

BAB I

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan meningkatnya tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Perubahan tekanan darah dalam kehidupan sehari-hari menjadi problem jika kurangnya suplai darah ke jaringan yang dapat menyebabkan terjadinya ketegangan pada jantung dan otak (Manuntung, 2018). Meningkatnya tekanan darah pada rentang normal mengakibatkan peningkatan angka kematian (mortalitas) dan angka kesakitan (morbiditas). Penyakit Hipertensi dasarnya cenderung tidak stabil dan sulit dikontrol (Lumempouw et.al., 2016).

Berdasarkan hasil rekapitulasi data kasus baru PTM (Penyakit Tidak Menular) untuk Provinsi Jawa Tengah jumlah kasus baru PTM (Penyakit Tidak Menular) yang dilaporkan secara keseluruhan pada tahun 2018 adalah 2.412.297 kasus. Dari seluruh PTM yang dilaporkan penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar yaitu sebesar 57.10% dan penderita DM (Diabetes Melitus) sebesar 20.57% mengikuti urutan kedua (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2018).

Menurut data WHO, 2019 prevalensi hipertensi dari total penduduk dunia secara global sebesar 22% dan kurang dari seperlima penderita melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki penderita hipertensi (Arisandi, 2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan untuk angka kejadian hipertensi di Indonesia naik dari 31,7% menjadi 34,1%. Kenaikan prevalensi penyakit hipertensi ini berhubungan dengan pola hidup antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali (2018) hipertensi berada diposisi kelima dari jumlah kasus penyakit 10 terbanyak di Kabupaten Boyolali, dari jumlah kasus penyakit di Kabupaten Boyolali 198.702 dengan jumlah kasus hipertensi 14.610.

Berdasarkan hasil survey dan wawancara yang penulis lakukan di Dukuh Kerep RT 3/RW 4, Desa Ngampon pada tanggal 19 Juni 2022, kepada lansia sejumlah 6 orang dengan hipertensi, selama ini untuk penanganan hipertensi (darah tinggi) hanya minum obat yang dijual di warung dan diapotik. Bila pusingnya masih belum dapat ditangani dengan obat di warung lansia memeriksakannya ke puskesmas

terdekat. Berdasarkan wawancara kepada 6 lansia dengan hipertensi, lansia belum pernah melakukan senam prolanis, lansia belum tau manfaat senam prolanis 2las menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

Hipertensi bila tidak ditangani dengan baik akan berdampak timbul kerusakan organ-organ vital yang mengakibatkan penyakit serius seperti kerusakan jantung (penyakit jantung koroner), otak (stroke), kerusakan ginjal (gagal ginjal). Hal ini bila tidak dilakukan pemeriksaan dini dan pengobatan yang adekuat. Banyak penderita hipertensi yang tekanan darahnya tidak terkontrol yang dapat meningkatkan resiko hipertensi menuju penyakit yang lebih serius (Kemenkes RI, 2014).

Penanganan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi yang menggunakan obat anti hipertensi disebut terapi farmakologis, sedangkan Terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu dengan pola diet, berhenti merokok, menciptakan keadaan rileks, mengurangi mengkonsumsi alkohol dan latihan fisik (olahraga) secara teratur (Apipiah, 2019).

Latihan fisik berperan bagi penyandang hipertensi dalam meningkatkan imunitas tubuh setelah latihan teratur, mencegah kegemukan, mengatur kadar glukosa darah, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin, menormalkan serta meningkatkan kemampuan kerja tekanan darah. Senam 2las an dapat menurunkan kolesterol secara total, memperbaiki lemak darah, *Low Density Lipoprotein* (LDL), trigliserida dan menaikkan *High Density Lipoprotein* (HDL) serta memperbaiki 2las a hemostatis dan tekanan darah (Lumempouw *et.al.*, 2016).

Salah satu terapi non farmakologi yaitu dengan adanya latihan fisik olahraga senam prolanis. Senam prolanis merupakan gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap fisik lanjut usia. Aktifitas olahraga tersebut akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu dalam tubuh menghilangkan radikal bebas (Apipiah, 2019).

Senam Prolanis bagi lansia dengan penderita hipertensi memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan 2las an22 (Amandus *et.al.*, 2018). Berdasarkan penelitian (Rona *et al*, 2021) pengaruh senam prolanis

dapat menurunkan tekanan darah (sistolik dan diastolik) terhadap penderita penyakit hipertensi di Puskesmas Curup Kabupaten Rejang Lebong.

Prolanis didefinisikan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Sasarannya adalah seluruh peserta BPJS Kesehatan penyandang penyakit kronis Hipertensi dan Diabetes Melitus Tipe 2 (BPJS Kesehatan, 2014).

Berdasarkan penelitian (Warjiman *et al*, 2021) pengaruh senam prolanis mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan keadaan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Angsau tahun 2020. Senam prolanis meningkatkan kegiatan fisik dan aktivitas olahraga. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan senam prolanis yang dilakukan secara rutin dua kali seminggu selama empat minggu dapat menurunkan nilai tekanan darah rata-rata 5-7 mmHg. Untuk itu sebaiknya para lansia yang menderita hipertensi secara rutin melakukan senam prolanis 2 kali seminggu. Berdasarkan penelitian (Lutfiasih, 2018) pada 22 responden yang diberi perlakuan senam Prolanis dapat disimpulkan bahwa pada kedua kelompok latihan terdapat penurunan bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik setelah senam Prolanis selama 4 minggu berturut-turut.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka Pengembangan Media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dapat dikemas melalui video senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi. Video memberikan pengaruh positif dan kemajuan sebagai salah satu kemajuan teknologi bagi manusia dan kebudayaannya, dengan adanya video individu tidak lagi kesulitan untuk mendapatkan berbagai informasi, pengetahuan dan hiburan (Fadillah dan Bilda., 2019). Media video merupakan bahan pembelajaran tampak dengar (audio-visual) yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan atau materi pembelajaran. Tujuan penggunaan media video adalah memperjelas dan mempermudah penyampaian pesan agar tidak terlalu verbalistik, mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan daya indera (Farista *et al*, 2018). Video sebagai media audio-visual yang

menampilkan gerak serta pesan yang disajikan bersifat 4las an44el, edukatif, maupun instruksional (Busyaeri *et al.*, 2016).

Kelebihan media video adalah format audio-visual, memperjelas hal abstrak dan memberikan penjelasan yang lebih realistis, menggambarkan peristiwa secara realistis dan dapat di share ke media 4las a berulang kali, mengatasi jarak dan waktu dan mengembangkan pikiran dan imajinasi (Pranata *et al.*, 2022).

Tujuan dari pembuatan media video ini adalah peneliti berharap melalui hasil dari tugas akhir ini akan memberikan manfaat bagi masyarakat umum khususnya bagi lansia dengan penderita hipertensi yakni tentang senam prolanis untuk mengatasi tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai terapi non farmakologi yang mudah dilakukan oleh masyarakat umum khususnya bagi para lansia.