

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun dan mengalami perubahan biologis serta psikologis. Mereka berada dalam tahap perkembangan manusia yang mengalami proses penuaan (Praptomo *et al.*, 2024). Badan Pusat Statistik (2021) menyatakan secara global, terdapat 727 juta orang dengan usia 65 tahun atau lebih di tahun 2020. Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda mencapai angka 1,5 miliar orang di tahun 2050. Data dari Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa persentase jumlah lanjut usia (lansia) atau orang yang berusia 60 tahun ke atas di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 4% selama 10 tahun terakhir. Jumlah populasi lansia di Indonesia di tahun 2021 terhitung sebanyak 10,82% atau sama dengan 29,3 juta jiwa yang terdiri dari lansia muda (usia 60-69) sebanyak 63,65%, lansia madya (usia 70-79) sebanyak 27,66% dan lansia tua (usia 80+) sebanyak 8,68%. Menurut data jenis kelamin, populasi penduduk lansia laki-laki lebih rendah dibanding lansia perempuan, yakni 47,68% berbanding 52,32% (Aprilia *et al.*, 2024). Pada tahun 2022, tercatat persentase lansia di Indonesia sebanyak 11,75% dengan usia harapan hidup sebesar 71,85 tahun (Badan Pusat Statistik, 2023).

Seiring bertambahnya usia akibat proses penuaan pada fungsi fisiologis mengalami penurunan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Penyakit tidak menular yang dapat muncul pada lanjut usia salah satunya yaitu penyakit hipertensi. Hipertensi atau darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik diatas batas normal yaitu lebih dari 149 mmhg dan diastolik lebih dari 90 mmhg. Menurut *World Health Organization* (WHO), tekanan darah sistolik dewasa adalah tekanan yang diperoleh pada saat jantung berkontraksi memompakan darah keseluruh tubuh dimana angka normalnya adalah 120 mmhg. Sementara tekanan diastolik yaitu tekanan saat otot jantung relaksasi dan menerima darah yaitu kembali dari seluruh tubuh dan nilai normalnya adalah 80 mmhg (Haryanti *et al.*, 2024). Faktor yang menyebabkan tingginya penderita hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 usia yang lebih tua dan faktor genetik dapat meningkatkan risiko terkena tekanan darah tinggi. Usia yang lebih tua atau lansia memiliki risiko terkena hipertensi dikarenakan sistem organ yang mengalami

perubahan akibat penuaan, sistem organ yang mengalami perubahan antara lain sistem kardiovaskuler, sistem pernapasan, sistem muskuloskeletal, organ dalam, sistem pencernaan, sistem urinarius, sistem saraf, dan sistem sensorik. Hipertensi merupakan masalah umum yang terjadi pada lansia akibat terganggunya sistem kardiovaskuler (Agustina & Pradana, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,13 miliar orang atau sekitar 26,4% populasi pada orang dewasa diseluruh dunia mengalami hipertensi. Berdasarkan data dari Riskesdas Nasional tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 % pada orang dewasa dan meningkat prevelensinya seiring bertambahnya usia, dimana diketahui terdapat >60% lansia mengalami hipertensi. Dengan demikian diperkirakan terdapat sekitar 63.309.620 orang yang menderita hipertensi di Indonesia (Kemenkes 2023; Shafwan, 2024). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021, kasus hipertensi sebesar 37,57%, prevelensi hipertensi pada Perempuan (40,17%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (38,83%). Prevelensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (38,11%) dibandingkan dengan perdesaan (37,01%). Prevelensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia. Angka prevelensi kabupaten/kota dengan penderita hipertensi tertinggi didapatkan di Semarang dengan presentase 99,6%, dan terendah di Grobongan dengan presentase 8,6% (Nanda *et al.*, 2024). Kota Surakarta memiliki kasus kejadian hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus dari jumlah total penduduk yaitu 529.079, mengalami penurunan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2022 sebanyak 92.614 kasus (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023).

