

## **BAB I PENDAHULUAN**

Hipertensi lansia didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi berlangsung jangka waktu lama, tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Populasi lansia hipertensi yaitu tekanan sistolik  $\geq 160$  mmHg dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg (Aspiani, 2014). Berdasarkan penjelasan di atas hipertensi lanjut usia adalah tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg merupakan masalah yang sering dihadapi oleh penderita geriatri. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan sayang sangat serius saat ini. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan peluang 7 kali lebih besar terkena stroke, 6 kali lebih besar terkena penyakit jantung konghesif dan 3 kali lebih besar terkena serangan jantung.

Penyakit hipertensi lansia adalah keadaan tekanan darah di arteri meningkat. Tekanan darah adalah tekanan ditimbulkan oleh darah terhadap seluruh permukaan dinding pembuluh darah mengangkut darah dari jantung ke seluruh tubuh. Apabila seseorang mengalami peningkatan tekanan darah, volume darah meningkat, dan saluran darah terasa lebih sempit. Hal ini menyebabkan jantung harus memompa darah lebih keras dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah. Beban jantung dan pembuluh darah menjadi lebih berat. Peluang terjadinya penyumbatan pembuluh arteri menjadi semakin berat. Selama ini hipertensi disebut *silent killer*, tidak banyak orang menyadari tekanan darah meningkat (Mumpuni dan Pratiwi, 2017).

Permenkes UU Nomor 25 Tahun 2016 tentang rencana aksi nasional kelanjutan kesehatan lansia 2016-2019 menyebutkan lanjut usia adalah seseorang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Geriatri adalah cabang ilmu kedokteran berkenaan dengan diagnosis dan pengobatan atau hanya pengobatan kondisi dan gangguan terjadi pada lanjut usia. Pasien geriatri adalah pasien lanjut usia dengan multi penyakit atau gangguan akibat penurunan fungsi organ, psikologi, sosial, ekonomi, dan lingkungan yang membutuhkan pelayanan kesehatan secara terpadu dengan pendekatan multidisiplin yang bekerja secara interdisiplin (Kemenkes, 2016).

WHO (*World Health Organization*) menunjukkan tahun 2000 usia harapan hidup orang di dunia adalah 66 tahun, tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah lansia di Indonesia bertambah setiap tahunnya (WHO, 2015). Jumlah lansia Indonesia menurut data hasil survei kesehatan nasional tahun 2019 terdapat 25.66 juta orang sekitar 9,60% dari total penduduk Indonesia. Adapun persentase lansia Indonesia didominasi lansia tua (kelompok umur 80+ tahun) sebesar 8,50% (BPS, 2019). Prevalensi Jawa Tengah penduduk lansia mengalami peningkatan, tahun 2015 jumlah lansia mencapai 4,06 juta jiwa atau 12,03% dari seluruh penduduk Jawa Tengah kemudian naik menjadi 4,20 juta jiwa atau sebesar 12,37% tahun 2016, tahun 2017 jumlah lansia mencapai 4,50 juta jiwa atau 12,73%, tahun 2018 mencapai 4,50 juta jiwa atau sebesar 13,10%, tahun 2019 jumlah lansia di provinsi Jawa Tengah meningkat lagi menjadi 4,68 jiwa atau sebesar 13,48% (BPS Jateng, 2019). Sedangkan wilayah Surakarta tahun 2019 terdapat persentase penduduk lansia laki-laki 1,65% dan penduduk perempuan 2,10% total jumlah rentang umur tersebut sebanyak 10.802 jiwa (Dispendukcapil Surakarta, 2019).

Hipertensi lansia merupakan penyakit tidak menular dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologi lansia. Data WHO 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahun. Diperkirakan tahun 2025 terdapat 1,5 miliar orang mengalami hipertensi, setiap tahun 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia berada urutan nomor satu dengan umur 55-64 tahun 45,9%, umur 65-74 tahun 57,6%, umur 75+ tahun 63,8%. Sedangkan di Jawa Tengah angka hipertensi sebesar 37,54%. Penyakit hipertensi wilayah Surakarta tahun 2018 terdapat 9104 jumlah kasus lama dan 4.297 jumlah kasus baru (Andika, 2019).

