

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Proses penuaan merupakan proses yang berhubungan dengan umur seseorang. Manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya umur tersebut (Sunaryo, et.al 2016). Lansia beresiko memiliki penyakit kronis karena penurunan fungsi tubuh. Faktor yang dapat meningkatkan risiko yaitu perilaku sehari-hari yang tidak sehat, seperti merokok, minum alcohol, nutrisi yang tidak baik, dll. Lansia penderita penyakit kronis di Indonesia memiliki jumlah yang cukup tinggi. Sebanyak 28,53% lansia berusia 60-69 tahun memiliki keluhan kesehatan yang berkaitan dengan penyakit kronis. Diantaranya yaitu penyakit hipertensi pada lansia (Bestari, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Sedangkan di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80 juta jiwa (Kemenses, 2020). Dan berdasarkan proyeksi penduduk, jumlah penduduk lansia di Jawa Tengah mengalami peningkatan, pada tahun 2018 jumlah lansia 4,50 juta jiwa (13,10%), dan pada tahun 2019 jumlah lansia menjadi 4,68 juta jiwa (13,48%) (BPS Jateng, 2019).

Gangguan kesehatan paling banyak yang dialami lansia yaitu kemunduran sistem kardiovaskuler. Katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% per tahun, berkurangnya curah jantung, berkurangnya denyut jantung terhadap respon stress, kehilangan elastisitas pembuluh darah, tekanan darah meningkat akibat restensi pembuluh darah perifer dan manifestasi penyakit yang bisa ditimbulkan adalah hipertensi (Mubarak dalam Najihah, 2018).

Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah mengalami peningkatan secara abnormal setelah beberapa kali saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan oleh satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Majid, 2015). Hipertensi disebut juga sebagai *silent killer*, karena sebagian penderita hipertensi tidak menunjukkan adanya tanda dan gejala (Pratiwi dan Mumpuni, 2017).

Di Asia Timur-Selatan sekitar sepertiga dari orang dewasa menderita hipertensi. Diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang diseluruh dunia menderita hipertensi, angka ini kemungkinan akan semakin meningkat menjadi 29,2% di tahun

2025. Dari 972 juta menderita hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 berada di Negara berkembang, termasuk Negara Indonesia (Yonata, 2016).

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil dari pengukuran pada penduduk usia >18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan prevalensi hipertensi pada umur 18 tahun ke atas di Provinsi NTB yaitu mencapai 24,3%. Hipertensi terjadi pada kelompok 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Usia 65-74 tahun (63,2%), dan usia >75 tahun (69,53%) Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. . (Riskesdas, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara nonfarmakologi dengan cara menjalani pola hidup sehat yaitu diantaranya dengan mengurangi berat badan, berhenti merokok dan melakukan aktivitas fisik (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2015). Salah satu dari aktivitas fisik adalah senam lansia. Senam lansia dapat mengurangi penimbunan lipid di dalam darah untuk menjaga elastisitas atau kelenturan pembuluh darah, meningkatkan ketahanan tubuh dan fungsi dari jantung. Senam lansia juga dapat memperkuat kontraksi otot jantung untuk menjaga kekuatan pompa jantung (Jatiningsih, 2016).

Hasil penelitian dari Andry Sartika, et al (2020) menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara pemberian senam lansia terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic yang mengalami hipertensi. Rata-rata tekanan darah pada pengukuran pertama pada pertemuan ke 3 dalam satu minggu, sebelum dilakukan senam adalah 171,50 mmHg, setelah melakukan senam lansia didapat rata-rata tekanan darah 150,50 mmHg. Dan rata-rata tekanan darah diastolic sebelum dilakukan senam 103,00 mmHg, kemudian setelah dilakukan senam lansia hasil rata-rata tekanan darah yang didapat 90,00 mmHg.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Izhar (2017) dimana hasil penelitiannya menunjukkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah. Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan senam 153,47 mmHg menjadi 145,37 mmHg setelah diberikan senam lansia.

Masyarakat umum dan lansia masih belum banyak yang mengetahui tentang senam lansia. Masyarakat dan lansia yang mengetahui adanya senam lansia ini biasanya bertempat tinggal di area fasilitas kesehatan seperti puskesmas, yang setiap satu minggu sekali mengadakan senam lansia sehingga dapat memanfaatkan kesempatan untuk

mengikuti kegiatan tersebut. Sehingga penulis tertarik untuk memberikan edukasi tentang senam lansia kepada masyarakat dan lansia khususnya yang menderita tekanan darah tinggi dengan tujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam lansia dan dapat melakukan kegiatan senam secara mandiri dengan benar dibantu dengan media *booklet*. Salah satu media pembelajaran yang mudah dipahami saat ini adalah *booklet*, karena *booklet* di sajikan secara menarik dengan gambar, foto, keterangan yang mudah dipahami, dan ukurannya tidak terlalu besar sehingga mudah dibawa kemana saja.

Media *booklet* diharapkan dapat memberikan manfaat kepada masyarakat dan khususnya lansia yang menderita hipertensi sehingga dapat menambah pengetahuan dan pemahaman tentang senam lansia sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah dan dapat dijadikan sumber informasi sehingga dapat melakukan senam lansia secara mandiri dirumah melalui media *booklet* tersebut.