

BAB I

PENDAHULUAN

Penuaan penduduk pada abad 21 merupakan suatu fenomena penting yang tidak dapat dihindari baik oleh negara maju maupun negara berkembang. Setiap detik, di seluruh dunia terdapat dua orang yang merayakan ulang tahunnya yang ke-60 tahun. Ini berarti total setahun hampir sebanyak 58 juta orang yang berulang tahun ke-60. Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang *World Population Aging*, 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).

Seperti yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk. Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (BPS, Bappenas, UNFPA, 2018). Dilihat dari distribusi penduduk lanjut usia menurut provinsi, terdapat beberapa provinsi yang sudah mengalami penuaan penduduk pada tahun 2015. Hasil Supas 2015 menunjukkan empat provinsi dengan persentase penduduk lanjut usia tertinggi yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta (13,6%), Jawa Tengah atau Jateng (11,7%), Jawa Timur atau Jatim (11,5%), dan Bali sebesar 10,4% (BPS, 2016).

Meningkatnya populasi ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia. Menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif (Azizah, 2011). Penyakit degeneratif pada lansia ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian (Depkes, 2018). Beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain, gangguan sendi, hipertensi, katarak, stroke,

gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes melitus (Riskesdas, 2013).

Data dari *World Health Organization* (WHO) 2015 menyebutkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019). Sedangkan prevalensi hipertensi berdasarkan WHO (2017) pada usia lebih dari 60 tahun menempati posisi tertinggi yaitu sebesar (63,1%), usia 40-59 tahun (33,2%) dan usia 18-39 tahun (7,5%) (Sari *et al.*, 2019).

Berdasarkan data Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi lansia di Indonesia sebesar 55,2% pada usia 55-64 tahun, 63,2% pada usia 65-74 tahun dan 69,5% pada usia lebih dari 75 tahun. Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus baru 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. Jika hipertensi dan diabetes melitus tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan PTM lanjutan seperti jantung, stroke, gagal ginjal, dan sebagainya. Jumlah penduduk berisiko yang dilakukan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 orang atau 34,60 persen. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 1.377.356 orang atau 15,14 persen dinyatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Beberapa cara pencegahan yang dapat dilakukan agar terhindar dari penyakit hipertensi adalah dengan merubah pola hidup dan menjaga aktivitas

fisik seperti olahraga ringan. Hipertensi menjadi salah satu masalah yang bisa terjadi pada semua golongan usia. Pada lansia, selain gaya hidup yang tidak sehat, stress cenderung menjadi penyebab kenaikan tekanan darah untuk sementara waktu ini, apabila stress telah hilang biasanya tekanan darah akan kembali normal (Alam, 2019).

Terdapat berbagai tindakan untuk mengatasi hipertensi seperti terapi obat-obatan yang bersifat anti hipertensi, terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami seperti aromaterapi, mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, rendam kaki air hangat, senam, dan relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif memberikan individu megontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri (Trisnawati dan Jenie, 2019).

Terbukti dalam penelitian Ekarini *et al.* (2019) bahwa setelah dilakukan relaksasi otot progresif terdapat perbedaan tekanan darah pada pasien yaitu dari 145,73 mmHg menjadi 142,41 mmHg. Relaksasi otot progresif dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Dalam keadaan rileks tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan detak jantung, laju pernapasan dan tekanan darah. Selain itu, dalam penelitian Hernawan dan Rosyid (2017) menunjukkan bahwa lansia yang rutin mengikuti senam hipertensi terjadi penurunan tekanan darah pada lansia tersebut dengan rata-rata tekanan darah 151,43 mmHg menjadi 130,36 mmHg. Setelah berolahraga atau senam pembuluh-pembuluh darah dalam tubuh akan rileks, dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan turun. Selanjutnya terapi lain yang masih jarang ditemui dan dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi menggunakan teknik relaksasi otot adalah *dance movement therapy*. *Dance Movement therapy*, suatu psikoterapeutik yang menggunakan gerakan otot sebagai integrasi fisik dan emosional yang bersifat holistik sehingga memberikan rasa rileks. Dengan kondisi otot yang rileks, akan mengurangi tingkat stress serta pengobatan untuk menurunkan tekanan darah (Junaidin, 2017).

Terdapat berbagai media yang dapat digunakan sebagai solusi dalam menyampaikan informasi mengenai *metode dance movement therapy* untuk

hipertensi pada lansia salah satunya adalah media *booklet* (buku berisi materi yang di dalamnya selain terdapat tulisan juga terdapat gambar yang berwarna dan menarik sehingga lebih mudah di pahami). Selain itu, media *booklet* juga dapat di simpan dalam waktu yang lama dan dapat dibaca kapan saja di waktu santai sehingga memungkinkan bagi lansia untuk mempelajari secara mandiri maupun bersama keluarga di rumah. Gambar yang terdapat dalam *booklet* dapat menjelaskan gerakan *dance movement therapy* secara lebih rinci. Apabila lansia kurang paham dengan apa yang dituliskan, lansia dapat langsung melihat gambarnya dan mempraktekkan langkah-langkah gerakannya sesuai urutan dan jika lupa dengan gerakan atau materinya lansia dapat dengan mudah membukanya kembali. Dengan demikian, *booklet* efektif untuk digunakan sebagai media yang dapat menambah informasi lansia.

Target luaran yang ingin dicapai adalah *booklet* ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi lansia penderita hipertensi yaitu dapat membantu lansia untuk menerapkan *dance movement therapy* sebagai upaya penurunan tekanan darah, kemudian bagi kader posyandu lansia *booklet* ini diharapkan dapat menjadi pedoman dan acuan dalam pelaksanaan *dance movement therapy* sehingga *dance movement therapy* dapat dijadikan program rutin di posyandu lansia sebagai upaya penurunan tekanan darah bagi lansia yang mengalami hipertensi, dan bagi masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bahwa *dance movement therapy* dapat digunakan sebagai salah satu upaya penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.