Hipertensi jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan berbagai komplikasi antara lain bisa menyebabkan serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan bahkan dapat berdampak pada terjadinya gagal ginjal kronik. Menurut WHO, 51% kematian akibat stroke disebabkan oleh hipertensi yang tidak terkontrol (Wiranto *et al.*, 2023). Kondisi hipertensi yang tidak segera ditangani maka akan berdampak dengan timbulnya penyakit lain seperti, stroke, serangan jantung, gagal jantung, kerusakan ginjal dan penyakit lainnya. Penyakit ini tidak menimbulkan gejala, sehingga banyak kasus dimana seseorang menderita tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol karena tidak merasakan kesakitan, meskipun penderita

hipertensi tidak menunjukkan gejala atau keluhan tertentu, namun terdapat keluhan yang spesifik, gejala yang dirasakan oleh penderita hipertensi menurut Kemenkes RI tahun 2021 yaitu sakit kepala, pusing, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, gelisah, penglihatan kabur, dan mudah lelah (Tanu *et al.*, 2025). Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk farmakologi yaitu dengan pemberian obat penurun tekanan darah tinggi (antihipertensi) yang dimulai dari dosis rendah terlebih dahulu, selanjutnya ditingkatkan dengan dosis yang lebih besar. Obat-obat yang biasa digunakan untuk menderita hipertensi yaitu, *diuretic*, *betablocker*, ACE-I, *Angiotensin Receptor Blockers* (ARBs), *Direct Renin Inhibitors* (DRI), *Calcium Channel Blockers* (CCBs), dan *Alpha-blockers* (*bloker alfa*). Terapi nonfarmakologis yang sering digunakan seperti membatasi asupan garam, diet hipertensi, berhenti merokok, penurunan berat badan, pemberian edukasi (KIE) dan olahraga rutin, olahraga rutin ini salah satunya adalah senam, oleh karena itu senam hipertensi menjadi salah satu solusi untuk masyarakat dalam pengendalian hipertensi (Manasikana & Gati, 2024).

Senam hipertensi sendiri merupakan senam aktifitas fisik yang dapat dilakukan dimana gerakan senam khusus penderita hipertensi yang dilakukan selama 30 menit dengan tahapan 10 menit latihan pemanasan, 15 menit gerakan peralihan, dan 5 menit gerakan pendinginan. Dengan gerakan dan tahapan waktu tersebut akan membuat jalan pembuluh darah melebar sehingga bisa juga menurunkan lemak di tubuh, jadi selain dapat manfaat menurunkan tensi juga dapat menurunkan lemak di tubuh yang mana jika dilakukan secara rutin dan tidak berlebihan maka tubuh akan semakin ideal dan sehat. Selain itu juga seseorang yang ingin menurunkan tensinya tidak hanya mengandalkan dari senam saja, tetapi harus memperhatikan pola makan dan menghindari rasa stress yang dapat memicu tingginya tensi darah serta memerlukan istirahat yang cukup. Setelah beristirahat pembuluh darah akan mengalami proses dilatasi atau peregangan yang berdampak pada munculnya penurunan tekanan darah. Olahraga yang dilakukan secara rutin maka hal tersebut akan membuat pembuluh darah menjadi elastis (Moonti *et al.*, 2022). Senam hipertensi mampu mendorong jantung bekerja secara optimal, dimana olahraga mampu meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan dan organ tubuh, dimana akibatnya dapat meningkatkan aliran balik vena sehingga

menyebabkan volume sekuncup yang akan langsung meningkatkan curah jantung sehingga menyebabkan tekanan darah arteri meningkat, setelah tekanan darah arteri meningkat akan terlebih dahulu, dampak dari fase ini mampu menurunkan aktivitas pernafasan dan otot rangka yang menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun, setelah itu akan menyebabkan kecepatan denyut jantung menurun, volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteriol vena, karena penurunan ini mengakibatkan penurunan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah (Rahmadhani *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Efliani *et al.*, 2022) senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini dilakukan pada 32 lansia yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil *pre test* dan *post test* yang dilakukan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* setelah diberikan perlakuan senam hipertensi, bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikannya terapi senam hipertensi pada kelompok eksperimen dengan hasil uji statistik *p value* lebih kecil dari *alpha* ($p < 0,05$) dan hasil uji statistik T Independent didapatkan hasil rata-rata hasil uji statistik di dapatkan hasil *p value* lebih kecil dari *alpha* ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan ada perbedaan penurunan tekanan darah rata-rata setelah diberikan perlakuan senam hipertensi tetapi perbedaan yang terjadi tidak signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini disebabkan karena waktu penelitian yang singkat dan pada responden juga ada yang mengkonsumsi obat penurun tekanan darah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga saat dilakukannya *post test* dan hasilnya terjadi penurunan baik pada kelompok eksperimen maupun pada kelompok kontrol.

Hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 5 lansia didapatkan hasil bahwa lansia masih jarang dan belum mengetahui mengenai bagaimana cara melakukan senam hipertensi. Lansia lebih sering mendapatkan edukasi mengenai apa itu hipertensi dan bagaimana pencegahan hipertensi dengan menggunakan obat-obatan serta kepatuhan dalam kontrol hipertensi ke rumah sakit atau puskesmas. Lansia mengatakan jika hipertensinya naik maka hal yang dilakukan adalah dengan meminum obat atau datang periksa ke rumah sakit atau puskesmas. Penanganan hipertensi non farmakologis yang diketahui lansia yaitu mengenai diet rendah garam

yang dilakukan oleh pihak puskesmas. Sehingga dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia masih kurang pengetahuan mengenai bagaimana cara menurunkan hipertensi selain dari obat-obatan dan diet rendah garam, untuk penatalaksanaan non farmakologis lain seperti senam hipertensi masih belum kurang pengetahuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani *et al.*, (2025) usia yang lebih lanjut berpengaruh pada penurunan kesehatan, dengan penurunan sistem imun yang mempengaruhi kemampuan tubuh dalam menangani penyakit, termasuk hipertensi. Hal tersebut menyebabkan kurangnya pengetahuan lansia mengenai bagaimana cara menurunkan hipertensi selain dengan menggunakan obat-obatan. Penelitian lain juga mengatakan bahwa lansia masih kurang dalam memahami penanganan hipertensi dengan baik selain melalui diet rendah garam. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang, maka seseorang tersebut akan patuh dalam menjalankan diet hipertensi. Semakin rendah tingkat pengetahuan yang dimiliki maka akan cenderung tidak patuh dalam menjalankan diet hipertensi (Astrid, 2023). Menurut Adawiyah *et al.*, (2022) mengatakan bahwa lansia jarang mengetahui penanganan hipertensi secara non farmakologis seperti senam hipertensi dikarenakan jarang dilakukan penyuluhan. Sedangkan senam hipertensi sendiri sangat membantu dalam menurunkan hipertensi. Senam hipertensi ini sangat mudah dan tidak mengeluarkan banyak biaya, sehingga masyarakat dapat mempraktikkan senam hipertensi ini secara mandiri.

Kurangnya pengetahuan pada lansia dikarenakan kurangnya edukasi yang diberikan, edukasi pada lansia bisa diberikan melalui berbagai macam media salah satunya yaitu dengan menggunakan media video. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Cabral *et al.*, 2024) menunjukkan hasil bahwa media video sangat membantu dalam pemberian edukasi efektif dalam peningkatan *self management* lansia penderita hipertensi ditunjukkan dari perilaku klien yang sudah menerapkan diet hipertensi, minum obat dan aktivitas fisik sesuai anjuran, dan adanya peningkatan pengetahuan lansia penderita hipertensi dari skor pengetahuan 20 menjadi 100, serta adanya penurunan tekanan darah sistolik 17 mmHg dan diastolik 4 mmHg. Hal ini dikarenakan audio visual mampu memberikan edukasi dengan lebih menarik. Audio visual jika diberikan pada lansia, maka lansia akan lebih

memperhatikan. Audio visual tidak hanya bisa didengar namun lansia juga bisa melihat dan lebih bisa memahami. Selain itu, audio visual dapat diputar kembali.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hipertensi dengan judul “Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia“ dengan tujuan dari pembuatan video edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bagaimana cara mencegah penyakit hipertensi dengan senam hipertensi agar kedepannya diharapkan dapat membawa dampak terhadap adanya perbaikan sikap dan perilaku lansia dalam mencegah penyakit hipertensi. Media video yang menjadi target luaran ini memiliki manfaat yaitu bisa dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi lansia melakukan senam hipertensi yang bisa dilakukan selama kurang lebih 30 menit. Latihan-latihan aerobik (olahraga ketahanan) yang teratur secara cukup takarannya untuk mencegah hipertensi dengan melakukan gerakan selama 30-45 menit dan dilakukan 3-5 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah sebanyak 4-8 mmHg. Video ini juga bisa digunakan sebagai sumber informasi. Project ini juga sebagai media untuk belajar penulis menambah pengetahuan dan pemahaman, serta pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan dan sebagai pengaplikasian langsung kepada orang lain.