

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Serangan hipertensi yang cukup mendominasi khususnya dikalangan lansia hari ini menjadi persoalan yang sangat serius, karenanya usia lansia sangat rentan berpotensi untuk terkena hipertensi karena terjadinya penurunan elastisitas dinding aorta, penebalan katub jantung yang membuat kaku katub, menurunnya kemampuan memompa jantung, kehilangan elastisitas pembuluh darah perifer, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Bagi para penderita hipertensi yang menyerang dikalangan lansia akan memiliki dampak yang sangat signifikan khususnya bagi fungsi gerak organ dan bagian-bagian fisik yang berfungsi pada jejaring organ tubuh. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia, diantaranya adalah pola hidup yang buruk seperti jarang berolahraga, minuman bersoda dan alkohol, makanan yang over kalori, dan berlebihan dalam penggunaan gula, makanan junk sehingga munculnya Keadaan ini dapat memperpendek usia penderita dan sekitar 10-12% mengalami kematian (Nurarif & Kusuma, 2016).

Menurut data terakhir yang di langsir oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 jumlah kasus Hipertensi ada 854Jt kasus pada lansia. Kasus ini di prediksi akan semakin melonjak tinggi pada tahun 2024 dengan jumlah perkiraan 1,12 Milliyar kasus atau sekitar 27% dari total penduduk dunia secara umum. Salah satunya dari sekian penyakit yang ada Hipertensi menjadi penyakit yang menyumbang 53% kematian akibat jantung koroner, dan 48% diakibatkan oleh kematian stroke (Data risset Kemenkes RI 2017). Kematian yang diakibatkan oleh hipertensi dari tahun ketahun cukup menjadi angka yang tidak dapat diremehkan khususnya dalam tataran usia 50-60 Thn yaitu pada lansia.

Maka mudahnya serangan hipertensi terhadap lansia ini adalah pola hidup yang kurang sehat yang tidak diterapkan sejak usia dini sehingga hipertensi yang dipicu oleh faktor-faktor seperti diatas adalah akumulasi dari pola hidup yang buruk.

Berdasarkan hasil risset dan data yang tertera bahwasannya di Indonesia sendiri sesuai dengan survey yang dilakukan oleh masyarakat selama ini yang telah

dikumpulkan angka-angkanya, prevelensi hipertensi berkisar 8-15% dari seluruh penduduk di Indonesia (Santosa, 2016).

Usaha pencegahan juga bermanfaat bagi penderita hipertensi agar penyakit tidak menjadi lebih parah, tentunya harus disertai pemakaian obat-obatan yang ditentukan oleh dokter. Agar terhindar dari komplikasi fatal hipertensi, Harus diambil pencegahan tindakan yang baik, antara lain dengan cara pembatasan konsumsi, maksimal 2 gram garam dapur untuk diet setiap hari. Namun penelitian ini menawarkan alternatif pengobatan lain diantaranya melalui senam terapi dengan tujuan untuk memberikan penyembuhan dan pengobatan secara holistik.

Proses penuaan merupakan proses alamiah setelah tiga tahap kehidupan yaitu masa anak, masa dewasa dan masa tua yang tidak dapat di hindari oleh setiap individu. Pertambahan usia akan menimbulkan perubahan-perubahan pada struktur dan fisiologis dari berbagai sel, jaringan dan organ system yang ada pada tubuh manusia. Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Jumlah lansia meningkat secara eksponensial di Indonesia sendiri total terakhir dari hasil risset para peneliti menjadi 162 juta jiwa pada tahun 2017 atau 8,2% dari seluruh penduduk dengan usia harapan hidup meningkat menjadi 66,2 pertahunnya dan jumlah lansia menjadi 19jt orang dan diperkirakan pada tahun ini 2021 akan menjadi 30 jt orang atau 13,4% hal ini menyatakan bahwa angka dari kenaikan jumlah lansia terus meroket tajam dari waktu ke waktu (Baiq alfiah 2020). Dari uraian data diatas bahwasannya aktifitas fisik dengan hipertensi (baik systole maupun diastole) mempunyai hubungan. Semakin aktif lansia dalam melakukan aktifitas fisik, maka tekanan darah baik pada hipertensi sistole maupun diastole menjadi rendah, dan semakin tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisiknya maka semakin tinggi tekanan darah baik pada hipertensi sistole maupun diastole.

