

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia (Lanjut Usia) merupakan seseorang yang mengalami proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan – lahan, sehingga tidak dapat bertahan terhadap perbaikan kerusakan yang di derita dan infeksi. Pada lansia akan muncul penyakit degenerative diantaranya diabetes melitus, gagal ginjal, stroke, dan hipertensi (Rasmaliah, 2017). Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah melebihi batas normal yaitu tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Penyebab hipertensi diantaranya meliputi, usia, keturunan, mengkonsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, obesitas, stress, dan mengkonsumsi alkohol. Hipertensi akan menimbulkan beberapa gejala seperti sakit kepala, penglihatan kabur, pendengaran berdengung, dan jika parah seperti akan pingsan (Suwanti et al, 2019). Penyakit hipertensi pada lansia mengakibatkan beberapa komplikasi lain seperti, penyakit jantung, gagal ginjal, kematian prematur dan stroke yang sama-sama menyebabkan peningkatan angka kematian dan kecacatan (Andari, 2020).

Data World Health *Organization* (WHO) tahun 2019 menunjukkan bahwa hampir 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi dan menjadi penyebab kematian terbanyak di dunia (WHO, 2019). Fakta yang ada berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi penduduk Indonesia dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi sebesar 63.309.620 orang atau 34, 11% (Risikesdas, 2018). Prevalensi jumlah penderita hipertensi pada masyarakat usia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur yaitu sebesar 11.008.334 orang atau 36,3% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2018). Berdasarkan hasil tinjauan studi pendahuluan di Dinas Kesehatan Kabupaten Pacitan jumlah penderita hipertensi lansia di kota Pacitan yaitu sebesar 60.211 orang atau 43,25% (Dinas Kesehatan Kabupaten Pacitan, 2021). Kemudian Kasus hipertensi di Wilayah Tulakan pada lansia yaitu sebanyak 9.182 orang atau 46, 04% (Puskesmas Tulakan, 2021).

Pengobatan hipertensi ada 2 jenis penanganan yaitu secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan secara farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat – obatan anti hipertensi, akan tetapi penggunaan obat anti hipertensi dengan jangka panjang terutama pada lansia dapat menimbulkan efek samping seperti lemas, mual, dapat menimbulkan kerusakan jantung dan ginjal, sehingga upaya dalam penanganan hipertensi secara non-farmakologis lebih di sarankan bagi lansia. Penanganan non-farmakologis dapat dilakukan dengan modifikasi gaya hidup seperti, mengurangi berat badan berlebih, mengurangi asupan natrium dalam makanan yang dikonsumsi, tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, dan melakukan senam (Jumari, 2021). Salah satu senam yang cocok bagi lansia dengan hipertensi yaitu senam ergonomik (Sagiran, 2019).

Senam ergonomik merupakan jenis senam yang di ambil dari gerakan shalat dan mempunyai fungsi autoregulasi, sebab shalat mengandung gerakan dari hati, lisan dan gerakan badan (Jumari, 2021). Pada senam ergonomik ada 6 tehnik gerakan senam diantaranya, gerakan berdiri sempurna, lapang dada, tunduk syukur, duduk perkasa, duduk pembakaran dan yang terakhir berbaring pasrah. Senam ergonomik juga merupakan kombinasi dari gerakan otot dan teknik pernafasan. Teknik pernafasan tersebut dapat memproduksi oksigen dalam tubuh lebih banyak dan menambah aliran darah ke otak sehingga tubuh menjadi relaksasi. Kombinasi gerakan otot dan pernafasan dapat merangsang aktivasi sistem saraf otonom parasimpatis yang menyebabkan terhambatnya stimulasi sistem saraf simpatis. Terhambatnya sistem saraf simpatis mengakibatkan penurunan curah jantung sehingga terjadi vasodilatasi. Gabungan vasodilatasi dan penurunan curah jantung ini yang menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah (Haryati, 2020). Gerakan senam ergonomik ini dapat dilakukan secara rutin setiap hari atau dilakukan 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit (Nutfitri et al, 2019). Pernyataan tersebut diperkuat berdasarkan jurnal penelitian (Jumari, 2021) yang menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi senam ergonomik yaitu 155/93 mmHg. Kemudian setelah diberikan intervensi senam ergonomik menunjukkan 140/86 mmHg. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah sistole juga diastole setelah dilakukan senam ergonomik. Penelitian ini juga didukung oleh

Haryati (2020), yang menyebutkan dengan melakukan senam ergonomik secara rutin 2-3 kali dalam seminggu mampu menurunkan tekanan darah pada lansia.

Studi pendahuluan menunjukkan bahwa penderita hipertensi lansia di Desa Bungur rata – rata terjadi pada lansia usia 60 tahun keatas. Setelah di lakukan wawancara terhadap 5 orang lansia dengan hipertensi dapat diketahui bahwa lansia disana belum pernah mendapatkan edukasi atau informasi terkait penyakit hipertensi melalui video terutama tentang senam ergonomik. Lansia disana juga mengatakan hanya mengkonsumsi obat antihipertensi dari puskesmas terdekat untuk mengontrol tekanan darah tingginya dan mereka tidak pernah melakukan olahraga. Lansia di Desa Bungur tersebut juga memiliki penurunan penglihatan dan ada juga yang tidak bisa membaca. Dari hasil studi pendahuluan penulis tertarik untuk menyusun KIE melalui media video dengan judul “Edukasi senam ergonomik sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada hipertensi lansia melalui media video ”.

Penulis memiliki tujuan dalam memilih luaran tersebut yaitu dengan menggunakan media video akan lebih efektif karena media video mengandung unsur visual dan audio sehingga para lansia yang mengalami penurunan penglihatan dapat dengan mudah memahami dan menerapkan senam ergonomik secara mandiri. Selain itu dengan luaran media video ini juga dapat menurunkan kejenuhan pada lansia. Edukasi melalui media video ini mempermudah untuk di akses dengan cara di sharing melalui bluetooth dan disimpan pada handphone sehingga mudah diputar dan dibawa kemana saja. Manfaat dari luaran video edukasi senam ergonomik ini diharapkan bagi masyarakat luas khususnya penderita hipertensi pada lansia dapat menambah wawasan tentang pentingnya senam ergonomik untuk mengontrol tekanan darah tinggi sehingga senam ergonomik tersebut dapat diterapkan secara mandiri.