Penyebab hipertensi lansia adalah bertambahnya usia akibat masalah fisik, biologi, psikologi, sosial muncul akibat proses menua atau penyakit degeneratif seiring dengan usia. Hal ini berkaitan dengan perubahan struktur dan fungsi kardiovaskuler yaitu jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah menjadi lebih sempit dan terjadi kekakuan dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan

tekanan darah dapat meningkat. Sejalan dengan teori bahwa semakin meningkat umur tua arteri besar kehilangan kelenturan dan menjadi kaku sehingga darah yang dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari biasanya dan mengakibatkan naiknya tekanan darah (Adam, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan terapi farmakologis, non farmakologis. Terapi farmakologis meliputi mengonsumsi obat-obatan antihipertensi seperti diuretik, beta-blocker, ACE inhibitor, sedangkan terapi non farmakologis meliputi penurunan berat badan, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga, terapi komplementer seperti terapi tertawa, yoga, terapi otot progresif, terapi rendam kaki hangat, hipnoterapi (Nurhusna, 2018). Terapi farmakologis pemberian obat dalam jangka waktu lama menimbulkan efek samping kecanduan dan menyebabkan overdosis sehingga membahayakan penggunaanya. Maka dari itu penulis memilih menggunakan terapi non farmakologis yaitu terapi tertawa, sesuai diterapkan pada komunitas lansia. Apabila hipertensi tidak ditangani maka akan memperburuk kualitas hidup lansia itu sendiri, supaya bermanfaat di usia lanjut maka ditangani dengan menggunakan terapi tertawa. Alasan memilih terapi tertawa yaitu lansia rata-rata sudah tidak mampu melakukan banyak latihan fisik disebabkan masalah otot lemah dan radang persendiaan, oleh karena itu terapi tertawa merupakan latihan ideal bagi mereka yang mempunyai keterbatasan fisik, dan dapat dilakukan mandiri.

Hasil penelitian terapi alternatif terapi tertawa salah satu terapi sederhana dalam menurunkan tekanan darah. Tertawa merupakan terapi mengontrol tekanan darah dengan menaikkan hormon endorfin menyebabkan seseorang merasa rileks, jantung berdetak normal sehingga pembuluh darah melebar dan tekanan darah menurun (Nadhirawati, 2018). Terapi tertawa adalah terapi mencapai kegembiraan di dalam hati dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa, senyuman menghias wajah, peredaran darah lancar mencegah penyakit dan memelihara kesehatan (Sumartyawati, 2016). Tertawa dapat merelaksasikan otot-otot tegang. Tertawa melebarkan pembuluh darah sehingga memperlancar aliran darah keseluruh tubuh. Tertawa merupakan meditasi dinamis atau teknik relaksasi dinamis dalam waktu singkat maupun mengurangi stress dan kecemasan seseorang (dalam Setyaningrum 2018).

Berdasarkan penelitian dari Sumartyawati (2016) ada pengaruh pemberian terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah. Pengukuran dilakukan secara langsung menggunakan *sphygmomanometer* dan *stetoskop* sebelum diberikan terapi tertawa dengan 7 responden terdapat 2 responden (28,57%) hipertensi ringan dan 5 responden (71,42%) hipertensi sedang. Setelah diberikan terapi tertawa selama 7 hari sebanyak 1 kali sehari selama 15-30 menit terjadi perubahan tekanan darah sebanyak 5 responden (71,42%) normal dan 2 responden (28,57%) kategori ringan.

Keterbatasan informasi, edukasi, pengetahuan masyarakat terutama lansia menjadi faktor mempengaruhi perilaku kesehatan. Memerlukan perbaikan sistem kesehatan, pendidikan kesehatan dan pemberian metode terapi lansia dengan hipertensi sangat diperlukan. Oleh sebab itu dengan adanya pengembangan media informasi dan edukasi masyarakat akan lebih mudah mendapat informasi seputar kesehatan. Pendidikan kesehatan yaitu memberikan informasi, pengetahuan kepada masyarakat terutama lansia mengalami hipertensi. Salah satu cara agar informasi dapat diterima, dipahami khususnya lansia dengan menggunakan media *booklet*. *Booklet* adalah alat bantu untuk menyampaikan pesan dalam bentuk tulisan atau gambar. Keuntungan penggunaan *booklet* ini adalah informasi disampaikan lebih terperinci dan jelas, dapat menyesuaikan diri dalam belajar mandiri, mudah dibuat, diperbanyak, diperbaiki sesuai kebutuhan, bisa dibuat sederhana dengan biaya relatif murah dibandingkan media audio visual, *booklet* dapat disimpan lama, mudah dibawa dan dibaca kembali jika pembaca lupa dengan isi *booklet* (Nimah, dkk, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik menggunakan media pengembangan KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) media *booklet*. Kegunaan *booklet* sendiri memberikan informasi kepada masyarakat terutama lansia dengan hipertensi. Selain itu *booklet* memiliki visualisasi menarik, diharapkan pembaca dapat mencermati, memahami dan menerapkan terapi tertawa. Hasil luaran dengan judul panduan terapi tertawa untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi melalui media *booklet*. Menggunakan media *booklet* bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan melakukan metode terapi tertawa untuk lansia mengalami hipertensi. Adapun manfaat bagi masyarakat terutama

lansia dengan hipertensi yaitu *booklet* ini diharapkan menambah informasi kesehatan yaitu terapi tertawa dapat dipraktekkan secara mandiri dengan upaya menurunkan tekanan darah maupun sebagai pencegah munculnya hipertensi.