

BAB I

PENDAHULUAN

Seseorang dapat dikatakan lanjut usia (lansia) ketika telah memasuki usia 60 tahun atau lebih (Sigalingging *et al.*, 2022). Proses penuaan terjadi secara alami dan dapat terjadi pada setiap individu seiring berjalannya waktu. Proses alami ini membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk perubahan fisik, biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi. Secara fisiologis, kelompok usia lanjut adalah kelompok penduduk yang mengalami proses penuaan yang tidak bisa dihindari dan berlangsung secara bertahap serta berkesinambungan. Proses ini ditandai dengan penurunan fungsi fisik, yang menyebabkan tubuh semakin rentan terhadap berbagai penyakit. Selain itu, kondisi fisik yang menurun ini juga meningkatkan kerentanannya terhadap penyakit-penyakit yang dapat berujung pada risiko kematian yang lebih tinggi (Rosita *et al.*, 2024).

Berdasarkan perkiraan oleh *World Health Organization* (WHO) (2023) mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang. Salah satu negara dengan populasi lansia tertinggi adalah Jepang, dengan jumlah wanita berusia 65 tahun ke atas adalah 20,53 juta orang, atau 32,3 persen dari populasi wanita Jepang, sementara jumlah pria lanjut usia adalah 15,72 juta orang, atau 26,1 persen dari populasi pria (Asahi, 2024). Pada tahun 2023, seluruh provinsi di Indonesia memiliki persentase penduduk lanjut usia di atas 6 persen. Bahkan, sebanyak 18 provinsi telah melampaui angka 10 persen, sehingga tergolong sebagai wilayah dengan struktur penduduk yang menua.

Dareah Istimewa Yogyakarta mencatat persentase lansia tertinggi, yaitu 16,02 persen, diikuti oleh Jawa Timur dan Jawa Tengah yang masing-masing memiliki sekitar 15 persen. Sementara itu, Bali dan Sulawesi Utara juga termasuk dalam daftar dengan persentase lansia sekitar 13 persen (Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, 2023). Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 dan studi kohor Penyakit Tidak Menular (PTM) 2011-2021, hipertensi menjadi faktor resiko utama yang berkontribusi terhadap

kematian, menempati peringkat keempat dengan angka 10,2% (Kemenkes RI, 2024).

Angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36%. Dari Riset Kesehatan Dasar Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1% (Kemenkes RI 2021). Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5% (Dinas Kesehatan, 2021). Berdasarkan profil kesehatan Surakarta pada tahun 2023, prevalensi kasus hipertensi yang ditemukan di Kota Surakarta sebanyak 67.355 kasus. Telah terjadi peningkatan dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2021 sebanyak 34.917 kasus. Dari 17 puskesmas di Surakarta didapatkan hasil lima tertinggi kasus hipertensi di Surakarta yaitu Puskesmas Gambirsari dengan 4430 kasus pada 3 bulan terakhir, disusul Puskesmas Purwodiningratan, Puskesmas Sibela, Puskesmas Gilingan, dan Puskesmas Nusukan.

Tabel 1.1 Kasus Lansia dengan Hipertensi di Surakarta

No.	Nama Puskesmas	Jumlah Kasus
1.	Puskesmas Gambirsari	645
2.	Puskesmas Purwodiningratan	297
3.	Puskesmas Gilingan	142
4.	Puskesmas Sibela	115
5.	Puskesmas Nusukan	97

Sumber: *Dinas Kesehatan Kota Surakarta, (2024)*

Berdasarkan tabel 1.1 dapat dilihat bahwa angka tertinggi lansia dengan hipertensi adalah di Puskesmas Gambirsari yang berjumlah 645 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 8 Januari 2025 didapatkan hasil bahwa di Puskesmas Gambirsari kasus hipertensi pada tahun 2025 sebanyak 645 kasus (Dinas Kesehatan Kota Surakarta, 2024).

Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis yang dapat memicu berbagai penyakit degeneratif. Faktor lain seperti akumulasi gaya hidup tidak sehat juga berkontribusi terhadap munculnya berbagai penyakit pada lansia. Beberapa penyakit yang umum dialami antara lain penyakit jantung, stroke, rematik, diabetes mellitus, dan cedera (Sholekah et al., 2022).

Lansia mengalami banyak perubahan fisik yang mempengaruhi kesehatan mereka. Kulit jadi keriput, otot melemah, lemak tubuh meningkat, dan tinggi badan bisa berkurang. Tulang juga jadi lebih rapuh, membuat mereka rentan osteoporosis,

dan masalah sendi seperti nyeri pun sering muncul. Sistem kekebalan tubuh mulai melemah, sehingga lansia lebih mudah terserang penyakit. Risiko penyakit jantung juga meningkat karena pembuluh darah mengeras sehingga terjadi hipertensi. Tak hanya itu, sistem pencernaan juga melambat, dan masalah mulut seperti gigi ompong atau mulut kering sering terjadi, biasanya karena kurang menjaga kebersihan mulut atau efek obat (BKKBN, 2024).

