

BAB I

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan suatu keadaan seseorang yang telah memasuki umur 60 tahun lebih. lansia biasanya mengalami berbagai perubahan ditandai dengan penurunan fungsi psikologis, fungsi fisik, yang ditandai dengan penurunan kekuatan, stamina, mental dan penampilan maupun sosial (Putri, 2021). Lansia merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan ditandai dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup dan peningkatan kepekaan secara individual (Khasanah dan Nurjanah, 2020).

Penuaan menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan, seperti kelemahan fisik, mental dan intelektual, berbagai penyakit, predisposisi kerusakan, penurunan kualitas hidup, serta meningkatkan kebutuhan akan perhatian dan pola perawatan intensif (Yunika,Hidayat & Pratama, 2023). Saat menginjak usia lanjut, individu akan mengalami perubahan dalam segi kesehatan baik dalam kesehatan fisik maupun psikologis. Penurunan kesehatan tersebut dapat menyebabkan lansia mudah terserang berbagai penyakit (Prastiani, Sutisna, & Suryani, 2023). Penyakit yang biasanya terjadi pada lansia adalah peningkatan tekanan darah (hipertensi). Usia merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi tekanan darah tinggi (hipertensi). Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin besar resiko terserang penyakit hipertensi. Pada usia 55-59 tahun dan usia 60-64 tahun terjadi peningkatan resiko hipertensi sebesar 2.18 kali, umur 65-69 taun terjadi peningkatan resiko sebesar 2.45 kali dan umur 70 tahun sebesar 2.97 kali (Atmojo *et al.*,2023).

Hipertensi merupakan keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan ini mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan dapat menyebabkan penyakit degeneratif hingga kematian (Khasanah & Nurjanah, 2020). Hipertensi merupakan keadaan peningkatan tekanan darah diatas

batas normal dengan tekanan sistol lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastol lebih dari 90 mmHg (Wahyuni *et al.*, 2023).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 juta orang didunia mengalami hipertensi dan yang paling banyak dialami oleh negara-negara dengan pendapatan rendah. Hipertensi pada lansia menjadi salah satu masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Prevalensi hipertensi pada populasi lansia di Indonesia yang berusia di atas 60 tahun mencapai 63,7%. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah lansia di Indonesia mengalami hipertensi. Sementara itu Provinsi Jawa Tengah mencatatkan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi di kalangan lansia, dengan angka mencapai 32,5%. Angka ini menempatkan Jawa Tengah di posisi teratas dalam prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal, yang risikonya semakin tinggi pada kelompok lansia. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan hipertensi sangat penting, terutama pada lansia yang mengalami perubahan fisiologis akibat proses penuaan (Hapipah, 2021).

Penanganan hipertensi pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis seperti pemberian antihipertensi, serta nonfarmakologis seperti senam tera yang dilakukan secara rutin. Olahraga ini terbukti membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara signifikan karena efeknya yang menenangkan dan meningkatkan perfusi jaringan tubuh. Mengingat prevalensi hipertensi yang terus meningkat setiap tahunnya, penting bagi tenaga kesehatan dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta partisipasi aktif dalam upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada lansia (Astuti *et al.*, 2024). Jika hipertensi tidak ditangani secara optimal, maka seiring bertambahnya usia, tekanan darah yang terus-menerus tinggi dapat menyebabkan peningkatan curah jantung dan vasokonstriksi perifer, yang selanjutnya menimbulkan hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, hingga aritmia jantung. Selain itu, peningkatan tekanan pada vaskular serebral juga dapat menyebabkan ruptur pembuluh darah

otak atau stroke hemoragik, yang berdampak pada kecacatan permanen bahkan kematian (Emma, 2020).

Dampak yang ditimbulkan pada lansia hipertensi memerlukan peran aktif tenaga kesehatan untuk melakukan upaya promotif dan preventif secara menyeluruh. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis mencakup pemberian obat-obatan antihipertensi seperti diuretik, ACE inhibitor, calcium channel blocker, dan beta blocker yang berfungsi untuk menurunkan dan menjaga tekanan darah dalam batas normal (Wahyuni *et al.*, 2023). Sementara itu, pendekatan nonfarmakologis menekankan pada perubahan gaya hidup, termasuk pengaturan pola makan, penurunan berat badan, serta peningkatan aktivitas fisik secara teratur. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk lansia adalah senam tera, yang menggabungkan latihan gerak tubuh dengan teknik pernapasan dalam yang teratur. Penelitian yang dilakukan oleh Khasanah dan Nurjanah (2020) menunjukkan bahwa senam tera efektif menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 13,33 mmHg dan diastolik sebesar 6,67 mmHg pada lansia dengan hipertensi. Maka senam tera dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang signifikan dalam pengelolaan hipertensi pada kelompok lanjut usia.

Senam tera merupakan suatu aktivitas fisik yang melatih fisik dan mental dengan pemusatan pikiran yang dilakukan secara beraturan, serasi, dan benar. Senam tera juga memiliki manfaat seperti memperbaiki dan meningkatkan kondisi jantung serta peredaran darah dan juga dapat mengontrol tekanan darah pada lansia (Nasution *et al.*, 2021). Senam tera Indonesia adalah olahraga aerobik bersifat *low impact* yang telah dikenal luas sejak lama di kalangan lansia. Senam ini sangat mudah dan aman dilakukan para lansia karena gerakannya sangat sederhana dan lembut. Manfaat kesehatan dari senam tera akan diperoleh apabila senam ini dapat dilakukan secara rutin, yaitu 3-5 kali per pekan (Cahyani, 2022).