Maka dari itu penyebab tingginya angka tersebut adalah karena kurangnya kesadaran lansia terhadap bahaya hipertensi. Hipertensi pada dasarnya adalah penyakit yang dapat merusak pembuluh darah. Akibatnya dapat menimbulkan kerusakan pada organ tubuh lain. Salah satu akibat yang terjadi karena hipertensi

adalah gangguan pada ginjal. Jika pembuluh darah pada ginjal rusak, maka ginjal akan mengalami kerusakan. Orang yang tidak mempunyai gangguan ginjal tetapi memiliki penyakit hipertensi dan tidak segera diobati dapat menyebabkan komplikasi pada kerusakan ginjal. Kerusakan ginjal yang terjadi akan memperparah hipertensi. Hipertensi mempunyai banyak faktor, diantaranya adalah peningkatan tekanan sistole dan diastole, tetapi sebenarnya peningkatan tersebut terjadi akibat dua parameter yang meningkat yaitu peningkatan tahanan perifer total tubuh dan dan peningkatan curah jantung. Sehingga dapat dikatakan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya peningkatan salah satu atau keduanya maka akan menyebabkan orang mengalami peningkatan tekanan darah (Kadir, 2016).

Data hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2017 menurut profil kesehatan provinsi mencapai 58% kasus (DinKes Jateng, 2017). Meskipun demikian, data Profil Kesehatan Kota menunjukkan bahwa di Kota Salatiga pada tahun 2017 ditemukan prevalensi hipertensi sebanyak 65% (Dinkes Kota Salatiga, 2017). Apabila penyakit hipertensi tidak ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan PTM lanjutan seperti stroke, jantung, gagal ginjal, dan penyakit kardiometabolik lainnya. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi dua golongan yaitu hipertensi esensial yang tidak diketahui penyebabnya dan hipertensi sekunder yang diketahui penyebabnya seperti gangguan ginjal, gangguan hormon, dan sebagainya (Anggara, 2015). Dalam kasus hipertensi ditemukan faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular, faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu faktor genetik yang merupakan faktor yang tidak dapat diubah (*unchanged riskfactor*), dan faktor risiko yang dapat diubah (*change riskfactor*), misalnya, pola makan yang tidak seimbang, makanan yang mengandung zat adiktif, mengkonsumsi rokok, kurang berolah raga dan faktor kondisi lingkungan yang berpengaruh terhadap kesehatan (Agnesia, 2015).

Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah yang persisten dimana nilai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg (Khasanah dan Nurjanah, 2020). Gejala hipertensi diantaranya adalah sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan yang kabur, rasa sakit di dada, dan mudah lelah (Litbang Kemenkes, 2017). Gejala tersebut akibat dari peredaran

darah yang tidak lancar, dan jantung yang bekerja secara keras akibat aliran darah yang tidak lancar. Penyebab peningkatan tekanan darah tersebut adalah tersumbatnya aliran darah. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk memperlancar aliran darah adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan dapat menyebabkan kematian secara global (Iswatun, 2017). Aktivitas fisik merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menjaga kebugaran tubuh sehingga organ tubuh dapat bekerja secara optimal, termasuk peredaran darah yang lancar dan jantung yang dapat bekerja secara optimal. Aktivitas fisik, seperti olahraga senam mampu mendorong jantung bekerja secara optimal (Sherwood, dalam Hernawan & Nur, 2017).

Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan senam. Senam yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam tera. Senam tera merupakan olahraga perpaduan antara olahraga pernafasan yang dipadu dengan olah gerak. Senam tera diadopsi dari senam *Tai Chi*. Istilah “tera” merupakan istilah dari kata “terapi”, yang artinya adalah senam Tera berfungsi sebagai senam terapi. Senam tera juga dapat memperbaiki dan meningkatkan kondisi serta fungsi jantung dan peredaran darah, serta dapat juga mengontrol hipertensi. Apabila senam ini dilakukan dengan cara baik dan benar serta teratur dalam jangka waktu yang panjang dengan tujuan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kebugaran baik jasmani atau rohani. Senam tera itu sendiri terdiri dari 3 komponen dasar, antara lain: gerakan peregangan, gerakan persendian, dan gerakan pernafasan (Khasanah dan Nurjanah, 2020).

Olahraga seperti senam tera mampu mendorong jantung bekerja secara optimal. Senam tera mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh. Akibatnya aliran balik vena meningkat menyebabkan volume sekuncup akan langsung meningkatkan curah jantung. Curah jantung yang meningkat menyebabkan tekanan darah arteri meningkat. Fase tersebut menurunkan aktivitas pernafasan dan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun.

Aktivitas saraf simpatis yang menurun menyebabkan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena menurun mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total yang menghasilkan penurunan tekanan darah (Hernawan dan Fahrur, 2017).

Manfaat senam tera untuk lansia yang menderita hipertensi belum banyak diketahui oleh masyarakat. Guna mengkampanyekan manfaat senam tera untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi, diperlukan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan untuk masyarakat memerlukan sarana yang menunjang metode senam tera. Sarana yang dapat digunakan untuk penyuluhan adalah komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE). KIE merupakan media yang dapat digunakan untuk melakukan penyuluhan kesehatan. Media penyuluhan kesehatan, merupakan alat yang digunakan untuk melakukan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat. Disebut sebagai media penyuluhan karena alat tersebut merupakan alat saluran dalam untuk menyampaikan kesehatan. Media tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat (Tindaon, 2017).

Informasi tentang manfaat dan metode senam tera untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi harus memperhatikan media yang mampu merangkum informasi secara detail dan dapat digunakan untuk mengikuti gerakan senam tera. Media yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi secara detail dan dapat digunakan masyarakat sebagai cara untuk mengikuti gerakan senam tera adalah video. Video merupakan teknologi penangkap, perekam, pengolahan dan penyimpanan, pemindahan, dan rekonstruksi urutan gambar dengan menyajikan adegan-adegan dalam gerakan secara elektronik dengan menggunakan gerak visual. Video menyediakan sumberdaya yang kaya dah hidup sebagai aplikasi multimedia. Video adalah gambar yang bergerak. Objek pada animasi adalah buatan, maka objek pada video adalah nyata (Munir dalam Tindaon, 2017).

Luaran dari penelitian ini adalah terwujudnya sarana pendidikan kesehatan atau media informasi berupa video untuk memberikan informasi berupa metode senam tera yang berguna untuk menurunkan tekanan darah hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat, khususnya lansia

tentang metode senam tera yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita Hipertensi.

Diharapkan bahwa laporan dan project tugas akhir mempunyai manfaat. Adapun manfaat yang ingin dicapai adalah, bertambahnya wawasan tentang metode senam tera dan penggunaan video sebagai media KIE. Manfaat kedua, video ini dapat dijadikan rujukan oleh masyarakat. Ketiga, laporan dan project tugas akhir ini dapat dijadikan rujukan untuk penilitan selanjutnya. Keempat hasil luaran dalam project ini yaitu video dapat dijadikan panduan untuk tenaga kesehatan. Dari uraian tersebut peneliti tertarik membuat video dengan judul “Ayo Atasi Hipertensi pada Lansia dengan Melakukan Gerakan Senam Tera”.