan beberapa pengobatan seperti terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif (Mubarakah et al., 2023).

Relaksasi otot progresif terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merileksasikan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Kusumawardani et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Yuniati & Sari (2022) relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan hasil tekanan darah sebelum diberikan relaksasi otot progresif berada pada stadium 1 dan 2 dengan tekanan darah 160/90 mmHg dan tekanan darah setelah di berikan

relaksasi tekanan berada stadium 1 dan normal tinggi dengan tekanan darah 140/80mmHg.

Penatalaksanaan terhadap lansia penderita hipertensi dapat menggunakan edukasi. Dikarenakan edukasi harus diberikan untuk mencegah terjadinya komplikasi dan juga meningkatkan pengetahuan tentang penyakit hipertensi pada lansia. Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan lansia terkait pengendalian penyakit hipertensi (Ariyanti et al., 2020). Salah satu media edukasi yang dapat diberikan yaitu dengan menggunakan media video. Media video paling banyak diminati karena menggunakan efek audiovisual yang dapat mempermudah proses pembelajaran (Lestari & Estria, 2024). Relaksasi otot progresif dapat dijadikan edukasi melalui media video.

Video dapat dijadikan sebagai media dalam membuat (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) KIE karena media video bertujuan untuk memberikan informasi, pembelajaran, dan hiburan secara efektif. Media video bermanfaat untuk memudahkan dalam menyampaikan materi, dapat disaksikan individu maupun kelompok, dan dapat diputar berulang kali (Nurwahidah et al., 2021). Video tentang relaksasi otot progresif merupakan video yang menjelaskan berbagai metode yang digunakan untuk mencapai keadaan rileks, dimana metode progresif digunakan bersamaan dengan tahapan latihan yang berkesinambungan. Menegangkan serta merelaksasikan otot rangka merupakan salah satu cara untuk melakukan relaksasi otot progresif (Lestari & Estria, 2024).

Video yang menampilkan gambar visual yang bergerak serta suara dapat mempermudah audiens memahami yang disampaikan serta bisa mengikuti gerakan – gerakan relaksasi otot progresif lebih mudah dengan gambar yang jelas. Manfaat dari media relaksasi otot progresif agar bisa mengembangkan kreativitas dalam pembuatan video, menambah informasi bagi masyarakat, dan dapat menjadikan salah satu alternatif lansia dalam mengontrol tekanan darah. Tujuannya dari media video relaksasi otot progresif edukasi tersebut untuk mengajarkan dan meningkatkan pengetahuan bagi lansia penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dengan mengendurkan otot dengan cara menegangkan kemudian meregangkan otot secara bergantian untuk mengontrol tekanan darah.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada anggota Posyandu Lansia Larasati I di Bumi Laweyan Kota Surakarta yang mempunyai hipertensi. Mereka belum mengetahui bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dan .

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin membuat media komunikasi, edukasi, dan informasi kepada lansia penderita hipertensi mengenai terapi relaksasi otot progresif menggunakan media video dengan judul “Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dengan Relaksasi Otot Progresif Melalui Media Video”.