

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi bukan istilah penyakit yang asing lagi bagi sebagian masyarakat yang diketahui termasuk sebagai penyakit yang mematikan. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang lebih disebabkan oleh gaya hidup (*life style*) dan sering dikenal dengan istilah “*the silent killer*” karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengalami hipertensi (UPK KEMENKES RI, 2021). Hipertensi hasil pengukuran mengikuti kriteria JNC VII yaitu bila tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi disebut juga tekanan darah tinggi, yang disebabkan oleh tidak berfungsinya pembuluh darah ketika darah yang membawa oksigen dan nutrisi terhambat untuk mencapai jaringan (Riskesdas 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 – 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dua pertiganya tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi di Indonesia menempati urutan ketiga tertinggi di Asia Tenggara sebesar 40% setelah Brunei Darussalam (46%) dan Malaysia (41%). Hasil Survei (Survei Kesehatan Indonesia, 2023) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mengalami penurunan dari 34,1% menjadi 30,8% jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2018. Meskipun terjadi penurunan prevalensi, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai status hipertensi di kalangan masyarakat. Terdapat perbedaan signifikan sekitar 20% antara angka prevalensi yang didiagnosis oleh dokter (5,9%) dan yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah (26%) pada kelompok usia 18-59 tahun. Perbedaan yang lebih besar terlihat pada kelompok usia 60 tahun ke atas, di mana prevalensi berdasarkan diagnosis dokter (22,9%) jauh lebih rendah dibandingkan dengan prevalensi berdasarkan pengukuran tekanan darah (56,8%) dengan selisih mencapai 33,9%.

Prevalensi hipertensi di Provinsi Banten menurut SKI 2023 menunjukkan angka 30,8% berdasarkan pengukuran tekanan darah. Dari data yang diterbitkan oleh (*BPS Kota Cilegon, 2024*) pada tahun 2023 Kota Cilegon menempati peringkat ketiga dalam jumlah penderita hipertensi di Provinsi Banten. Prevalensi hipertensi

di Cilegon mencapai 30,46%, menunjukkan bahwa masalah kesehatan ini cukup signifikan dengan jumlah kasus hipertensi tercatat 15.501 kasus (*BPS Kota Cilegon, 2024*).

Beragam cara yang dapat dilakukan untuk dapat mengendalikan tekanan darah, salah satunya adalah dengan aktifitas fisik atau olahraga. salah satu terapi non farmakaologi yaitu senam Prolanis. (Warjiman et al., 2021) mengutip dari (Darmojo, 2012) Fungsi sistem kardiovaskuler akan meningkat pada saat senam prolanis untuk memenuhi kebutuhan oksigen serta mengangkut sisa metabolisme. Segera setelah senam prolanis, pada pembuluh darah akan terjadi vasodilatasi dan aliran darah ke jaringan perifer menjadi lancar. sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Jika dilakukan senam secara teratur akan memberikan dampak yang baik terhadap tekanan darahnya (Unger et al., 2020).

Salah satu program pemerintah yaitu Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dari BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta yang menyandang penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Kegiatan prolanis meliputi penyuluhan dan edukasi, pemeriksaan rutin, serta olahraga senam (Sari, 2019).

Menurut penelitian (Heni et al., 2024) yang berjudul Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Penelitian ini yang telah diidentifikasi atau memenuhi syarat dari kriteria inklusi, kemudian diberikan senam prolanis 2 kali dalam 1 minggu selama 20-30 menit setiap kali perlakuan, penelitian tersebut menyatakan bahwa pelaksanaan senam prolanis ini sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah yang menderita hipertensi.

Di wilayah puskesmas Citangkil masih jarang para penderita hipertensi yang mengetahui tentang pengaruh dari kegiatan senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah. Perlunya pemahaman kepada para penderita hipertensi tentang pengaruh dari kegiatan prolanis ini sebagai salah satu bentuk penatalaksanaan dari penyakit hipertensi. Dari hasil wawancara pada 6 warga

RW01 link. Kubang Menyawak Kecamatan Citangkil Kota Cilegon, mereka tidak ikut kegiatan Prolanis sebab menurut mereka senam sama halnya dengan pekerjaan sehari-hari dan banyak individu terjebak dalam kesibukan dan merasa tidak memiliki waktu mendapatkan informasi tentang senam Prolanis.

Kurangnya pengetahuan tentang pengaruh senam prolanis pada penderita hipertensi bisa diberikan edukasi dengan media KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi). Pengetahuan lain bisa didapat dari media video, pemberian edukasi menggunakan media video efektif terhadap peningkatan pengetahuan, dengan memberikan edukasi melalui media video dapat lebih mudah dipahami dan diikuti, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Desyani et al., 2024) pada penderita stroke dengan video animasi tentang edukasi deteksi dini stroke terhadap pengetahuan dan sikap keluarga penderita hipertensi.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka pengembangan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dapat dikemas melalui video senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi. Kelebihan media video adalah Video dapat disebarluaskan melalui berbagai platform, termasuk media sosial dan website, sehingga informasi kesehatan dapat diakses kapan saja dan di mana saja, bisa dengan mudah memperluas jangkauan edukasi kesehatan (Aryani et al., 2024).

Tujuan dari pembuatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) upaya peningkatan pengetahuan tentang Senam Prolanis pada penderita hipertensi melalui media video ini adalah peneliti berharap melalui video edukasi ini akan memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan dapat dijadikan pedoman untuk mengatasi tekanan darah sebagai terapi non farmakologi yang mudah dilakukan oleh semua masyarakat umum dan penderita hipertensi. Manfaat video Senam Prolanis dapat meningkatkan cakupan pelayanan untuk fasilitas kesehatan seperti puskesmas, video dapat menjangkau lebih banyak pasien, termasuk mereka yang mungkin kesulitan datang ke puskesmas secara rutin. Video senam Prolanis ini bisa juga menjadi bagian kampanye kesehatan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran tentang hipertensi dan Video senam Prolanis diharapkan dapat menjadi objek penelitian selanjutnya terkait efektivitas intervensi kesehatan berbasis video.