Hipertensi termasuk pada kondisi di mana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, yaitu di atas 140/90 mmHg. Angka 140 menunjukkan tekanan saat jantung memompa darah, sedangkan angka 90 menunjukkan tekanan saat darah kembali ke jantung (Wati et al. 2023). Saat tekanan darah tinggi, jantung harus bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Jika tidak dikendalikan, hipertensi bisa memicu berbagai penyakit serius, bahkan kematian. Karena sering muncul tanpa gejala, penyakit ini dijuluki sebagai “silent killer” yang bisa menyerang siapa saja tanpa disadari. (Azizah *et al.*, 2020).

Hipertensi dapat terjadi ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian atau mortalitas. Tekanan darah 140/ 90 mmHg yaitu sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Wati et al. 2023). Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Penyakit hipertensi dapat menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian, oleh sebab itu hipertensi dijuluki sebagai *silent killer* yang dapat menyerang siapa saja serta tidak memiliki tanda yang spesifik (Azizah et al., 2020).

Hipertensi bila tidak segera ditangani dapat menimbulkan beberapa penyakit fisik seperti jantung koroner atau serangan jantung, stroke, pendarahan pada ginjal dan menghambat fungsi normal ginjal yang dapat berujung pada gagal ginjal, uremia, bahkan kematian (Maulidina et al., 2024). Penderita hipertensi, terutama pada lansia, sering merasa hidupnya tidak lagi bermakna karena merasa lemah akibat penyakit yang berlangsung seumur hidup ini. Selain penyakit fisik, hipertensi juga bisa menyebabkan gangguan psikis, tekanan darah yang tinggi dapat

memengaruhi aliran darah ke otak, sehingga membuat mereka sulit berkonsentrasi dan merasa tidak nyaman. Kondisi ini membuat sebagian lansia enggan untuk bergaul atau bersosialisasi dengan orang lain, yang pada akhirnya bisa menurunkan kenyamanan dan berdampak pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Prastika dan Siyam, 2021)

Penatalaksanaan hipertensi mencakup dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan terapi non-farmakologis, yang keduanya bertujuan untuk menurunkan serta mengendalikan tekanan darah agar tetap dalam batas normal. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi, baik dalam bentuk monoterapi atau tunggal maupun kombinasi, tergantung pada tingkat keparahan hipertensi serta kondisi kesehatan pasien. Pemilihan obat antihipertensi ini juga disesuaikan dengan ada atau tidaknya kondisi khusus, seperti penyakit penyerta atau komorbid atau komplikasi yang dapat memperburuk kondisi pasien (Telaumbanua et al., 2021). Dan salah satu terapi non farmakologis untuk hipertensi adalah penerapan pola hidup sehat secara menyeluruh guna mengurangi risiko komplikasi hipertensi di kemudian hari (Watung, 2024).

Zaman sekarang, banyak orang mulai menjalani pola hidup yang kurang sehat, seperti pola makan yang tidak sehat, kurang tidur, stres berlebihan, kurang aktivitas fisik, dan merokok. Gaya hidup seperti ini, terutama setelah usia 40 tahun, bisa berdampak serius. Salah satunya adalah kerusakan pembuluh darah, gangguan jantung, dan tekanan darah tinggi atau yang dikenal sebagai hipertensi (Pratama, 2023).

Pola hidup sehat membantu menjaga kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang seringkali sulit mengatur pola makan dan mengelola stres. Dengan menerapkannya, keluhan seperti pusing, mudah lelah, dan nyeri anggota tubuh dapat berkurang, serta kualitas hidup meningkat secara sederhana namun efektif (Maryati *et al.*, 2025). Penerapan pola hidup sehat sangat dianjurkan bagi penderita hipertensi, karena dapat berperan penting dalam mencegah kenaikan tekanan darah sekaligus membantu mengendalikannya agar tetap dalam batas normal. Salah satu aspek utama dari pola hidup sehat yang direkomendasikan adalah pengaturan pola makan, seperti membatasi asupan garam hingga tidak lebih

dari dua gram per hari untuk mencegah retensi cairan yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, aktivitas fisik juga menjadi faktor penting, dengan anjuran untuk berolahraga minimal tiga kali dalam seminggu selama 30 menit per sesi guna menjaga kebugaran serta memperkuat sistem kardiovaskular. Penderita hipertensi juga disarankan untuk menjalani pola makan sehat dengan meningkatkan konsumsi sayur, buah, serta produk rendah lemak, yang berkontribusi dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh (Setyaningrum et al., 2024).

