

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Yeniar, 2012). Lansia merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh semua orang dan di masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap. Lansia adalah kelompok usia yang rentan mengalami penyakit akibat proses penuaan. Penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan yang selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Dengan bertambahnya usia, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Proses menua akan meningkatkan kemungkinan terkena berbagai penyakit karena perubahan sistem organ tubuh. Hipertensi pada lansia adalah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau tekanan sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan diastoliknyanya di atas 90 mmHg (Wijoyo, 2011).

Hipertensi pada lansia secara teori terjadi karena menurunnya elastisitas arteri yang disebabkan oleh proses menua. Penyakit hipertensi dan penyakit kardiovaskuler masih cukup tinggi dan bahkan cenderung meningkat seiring dengan gaya hidup yang jauh dari perilaku bersih dan sehat serta mahalnyanya biaya pengobatan hipertensi. Pada lanjut usia sebagian besar menyebabkan kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan infark myocard. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2013 menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu 25,8% dan hanya 9,5% penduduk yang sudah mengetahui hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dikenal sebagai silent killer karena terjadi tanpa gejala, sehingga penderita tidak mengetahui jika dirinya terkena hipertensi dari hasil penelitian mengungkapkan sebanyak 76,1% tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi (Kemenkes, 2013). Penyebab Hipertensi pada orang dengan lanjut usia adalah terjadinya kehilangan elastisitas pembuluh darah hal ini terjadi karena kurangnya efektivitas pembuluh darah

perifer untuk oksigenasi. Komplikasi hipertensi menyebabkan 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke pada lansia.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Dari 972 juta pengidap hipertensi 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia juga menempati peringkat ke-2 dari 10 penyakit terbanyak. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1 % meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2%. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,75%. Prevalensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83%). Antara laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan prevalensi penderita hipertensi hanya saja prevalensi tersebut terus meningkat berdasarkan usia : 5% usia 20-39 tahun, 26% usia 40-59 tahun dan 59,6% untuk usia 60 tahun keatas (Aoki, dkk., 2014). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 Provinsi Jawa Tengah dari Puslitbang Sumber Daya dan Pelayanan Kesehatan Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa prevalensi penderita hipertensi di Wonogiri mencapai 45,86%.

Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak diobati, dapat menimbulkan komplikasi dan kematian prematur. Komplikasi-komplikasi yang dapat mungkin terjadi adalah penyakit serebrovaskuler : stroke (iskemik dan hemoragik), gangguan kognitif, penyakit jantung koroner, infark miokard dan gagal jantung, penyakit ginjal kronis dan gagal ginjal. Penanganan hipertensi dapat dikelompokkan dalam terapi non farmakologis dan farmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya mempengaruhi tekanan darah. Akan tetapi dari bentuk penanganan secara farmakologi menggunakan zat-zat kimia dapat sebagai bahan pembuatannya, dapat menimbulkan penyakit lain sebagai efek samping pengobatan. Pada keluarga yang harus merawat anggota keluarganya dan mengeluarkan dana yang

tidak sedikit untuk biaya terapi farmakologi. Disamping itu pengontrolan hipertensi dengan terapi farmakologi belum adekuat meskipun sudah banyak tersedia obat-obatan yang efektif (Depkes RI, 2013). Sedangkan penanganan non farmakologik merupakan pengobatan yang tidak menggunakan obat-obatan dengan bahan kimia, seperti halnya terapi *massage*. Salah satu *massage* yang digunakan yaitu terapi *slow stroke back massage* (pijat punggung dengan lambat) yang merupakan gerakan sentuhan dan penekanan pada kulit area punggung yang memberikan efek relaksasi pada otot, tendon dan ligament sehingga meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis untuk merangsang pengeluaran neurotransmitter asetilkolin (Arifin, 2012).

Pada prinsipnya *massage* yang dilakukan pada penderita hipertensi adalah untuk memperlancar aliran energi dalam tubuh sehingga gangguan hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalisir, ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot. *Massage* di daerah punggung mampu menurunkan denyut jantung hingga 10 denyut setiap menitnya dan tekanan darah dapat menurun hingga delapan persen (Herliawati, 2011). *Massage* adalah teknik penyembuhan yang diterapkan kedalam bentuk sentuhan langsung dengan tubuh penderita untuk memberikan efek relaksasi melalui mechanoreseptor tubuh yang mengatur kehangatan, tekanan dan sentuhan menjadi mekanisme relaksasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jayawardhana (2017) dengan hasil responden yang telah diberikan terapi *slow stroke back massage* didapatkan data bahwa responden mengalami perubahan penurunan tekanan darah yang sebelumnya tinggi. Manfaat tekanan pijat refleksi akan mengirim sinyal yang menyeimbangkan sistem saraf atau melepaskan bahan kimia seperti endorpin untuk mengurangi rasa sakit dan stres sehingga mendorong rasa relaksasi serta memperlancar sirkulasi darah.

Berdasarkan data di atas, penulis tertarik untuk project tugas akhir berupa Pengembangan Media Komunikasi Informasi dan Komunikasi (KIE) dengan tema tentang terapi *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan menggunakan media *booklet*, bahwa masalah yang ditemukan adalah kurang pengetahuan masyarakat tentang upaya menurunkan

tekanan darah pada lansia hipertensi dengan terapi *slow stroke back massage*. Membuat media edukasi berupa *booklet* untuk menjawab dari permasalahan diatas yaitu dengan meningkatkan pengetahuan terapi *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan luaran dalam bentuk *Booklet*. *Booklet* merupakan media yang tepat untuk menangani kasus lansia hipertensi khususnya masyarakat yang mempunyai keluarga lansia hipertensi, dengan *booklet* tentang terapi *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi mempermudah memahami dan mempelajari dalam mempraktikkan secara mandiri terapi tersebut melalui gambar dan keterangan yang diberikan serta *booklet* dapat dibawa kemana saja. Manfaat pembuatan *booklet* dalam menangani kasus lansia yang memiliki tekanan darah tinggi ini bagi penulis yaitu dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat melalui media *booklet* bahwa terdapat alternatif penurunan tekanan darah selain obat yaitu terapi *slow stroke back massage* ( pijatan punggung dengan usapan perlahan) dan penulis juga dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai cara agar masyarakat khususnya lansia dapat terhindar dari penyakit Hipertensi.