

BAB 1

PENDAHULUAN

Proses menua secara teknik berlangsung setelah konsepsi, pada masa ini tubuh mengalami penurunan struktur dan fungsi. Proses menua yang diartikan sebagai perubahan progresif pada organisme yang telah mencapai kematangan intrinsik serta menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan waktu. Proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial akan berinteraksi satu dengan yang lainnya. Proses menua setiap individu tidaklah berlangsung cepat dan bersamaan, menua bukanlah penyakit tetapi proses dimana berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh (Murwani dan Priyantari, 2011.) Berdasarkan *United Nations*, (2019) menyatakan bahwa jumlah lansia di dunia mengalami peningkatan dengan jumlah 1.161.364 jiwa lansia yang terdiri jumlah usia lansia dengan 60-64 tahun ada 13.2% lansia, usia 65-84 berjumlah 9.1% lansia dan usia >80 tahun berjumlah 1.9% jiwa lansia.

Populasi lansia di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik Boyolali (BPS) tahun, (2019) menyatakan bahwa lansia berjumlah 9.60% atau sekitar 25.66 juta lansia, dengan lansia laki – laki 47.65% dan lansia perempuan 52.35%. Berdasarkan perkelompokan di usia lansia muda dari usia 60 – 69 tahun berjumlah 63.82%, lansia madya dengan usia 70 – 79 tahun berjumlah 27.68% dan lansia tua dengan usia >80 tahun berjumlah 8.50%. Tahun ini mengalami peningkatan dari tahun 2018 yang jumlahnya 9.27% atau 24.49 juta lansia. Prevalensi lansia tertinggi tahun 2019 menempati wilayah DIY Yogyakarta dengan jumlah 14.50% lansia untuk wilayah kedua terdapat di Jawa Tengah dengan jumlah 13.36% lansia dan selanjutnya terdapat di wilayah Jawa Timur yaitu dengan jumlah 12.96% lansia. dan menurut BPS Susenas (2019,) di Jawa Tengah jumlah populasi lansia berjumlah 13.36% jiwa, untuk lansia laki – laki sebanyak 2.102.255 jiwa dan lansia perempuan sebanyak 2.390.185 jiwa. Berdasarkan BPS, (2018) jumlah lansia sebanyak 143,443 jiwa dengan jumlah laki – laki 70,212 jiwa sedangkan lansia perempuan sebanyak 73,23 jiwa.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun, 2015 menyatakan sekitar 1,13 miliar di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 jiwa di dunia terdiagnosis hipertensi. WHO memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan

meningkat setiap tahunnya 9,4 juta jiwa meninggal karena hipertensi beserta komplikasinya. Pada tahun 2025 yang akan datang sekitar 1,5 miliar jiwa terkena hipertensi. Sedangkan Riskesdas (2018.) menunjukkan penderita hipertensi di Indonesia diusia ≥ 18 tahun dengan jumlah 34.11% jiwa. Jawa tengah sendiri yang dinyatakan oleh Dinas Kesehatan Jawa Tengah, (2018) penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun tercatat sebanyak 1.377.356 jiwa atau 15,14% penderita hipertensi. Data Kabupaten maupun kota di Jawa tengah tertinggi hipertensi terdapat di Wilayah Batang dengan jumlah penderita hipertensi 18,86% untuk tertinggi kedua terdapat di Wilayah Boyolali dengan jumlah penderita 15,07% dan selanjutnya di Kota Surakarta dengan jumlah 12,25% (Dinkes Jawa Tengah, 2018)

Hipertensi sering terjadi pada siapapun khususnya pada lansia, mereka belum mengetahui secara pasti penyebab maupun pengobatannya. Lansia selalu mengabaikan hipertensi tersebut hal itu yang akan menyebabkan kerusakan organ pada tubuh seperti jantung dan otak. Menurut Pikir (2015), cara mencegah agar tidak hipertensi yaitu dengan terapi farmakologi dengan cara pengobatan dari mulai dosis rendah, penggunaan kombinasi obat yang tepat, merubah obat ke jenis yang berbeda jika didapati respon obat tersebut rendah. Pengobatan yang kedua dengan terapi non farmakologi yaitu membatasi asupan garam, memodifikasi diet atau nutrisi, penurunan berat badan jika terjadi obesitas, dan olahraga rutin. Menurut Upriyani dan Priyanti (2018), jika kita melakukan olahraga secara teratur maka banyak manfaat untuk kita seperti menurunkan tekanan darah, mengurangi resiko gagal ginjal, gagal jantung, dan penyakit pembuluh darah lainnya. Olahraga yang mudah seperti senam ergonomik. Senam ergonomik ini mempunyai ciri khas gerakan yaitu seperti gerakan-gerakan sholat yang termasuk kaidah kaidah Tuhan (Wratsongko,2015).

