

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) memasuki tahap terakhir dari siklus hidup manusia (Rezky *et al.*, 2016). Penuaan penduduk di Indonesia berkembang pesat, persentase penduduk lansia terhadap total penduduk di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 12,59% tahun 2017 menjadi 13,03% di tahun 2018. Jumlah dan persentase penduduk lansia (usia 60 tahun ke atas) di Provinsi Jawa Tengah akan terus bertambah sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup pada lansia (Badan Pusat Statistik, 2018).

Memasuki fase lansia individu mengalami berbagai perubahan, Perubahan yang dialami oleh lansia antara lain perubahan fisiologis, psikologis dan status sosial ekonomi (Windri *et al.*, 2019). Lansia memasuki kelompok usia yang rentan mengalami perubahan akibat proses penuaan, perubahan-perubahan tersebut menimbulkan permasalahan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia (Sutikno, 2015). Seiring bertambahnya usia lansia mengalami perubahan fungsi tubuh seperti penurunan fungsi sel, penurunan fungsi muskuloskeletal (menyebabkan kehilangan densitas tulang dan terbatasnya pergerakan), kemunduran fisik, dan penyakit yang sering terjadi pada lansia (hipertensi, *diabetes mellitus*, stroke, dan *gout arthritis*) yang dapat menyebabkan aktivitas fisik lansia berkurang (Lestari, 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi (Depkes RI, 2017). Populasi di dunia, angka kejadian hipertensi diperkirakan mampu menyebabkan 7,5 juta kematian dan sekitar 12,8% dari seluruh angka kematian. Menurut riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018 Indonesia mengalami

peningkatan prevalensi hipertensi yaitu meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% (Kemenkes, 2018).

Penanganan atau salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi melalui aktivitas fisik sesuai dengan program Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Gerakan Masyarakat Sehat (Supriyanto, 2019). Aktivitas fisik yang sangat dianjurkan bagi lansia adalah *Morning exercise*. *Morning exercise* memang sangat ringan dan sederhana, tetapi jika dilakukan terprogram, sistematis dan terstruktur akan mendapatkan hasil positif terhadap kesehatan jasmani terutama kesehatan kardiovaskuler dalam adaptasi kehidupan lansia (Lathifah, 2019).

Morning exercise memiliki pengaruh terhadap perubahan terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Setelah melakukan jalan pagi terjadi kinerja otot, maka otot-otot tersebut mendapatkan nutrisi, meningkatkan kemampuan jantung dan paru sehingga baik untuk mencegah dan membantu penyembuhan penyakit darah tinggi, jantung dan sesak nafas (Puspitasari *et al.*, 2017). *Morning exercise* dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengkonsumsi oksigen, terdapat beberapa perubahan yang terjadi pada tubuh antara lain mekanisme penurunan denyut jantung dan peningkatan kapasitas paru (Ayuningtias & Suryani, 2017).

Teknik relaksasi nafas dalam (*Deep breathing exercise*) untuk penurunan tekanan darah dikarenakan terapi *deep breathing exercise* membuat pernafasan menjadi teratur sehingga efektif dalam menurunkan tekanan darah (Septiawan & Permana, 2018). Pengaturan pernafasan meningkatkan pengeluaran karbondioksida, hasil proses metabolisme tubuh. Pernafasan yang pelan, dalam, dan teratur dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga dapat menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, yang nantinya juga bisa menurunkan tekanan darah. Terapi relaksasi teknik pernapasan diafragma ini sangat baik dilakukan oleh pasien yang memiliki tekanan darah tinggi, agar dapat membantu relaksasi otot pembuluh darah dan mempertahankan elastisitas

pembuluh darah arteri sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah (Amin *et al.*, 2019).

Upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat yang pengetahuannya kurang tentang informasi kesehatan khususnya lansia dapat dilakukan melalui pendidikan kesehatan dengan melakukan program komunikasi, informasi dan edukasi (KIE). Media promosi kesehatan adalah alat bantu pendidikan untuk menyampaikan informasi kesehatan dan mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat. Salah satu media yang sering digunakan karena bersifat menarik dan sederhana adalah media cetak berupa *booklet* (Irmaviani, 2019). *Booklet* salah satu media untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan atau gambar (Sylvia *et al.*, 2019).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik membuat *booklet* yang berjudul “*Morning Exercise dan Deep Breathing Exercise* untuk Mengatasi Hipertensi pada Lansia”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana *Morning Exercise dan Deep Breathing Exercise* sebagai acuan untuk mengatasi tekanan darah tinggi pada Lansia?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Media KIE disusun sebagai media promotif yang berisi program latihan *morning exercise* dan *deep breathing exercise* untuk mengatasi hipertensi pada lansia.

2. Tujuan Khusus

a. Menyampaikan informasi kepada masyarakat khususnya lansia tentang program latihan *morning exercise* dan *deep breathing exercise* untuk mengatasi hipertensi pada lansia.

- b. Memudahkan masyarakat khususnya lansia dalam melakukan *morning excise* dan *deep breathing exercise* untuk mengatasi hipertensi pada lansia.
- c. Sebagai media edukasi fisioterapi kepada masyarakat khususnya lansia untuk mengatasi hipertensi.

D. Manfaat

Manfaat yang diharapkan dari penulis ini adalah:

1. Menambah wawasan bagi praktisi dan masyarakat terutama pada lansia dalam mengatasi hipertensi.
2. Menambah wawasan dan sebagai acuan bagi praktisi dan masyarakat tentang program latihan yang tepat untuk mengatasi hipertensi.
3. Menambah wawasan lansia tentang program latihan yang tepat, mudah dipahami, dan mudah diterapkan untuk mengatasi hipertensi.

E. Keutamaan

1. Menarik minat masyarakat sekaligus tenaga kesehatan fisioterapi dalam menerima informasi kesehatan yang dikemas dalam media cetak *booklet* dengan desain dan ilustrasi yang jelas dan menarik untuk dibaca.
2. Media cetak ini memiliki isi yang lengkap dan sumber akurat sehingga dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengatasi masalah hipertensi pada lansia.
3. Memberikan produk inovatif baru kepada lansia yang berupa latihan untuk mengatasi hipertensi.
4. Media cetak *booklet* ini mempermudah penemuan informasi oleh sasaran ataupun pendidikan.

F. Luaran yang Diharapkan

Luaran yang diharapkan adalah media *Booklet* yang berjudul “*Morning Exercise* dan *Deep Breathing Exercise* untuk Mengatasi Hipertensi pada Lansia”.