

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia atau Lanjut usia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas dalam kehidupannya. Lansia berkaitan dengan proses penuaan. Penuaan bukan suatu penyakit tetapi merupakan proses yang secara bertahap mengakibatkan perubahan kumulatif dengan berbagai macam kerusakan molekuler dan seluler pada tubuh seiring berjalannya waktu. Hal ini menyebabkan penurunan kapasitas fisik dan mental secara bertahap dan peningkatan risiko penyakit. Salah satu penyakit yang berisiko dialami seorang diusia lanjut adalah penyakit hipertensi (*WHO*, 2022).

Lansia, perubahan kesehatan, baik secara fisik maupun mental, sering kali terjadi, sehingga lansia lebih mudah terserang berbagai penyakit. Penyakit yang umum ada pada orang lanjut usia dan biasanya bermanifestasi sebagai peningkatan tekanan darah (hipertensi), peningkatan kadar gula darah, dan peningkatan asam urat pada orang lanjut usia. Semakin lanjut usia seseorang, semakin tinggi pula kemungkinan terserang hipertensi (Ilaiha & Yuniartika, 2025).

Berdasarkan data Kemenkes RI pada tahun (2021) menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 26,3% penderita pada tahun 2013 menjadi 35,1% pada tahun 2020. Data Kemenkes pada tahun (2022) menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi sebesar 27,5%. Data yang di dapat dari Kemenkes pada tahun (2023) menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 30,8% (Kemenkes RI, 2024). Menurut data dari Kemenkes RI (2023) data Survei Kesehatan Indonesia 2023 didapatkan jumlah penderita hipertensi pada lansia sebanyak 136.780 jiwa.

Jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas di seluruh dunia diproyeksikan meningkat dari 1,1 miliar jiwa pada tahun 2023 menjadi 1,4 miliar jiwa pada tahun 2030. Tren ini khususnya terlihat jelas dan pesat di negara-negara berkembang (*WHO*, 2025). Pada akhir tahun 2070-an, jumlah penduduk berusia 65 tahun ke atas secara global diperkirakan akan mencapai 2,2 miliar, melebihi jumlah anak-anak

(di bawah usia 18 tahun). Pada pertengahan tahun 2030-an, diperkirakan akan ada 265 juta orang berusia 80 tahun ke atas, lebih banyak daripada jumlah bayi (usia 1 tahun ke bawah). Di negara-negara di mana ukuran populasi mereka telah mencapai puncaknya atau diperkirakan akan mencapai puncaknya dalam beberapa dekade mendatang, titik temu antara jumlah anak-anak dan orang berusia 65 tahun ke atas akan terjadi lebih cepat (United Nations, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) pada tahun 2023, jumlah penderita hipertensi di dunia akan meningkat menjadi 1,28 miliar. Jumlah penderita hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,28 miliar pada tahun 2023 (*WHO*, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis yang serius secara signifikan meningkatkan resiko jantung, otak, ginjal, dan masalah kesehatan lainnya. Sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia diperkirakan mengalami penyakit hipertensi, dengan sebagian besar (dua pertiga) dari mereka tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Pada tahun 2015, prevalensi mencatat bahwa 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi (Anita et al., 2022). Berdasarkan *World Health Organization (WHO)* tekanan darah sistolik yang meningkat di atas 140 mmHg serta tekanan darah sistolik di atas 90 mmHg biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi ataupun hipertensi. Tekanan darah normal yaitu 120/80 mmHg, jika tekanan darah di atas 140/90 mmHg maka seseorang dinyatakan menderita hipertensi (Irfan et al., 2021).

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan permasalahan kesehatan utama yang menyebabkan mortalitas dan morbiditas baik dinegara maju maupun di negara berkembang. Hipertensi merupakan suatu keadaan medis berupa peningkatan tekanan darah (TD) yang persisten atau menetap. Secara klinis, hipertensi dapat didefinisikan sebagai keadaan peningkatan TD di atas batas yang ditetapkan oleh suatu panduan. Pada saat ini peningkatan TD diidentifikasi sebagai salah satu faktor risiko yang paling tinggi bagi penyakit jantung. Hipertensi yang berkelanjutan dapat mengganggu aliran darah di ginjal, jantung dan otak. Hal ini dapat berdampak pada peningkatan terjadinya gagal ginjal, penyakit jantung koroner, stroke dan demensia. Perlunya perhatian akan hipertensi dan diagnosis nya

serta pengontrolan TD dengan terapi yang tepat merupakan faktor kritis untuk mengurangi tingkat kematian dan keparahan dari kardiovaskuler (Suhadi, et al., 2022).

Secara umum dikenal dua jenis hipertensi berdasarkan etiologi hipertensi, yaitu hipertensi primer dengan penyebab yang tidak spesifik diketahui dan hipertensi sekunder yang hanya dialami oleh sebagian kecil pasien. Penyebab hipertensi primer masih belum diidentifikasi secara tepat, terkait dengan banyak mekanisme yang terlibat dalam patogenesisnya. Beberapa faktor yang diketahui dapat mempengaruhi hipertensi primer meliputi genetik, defek eksresi natrium, pelepasan nitrit oksida, ekskresi aldosteron, steroid renal dan sistem renin angiotensin. Keadaan hipertensi primer tidak dapat disembuhkan, namun dapat dikontrol. Hipertensi sekunder dapat disembuhkan, bila penyebab spesifiknya dapat diidentifikasi dengan baik misal karena penyakit penyerta maupun obat yang bertanggung jawab terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah (Hendra et al., 2021).

