

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Usia lanjut merupakan suatu kejadian yang pasti akan dialami oleh semua manusia. Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak pemulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa, tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis, maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik, yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat dan *figure* tubuh yang tidak proporsional (Nasrullah, 2016).

Mengutip data dari *World Health Organization* (WHO), pada abad 21 jumlah penduduk dunia yang lanjut usia semakin meningkat. Wilayah Asia Pasifik, jumlah kaum lanjut usia akan bertambah pesat dari 410 juta menjadi 733 juta tahun 2025, dan diperkirakan menjadi 1,3 miliar pada tahun 2050. Bahkan pada tahun 2020-2025, Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup di atas 70 tahun (Adelia, 2019).

Indonesia merupakan negara ke-4 yang jumlah penduduknya paling banyak di dunia, dan sepuluh besar memiliki penduduk paling tua di dunia. Pada tahun 2018 total jumlah lansia mencapai 23.658.214 orang. Itu berarti semakin hari jumlah penduduk berlanjut usia semakin banyak dan butuh solusi khusus untuk mengatasinya (Depkes, 2019).

Meningkatnya populasi lansia ini tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, penurunan 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 menurun kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian (Depkes, 2013). Beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain, gangguan sendi, hipertensi, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung dan diabetes militus (Risksedas, 2013).

Hipertensi merupakan masalah yang sering dihadapi oleh lansia dengan prevalensi mencapai sekitar 60-80%. Dengan bertambah usia, maka tekanan darah sistolik atau tekanan darah sistolik  $>160$  mmHg dan diastolik  $< 90$  mmHg sering didapatkan pada usia lanjut. Hipertensi banyak dialami oleh lansia disebabkan oleh faktor usia, memiliki riwayat hipertensi, keturunan, jenis kelamin, dan faktor kebudayaan. Hal ini disebabkan semakin tua umur seseorang maka sengan pengaturan metabolisme zat kapur yang beredar bersama aliran darah, akibatnya darah menjadi padat dan tekanan darahpun meningkat (Izar, 2017).

Prevalensi hipertensi pada tahun 2018 sudah meningkat menjadi 34,1%, dimana kasus di Jawa Tengah yaitu sebesar 44,1% (Riakesdas, 2018). Hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2017 menjadi penyakit terbanyak di urutan pertama di Jawa Tengah, di mana terdapat 154.343 penderita (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019). Sedangkan berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta (2019), pada tahun 2018 terdapat 9104 jumlah kasus lama dan 4.297 jumlah kasus baru (Andika, 2019).

Pencegahan yang dapat dilakukan oleh lansia agar terhindar dari penyakit hipertensi menggunakan semboyan “Seimbang gizi, Enyahkan rokok, Hindari stress, Awasi tekanan darah dan Teratur olahraga (SEHAT)”. Teratur berolahraga dapat dilakukan dengan

latihan fisik yang sesuai dengan lansia seperti senam (Najihah & Ramli, 2018).

Senam bugar lansia adalah senam *aerobik low impact* (menghindari loncat-loncat), intensitas ringan sampai sedang, gerakan mudah dilakukan, gerakan tidak menimbulkan resiko cedera, gerakan harus bersifat ritmis, tidak terhentak-hentak, jarang merubah gerakan secara tiba-tiba manfaat gerakan-gerakan dalam senam bugar lansia yang diterapkan dapat meningkatkan komponen kebugaran kardio-respirasi, kekuatan dan ketahanan otot, kelenturan dan komposisi badan seimbang (Wahyuni, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jatiningih (2016). Bahwa hasil pengukuran Tekanan Darah sebelum dan sesudah melakukan senam menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah sistol sebelum senam (156,171 mmHg) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tekanan darah sistol sesudah senam (147,976 mmHg). Nilai rata-rata tekanan darah diastole sebelum senam (92,306 mmHg) juga lebih tinggi dibandingkan tekanan diastole sesudah senam (86,512 mmHg).

Berdasarkan penelitian Moniaga (2013) bahwa hasil pengukuran Tekanan Darah sebelum dan sesudah melakukan senam kebugaran. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai Tekanan Darah sebelum melakukan senam kebugaran adalah 152,33/78,80 mmHg dan setelah melakukan senam kebugaran menjadi 136,33/80.00 mmHg serta memiliki selisih 16 mmHg sistolik dan 1,3 mmHg diastolik.

Masyarakat dan lansia belum banyak yang mengetahui tentang senam kebugaran ini. Masyarakat dan lansia yang mengetahui tentang senam kebugaran ini kebanyakan yang bertempat tinggal di dekat fasilitas kesehatan seperti dekat puskesmas, yang setiap seminggu sekali ada senam lansianya dan para lansia memanfaatkan fasilitas tersebut dengan cara ikut senam kebugaran. Sehingga

penulis tertarik untuk memberikan edukasi tentang senam senam kebugaran kepada para masyarakat dan lansia.

Media pembelajaran merupakan sarana penyalur pesan atau informasi belajar yang hendak disampaikan oleh sumber pesan kepada sasaran atau penerima pesan untuk membantu keberhasilan belajar. Hal ini, media pembelajaran merupakan salah satu pendukung yang efektif dalam membantu terjadinya proses belajar (Mahrun, 2012).

Media pembelajaran yang mudah dipahami dan mempunyai daya tarik bagi masyarakat umum dan terutama keluarga yang mempunyai lansia yang mempunyai tekanan darah tinggi adalah *booklet*. *Booklet* merupakan salah satu media cetak yang digunakan untuk menyampaikan materi dalam bentuk ringkasan dan gambar yang menarik, sekaligus dapat memberikan minat serta kesenangan dalam belajar dalam bentuk buku. *Booklet* sendiri terdiri dari pendahuluan, isi dan penutup. *Booklet* sendiri gabungan antara buku dan *leaflet* dengan format yang kecil (Jannah, 2014).

Luaran untuk media pembelajaran tidak hanya *booklet* saja, ada banyak luaran seperti poster, video dan buku saku. Penulis tertarik membuat luaran berupa media *booklet* dan yang dapat dihasilkan dari Laporan Tugas Akhir ini adalah media *booklet* tentang metode senam kebugaran lansia sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Media *booklet* ini berisi tentang pengertian senam kebugaran, cara dan teknik senam kebugaran, waktu yang baik melakukan senam kebugaran, pemanasan sebelum senam kebugaran, dan pendinginan setelah senam kebugaran. Selain itu di dalam *booklet* nanti akan disertai gambar langkah-langkah melakukan senam kebugaran dari pemanasan sampai pendinginan.

Media *booklet* dapat memberikan manfaat bagi masyarakat umum dan keluarga yang mempunyai lansia yang menderita hipertensi dan terutama bagi lansia untuk menambah pengetahuan

tentang manfaat senam kebugaran lansia sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat menerapkan senam kebugaran secara mandiri terutama bagi keluarga yang mempunyai lansia melalui media *booklet* tersebut.