Faktor – faktor yang signifikan mengenai tentang fisik terdapat pada salah satu penelitian dari Suwanti *et al.* (2019) ini dan menunjukkan bahwa gerakan fisik dapat menurunkan tekanan darah hipertensi pada lansia dan penelitian ini berjudul Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. Perlakuan senam ini dilakukan selama 3 kali dalam seminggu. Sebelum dilakukan senam tekanan darah rata-rata sistolik 151,33 mmHg diastolik 90,66 mmHg dan setelah dilakukan senam ergonomik tekanan darah tersebut berubah dengan rata-rata sistolik 130 mmHg dan diastolik 80 mmHg. Hal itu menunjukkan bahwa olahraga dengan senam ergonomik dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah hipertensi dan bisa dijadikan acuan untuk menurunkan tekanan darah ketika tinggi.

Berbagai cara yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi tentang senam ergonomik sebagai upaya penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia yaitu menyampaikan informasi tersebut salah satunya dengan media. Media yang akan pilih harus bergantung pada jenis sasaran, aspek yang dicapai maupun metode yang digunakan dan sumber daya yang ada. Media sangat membantu dengan adanya alat tersebut informasi tentang kesehatan mudah tersampaikan kepada sasaran. Media yang biasa digunakan seperti poster, *booklet*, *flyer*, *flipchart*, video, maupun televisi (Halajur,2018). Metode senam ergonomik ini bisa disampaikan salah satunya dengan media *booklet*, karena media tersebut lebih tepat sasarannya kepada lansia, dan *booklet* nanti akan berisi informasi tentang hipertensi, dari mulai penyebab, tanda gejala, dan bagaimana cara pengobatannya dan tentunya salah satu pengobatannya dengan senam ergonomik. Media *booklet* nantinya bukan hanya berisi tentang hipertensi saja melainkan gambar gerakan dari senam ergonomik, jadi model bukunya nanti akan seperti buku cerita bergambar.

Target luaran yang akan dicapai bisa bermanfaat kepada lansia agar dijadikan acuan dalam menurunkan tekanan darah tinggi dengan cara melakukan senam ergonomik, dan tentunya bisa menjadikan sebagai ilmu pengetahuan juga. Manfaat juga bagi kader posyandu maupun puskesmas, bisa menambah wawasan dengan hal ini menerapkan senam ergonomik untuk kegiatan dalam posyandu sebagai upaya menurunkan tekanan darah hipertensi.

Tujuan luarannya nanti yaitu *booklet* adalah salah satu media yang bisa menjadikan alat untuk mempermudah menyampaikan pengetahuan tentang senam ergonomik dalam mengupayakan penurunan tekanan darah tinggi tersebut. Manfaat dari *booklet* tersebut bahwa media tersebut juga mempermudah lansia atau penderita hipertensi lainnya agar *booklet* untuk disimpan dan bisa dibaca kapan pun, jadi ketika tekanan darah tersebut tinggi maka pada saat itulah bisa membuka *booklet* tersebut dan mempraktekan gerakan senam tersebut.

Tujuan menggunakan media yang dikeluarkan nantinya akan menambah pengetahuan penderita hipertensi bahwa media khususnya *booklet* ternyata bisa digunakan media untuk perantara informasi tentang kesehatan. Manfaat menggunakan *booklet* tersebut juga dapat mempermudah penyampaiannya karena dalam bentuk *booklet* yang nantinya berisi tentang informasi kesehatan, dan dimodifikasi sedetail dan sekreatif mungkin agar dapat menarik perhatian tersendiri bagi pengguna *booklet* tersebut dalam membaca informasi tersebut.