Adanya media edukasi sangat penting untuk membantu lansia memperoleh pemahaman yang tepat tentang cara melakukan senam tera secara mandiri dan benar. Media edukasi memiliki peran penting dalam menyampaikan informasi

kesehatan secara visual dan sistematis, sehingga lebih mudah dipahami oleh lansia (Nurhidayah & Tamtomo, 2022). Jadi menggunakan media edukasi yang tepat, seperti video, penyuluhan kesehatan dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Penggunaan video sebagai media edukasi dinilai sangat sesuai untuk lansia. Media video memberikan kemudahan dalam menyampaikan informasi secara visual dan auditori, sehingga mempermudah lansia dalam memahami instruksi, termasuk gerakan-gerakan senam, dengan lebih jelas dan menarik. Video juga memungkinkan lansia untuk menonton dan mengulang materi kapan saja dan di mana saja, yang sangat membantu dalam mengatasi keterbatasan waktu, tempat, serta keterbatasan daya ingat (Saputri & Arifin, 2021). Selain itu, media video dapat meningkatkan motivasi karena menyajikan informasi dengan cara yang interaktif dan menyenangkan, sehingga dapat mendorong lansia untuk melaksanakan senam tera secara lebih konsisten dan mandiri (Utami & Rahayu, 2020; Hidayat, 2020). Jadi media video menjadi salah satu sarana edukasi yang efektif untuk meningkatkan partisipasi dan pemahaman lansia dalam kegiatan kesehatan preventif.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, pengembangan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) menjadi langkah penting dalam meningkatkan efektivitas promosi kesehatan, khususnya pada lansia dengan hipertensi. Tujuan utama dari pengembangan media edukasi yang relevan adalah untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan motivasi lansia dalam mengelola tekanan darah secara mandiri melalui pendekatan yang menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik usia lanjut. Dalam hal ini, media video dipilih sebagai sarana edukatif yang efektif karena mampu menyampaikan informasi secara visual dan auditori secara simultan, yang sangat membantu dalam meningkatkan pemahaman dan retensi informasi di kalangan lansia (Suryani, 2020). Melalui visualisasi gerakan senam tera dalam bentuk video, lansia dapat lebih mudah mengikuti instruksi dan mempraktikkan kegiatan tersebut secara benar dan berulang sesuai kebutuhan. Media edukasi berbasis video tidak hanya mendukung pembelajaran yang lebih atraktif dan interaktif, tetapi juga mampu

menjangkau khalayak yang lebih luas, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan literasi baca-tulis. Video sebagai media pembelajaran audio-visual menyampaikan pesan edukatif dengan gabungan gambar bergerak, suara, musik, dan teks, sehingga lebih mudah ditangkap dan diingat oleh lansia yang cenderung mengalami penurunan daya ingat dan fungsi kognitif (Dwi Farida *et al.*, 2024). Selain itu, penggunaan video mampu mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, memberikan fleksibilitas dalam pembelajaran, dan mengurangi penyampaian materi yang bersifat verbalistik (Setyosari, 2020). Manfaat media video dalam edukasi kesehatan juga memberikan manfaat strategis bagi berbagai pihak. Bagi lansia, video membantu mereka memahami materi secara lebih konkret, menyenangkan, dan sesuai dengan ritme belajar masing-masing individu. Bagi ilmuwan atau akademisi, media video menjadi sarana efektif untuk menyebarluaskan hasil penelitian dan inovasi edukatif kepada masyarakat luas. Sementara bagi institusi pelayanan kesehatan seperti puskesmas, media video dapat digunakan sebagai alat bantu promosi kesehatan yang efisien dalam program penyuluhan kelompok maupun kunjungan rumah, sehingga meningkatkan cakupan edukasi dan perubahan perilaku yang positif di masyarakat.

Oleh karena itu, pemanfaatan video sebagai media KIE dinilai strategis dan efektif dalam mendukung peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik lansia terhadap pengelolaan hipertensi, khususnya melalui latihan senam tera secara rutin, mandiri, dan berkelanjutan.

Kelebihan media video terletak pada kemampuannya sebagai media audio-visual yang memadukan unsur gambar dan suara, sehingga mampu memperjelas konsep-konsep abstrak dan menyajikan informasi secara lebih konkret dan realistis. Video dapat menggambarkan peristiwa atau proses secara visual dinamis yang sulit dijelaskan hanya dengan kata-kata atau teks, serta memungkinkan audiens memperoleh pemahaman yang lebih mendalam melalui simulasi nyata (Arsyad, 2021). Selain itu, media video dapat diakses dan diputar ulang kapan saja dan di mana saja, sehingga mengatasi keterbatasan jarak dan waktu dalam proses edukasi. Video juga memiliki potensi untuk merangsang daya pikir, meningkatkan imajinasi, dan mempermudah audiens dalam mengingat materi yang disampaikan (Dwi Farida, 2024). Kemampuan video untuk dibagikan secara luas melalui berbagai

platform digital menjadikannya media yang efisien dan efektif dalam menyampaikan pesan edukatif kepada kelompok sasaran seperti lansia.