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui berbagai upaya yang berfokus pada perubahan gaya hidup, yang mencakup pengaturan pola makan dengan membatasi konsumsi garam serta lemak untuk mengurangi risiko peningkatan tekanan darah. Selain itu, peningkatan aktivitas fisik juga menjadi langkah penting, seperti rutin melakukan senam hipertensi, *jogging*, atau bentuk olahraga lainnya yang dapat membantu menjaga kebugaran dan kesehatan jantung. Menghentikan kebiasaan merokok juga sangat dianjurkan, karena rokok dapat memperburuk kondisi hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi. Selain itu, pengendalian hipertensi juga melibatkan penerapan perilaku hidup sehat secara menyeluruh, termasuk memastikan ketersediaan pangan sehat, mempercepat perbaikan gizi, serta meningkatkan pencegahan dan deteksi dini penyakit guna mengurangi dampak negatif hipertensi. Peningkatan kualitas lingkungan juga menjadi faktor penting, karena lingkungan yang sehat dapat mendukung gaya hidup yang lebih baik. Tidak kalah pentingnya, edukasi mengenai hidup sehat perlu terus ditingkatkan agar masyarakat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang cara mencegah dan mengelola hipertensi secara efektif (Marlita et al., 2022).

Edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk serta mengubah sikap masyarakat, terutama dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan komplikasi hipertensi melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat. Berbagai metode dapat diterapkan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, seperti ceramah yang memungkinkan interaksi langsung antara pemberi materi dan peserta, *role play* yang memberikan pengalaman simulasi sehingga lebih mudah dipahami, serta buku sebagai sumber informasi terstruktur yang dapat digunakan secara mandiri oleh individu. Inovasi dalam metode edukasi,

khususnya melalui pemanfaatan buku sebagai media pembelajaran, dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang hipertensi, membantu individu memahami kondisi mereka dengan lebih baik, serta mendorong mereka untuk menerapkan kebiasaan hidup sehat guna mengurangi risiko komplikasi di masa depan (Kusuma, 2021).

Data yang didapatkan dari hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa Puskesmas Gambirsari telah memberikan edukasi kesehatan tentang pola hidup sehat pada lansia dengan hipertensi melalui edukasi secara langsung, poster, leaflet, dan media sosial. Sampai saat ini, Puskesmas Gambirsari belum pernah memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat dengan menggunakan media *booklet* sebagai sarana penyampaian informasi. Edukasi disampaikan oleh Puskesmas Gambirsari pada saat kegiatan posyandu lansia dan kegiatan senam lansia. Dan berdasarkan hasil wawancara dengan enam warga Banjarsari mengatakan sudah mendapatkan edukasi dari puskesmas dan sudah menerapkan pola hidup sehat, namun ada warga yang kurang mengetahui tentang pola hidup sehat. Ada yang hanya mengetahui bahwa penderita hipertensi hanya cukup membatasi garam saja, sehingga tetap melakukan pola hidup tidak sehat seperti makan makanan yang mengandung lemak jenuh dan berbagai aktivitas yang dapat memperburuk hipertensi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penulis menyusun KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) dalam bentuk *booklet* dengan judul “Sehat dan Bugar di Usia Senja dengan Pola Hidup Sehat”. *Booklet* sebagai media pembelajaran yang efektif dan efisien yang berisikan informasi-informasi penting, yang dirancang secara unik, jelas, dan mudah dimengerti sehingga diharapkan bisa meningkatkan efektivitas penyampaian edukasi pada lansia (Beama et al., 2020) . Luaran dari KIE ini bertujuan sebagai media informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat guna menurunkan tekanan darah secara lebih efektif.

Karya ini diharapkan memberikan manfaat yang luas, khususnya bagi lansia, agar mereka dapat menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Selain itu, di tingkat institusi

kesehatan, *booklet* ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran yang bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman tenaga kesehatan maupun masyarakat umum tentang pengelolaan hipertensi pada lansia. Untuk institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi salah satu sumber atau materi pembelajaran di mata kuliah keperawatan gerontik. *Booklet* ini juga bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga tekanan darah melalui pola hidup sehat. Tidak hanya itu, proyek ini juga menjadi sarana bagi penulis untuk memperdalam pemahaman dalam bidang edukasi kesehatan sekaligus mengembangkan kompetensi diri dalam penyusunan materi komunikasi yang efektif dan aplikatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti (2022) mengatakan bahwa *booklet* terbukti efektif sebagai alat penyampaian informasi, karena kontennya dapat disajikan dengan cara yang menarik, mudah dipahami, serta dapat diakses ulang kapan saja sesuai kebutuhan. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa edukasi berbasis *booklet* tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong penerapan praktik hidup sehat di kalangan individu yang menerima informasi tersebut, sehingga dapat membantu dalam upaya pencegahan serta pengendalian hipertensi secara lebih efektif.

Media edukasi *booklet* dirancang untuk menyampaikan berbagai pesan serta informasi kesehatan secara ringkas dan jelas dalam bentuk buku berukuran kecil. Di dalamnya terdapat kombinasi antara tulisan yang informatif dan gambar ilustratif yang bertujuan untuk mempermudah pemahaman pembaca terhadap materi yang disampaikan. Dengan desain yang praktis dan mudah dibawa, *booklet* menjadi media yang efektif dalam memberikan edukasi kesehatan kepada berbagai kalangan, karena dapat diakses kapan saja serta membantu individu memahami dan menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari.