

BAB I

PENDAHULUAN

Periode kehidupan manusia, ada rangkaian tahapan yang harus di lalui oleh setiap manusia. Tahapan tersebut dinamakan daur hidup atau siklus hidup manusia. Siklus hidup manusia dimulai dari masa kehamilan, menyusui, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap terakhir yang disebut dengan lanjut usia (lansia). (Ratnawati, A., 2017). Pada umur tersebut lansia mengalami penurunan fungsi imun tubuh termasuk penurunan fungsi jantung yang salah satu penyakitnya yaitu hipertensi (Akbar *et al.*, 2020).

Data *World Health Organization* (WHO) Tahun 2019 Menunjukkan Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi kesehatan dunia WHO mengestimasi saat ini *prevalensi* hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Penderita Hipertensi yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki hanya kurang dari seperlima (WHO, 2019). Wilayah Afrika Memiliki Prevalensi Hipertensi tertinggi sebesar 27 %. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO memperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki Hipertensi. Jumlah ini lebih besar dari kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4 (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi masih menjadi permasalahan di Indonesia, karena berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 25,8% di bandingkan data riskesdas tahun 2018 sebesar 34,11% ditemukan adanya peningkatan. Peningkatan ini jika tidak ditanggulangi dengan cepat akan dapat menimbulkan komplikasi penyakit lainnya dan Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan cara pengukuran juga terjadi di hampir seluruh provinsi di Indonesia. Peningkatan *prevalensi* tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%,

Kalimantan Selatan sebesar 13,3%, dan Sulawesi Barat sebesar 12,3%. Sedangkan untuk di provinsi Jawa Tengah sendiri sebesar 9,4% (KemenkesRI, 2019).

Penduduk dengan kelompok umur paling banyak di Kabupaten Sragen adalah kelompok usia 40-49 tahun dengan jumlah 125.345 jiwa. Kemudian berturut-turut kelompok usia 30-39 tahun yaitu 121.810 jiwa, jumlah penduduk 0-9 tahun dengan jumlah 133.541 jiwa, dan kelompok usia 10-19 tahun mencapai 133.020 jiwa. Sedangkan kelompok usia dengan jumlah paling sedikit di Kabupaten Sragen adalah kelompok usia di atas 70 tahun yang jumlahnya mencapai 57.641 jiwa (perbup no 17, 2018)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi peningkatan tekanan darah secara kronis yang sering terjadi pada lansia. Peningkatan tekanan darah memiliki dua fase di setiap denyut jantung fase sistolik 140 mmHg dan fase diastolik 90 mmHg. Fase sistolik terjadi ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh sedangkan fase diastolik ketika darah kembali ke jantung. Terjadinya hipertensi pada lansia dikarenakan dinding arteri yang mengalami penebalan karena penumpukan kalogen pada lapisan otot, sehingga menyebabkan pembuluh darah tidak elastis, perlahan menyempit dan menjadi kaku. Selain itu pada lanjut umur rangsangan untuk mengatur tekanan darah yaitu baroreseptor mulai berkurang, demikian juga dengan peran ginjal dan laju filtrasi glomerulus menurun sehingga memicu terjadinya hipertensi (Veri & Amelia, 2020).

Penderita hipertensi perlu melakukan penatalaksanaan secara farmakologi dan secara non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah (Martha, 2012). Penatalaksanaan farmakologis berupa obat-obatan, sedangkan non farmakologis yaitu menontrol pola makan, menghentikan rokok, pembatasan minum alkohol, olahraga dan teknik relaksasi. Olahraga yang paling baik untuk lanjut umur dalam menurunkan tekanan darah adalah senam lansia *aerobic low impact training* adalah senam *aerobic* yang dilakukan dengan intensitas aliran gerakan yang ringan atau lambat (Haryanto & Ibrahim, 2012).

Senam *Aerobic low impact* merupakan suatu aktivitas fisik *aerobic* yang terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi. Rata-rata tekanan darah *sistolik* lansia yang melakukan senam *aerobic low impact* sebesar lebih

rendah dibandingkan lansia yang melakukan senam lansia. Tekanan darah *diastolic* lansia yang melakukan senam *aerobic low impact* lebih rendah dibandingkan lansia yang melakukan senam lansia. Hasil penelitian ini didukung oleh temuan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan Punia *et al* (2016) menyimpulkan latihan *aerobic* dengan durasi 4 minggu akan mengurangi tekanan darah ke tingkat klinis yang signifikan. Penurunan ini lebih terasa pada kondisi klinis seperti hipertensi dan diabetes. Senam *aerobic low impact* akhirnya dapat menyebabkan penurunan tekanan darah. Peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan dengan penurunan tekanan *sistolik*, sedangkan penurunan tahanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan *diastolic*(Ferawati, *et al.*, 2020).

Lansia di sragen masih banyak yang mengalami tekanan darah tinggi dan tekanan darah tinggi di sragen masih minim sekali penanganana dari dinas terkait sehingga penulis ingin membuat media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* Fisioterapi dengan judul “Senam *Aerobic low impact* dan *deep breathing exercise* Untuk Menurunkan tekanan darahpada Lansia”. Tujuan penulisan dari pembuatan media KIE berupa *booklet* sebagai media promotif Fisioterapi untuk memberikan edukasi kepada lansia yang mengalami hipertensi agar dapat melakukan senam *Aerobic low impact*. Manfaat media KIE berupa *booklet* sebagai media promotif bagi masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan terkait senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tekanan darah. Bagi lansia diharapkan dapat menambah pengetahuan untuk menjaga dan menurunkan tekanan darah dengan melakukan senam *aerobic low impact*. Bagi posyandu lansia diharapkan dapat menambah pengetahuan, ilmu dan wawasan terkait senam *aerobic low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Bagi pendidikan fisioterapi diharapkan menjadi referensi mengenai intervensi pada pelayanan fisioterapi gerontik.