

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini, jumlah lansia di dunia terus meningkat. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), populasi lansia bertambah dengan sangat pesat. Pada tahun 2020, jumlah orang berusia > 60 tahun mencapai 1 miliar. Angka ini diperkirakan akan bertambah menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, dan bahkan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Selain itu, jumlah lansia yang berusia 80 tahun ke atas juga terus meningkat dan diperkirakan akan mencapai 426 juta orang pada tahun 2050 (WHO, 2024).

Peningkatan jumlah lansia ini juga terjadi di Indonesia, yang kini telah memasuki fase penduduk menua. Sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki fase struktur penduduk tua (*ageing population*), ditandai dengan proporsi lansia mencapai sekitar 1 dari 10 penduduk (Badan Pusat Statistik, 2022). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, jumlah lanjut usia (lansia) di Indonesia diperkirakan mencapai 30,9 juta jiwa, atau sekitar 11,1% dari total populasi yang berjumlah 278,7 juta jiwa. Proyeksi menunjukkan bahwa angka tersebut akan mengalami peningkatan signifikan hingga lebih dari dua kali lipat pada tahun 2045, dengan jumlah lansia diperkirakan mencapai 65,8 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023).

Peningkatan jumlah lansia juga terjadi di tingkat provinsi dan kabupaten, termasuk di Provinsi Jawa Tengah dan Kabupaten Banyumas. Pada tahun 2022 jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah mencapai 13,07% dan mengalami peningkatan sebanyak 0,43% menjadi 13,50% di tahun 2023

(Badan Pusat Statistik, 2024). Sedangkan di Kabupaten Banyumas menurut Badan Pusat Statistik Kabupaten Banyumas, jumlah penduduk yang berusia diatas 60 tahun mencapai mencapai 269.615 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2025). Lansia sering kali dikategorikan sebagai individu yang memerlukan perhatian khusus dalam aspek kesehatan dan kesejahteraan agar tetap dapat menjalani hidup dengan baik (A. D. Astuti et al., 2024).

Lanjut usia atau yang biasa disebut dengan lansia merupakan kelompok populasi yang telah memasuki fase akhir dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan usia 60 tahun ke atas (Manurung et al., 2023). Pada tahap ini lansia mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial seiring bertambahnya usia. Penuaan merupakan proses alami yang terjadi sepanjang kehidupan, dimulai sejak lahir hingga mencapai usia lanjut (A. D. Astuti et al., 2024).

Dalam keperawatan gerontik, lanjut usia (lansia) dipandang sebagai kelompok yang mengalami berbagai perubahan kompleks, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan tersebut meliputi penurunan fungsi fisiologis, seperti berkurangnya kekuatan otot, menurunnya kapasitas kerja organ, serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus dalam upaya perawatan dan pemenuhan kebutuhan kesehatan lansia guna meningkatkan kualitas hidup mereka (R. Astuti et al., 2023)

Salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia adalah hipertensi, yang menjadi ancaman serius apabila tidak ditangani dengan baik. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih atau sama

dengan 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih atau sama dengan 90 mmHg (Andrianto, 2022). Klasifikasi hipertensi terdiri dari beberapa kategori: normal (sistolik kurang dari 120 mmHg dan diastolik kurang dari 80 mmHg), prehipertensi (sistolik antara 120 hingga 139 mmHg dan diastolik antara 80 hingga 89 mmHg), tahap 1 (sistolik antara 140 hingga 159 mmHg dan diastolik antara 90 hingga 99 mmHg), serta tahap 2 (sistolik 160 mmHg atau lebih dan diastolik 100 mmHg atau lebih). Hipertensi adalah faktor risiko utama untuk berbagai masalah kesehatan serius, seperti penyakit jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Jika tidak ditangani, hipertensi dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih parah dan meningkatkan risiko kematian. Tekanan darah yang tinggi dalam jangka waktu lama dapat merusak pembuluh darah di organ-organ penting seperti jantung, ginjal, otak, dan mata (Johnson, 2018).

Prevalensi hipertensi pada lansia di Provinsi Jawa Tengah dan Kabupaten Banyumas menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah jumlah lansia penderita hipertensi pada tahun 2024 mencapai 3.687.442 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2024). Sedangkan di Kabupaten Banyumas jumlah lansia penderita hipertensi mencapai 173.434 jiwa (Dinas Komunikasi dan Informasi Kabupaten Banyumas, 2023). Dengan adanya data-data tersebut menunjukkan bahwa penderita hipertensi terutama pada lansia masih tergolong cukup tinggi, sehingga diperlukan pengobatan sebagai upaya untuk mengatasi hipertensi.

Salah satu upaya yang penting dalam menangani hipertensi adalah melalui penerapan manajemen hipertensi secara menyeluruh. Manajemen ini mencakup terapi farmakologis dan non-farmakologis, yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah sekaligus mencegah terjadinya komplikasi lebih lanjut. Terapi farmakologis dilakukan dengan memberikan obat-obatan antihipertensi yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing pasien. Sementara itu, terapi non-farmakologis lebih menekankan pada perubahan gaya hidup, seperti memperbaiki pola makan, rutin melakukan aktivitas fisik, mengelola stres, dan menghentikan kebiasaan merokok (Purwanti et al., 2023). Penerapan manajemen yang tepat sangat diperlukan, terutama bagi lansia yang cenderung lebih rentan terhadap berbagai komplikasi akibat hipertensi.

Namun, keberhasilan dalam menerapkan manajemen hipertensi sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu. Pengetahuan berperan dalam membentuk perilaku, menentukan pilihan, serta sikap seseorang dalam mengatasi masalah kesehatannya, termasuk hipertensi (Yuzianti et al., 2023). Kurangnya pemahaman mengenai hipertensi dan cara pengelolaannya dapat meningkatkan risiko kejadian penyakit tersebut. Selain itu, rendahnya pengetahuan juga dapat berdampak pada kemampuan dalam mencegah kekambuhan dan komplikasi yang mungkin terjadi (Wahyuni & Susilowati, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Herawati et al., 2022), menunjukkan hasil sebanyak 30 dari 40 responden penderita hipertensi memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang penanganan penyakit

hipertensi secara farmakologi. Sedangkan frekuensi tingkat pengetahuan tentang penanganan hipertensi secara non-farmakologi menunjukkan hasil sebanyak 27,5% memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan sebanyak 30% memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Yuzianti et al., 2023), tentang tingkat pengetahuan penderita hipertensi tentang terapi non farmakologi yang menunjukkan hasil sebanyak 27,9% pasien hipertensi memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, sebanyak 14,7% pasien memiliki tingkat pengetahuan yang kurang dan sebanyak 4,9% pasien memiliki tingkat pengetahuan yang buruk.

Penelitian di atas menunjukkan fenomena rendahnya tingkat pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi. Dalam buku standar diagnosa keperawatan indonesia hal ini disebut dengan defisit pengetahuan. Defisit pengetahuan merupakan ketiadaan atau kurangnya informasi kognitif yang berkaitan dengan topik tertentu (PPNI, 2017).

Sebagai upaya untuk mengatasi defisit pengetahuan tersebut, diperlukan intervensi berupa edukasi kesehatan yang efektif dan mudah dipahami oleh lansia. Edukasi melalui ceramah, diskusi dan demonstrasi (*role play*) terbukti efektif meningkatkan pengetahuan pasien (Sarfika et al., 2020). Kegiatan yang langsung dipraktikkan seperti senam hipertensi akan lebih mudah dipahami dan diingat, serta membantu membentuk kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

Senam hipertensi merupakan salah satu cara untuk menjaga kebugaran tubuh melalui latihan fisik yang bermanfaat bagi kesehatan jantung dan tekanan darah. Gerakan dalam senam ini dapat membantu menurunkan berat

badan, mengurangi stres, serta meningkatkan metabolisme tubuh. Selain itu, senam hipertensi juga merangsang kerja jantung dan menguatkan otot-ototnya. Saat berolahraga, kebutuhan oksigen dalam sel tubuh meningkat, sementara pada fase istirahat, pembuluh darah melebar, aliran darah menjadi lebih lancar, dan elastisitas pembuluh darah meningkat. Hal ini membantu menurunkan tekanan darah secara alami, sehingga baik untuk penderita hipertensi (Sianipar & Putri, 2018).

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik mengambil judul "Manajemen Defisit Pengetahuan dengan Edukasi Senam Hipertensi Pada Lansia di Desa Petarangan" sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dikarenakan tingginya tingkat hipertensi pada lansia di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalahnya yaitu "Manajemen Defisit Pengetahuan dengan Edukasi Senam Hipertensi Pada Lansia di Desa Petarangan”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dilakukan penelitian ini untuk menggambarkan hasil manajemen defisit pengetahuan dengan edukasi senam hipertensi pada lansia di Desa Petarangan.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah agar penulis mampu menggambarkan:

- a. Pengkajian pada lansia dengan hipertensi di Desa Petarangan.
- b. Menganalisa hasil pengkajian dan menegakan diagnosa pada lansia penderita hipertensi di Desa Petarangan.
- c. Penentuan tujuan dan intervensi untuk mengatasi defisit pengetahuan tentang manajemen hipertensi pada lansia penderita hipertensi di Desa Petarangan.
- d. Implementasi pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan tentang manajemen hipertensi di Desa Petarangan.
- e. Evaluasi manajemen defisit pengetahuan dengan edukasi senam hipertensi pada lansia di Desa Petarangan.

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman serta melakukan riset keperawatan di masyarakat khususnya penelitian senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini diharapkan masyarakat dapat mengetahui cara dan manfaat dilakukannya senam hipertensi sebagai pengobatan non farmakologi bagi penderita hipertensi khususnya pada lansia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran tambahan bagi mahasiswa maupun dosen dalam bidang keperawatan gerontik. Selain itu, penelitian ini juga dapat mendorong

pengembangan program pengabdian masyarakat berbasis intervensi keperawatan.

4. Bagi Pelayanan kesehatan

Membantu meningkatkan pelayanan kesehatan bagi lansia penderita hipertensi. Edukasi senam hipertensi dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk membantu lansia lebih memahami penyakitnya dan bagaimana cara mengelolanya tanpa obat. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga bisa diterapkan dalam kegiatan posyandu lansia atau program kesehatan lainnya, agar lansia lebih aktif menjaga kesehatannya dan terhindar dari komplikasi.