

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang. Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat, aktif, dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika memiliki penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan atau penghasilan, peningkatan disabilitas, tidak adanya dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap penduduk lansia (Kemenkes RI, 2017).

Menurut Novitaningtyas (dalam Sari, *et al.*, 2018), mengungkapkan bahwa peningkatan usia harapan hidup dan penurunan angka fertilitas mengakibatkan populasi penduduk lanjut usia meningkat. WHO memperkirakan akan terjadi peningkatan proporsi lansia di dunia dari 7% pada tahun 2020 sampai 23% pada tahun 2025. Menurut Kemenkes RI, (2017) menyatakan bahwa suatu negara dikatakan berstruktur tua jika mempunyai populasi lansia di atas tujuh persen.

Berdasarkan data penduduk pada tahun 2017, terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), pada tahun 2025 (33,69 juta), pada tahun 2030 (40,95 juta) dan, pada tahun 2035 (48,19 juta) (Kemenkes RI , 2017). Proporsi lansia di Jawa Tengah terus mengalami peningkatan setiap tahunnya, pada tahun 2014 jumlah lansia mencapai 3,83 juta jiwa atau 11.43% dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah, kemudian naik menjadi 3,96 juta jiwa atau sebesar 1.72% pada tahun 2015. Berdasarkan hasil Angka Proyeksi Penduduk tahun

2018, jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi 4,49 juta jiwa atau sebesar 13.03%. Prevalensi penduduk lansia di Kabupaten Surakarta tahun 2018 menunjukkan angka yang cukup tinggi yaitu berjumlah 58,9 ribu atau 11,37 persen. Jumlah tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan Kabupaten Salatiga dengan jumlah penduduk lansia 21,7 ribu atau 11,33 persen dan Kabupaten Magelang dengan jumlah penduduk lansia 15,9 ribu atau 13,04 persen (BPS Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Menurut Padila (dalam Fitriana dan Wiryanti, 2017) bertambahnya usia akan terjadi penurunan elastisitas dari dinding aorta. Pada lansia umumnya juga akan terjadi penurunan tekanan ukuran dari organ tubuh tetapi tidak pada jantung. Jantung pada lansia umumnya akan membesar. Hal ini nantinya akan berhubungan dengan kelainan pada sistem kardiovaskuler yang akan menyebabkan gangguan pada tekanan darah seperti hipertensi. Menurut Marliani (dalam Sumartini dan Bachtiar, 2016) mengungkapkan penyakit hipertensi pada lansia akan terus meningkat yang disebabkan oleh peningkatan kekakuan arteri.

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia tahun 2018 pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2019). Menurut Karakteristik Provinsi Jawa Tengah Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur >18 tahun dikelompokkan pada umur 35-44 berjumlah 33,59%, umur 45-54 berjumlah 45,87%, umur 55-64 berjumlah 54,60%, umur 65-74 berjumlah 64,42%, Dan umur 75 keatas berjumlah 71,31% (RISKESDAS, 2018). Menurut Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Surakarta tahun 2018, jumlah penduduk yang menderita hipertensi yang didasarkan pada kelompok umur antara lain : kelompok umur 60-64 dengan jumlah 4,56% (25.998), umur 65-69 dengan jumlah 3,10% (17.679), umur 70-74 dengan jumlah 1,79% (10.224), umur  $\geq$ 75 dengan jumlah 2,58% (14,679).

Menurut Helmanu dan Ulfa (dalam Fitriana dan Wiryanti, 2017) mengungkapkan bahwa hipertensi menjadi *silent killer* karena pada sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun hingga pada suatu hari hipertensi

menjadi stroke dan serangan jantung yang mengakibatkan penderitanya meninggal. Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PPTM) Kemenkes RI, dr. Cut Putri Arianie, M.Kes mengungkapkan hipertensi menjadi masalah utama untuk semua orang, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke (Kemenkes RI, 2019). Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9.4 kematian di seluruh dunia setiap tahunnya, dan menyebabkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke. Kematian karena penyakit kardiovaskuler terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2014). Hipertensi dapat menjadi ancaman yang serius terhadap kualitas hidup pada penderita hipertensi apabila kurang atau tidak mendapatkan penatalaksanaan yang tepat dan adekuat yaitu penanganan secara farmakologis dan nonfarmakologis (Yusiana, 2015).

