

BAB I

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau disebut lansia merupakan bagian dari cara kehidupan yang tidak dapat dihindari serta akan dirasakan oleh setiap orang yang berusia 60 tahun ke atas (Efliani, 2022). *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah penduduk lanjut usia di seluruh dunia akan semakin meningkat. Pada tahun 2025 WHO memperkirakan jumlah lansia di dunia akan mencapai 1,4 miliar, yang selanjutnya akan meningkat menjadi 2,1 miliar orang pada tahun 2050 (WHO, 2023).

Jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2023, diperkirakan sebanyak 30,9 juta jiwa atau 11,1% dari total 278,7 juta penduduk. Jumlah tersebut diperkirakan naik dua kali lipat menjadi 65,8 juta jiwa pada tahun 2045. Angka ini setara dengan 20,5% dari 320,4 juta total penduduk tahun 2045 (Pusat Analisis Keparlemenan et al., 2023). Sedangkan jumlah penduduk lansia di Jawa Tengah pada tahun 2023 sebesar 13,50 % atau sebanyak 5.068.170 jiwa (Dinkes Jateng, 2023). Berdasarkan profil kesehatan Surakarta tahun 2023, jumlah penduduk usia lanjut sebesar 71.771, dan secara keseluruhan cakupan pelayanan kesehatan lansia di Kota Surakarta tahun 2023 sudah tercapai 100% (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023).

Peningkatan jumlah lansia tidak dapat dipisahkan dari berbagai masalah kesehatan yang muncul pada lansia dimana terjadinya penurunan organ menyebabkan munculnya penyakit degeneratif pada lansia (Pramudaningsih et al., 2024). Penyakit degeneratif yang diderita oleh lansia yaitu hipertensi, diabetes melitus, stroke dan radang sendi serta asam urat. Diantara beberapa penyakit yang banyak dialami oleh lansia salah satunya adalah penyakit sistem kardiovaskular, yaitu hipertensi (Rhynchostylis, 2024). Tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg merupakan tanda hipertensi pada orang lanjut usia (Khatulistisa *et al.*, 2022).

Secara global WHO, (2023) memperkirakan prevalensi lansia hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang. Jumlah penyandang hipertensi akan terus bertambah

seiring waktu dan diperkirakan jumlahnya akan mencapai 1.5 miliar penduduk dunia pada tahun 2025. Angka kejadian hipertensi lansia Indonesia mencapai 34,1%. Saat ini prevalensinya mencapai 30,8% pada 2023 (Kemenkes RI, 2023). Prevalensi hipertensi lansia di Jawa Tengah mencapai 67,46% dengan terus mengalami kenaikan ditahunnya berikutnya. Pada tahun 2020, kasus hipertensi mencapai 72,02%, tahun 2021 mencapai 76,0%, tahun 2022 sebesar 76,5% dan tahun 2023 sudah mencapai 72,02% (Dinkes Jateng, 2023). Berdasarkan jumlah lansia di Surakarta pada tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus, mengalami penurunan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2022 sebanyak 92.614 kasus. Dari 17 puskesmas di Surakarta didapatkan hasil lima tertinggi kasus hipertensi di Surakarta yaitu Puskesmas Gambirsari 645 orang, Puskesmas Purwodiningratan 297 orang, Puskesmas Gilingan 142 orang, Puskesmas Sibela 115 orang, dan Puskesmas Nusukan 97 orang (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2023).

Peningkatan tekanan darah tinggi akan berdampak jika hipertensi yang tidak segera ditangani dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan komplikasi berupa penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, retinopati (kerusakan retina), penyakit pembuluh darah tepi (Inggit et al., 2023).

Hipertensi harus dikendalikan sejak dini untuk menangani dan mengurangi efek komplikasi hipertensi. Pengontrolan tekanan darah terbagi dalam dua kategori, yakni pengobatan *non* farmakologi dan farmakologi. Pengobatan farmakologi menggunakan obat, sedangkan pengobatan *non* farmakologi tidak menggunakan obat yang terdiri dari perawatan bahan (aromaterapi), perawatan *spiritual* dan *supranatural* (senam, yoga) dan terapi pijat. Terapi pijat tidak hanya untuk menurunkan tekanan darah, tetapi juga dapat membantu mengurangi rasa sakit, pemulihan dari kecelakaan olahraga, mengurangi stres, depresi, kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan meningkatkan kesehatan (Utomo et al., 2022). Pijat ialah sebuah teknik penyembuhan yang melibatkan kontak langsung dengan tubuh untuk memberi efek relaksasi melalui *mechanoreseptor* tubuh yang mengatur suhu tubuh. Selain tekanan, sentuhan sebagai mekanisme relaksasi. Terapi pijat yang dapat memberi bantuan dalam turunkan tekanan darah antara lain *Slow Stroke Back Massage* (Sasti et al., 2024).

