

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok penduduk yang mengalami proses penuaan secara alami, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Proses penuaan mengakibatkan penurunan fungsi organ tubuh, seperti sistem kardiovaskular, pernapasan, pencernaan, saraf, dan muskuloskeletal. Penurunan kekuatan otot, kelenturan sendi, kapasitas paru, serta elastisitas pembuluh darah merupakan hal yang umum terjadi pada lansia (WHO, 2021). Posyandu Lansia berperan penting sebagai wadah pelayanan kesehatan terpadu bagi lanjut usia di tingkat desa atau kelurahan. Posyandu Lansia menyediakan layanan deteksi dini, pemantauan kondisi kesehatan, serta edukasi berkelanjutan, termasuk pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi, sehingga menjadi garda terdepan dalam menjaga kualitas hidup lansia di komunitas (Kemenkes RI, 2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak ditemukan pada populasi lansia. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Rachmawati et al., 2021). Hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*”. Namun, jika tidak dikendalikan, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi berat seperti stroke, penyakit jantung iskemik, gagal ginjal kronis, retinopati hipertensi, bahkan gangguan kognitif. Komplikasi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik lansia, tetapi juga menurunkan kualitas hidup mereka secara signifikan (Dewiyuliana, 2023).

Secara global, hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan. Data WHO (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Di Indonesia, hasil Riskesdas yang tercatat dalam Profil Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2023) melaporkan prevalensi hipertensi pada usia ≥ 60 tahun mencapai 63,8%. Angka ini mengindikasikan bahwa hampir dua dari tiga lansia di Indonesia memiliki tekanan darah tinggi.

Kondisi di Provinsi Jawa Tengah menunjukkan situasi yang serupa. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2023), persentase penduduk lansia di provinsi ini berkisar antara 13–20% dari total populasi. Jawa Tengah termasuk provinsi dengan jumlah lansia tertinggi di Indonesia. Data dari Posyandu Lansia di berbagai kabupaten/kota, seperti Kota Semarang, Kabupaten Banyumas, dan Kabupaten Klaten, mencatat prevalensi hipertensi pada lansia berkisar 18–22%, angka yang tergolong tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Faktor penyebab tingginya kasus hipertensi pada lansia di Jawa Tengah meliputi pola makan tinggi garam dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, stres psikologis, serta rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan dan kontrol rutin.

Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah teknik relaksasi benson. Secara fisiologis, teknik ini mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan rasa nyaman (Wahyuni et al., 2020).

Agar teknik relaksasi Benson dapat diterapkan secara konsisten oleh lansia, diperlukan media edukasi yang tepat. Buku saku merupakan salah satu pilihan media yang efektif karena memiliki beberapa keunggulan, antara lain: bentuknya ringkas dan mudah dibawa, dapat dibaca kapan saja tanpa memerlukan perangkat teknologi, menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami, serta dilengkapi ilustrasi atau gambar yang memudahkan proses belajar (Nurhayati, 2019). Buku saku juga dapat berfungsi sebagai panduan praktis bagi keluarga dan kader Posyandu Lansia untuk mendampingi lansia dalam menerapkan teknik relaksasi benson secara benar.

Berdasarkan uraian tersebut, pengembangan buku saku relaksasi Benson diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam membantu lansia mengelola hipertensi. Buku saku ini dirancang tidak hanya untuk memberikan informasi, tetapi juga sebagai panduan langkah demi langkah yang aplikatif, sehingga lansia dapat melatih teknik relaksasi secara mandiri, konsisten, dan berkelanjutan. Dengan demikian, diharapkan tekanan darah lansia dapat terkendali, risiko komplikasi dapat ditekan, dan kualitas hidup mereka dapat meningkat.