

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia beresiko memiliki penyakit kronis karena suatu penurunan fungsi tubuh. Faktor lain yang dapat meningkatkan resiko yaitu perilaku sehari-hari yang buruk, misalnya merokok, meminum alkohol, nutrisi tidak baik dan lain-lain. 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 adalah penyakit hipertensi pada lansia. Presentase ini meningkat pada kelompok usia yang lebih tua (Bestari, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Sedangkan jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan, pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80 juta jiwa (Kemenkes, 2020). Dan berdasarkan hasil 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).

Meningkatnya jumlah lanjut usia tidak bisa dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya penyakit degeneratif. Beberapa penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia antara lain gangguan sendi, katarak, stroke, diabetes mellitus, jantung dan hipertensi. Secara garis besar penyakit hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang biasanya dialami oleh para lanjut usia (lansia). Tanda dan gejala yang muncul tidak tentu sehingga sering kali penyakit ini dikenali ketika sudah berlanjut. Sering kali dirasakan perubahan pada kesehatannya namun tidak segera mendapatkan tindak lanjut atau justru tidak dihiraukan (Widodo, 2016).

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif. Penyakit hipertensi merupakan suatu peningkatan abnormal pada tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode.

Penyakit hipertensi secara tidak langsung dapat membunuh penderitanya, tetapi hipertensi akan memicu munculnya penyakit lain yang mematikan (Dody, 2017).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyatakan bahwa penyakit hipertensi menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia Tenggara angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Sedangkan hipertensi di Indonesia pada usia >18 tahun mencapai rata-rata 13,22%. Sedangkan prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia usia 55-64 tahun sebesar 55,23%, usia 65-74 tahun sebesar 63,22% dan usia >75 tahun 69,53% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2019) menyatakan kasus hipertensi mencapai angka 36% pada tahun 2018. Menurut Dinas Kesehatan Kota (DKK) jumlah penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) salah satunya hipertensi di Nusukan terdapat sebanyak 3.362 penderita atau sekitar 31,62%. Penderita hipertensi di Nusukan setiap tahunnya mengalami peningkatan yang cukup tinggi.

Penatalaksanaan penderita hipertensi dapat dilakukan dengan dua macam cara yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan bantuan obat-obatan seperti obat anti hipertensi, diuretic dan lain-lain. dll. Sedangkan secara non farmakologi yaitu berupa modifikasi gaya hidup, pembatasan alkohol, mengurangi asupan garam dan meningkatkan aktifitas fisik dengan cara latihan senam lansia. Senam lansia yang dilakukan secara rutin seminggu tiga kali, akan meningkatkan kebugaran fisik pada lansia, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga (Kristiani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Dody, (2017) dengan judul Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur di Jambi. Dengan jumlah responden 10 lansia, didapatkan

sebelum melakukan senam lansia tekanan darah sistolik 153,49 mmHg dan jumlah tekanan darah diastolik 86,81 mmHg dan setelah melakukan latihan fisik senam lansia dilakukan tiga kali dalam seminggu rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan menjadi 145,38 mmHg. Demikian juga dengan tekanan darah diastolik rata-rata juga mengalami penurunan menjadi 82,99 mmHg. Penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah melakukan latihan fisik senam lansia ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa senam lansia yang dilakukan secara rutin melancarkan peredaran darah sehingga juga dapat menurunkan tekanan darah. Dengan melakukan senam, akan terjadi penurunan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis dapatkan dari 6 lansia penderita hipertensi di Desa Kauman mengatakan bahwa hipertensi menjadi prioritas utama masalah kesehatan pada lansia, mereka kurang paham tentang cara menurunkan tekanan darah tinggi dengan melakukan latihan fisik senam lansia. Di Desa Kauman belum ada media video senam lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hipertensi harus segera ditangani agar tidak berdampak pada munculnya penyakit lain pada lansia.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik menggunakan luaran media video untuk memberikan pengetahuan tentang pengaruh senam lansia dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Media video merupakan alat bantu dalam menyampaikan penyuluhan dibidang kesehatan, video mampu menayangkan gambar dan suara. Sehingga lansia bisa melihat secara berulang gerakan senamnya, begitupun dengan senam lansia gerakannya cukup banyak sehingga akan lebih mudah dipahami jika dicontohkan secara langsung melalui video. Pembuatan video senam lansia ini penting karena bermanfaat untuk memberikan pengetahuan tentang gerakan-gerakan senam lansia.

Tujuan dari pembuatan luaran melalui media video adalah untuk memberikan pengetahuan dan edukasi bagi lansia penderita hipertensi tentang video pengaruh senam lansia dalam menurunkan tekanan darah

tinggi atau hipertensi serta meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan senam lansia pada lansia penderita hipertensi dan bagi keluarga.

Manfaat luaran bagi penulis adalah untuk menambah pengetahuan penulis tentang proses pembuatan video pengaruh senam lansia dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Manfaat bagi institusi adalah menambah bahan referensi bagi mahasiswa serta dapat menambah sumber pengetahuan tentang pengembangan video pengaruh senam lansia dalam menurunkan tekanan darah. Manfaat bagi masyarakat khususnya lansia penderita hipertensi adalah untuk menambah wawasan dan mampu meningkatkan pengetahuan tentang gerakan-gerakan senam lansia dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.