

BAB I

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari dan membawa berbagai perubahan fisiologis maupun psikososial yang kompleks. Seiring bertambahnya usia, seseorang menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, salah satunya adalah hipertensi (Syukkur & Sipollo, 2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis yang sering tidak disadari karena gejalanya yang samar, namun memiliki dampak jangka panjang yang serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung coroner (Fadila & Solihah, 2022). Oleh karena itu, penanganan hipertensi, khususnya pada lanjut usia, menjadi prioritas penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia (Nuraisyah & Kusumo, 2021).

Kasus hipertensi secara global mengalami peningkatan yang cukup signifikan dari tahun ke tahun. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) lebih dari 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga dari mereka berada di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Ironisnya, hampir 46% dari penderita hipertensi tidak terdiagnosis, sehingga berisiko mengalami komplikasi yang lebih berat (Harliani & Anugrah, 2024). Selain itu, hanya sekitar 1 dari 5 orang penderita hipertensi yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara efektif melalui pengobatan dan perubahan gaya hidup (Santoso & Sudarsih, 2023).

Begitu pula di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat bahwa prevalensi hipertensi nasional sebesar 30,8%, sedikit menurun dibandingkan angka 34,1% pada Riskesdas 2018. Namun, kelompok usia lanjut tetap merupakan segmen dengan prevalensi tertinggi. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2023, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang dominan di wilayah ini. Jumlah estimasi penderita hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Tengah mencapai 8.554.672 jiwa atau sekitar 38,2% dari total penduduk usia tersebut. Dari jumlah tersebut, sebanyak 78,51% atau sekitar 6.716.006 orang telah mendapatkan

pelayanan kesehatan, baik di puskesmas, klinik, maupun Posbindu. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tertinggi di Jawa Tengah, yaitu mencapai 72% dari total seluruh kasus PTM yang dilaporkan, jauh melebihi kasus obesitas (12,44%) dan diabetes melitus (9,59%) (Dinkes Jateng, 2023).

Kondisi ini juga tercermin di Kabupaten Wonogiri sebagai salah satu wilayah dengan cakupan pelayanan hipertensi yang cukup tinggi. Dari estimasi jumlah penderita hipertensi sebanyak 17.391 orang, tercatat 17.262 orang telah mendapatkan pelayanan kesehatan, sehingga tingkat cakupan pelayanan mencapai 99,26%. Tingginya cakupan ini menunjukkan kesadaran dan ketersediaan layanan yang baik di Wonogiri dalam menangani hipertensi (Dinkes Jateng, 2023). Namun, kurangnya kesadaran serta rendahnya tingkat aktivitas fisik pada lansia menjadi faktor penyumbang utama dalam meningkatnya kasus hipertensi di kelompok ini (WHO, 2023).

Dalam upaya penanganan hipertensi, terdapat dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan farmakologis dilakukan melalui pemberian obat antihipertensi seperti *ACE inhibitor*, *beta-blocker*, atau *diuretic*. Meski efektif, penggunaan obat dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping dan meningkatkan beban biaya pengobatan (Islamiah, 2024). Sementara itu, pendekatan non-farmakologis seperti modifikasi gaya hidup terbukti lebih aman dan berkelanjutan. WHO (2023) menyebutkan bahwa intervensi seperti diet rendah garam, menjaga berat badan, manajemen stres, dan peningkatan aktivitas fisik dapat membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan.

Hipertensi pada lansia dapat menyebabkan berbagai dampak serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang sesuai untuk lansia hipertensi adalah senam lansia. Senam lansia merupakan aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur dan disesuaikan dengan kemampuan tubuh lansia. Gerakan senam yang teratur dan terkontrol dapat memperkuat otot jantung, meningkatkan kelenturan pembuluh darah, dan membantu menjaga berat badan ideal, yang semuanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Dengan melakukan senam lansia secara teratur, lansia dapat mengurangi risiko komplikasi hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian (Dachi *et al.*, (2021) menunjukkan

bahwa senam lansia yang dilakukan secara teratur selama empat minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna. Hal ini diperkuat oleh penelitian Zatihulwani et al., (2024) yang mencatat adanya penurunan derajat hipertensi pada lansia setelah mengikuti program senam hipertensi, dengan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan hasil signifikan secara statistic.

