

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia, di mana individu mengalami perubahan dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Fase kehidupan ini dikenal sebagai proses penuaan (*aging*), yang merupakan bagian normal dari kehidupan dengan dampak yang mempengaruhi berbagai aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang (Nurhazlina, 2021). Proses penuaan yang dialami oleh lansia akan memengaruhi berbagai aspek kehidupan, terutama kesehatan. Secara biologis, lansia akan mengalami penurunan daya tahan fisik, yang membuat tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit tertentu, dan hal ini biasanya terdeteksi melalui keluhan Kesehatan (Battya, 2023). Kemunduran fisik pada lansia adalah rentannya lansia terhadap penyakit, khususnya penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang umum diderita lansia salah satunya adalah hipertensi (Harahap, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu kondisi tekanan darah tinggi yang umum dialami oleh lansia. Hipertensi diartikan sebagai suatu keadaan peningkatan darah didalam arteri dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg sehingga menyebabkan peningkatan resiko penyakit kardiovaskuler (Bulu, 2021). Hipertensi dapat meningkat sesuai pertambahan usia, dengan bertambahnya usia risiko tekanan hipertensi lebih besar sehingga prevelensi di kalangan lansia terjadi cukup tinggi (Helkim et al., 2024). Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular disebabkan gaya hidup (*life style*) atau sering dikenal dengan istilah “*silent killer*” karena gejalanya tanpa keluhan dan diketahui saat sudah terjadi komplikasi (Hasibuan et al., 2024).

World Health Organization (WHO) memperkirakan pada tahun 2025, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring waktu, sekitar 29% populasi dunia diperkirakan terdampak hipertensi. Di negara maju seperti Amerika Serikat, prevalensi hipertensi mencapai 35%, sementara di

wilayah Asia Tenggara angkanya sedikit lebih tinggi, yaitu 36%. Setiap tahunnya, hipertensi menjadi penyebab kematian bagi 1,5 juta orang di kawasan Asia. Sedangkan Jumlah penderita hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2022 tercatat sebanyak 8.494.296 orang, yang setara dengan 29,3% dari total populasi. Dari angka tersebut, sebanyak 5.992.684 orang atau sekitar 70,5% telah memperoleh layanan kesehatan (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2023). Kabupaten Karanganyar angka kejadian hipertensi dengan usia ≥ 15 tahun pada tahun 2019 - 2023 mencapai 163.893 jiwa.

Manajemen hipertensi dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan untuk mengontrol tekanan darah seperti obat-obatan deuretik, *Angiotensin-Converting Enzyme (ACE)*, *Beta Blocker*, vasodilator. Sementara itu, pendekatan non-farmakologis meliputi perubahan pola makan, penerapan gaya hidup sehat, rutin berolahraga, serta pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak (Hasibuan et al., 2024). Berolahraga merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan dengan mudah untuk mengontrol tekanan darah dan menjaga agar tekanan darah tetap dalam rentang yang sehat. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah berolahraga terjadi karena olahraga dapat merangsang pelebaran pembuluh darah. Pelebaran pembuluh darah ini menyebabkan penurunan tekanan darah. Olahraga yang cocok untuk penderita hipertensi yaitu senam (Setyaningsih et al., 2025).

Pemerintah dalam menanggulangi tingginya jumlah penderita hipertensi di Indonesia yakni melakukan kolaborasi dengan BPJS Kesehatan melalui program pengelolaan penyakit kronis (PROLANIS). Prolanis adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif dilakukan dengan melibatkan peserta terutama lansia yang menderita hipertensi yang berada di Fasilitas Kesehatan dengan tujuan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal (Maksuk, 2021). Kegiatan utama dalam program Prolanis meliputi monitoring kesehatan, penyuluhan kesehatan,

konsultasi dengan Dokter, kunjungan rumah, patuh minum obat, dan senam Prolanis. Senam Prolanis merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menunjang kesehatan yang dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan jantung pada lansia. Lansia yang menderita hipertensi ringan apabila melakukan senam prolanis secara teratur maka tekanan darah sistolik dan diastoliknyanya akan turun, selain itu dapat mempercepat metabolisme, pembakaran lemak tubuh, serta membantu tubuh tetap bugar dan segar (Helkim et al., 2024). Senam prolanis perlu dilakukan karena dapat meningkatkan kegiatan fisik dan aktivitas olahraga. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan senam prolanis yang dilakukan secara rutin dua kali seminggu selama empat minggu dapat menurunkan nilai tekanan darah rata-rata 5-7 mmHg. Untuk itu sebaiknya para lansia yang menderita hipertensi secara rutin melakukan senam prolanis 2 kali seminggu.

Pengendalian pertama yang efektif dapat dicapai dengan memberikan edukasi yang mudah dipahami melalui media yang mengandung elemen visual, seperti media video. Penelitian menunjukkan bahwa media video dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan. Media yang menggunakan tayangan atau audio visual untuk menyampaikan informasi dalam pembelajaran dapat memuat konsep, prosedur, serta berbagai teori, sehingga membantu dalam memperoleh pengetahuan untuk memahami suatu materi (Wahyudi et al., 2024). Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa Video edukasi ini memberikan pengetahuan tentang cara mengontrol tekanan darah untuk diterapkan sebagai upaya pengelolaan hipertensi secara komprehensif. Video yang menampilkan gambar visual yang bergerak serta suara dapat mempermudah audiens memahami yang disampaikan serta bisa mengikuti gerakan – gerakan senam prolanis lebih mudah dengan gambar yang jelas. Tujuannya dari media edukasi tersebut untuk mengajarkan dan meningkatkan pengetahuan bagi lansia penderita hipertensi untuk mengontrol tekanan darah melalui media video edukasi senam prolanis bermanfaat bagi masyarakat, khususnya pada lansia untuk menambah

pengetahuan tentang menurunkan tekanan darah, sehingga setelah masyarakat mengetahui dan memahami cara melakukan senam prolanis tersebut, diharapkan dapat diterapkan untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi, dan mengurangi konsumsi obat berlebih.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dengan judul “Solusi Mudah Turunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Prolanis” jenis luaran yang dihasilkan dari tugas akhir ini adalah video mengenai upaya peningkatan pengetahuan penderita hipertensi yang bertujuan untuk memberikan penanganan dan pengelolaan tekanan darah dengan prosedur sesuai SOP. Pembuatan video mengenai upaya peningkatan pengetahuan mengenai senam prolanis untuk pengelolaan tekanan darah di harapkan dapat bermanfaat bagi penderita hipertensi.