Dampak dari penyakit hipertensi para lansia dapat memicu terjadinya resiko serangan jantung, stroke, dan gagal ginjal. Tekanan darah yang terus meningkat mengakibatkan beban kerja jantung yang berlebihan sehingga memicu kerusakan pada pembuluh darah, gagal ginjal, jantung, kebutaan dan gangguan fungsi kognitif pada lansia. Penyakit kardiovaskular akibat hipertensi dapat menyebabkan masalah pada kejadian hipertensi lanjut usia, sehingga kejadian hipertensi para lanjut usia akan terganggu dan angka harapan hidup lansia juga akan menurun. Lanjut usia dapat dinyatakan memiliki tingkat kejadian hipertensi yang baik, bila suatu kondisi yang menyatakan tingkat kepuasan secara batin, fisik, sosial, serta kenyamanan dan kebahagiaan hidupnya.

Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI, 2023). Menurut *American Heart Association (AHA)*, masyarakat Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, Namun hampir sekitar 95% kasus tidak diketahui penyebabnya (*WHO*, 2023).

Prevalensi hipertensi yang didiagnosis pada penduduk dengan umur lebih dari 18 tahun berdasarkan provinsi di Indonesia, menyatakan bahwa provinsi di D.I. Yogyakarta masuk dalam kategori kedua tertinggi. Data *World Health Organization (WHO)* menyebutkan ada 50%-70% pasien yang tidak patuh terhadap pengobatan antihipertensi yang diresepkan. Rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi berpotensi menjadi penghalang tercapainya tekanan darah yang terkontrol dan dapat dihubungkan dengan peningkatan biaya /rawat inap serta komplikasi penyakit jantung (*WHO*, 2023).

Perubahan tersebut mencakup aterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat serta penurunan pada relaksasi otot polos pembuluh darah yang pada dampaknya kemampuan aorta serta arteri besar ketika mengantar volume darah yang dipompa oleh jantung mampu menurun yang menyebabkan penurunan curah jantung serta peningkatan tahanan perifer (Abdulkadir et al., 2023).

Senam hipertensi bentuk latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan fungsi jantung yang optimal dan mengurangi risiko kondisi kronis, termasuk hipertensi. Tujuan melaksanakan senam hipertensi supaya masyarakat lebih memahami manfaat dari senam hipertensi bagi tubuh. Disiplin ini berfokus pada peningkatan sirkulasi darah dan pengiriman oksigen ke otot-otot aktif dan struktur rangka, dengan penekanan khusus pada miokardium. Mekanisme yang menyebabkan latihan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah dikaitkan dengan kemampuannya untuk menginduksi vasodilatasi, sehingga memperlebar pembuluh darah dan memfasilitasi penurunan kadar tekanan darah (Dwisetyo et al., 2023).

Hasil analisa senam hipertensi ini dapat dikategorikan kedalam latihan fisik atau senam sehingga akan berdampak kepada pengoptimalan kekuatan pompa jantung bertambah, karena otot jantung pada orang yang melakukan rutinitas olahraga sangat kuat akan mempengaruhi otot jantung individu yang jarang berolahraga, karena prinsipnya manfaat olahraga yaitu salah satunya yaitu dapat menurunkan denyut jantung dan olahraga juga akan menurunkan *cardiac output*, sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Lidia, 2021).

Booklet merupakan alat pembelajaran yang berupa buku kecil yang berisikan informasi penting yang mudah dipahami serta terdapat gambar menarik. *Booklet* memiliki ukuran yang kecil untuk mempermudah dibawa kemana-mana dan menghemat biaya. *Booklet* juga memiliki desain unik dan menarik yang dapat meningkatkan minat pembaca mampu menerima dan menerapkan materi yang tertulis di dalam *booklet* dan dapat meningkatkan literasi (Pradina et al., 2021). Manfaat media *booklet* untuk media pemberian edukasi antara lain dapat digunakan sebagai media belajar mandiri, Alasan mengambil media *booklet* yaitu karena tidak semua lansia memiliki handphone, tidak semua bisa mengakses youtube, sehingga dengan *booklet* bisa meminta keluarganya untuk mengajari dan menerapkan, dapat dipelajari isinya dengan mudah, dapat dijadikan informasi bagi keluarga dan teman, mudah dibuat, diperbanyak, diperbaiki dan disesuaikan, tahan lama, dan memiliki daya tampung yang luas (Sinaga et al, 2022).

Berdasarkan penelitian Hasibuan et al (2024) yang berjudul “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Desa Mekar Laras, Kabupaten Batubara, Provinsi Sumatera Utara”. Senam hipertensi dilakukan 2-3 kali seminggu selama 10-15 menit secara berselang selama seminggu. Didapatkan nilai rata-rata tekanan darah ketika sebelum dilakukannya senam hipertensi adalah 141,14/91,82 mmHg. Sedangkan setelah diberikan senam hipertensi rata-rata tekanan darah adalah 137,08/89.67 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa senam hipertensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah.