

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

Menua (*aging process*) merupakan proses yang terjadi pada setiap manusia dimulai dari kelahiran sampai menjadi tua (Miller, 2018). Perjalanan proses menua individu secara progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan kemunduran fungsi pada semua organ tubuh, kondisi ini mengakibatkan munculnya berbagai penyakit degeneratif pada lansia salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi dapat diartikan sebagai tekanan darah tinggi yang rata-rata angka tekanan darah sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan angka tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg (Widyaningrum, 2020). Angka tekanan darah yang meningkat ini dalam waktu yang lama tidak mendapatkan penanganan akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, penurunan kesadaran hingga kematian (Ritanti, 2020).

*World Health Organization* menyebutkan perkiraan 1,3 miliar orang mengalami hipertensi, hipertensi masih menjadi penyebab kematian terbanyak di dunia (WHO, 2019). Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 orang atau 34,11 %, dengan angka kematian mencapai 427.218 dengan kasus hipertensi (Riskesmas, 2018). Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2019) dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur >18 tahun yang dilakukan pada tahun 2019 tercatat kasus hipertensi dengan usia diatas 60 tahun sebanyak 155.405 atau 33,6 %. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kota Surakarta pada tahun 2021 ditemukan kasus hipertensi pada lansia sebanyak 75.821 atau 40,06 % dan puskesmas Manahan menjadi puskesmas dengan peningkatan angka kejadian tertinggi hipertensi pada lansia (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di UPT Puskesmas Manahan jumlah prevalensi hipertensi lansia pada tahun 2021 meningkat sebanyak 1.535 kasus hipertensi (Puskesmas Manahan, 2021).

Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dalam waktu yang lama mengakibatkan terjadinya komplikasi berbagai penyakit pada lansia, salah satunya yaitu penyakit jantung, stroke, penurunan kesadaran atau koma hingga kematian (Nur,

2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi seperti captopril dan amlodipine. Penggunaan obat anti hipertensi yang berlebihan pada lansia akan menimbulkan berbagai efek samping seperti batuk, kelelahan/pusing, reaksi alergi, kerusakan jantung, kerusakan ginjal dan kerusakan hati sehingga penanganan secara non farmakologi lebih dianjurkan bagi lansia. Penanganan nonfarmakologi yang dapat dilakukan pada lansia hipertensi yaitu dengan cara penurunan berat badan, konsumsi jus, olah raga rutin, relaksasi dan terapi *massage*. Ada beberapa terapi *massage* salah satunya adalah terapi *Swedish massage* (Widyaningrum, 2020). Dari sekian banyak terapi nonfarmakologi, penulis memilih terapi *Swedish massage* karena terapi ini merupakan jenis terapi komplementer yang dapat menjadi pendamping obat anti hipertensi, terapi relaksasi *Swedish massage* tersebut merupakan cara yang mudah, sederhana dan murah. Teknik ini dapat dilakukan oleh kader lansia dan dapat diajarkan kepada keluarga lansia hipertensi (Widyaningrum, 2020).

Terapi *Swedish massage* dilakukan dengan metode sentuhan (*touching*) yang merupakan komponen komunikasi terapeutik nonverbal, gerakan pada *Swedish massage* berdampak positif bagi tubuh, seperti perasaan rileks (Nur, 2021). Manipulasi teknik pemijatannya menggunakan 4 gerakan, meliputi *effleurage* (menyentuh dengan lembut), *petrissage* (meremas otot), *friction* (menggosok melingkar), *tappotement* (gerakan perkusi) (Ritanti, 2020). Terapi *Swedish massage* dengan teknik *effleurage*, *petrissage/kneading* mempengaruhi sistem parasimpatis. Dalam keadaan ini, meningkatkan hormon parasimpatis sehingga menimbulkan efek relaksasi. Ketika tubuh relaksasi, menandakan penurunan hormon kortisol yang berperan terhadap stress serta berpengaruh terhadap sirkulasi darah, sehingga bermanfaat menurunkan tekanan darah pada hipertensi dan irama jantung. Teknik pemijatan ini menunjukkan manfaat sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah dalam penelitian yang dilakukan oleh Ritanti (2020) hasil yang didapatkan setelah dilakukan *Swedish massage* pada responden dengan kriteria mengalami hipertensi dan tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi, *Swedish massage* dilakukan selama 20-30 menit untuk satu kali pertemuan

dengan tekanan darah sebelum terapi 144/92 mmHg, setelah terapi nilai tekanan darah sistolik 135/84 mmHg, ini menunjukkan terjadi penurunan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan *Swedish Massage*. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah (2020) terjadi penurunan tekanan darah dengan rata-rata 5 mmHg setelah dilakukan *Swedish massage* terhadap responden.

Studi pendahuluan yang diperoleh jumlah prevalensi hipertensi lansia pada tahun 2021 meningkat sebanyak 1.535 kasus hipertensi setelah melakukan survei dan wawancara di kelurahan Manahan rata-rata hipertensi terjadi pada lansia diatas 60 tahun, hasil wawancara dengan 6 orang lansia yang mengalami hipertensi, diketahui bahwa lansia melakukan pengobatan hipertensi hanya menggunakan obat anti hipertensi, obat tradisional dan mereka tidak pernah melakukan aktivitas terapi *massage*. Lansia disana mengatakan sebelumnya belum pernah dilakukan edukasi atau pendidikan kesehatan melalui media video tentang terapi *Swedish massage* yang dapat menurunkan tekanan darah. Lansia di kelurahan Manahan mengalami penurunan penglihatan dan keterbatasan dalam membaca.

Dari hasil studi pendahuluan penulis tertarik untuk menyusun KIE melalui media video dengan judul “Edukasi Terapi *Swedish Massage* Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Melalui Media Video”. Penulis memiliki tujuan dalam memilih luaran yaitu dengan menggunakan media video sebagai bentuk media komunikasi karena video dapat menyajikan informasi visual dan audio yang dinamis, sehingga penderita hipertensi khususnya lansia yang mengalami penurunan penglihatan dan keterbatasan membaca lebih mudah memahami dan menerapkan terapi *Swedish massage* secara mandiri. Selain itu, dengan media video dapat menurunkan kejenuhan bagi lansia. Edukasi melalui media video dapat diakses dan dibagikan kepada seluruh penderita hipertensi dengan mudah melalui bluetooth, media sosial dan disimpan pada handphone sehingga mudah dibawa kemana saja dan pasien juga dapat memilih bagian tindakan tertentu yang diperlukan. Manfaat dari luaran media video tentang penerapan terapi *Swedish massage* ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya lansia sebagai media informasi untuk

meningkatkan pengetahuan tentang penanganan hipertensi dan lansia hipertensi dapat menerapkan terapi *Swedish massage* dalam lingkungan keluarga ataupun masyarakat secara mandiri.