

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) suatu kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Data *World Population Ageing*, diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 (UN, 2015). Presentase lanjut usia (lansia) di Indonesia juga semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018 terdapat 9,27% atau sekitar 24,49 juta lanjut usia (lansia) dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya 8,97% atau sekitar 23,4 juta lansia di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2018).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2018) menunjukkan bahwa provinsi dengan presentase penduduk lanjut usia (lansia) terbanyak pada tahun 2018 adalah di Yogyakarta 12,37%, Jawa Tengah 12,34%, Jawa Timur 11,66%, Sulawesi Utara 10,26%, dan Bali 9,69% . Perbaikan status kesehatan akibat kemajuan teknologi dan penelitian-penelitian kedokteran, perbaikan status gizi, peningkatan usia harapan hidup, pergeseran gaya hidup dan peningkatan pendapatan perkapita bisa menjadi penyebab meningkatnya jumlah penduduk lansia. Hal tersebut menyebabkan terjadinya transisi epidemiologi dari penyakit infeksi menuju penyakit degeneratif seperti stroke, asam urat, penyakit sendi (Amin, 2019). Salah satu penyakit yang termasuk ke dalam golongan penyakit degeneratif yaitu penyakit hipertensi.

Menurut data *World Health Organization (WHO)* menunjukkan 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah menyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019). Sedangkan prevalensi hipertensi di dunia berdasarkan *World Health Organization (WHO, 2017)* pada usia lebih dari 60 tahun

menempati posisi tertinggi yaitu sebesar (63,1%), usia 40-59 tahun (33,2%) (Sari, *et al*, 2019).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 55-64 tahun (55,29%), untuk usia 65-74 tahun (63,25%) (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus PTM (Penyakit Tidak Menular), penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 57.10%, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah diabetes melitus sebesar 20.57%. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Hipertensi suatu penyakit yang sering diderita oleh lanjut usia atau lansia. Hal ini terjadi karena lansia mengalami perubahan fisik dan penurunan fungsi tubuh, masalah yang sering dialami oleh lanjut usia meliputi ketergantungan fisik ekonomi, kesepian, kebosanan, penyakit kronis seperti atrithis, hipertensi, tuli, dan penyakit jantung. Hal ini dihubungkan dengan adanya gaya hidup masyarakat dengan berbagai faktor resiko terjadinya hipertensi antara lain faktor obesitas, konsumsi alkohol, rokok, kurang aktivitas fisik, pola makan, stress dan kelebihan konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh dan garam. Selain itu penyakit hipertensi juga sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan, usia, dan jenis kelamin (Zaenurohmah dan Rachmayanti, 2017).

Hipertensi harus segera ditangani agar tidak berdampak pada munculnya penyakit lainnya. Dalam mengurangi dampak dari hipertensi dapat dilakukan dengan cara *self management* hipertensi. *Self management* hipertensi yang meliputi modifikasi gaya hidup seperti mempertahankan gaya hidup sehat dengan berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang sehat untuk mengendalikan berat badan agar tidak obesitas, berhenti merokok, mengendalikan stress, serta mengurangi asupan garam (Azhar, 2019). *Self management* meliputi gaya hidup salah satu upaya untuk dapat menurunkan tekanan darah atau menurunkan ketergantungan penderita hipertensi terhadap penggunaan obat-obatan hipertensi.

Hipertensi pada lansia apabila tidak di tangani dengan cepat dan tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan penyakit yang menyertainya seperti jantung, stroke, asam urat, gagal ginjal juga akan ikut meningkat. Menghadapi

pasien hipertensi diperlukan adanya pengelolaan diri (*self management*) untuk meningkatkan derajat kesehatan. Pengelolaan diri (*self management*) hipertensi meliputi monitoring tekanan darah, pengontrolan berat badan, pengelolaan stress, diet rendah garam, mengurangi konsumsi alkohol, tidak merokok, olahraga, dan konsumsi obat hipertensi, dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk mencegah komplikasi hipertensi (Wahyuni, 2016).

Perilaku pengelolaan diri (*self management*) dengan hipertensi sangat penting. Salah satu penelitian menjelaskan bahwa *self management* pasien gagal ginjal kronis yang mengalami hemodialisa di Rumah Sakit Rasyida Medan mayoritas dengan kategori kurang baik (53,9%) dan kualitas hidup pasien gagal ginjal dengan kurang baik (51,5%). Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa semakin rendah *self management* maka akan semakin rendah kualitas hidup pasien Gagal Ginjal Kronis yang menjalani hemodialisa (Lombu, 2018). Demikian hasil penelitian Putri (2019) ada hubungan yang signifikan antara self management dan kualitas hidup pasien DM Tipe 2 nilai koefisien korelasi sebesar 0,494, hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara *self management* dengan kualitas hidup berbanding lurus. Korelasi ini menunjukkan bahwa semakin *self management* pasien Diabetes Melitus Type 2 baik, maka semakin baik pula kualitas hidup pasien.

