

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG SENAM PROLANIS PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIDEO

Anisa Octaviani, Tri Susilowati
anisa.octaviani.carlim@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dikenal sebagai “silent killer” karena sering tanpa gejala, namun berdampak serius pada kesehatan. Data WHO (2023) menunjukkan 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi di Indonesia sebesar 30,8% (SKI, 2023). Di Kota Cilegon, prevalensi mencapai 30,46% dengan 15.501 kasus. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah senam Prolanis, bagian dari Program Pengelolaan Penyakit Kronis BPJS Kesehatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam Prolanis efektif menurunkan tekanan darah jika dilakukan rutin. Namun, di wilayah Puskesmas Citangkil, pengetahuan masyarakat tentang manfaat senam Prolanis masih rendah. **Metode:** yang digunakan adalah pengembangan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa video senam Prolanis. Media ini disusun berdasarkan literatur terkait manfaat senam Prolanis terhadap penurunan tekanan darah, kemudian dikemas dalam format video yang mudah diakses dan dipahami oleh penderita hipertensi. **Hasil:** menunjukkan bahwa video sebagai media edukasi memiliki kelebihan dalam menjangkau lebih banyak sasaran, termasuk mereka yang sulit hadir langsung di fasilitas kesehatan. Edukasi berbasis video dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong partisipasi masyarakat terhadap aktivitas senam Prolanis. **Kesimpulan:** media video senam Prolanis berpotensi menjadi sarana edukasi yang praktis, murah, dan berdampak positif bagi penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah. **Saran:** fasilitas kesehatan seperti puskesmas disarankan memanfaatkan media video sebagai bagian dari strategi edukasi kesehatan. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengukur efektivitas intervensi berbasis video terhadap penurunan tekanan darah secara langsung.

Kata kunci: Hipertensi, Senam Prolanis, Media edukasi video