Menurut Muttaqin (dalam Sumartini dan Bachtiar, 2016) mengungkapkan bahwa penyakit hipertensi pada lansia memerlukan penanganan tanpa menimbulkan efek samping yang bertujuan untuk mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas serta mempertahankan tekanan darah normal. Menurut Angela, *et al.* (dalam Oktaviani dan Nur, 2019) Pengobatan hipertensi secara garis besar dibedakan menjadi dua yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis pada penderita hipertensi yaitu obat diuretik, penyekat beta, antagonis kalsium, atau penghambat ACE. Menurut Sumartini, (dalam Wijayatiningrum, *et al.*, 2019) menyatakan bahwa penanganan hipertensi secara non farmakologis juga dapat mengontrol tekanan darah, yaitu dengan menciptakan keadaan rileks dengan berbagai cara yang dapat mengontrol sistem saraf yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Menurut Angela, *et al.*, (dalam Oktaviani dan Nur, 2019) mengungkapkan salah satu penanganan secara non farmakologis dapat dilakukan adalah dengan cara teknik relaksasi berupa imajinasi terbimbing.

Imajinasi terbimbing adalah teknik relaksasi dengan menggunakan imajinasi seseorang dengan suatu cara yang dirancang secara khusus untuk mencapai efek tertentu. Pada teknik ini menstimulasi otak melalui imajinasi dapat menimbulkan pengaruh langsung pada sistem saraf, endokrin, neuromodulator, endorfin, dengan cara mampu menurunkan frekuensi *heart rate* sehingga *cardiac output* akan sesuai dengan normal ritme (Aswad dan Susanto, 2019). Menurut Alhalabi (dalam Ayu, 2017) menyatakan bahwa imajinasi terbimbing (*guided imagery*) adalah salah satu dari terapi komplementer yang paling efektif di Inggris dan telah mejadi salah satu yang paling sukses dan tidak berbahaya dalam perawatan klien.

Penelitian yang mendukung sebelumnya, tentang Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Teknik Relaksasi Imajinasi Terbimbing Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. Di dalam kesimpulan jurnal tersebut menyatakan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi terbimbing pada lansia penderita hipertensi (Sumartini, 2016). Selain itu, penelitian lain yang mendukung ialah penelitian yang dilakukan oleh Fitriana dan Wiryanti, (2017) tentang Pengaruh pemberian Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi menyatakan bahwa pemberian imajinasi terbimbing terbukti menurunkan tekanan darah sesudah dilakukan dan adanya pengaruh penurunan yang bermakna pada tekanan darah pada lansia.

Menurut Eni (dalam Oktaviani dan Nur, 2019) Terapi imajinasi dapat memberikan efek rileks. Pada saat kondisi tubuh rileks, tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin. Menurut Fitriana dan Wiryanti, (2017) endorphin adalah hormon neurohormon yang berhubungan dengan sensasi yang menyenangkan. Endorphin akan meningkat didalam darah saat seseorang mampu dalam keadaan rileks atau tenang sehingga dapat menurunkan tekanan darah, pernafasan, dan denyut jantung penderita hipertensi.

Permasalahan yang terjadi dan membutuhkan penanganan pada lansia penderita hipertensi adalah bagaimana lansia penderita hipertensi tersebut dapat menurunkan atau mengatasi tekanan darah yang abnormal dengan

menggunakan pengobatan non farmakologis seperti imajinasi terbimbing (*guided imagery*). Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk membuat luaran tentang “Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Poster adalah media gambar yang meng-kombinasikan unsur-unsur visual seperti garis, gambar dan kata-kata untuk dapat menarik perhatian dan mengkomunikasikan pesan secara singkat (Sumartono, *et al.*, 2018). Poster memiliki kekuatan untuk dicerna oleh orang yang melihat karena poster lebih menonjolkan pesan, visual dan warna (Megawati, 2017). Menurut Maharani, (dalam Ulya, *et al.*, 2017) hal tersebut dapat minat pembaca dan memudahkan pemahaman informasi yang terdapat didalamnya. Selain itu, poster juga dapat ditempel di rumah maupun tempat umum sehingga dapat dijadikan pengingat.

Alasan penulis menggunakan luaran poster adalah dengan media poster ini dapat memberikan informasi sehingga masyarakat dapat belajar secara mandiri khususnya pada lansia penderita hipertensi. Poster efektif sebagai media komunikasi karena tampilan fisiknya menarik, dibuat dengan menggunakan warna, dan isi pesannya yang bermanfaat bagi pembacanya. Penelitian yang mendukung sebelumnya dilakukan oleh Sumartono, *et al.*, (2018) tentang Penggunaan Poster Sebagai Media Komunikasi Kesehatan. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa poster efektif digunakan sebagai media komunikasi kesehatan.

Tujuan dalam pembuatan luaran dengan media poster adalah untuk memberikan informasi kepada pembaca atau masyarakat tentang terapi nonfarmakologis yaitu relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*) dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sehingga diharapkan dapat mempraktikkan secara mandiri dirumah. Manfaat dari pembuatan media poster adalah untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan pada masyarakat tentang terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi khususnya lansia dengan menggunakan terapi non farmakologis yang aman yaitu relaksasi imajinasi terbimbing (*guided imagery*).