Penanganan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi saja tidak cukup untuk menghasilkan efek pengontrolan tekanan darah jangka panjang apabila tidak didukung dengan *self management* seperti, aktivitas fisik, diet rendah garam. Fenomena di lapangan menunjukkan masih banyak penderita hipertensi yang manajemen aktivitas fisiknya buruk. Hasil penelitian Akbar (2018) menunjukkan aktivitas fisik lebih banyak yang aktivitas fisiknya kurang yaitu sebesar 43 responden (51,2%).

Pengelolaan diri (*self management*) hipertensi meliputi monitoring tekanan darah, pengontrolan berat badan, pengelolaan stress, diet rendah garam, mengurangi konsumsi alkohol, tidak merokok, olahraga, dan konsumsi obat hipertensi. Mengurangi konsumsi garam sangat diperlukan guna mengontrol tekanan darah hipertensi, karena masalah hipertensi tidak lepas dari perubahan pola makan seseorang. Fenomena di lapangan menunjukkan masih banyak penderita hipertensi yang perilaku konsumsi garam tidak diatur. Hasil penelitian Adriani

(2018) menunjukkan 55% penderita masih makan makanan asin. Asupan garam (natrium) dapat meningkatkan tekanan darah. Konsumsi garam masyarakat Indonesia masih terbilang tinggi, yaitu tiga kali lebih besar dari angka anjuran maksimal 5 gram per hari. Konsumsi garam juga menjadi sulit dikontrol, terutama ketika kita terbiasa mengonsumsi makanan di luar rumah. Apalagi, lidah orang Indonesia sejak kecil sudah terbiasa memiliki ambang batas yang tinggi terhadap rasa asin, sehingga sulit untuk menerima makanan yang agak tawar (Khasanah, 2012).

Berdasarkan data yang saya peroleh di atas, alasan kenapa saya mengambil judul “*Self management* pada lansia penderita hipertensi melalui media poster” karena *self management* hipertensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan lansia, maka target luaran yang dapat dihasilkan pada laporan tugas akhir ini adalah dengan menggunakan media poster tentang edukasi *self management* hipertensi.

Terdapat berbagai macam media untuk memberikan informasi yang dapat digunakan, tetapi tidak semuanya dapat diterapkan pada seluruh usia. Untuk memberikan informasi tentang upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia dengan *self management* (pengelolaan diri) hipertensi tentunya harus diperhatikan media yang dapat memuat informasi kesehatan secara detail dan jelas. Poster dipilih karena lebih menarik, dapat dilihat kapan saja, kata-katanya singkat jelas dan mudah dipahami. Di dalam poster ini terdapat penjelasan tentang *self management* hipertensi dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami, sehingga lansia diharapkan bisa lebih termotivasi untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Di *et al.* (2020), bahwa setelah pemberian poster dan penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan pencegahan penyakit diabetes mellitus pada ibu-ibu peserta posyandu RW 01. Serta penelitian yang dilakukan oleh Haryani *et al.* (2016) bahwa penyuluhan kesehatan langsung dan melalui media massa berhubungan secara bermakna dengan perawatan hipertensi pada usia dewasa. Penyuluhan kesehatan melalui media cetak merupakan faktor dominan pada perawatan hipertensi.

Penulis berharap dari hasil tugas akhir ini akan memberikan kemanfaatan bagi berbagai pihak, diantaranya bagi lansia penderita hipertensi yaitu dapat membantu lansia untuk menerapkan *self management* hipertensi sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan, kemudian bagi kader posyandu lansia poster ini diharapkan dapat menjadi pedoman dan acuan dalam menerapkan *self management* hipertensi pada lansia penderita hipertensi sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia, dan bagi masyarakat diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan bahwa *self managemet* hipertensi sebagai salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan lansia. Tujuan pembuatan luaran ini yaitu untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang cara mengatasi masalah hipertensi terutama pada lansia melalui *self management* yang meliputi monitoring tekanan darah, diet rendah garam, aktivitas visik, pengontrolan berat badan, pengelolaan stres, berhenti merokok, menghindari konsumsi alkohol, kepatuhan minum obat.