Sarwoko (2020) juga membuktikan bahwa tekanan darah lansia hipertensi dapat menurun hingga 9 mmHg setelah mengikuti senam bugar secara rutin. Penurunan tekanan darah lebih drastis ditemukan, yaitu dari rata-rata 157,7 mmHg menjadi 136,5 mmHg untuk sistolik, dan dari 100,1 mmHg menjadi 78,6 mmHg untuk diastolik, setelah partisipan menjalani program senam lansia secara teratur selama beberapa minggu.

Bahkan dibandingkan intervensi fisik lain seperti jalan kaki, senam lansia menunjukkan hasil yang lebih efektif. Penelitian Fadila & Solihah (2022) menyimpulkan bahwa efektivitas senam lansia dalam menurunkan tekanan darah mencapai sekitar 50%, sedangkan jalan kaki hanya sekitar 5%. Selain itu, penelitian oleh Ramadhani & Santik (2022) menunjukkan bahwa lansia dengan riwayat hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti senam lansia. Efektivitas senam lansia juga telah diuji terhadap latihan lain seperti Tai Chi. Penelitian oleh Andrini et al., (2023) membandingkan efektivitas senam hipertensi dan Tai Chi dalam menurunkan tekanan darah lansia, dan meskipun keduanya efektif, senam lebih mudah diadopsi secara luas di komunitas karena kesederhanaannya.

Namun, efektivitas senam lansia sangat bergantung pada motivasi, dan keterlibatan lansia itu sendiri. Oleh karena itu, edukasi menjadi aspek penting dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi lansia terhadap program senam. Di era digital saat ini, penyampaian edukasi melalui media visual seperti video edukasi telah terbukti lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami dibandingkan metode ceramah konvensional. Media video memiliki kemampuan untuk menyampaikan pesan secara audio-visual, mempermudah pemahaman melalui demonstrasi gerakan senam secara langsung, serta memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan bagi lansia. Sebagai contoh, penelitian oleh Febrianti et al., (2025) menunjukkan bahwa edukasi berbasis video visual tentang senam lansia mampu meningkatkan pengetahuan kader lansia secara signifikan ($p\text{-value} = 0,000$),

sehingga mereka lebih mampu memotivasi lansia untuk rutin berolahraga.

Penelitian lain oleh Luthfiani et al., (2021) menunjukkan bahwa penyuluhan hipertensi menggunakan media video pada pra-lansia secara efektif meningkatkan pengetahuan dari skor rata-rata 6,02 (40 %) menjadi 12,77 (85 %) ($p = 0,000$), memperlihatkan bahwa video mampu meningkatkan retensi informasi. Dengan demikian, media video tidak hanya menyediakan informasi yang jelas dan menarik, tetapi juga membentuk perilaku sehat secara berkelanjutan melalui kombinasi edukasi visual, demonstrasi gerakan, dan fleksibilitas akses materi. Strategi edukasi ini sangat relevan sebagai pelengkap intervensi senam lansia untuk menurunkan tekanan darah, terutama dalam konteks pelaksanaan program berbasis komunitas seperti Posyandu dan Prolanis.

Dengan demikian, berdasarkan berbagai penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa edukasi senam lansia dengan menggunakan media video merupakan strategi yang efektif dalam upaya menurunkan hipertensi pada lansia. Media video memungkinkan penyampaian materi secara audio-visual yang menarik dan mudah dipahami, serta dapat memperagakan gerakan senam secara langsung, sehingga meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan keterlibatan lansia dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin. Dibandingkan dengan pendekatan farmakologis maupun intervensi gaya hidup lain, edukasi senam lansia berbasis video memiliki keunggulan dari segi efektivitas, aksesibilitas, serta kemudahan pelaksanaan di komunitas.

Edukasi ini tidak hanya sebagai pembuatan luaran tetapi bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran lansia hipertensi terhadap pentingnya pengendalian tekanan darah melalui aktivitas fisik, tetapi juga mampu mendorong pembentukan perilaku sehat yang berkelanjutan. Harapannya luaran media video senam lansia ini dapat bermanfaat bagi masyarakat serta dapat menurunkan angka kejadian komplikasi hipertensi, mengurangi ketergantungan terhadap pengobatan jangka panjang, dan menciptakan komunitas lansia yang lebih sehat, mandiri, dan aktif secara fisik.