Terapi pijat *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) salah satu pengobatan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Teknik pijat ini akan mendorong produksi hormon endorfin yakni hormon yang memberi efek ketenangan. Sentuhan pijat ini akan merelaksasi tubuh, mengurangi impuls neural ke otak, dan mengurangi aktivitas sistem tubuh lainnya termasuk aktivitas otak (Alvianika et al., 2024).

Kelebihan terapi *Slow Stroke Back Massage* dibandingkan dengan terapi *massage* lainnya adalah terapi relaksasi ini lebih mudah dan dapat dilakukan kapan saja, aman dilakukan pada lansia, sederhana dan murah, dengan demikian terapi *Slow Stroke Back Massage* lebih hemat dan efektif dibanding metode lain. Selain itu, terapi ini dapat dianjurkan kepada keluarga oleh perawat tanpa memerlukan pelatihan khusus (Yunus, 2023).

Berdasarkan penelitian Mahfuzah et al., (2023) intervensi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pemberian teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM). Alasan peneliti melakukan pemberian teknik *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) karena belum ada lansia penderita yang mendapatkan terapi non farmakologis salah satunya menggunakan teknik terapi *Slow Stroke Back Massage* untuk menurunkan tekanan darah dengan waktu yang dibutuhkan selama 20 menit. Pemberian perlakuan terapi *Slow Stroke Back Massage* sebanyak satu kali dalam sehari (Vermarina et al., 2023). Terdapat rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan teknik *Slow Stroke Back Massage* yakni 162,5 mmHg dan 131,66 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan teknik *Slow Stroke Back Massage* adalah 89,16 mmHg dan 76,66 mmHg. Ini menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Auliyah et al., (2024) mengidentifikasi rata rata tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi *Slow Stroke Back Massage* yaitu 156,75/87,95 mmHg. Sedangkan sesudah diberikan tindakan *Slow Stroke Back Massage* yaitu 129,30/76,55 mmHg. Hasil membuktikan bahwa ada penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sesudah dilakukan terapi *Slow Stroke Back Massage*.

Penelitian Wowor et al., (2022) , juga menjelaskan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan *Slow Stroke Back Massage* yaitu 150,65/94,04 mmHg, sedangkan sesudah diberikan tindakan *Slow Stroke Back Massage* responden yakni 142,32/82,93 mmHg. Hasil membuktikan bahwa intervensi *Slow Stroke Back Massage* terbukti efektif, terdapat pengaruh teknik *Slow Stroke Back Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang ditunjukan oleh peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka mengenai manfaat terapi *Slow Stroke Back Massage* dalam menurunkan tekanan darah. *Terapi Slow Stroke Back Massage* ini dapat diberikan dalam bentuk media video.

Media video ini dipilih karena mudah untuk digunakan dalam proses pembelajaran. Manusia cenderung lebih mudah mengingat, memahami dan menyerap informasi yang diberikan melalui indera penglihatan dan pendengaran. Media video yang paling efektif untuk menyampaikan Informasi dan pesan. Karena video menampilkan gerak audio, gambar, dan ilusi atau fantasi menarik yang melihatnya, karena itu manfaat video sebagai media pembelajaran sangat disarankan (Pardana et al., 2024).

Tujuan pembuatan video *Slow Stroke Back Massage* agar masyarakat dan penderita hipertensi lebih memahami cara melakukan terapi *Slow Stroke Back Massage* untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Manfaat dari video Tentang *Slow Stroke Back Massage* untuk menambah wawasan atau pengetahuan tentang cara menurunkan tekanan darah melalui terapi *Slow Stroke Back Massage*. Alasan penulis membuat media luaran berupa video adalah agar informasi tentang *Slow Stroke Back Massage* lebih mudah dimengerti masyarakat. Media video lebih efektif dari media yang lain karena banyak memperlihatkan gerakan. Video *Slow Stroke Back Massage* ini berisikan tentang pengertian terapi *Slow Stroke Back Massage*, tujuan dan manfaat terapi *Slow Stroke Back Massage*, cara melakukan Terapi *Slow Stroke Back Massage*. Dengan media ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penderita hipertensi untuk menambah pengetahuan tentang manfaat *Slow Stroke Back Massage* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan menerapkan Terapi *Slow Stoke Back Massage* secara mandiri melalui media vidio.