BAB I
PENDAHULUAN

Lansia merupakan fase terakhir dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai oleh terjadinya proses penuaan secara alami. Proses penuaan tersebut berdampak pada berbagai perubahan dalam tubuh, baik dari aspek fisik maupun psikologis, yang ditandai dengan penurunan fungsi organ dan kemampuan adaptasi individu. Penurunan fungsi ini dikenal sebagai proses degeneratif, yaitu kondisi yang terjadi secara bertahap seiring bertambahnya usia dan dapat memengaruhi kualitas hidup lansia secara keseluruhan. (Yulianti & Zainiyah, 2025). Kemunduran fisik pada lansia ditandai dengan meningkatnya kerentanan terhadap berbagai penyakit, terutama penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang paling sering dialami oleh kelompok usia lanjut adalah hipertensi. (Nuraini et al., 2023). Rendahnya aktivitas fisik, khususnya pada lansia, berperan dalam meningkatnya prevalensi hipertensi karena dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah dan menurunkan fungsi kardiovaskular. Latihan fisik ringan hingga sedang, seperti senam terstruktur, terbukti membantu memperbaiki aliran darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta mempermudah pengendalian tekanan darah (Ningrum et al., 2025).

Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronis dengan angka kejadian tertinggi di dunia. Penyakit ini bersifat multifaktorial karena dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan hidup, dan genetik. Selain itu, penggunaan obat-obatan seperti pil kontrasepsi, stres, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan tinggi garam dan rendah kalium turut berperan dalam terjadinya hipertensi. Kondisi ini juga diketahui memberikan dampak besar terhadap penyakit kardiovaskular, seperti gagal jantung dan infark miokard (Aditya et al., 2023).

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan sekitar dua pertiga di antaranya berada di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO juga melaporkan bahwa hampir setengah penderita hipertensi (46%) tidak menyadari kondisi yang dialaminya. Selain itu, kurang dari separuh penderita, yaitu sekitar 42%, telah terdiagnosis dan

memperoleh pengobatan. Dari keseluruhan penderita hipertensi, hanya sekitar 21% yang mampu mengendalikan tekanan darah mereka (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Data laporan dari WHO dalam *Global Status Report on Hypertension*, prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 40% di antara individu berusia 30 hingga 79 tahun, dengan hanya 15% dari penderita yang menjalani pengobatan dan 4% yang terkontrol. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2024, prevalansi hipertensi di Jawa Timur masih menunjukkan angka yang cukup tinggi. Data tersebut mengalami penyesuaian akibat adanya keterlambatan penyampaian informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, sehingga memengaruhi estimasi jumlah penderita hipertensi di beberapa kabupaten/kota. Secara keseluruhan, jumlah penderita hipertensi di Provinsi Jawa Timur diperkirakan mencapai 6.896.624 jiwa, dengan distribusi yang relatif seimbang antara laki-laki (49,2%) dan perempuan (50,8%). Dari total penderita tersebut, sebagian besar telah mendapatkan pelayanan kesehatan, yaitu sebanyak 6.259.578 jiwa atau sekitar 90,8%.

Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan menunjukkan bahwa hipertensi menduduki peringkat pertama di antara sepuluh penyakit terbanyak, dengan prevalensi mencapai 25,93%. Selama tiga tahun terakhir, angka prevalensi hipertensi di Kabupaten Magetan menunjukkan tren peningkatan yang mengkhawatirkan, menandakan perlunya perhatian dan intervensi yang lebih efektif dalam penanganan masalah kesehatan ini. (Wijayanti et al., 2023).

Meningkatnya prevalensi hipertensi menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang serius. Hipertensi merupakan peningkatan kronik tekanan darah yang menimbulkan gangguan pada sistem kardiovaskular. Tekanan darah tinggi menyebabkan katup jantung menebal dan menjadi lebih kaku serta kontraktilitas jantung melambat, sehingga terjadi peningkatan isi sekuncup dan curah jantung yang mengakibatkan tekanan darah semakin meningkat. Hipertensi menyebabkan sekitar 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% akibat stroke, serta jika tidak dideteksi dan ditangani dengan tepat dapat mengakibatkan infark miokard, stroke, gagal ginjal, dan kematian (Rispawati & Wibawa, 2024).

Manajemen terapi hipertensi dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis mencakup penggunaan obat-obatan untuk menurunkan serta menjaga kestabilan tekanan darah, sedangkan pendekatan nonfarmakologis menitikberatkan pada perubahan gaya hidup, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres (Wina et al., 2025).

Kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan jarang berolahraga merupakan faktor yang dapat diubah dalam terjadinya hipertensi. Individu yang jarang melakukan olahraga cenderung memiliki kemampuan kerja jantung yang lebih rendah, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan jantung dibandingkan dengan mereka yang tidak terbiasa berolahraga. Selain itu, olahraga membantu melancarkan aliran darah karena meningkatkan pasokan oksigen dalam tubuh, sehingga peredaran darah ke seluruh jaringan menjadi lebih baik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menyatakan bahwa melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga ringan secara teratur setiap minggu, dapat menjadi langkah awal dalam penanganan hipertensi sebelum penggunaan obat-obatan (Julistyanissa & Chanif, 2022).

Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan program pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk pengelolaan penyakit kronis, khususnya hipertensi dan diabetes melitus tipe 2. Pelaksanaan program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis. Manfaat yang diperoleh dari Prolanis sangat dipengaruhi oleh kualitas informasi dan edukasi yang diberikan kepada peserta. Pengetahuan peserta Prolanis menjadi salah satu hasil dari pelayanan kesehatan yang diterima, termasuk pemahaman mengenai hipertensi yang berkaitan dengan kondisi kesehatan mereka (Istiqomah et al., 2022).

Sebagai upaya meningkatkan pengelolaan penyakit jangka panjang, BPJS Kesehatan menyelenggarakan edukasi, pemantauan rutin, serta kegiatan aktivitas fisik melalui Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) bagi peserta JKN yang menderita penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes melitus. Salah satu kegiatan yang dilakukan secara berkala dalam program tersebut adalah senam Prolanis, yaitu latihan fisik dengan intensitas ringan hingga sedang yang

disesuaikan dengan kondisi lansia dan penderita penyakit kronis. Berbagai hasil penelitian di tingkat puskesmas menunjukkan bahwa senam Prolanis dapat membantu mengendalikan dan menurunkan tekanan darah, meskipun besarnya penurunan berbeda pada setiap peserta (Ningrum et al., 2025).

Senam Prolanis melibatkan penggunaan seluruh otot tubuh melalui gerakan yang dinamis, ringan, dan sederhana, serta diiringi musik sehingga mudah diikuti oleh lansia. Secara fisiologis, pada lansia terjadi penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan pembuluh darah tepi. Namun, pada lansia dengan hipertensi, berbagai faktor dapat meningkatkan curah jantung yang berdampak pada kenaikan tekanan darah. Oleh karena itu, aktivitas fisik dan latihan olahraga perlu dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia, khususnya yang menderita hipertensi, untuk membantu meningkatkan efisiensi kerja jantung (O. Pratama & Aisah, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian (Rispawati & Wibawa, 2024) menunjukan bahwa senam prolanis terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Jerowaru Lombok Timur. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi senam prolanis baik pada pertemuan pertama maupun pertemuan kedua. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah senam prolanis. Dengan demikian, senam prolanis dapat digunakan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hal tersebut sejalan dengan Hal itu sejalan dengan penelitian (Maulana & Husnul, 2025) yang menunjukkan bahwa senam prolanis memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 159,20 mmHg menjadi 151,10 mmHg dan tekanan darah diastolik dari 97,23 mmHg menjadi 95,40 mmHg setelah dilakukan intervensi senam prolanis, dengan nilai signifikansi p < 0,05. Penurunan tersebut membuktikan bahwa senam prolanis efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Dengan demikian, pelaksanaan senam prolanis secara teratur dapat

direkomendasikan sebagai upaya praktis untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi pada penderita hipertensi.

Video merupakan media elektronik yang menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersama, sehingga menghasilkan tayangan yang dinamis dan menarik. Media video mempunyai fungsi sebagai media pembelajaran yaitu fungsi kognitif. Media video dapat membantu memudahkan dalam memahami suatu pesan menjadi lebih mudah dan memahami inovasi yang disampaikan, hal tersebut dikarenakan video mampu mengkombinasikan antar visual dengan audio (Pangasean et al., 2025).

Berdasarkan data yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk menyusun media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dengan judul "Gerak Santai, Tekanan Darah Terkendali: Senam Prolanis untuk Lansia Hipertensi". Luaran yang dihasilkan dalam tugas akhir ini berupa video edukasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi mengenai pengelolaan dan penanganan tekanan darah sesuai dengan standar prosedur operasional. Pembuatan video tentang senam Prolanis ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi lansia hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah secara lebih baik.

Senam Prolanis dipilih sebagai materi dalam media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) karena merupakan salah satu kegiatan rutin dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang diselenggarakan oleh BPJS Kesehatan bekerja sama dengan fasilitas kesehatan tingkat pertama sebagai upaya promotif dan preventif bagi penderita penyakit kronis, khususnya hipertensi. Oleh karena itu, pemilihan senam Prolanis diharapkan dapat mendukung pelaksanaan program pemerintah sekaligus meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pengendalian tekanan darah