



Pengaruh Media Video Senam Hipertensi terhadap Pengetahuan pada Lansia di Posyandu Lestari

Farlina Nur Islami¹, Emelia Tonapa², Desie Rahmawati³

^{1,2,3}Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Indonesia

Email: ¹farlinanurislami07@gmail.com, ²emeltonapa17@gmail.com,

³desierahma26@gmail.com

Abstract

Hypertension is a global health issue that carries a risk of triggering fatal complications such as stroke and heart failure; older adults are particularly susceptible to it. In Indonesia, there are 63,309,620 people suffering from hypertension at the Lestari Community Health Centre, there are 1,143 elderly with hypertension. This vulnerability is generally triggered by the natural ageing process, which is often exacerbated by a lack of physical activity. The tendency of older adults to maintain a sedentary lifestyle is heavily influenced by their limited education and knowledge regarding the importance of hypertension exercises as a means of management. The elderly's knowledge of performing hypertension exercises remains limited due to a lack of regular exercise habits. Therefore, innovative educational methods, such as hypertension exercise videos, are required to enhance the elderly's knowledge in optimally controlling blood pressure. The aim of this study was to determine the effect of a video-based exercise programme for hypertension on knowledge among elderly at the Lestari Posyandu.. This study employed a single-group pre-post pre-experimental design. The sample comprised 46 elderly, selected using purposive sampling. Data were collected via a questionnaire and subsequently analysed using the Wilcoxon test. The results of this study indicate a significant increase in knowledge levels following the intervention using the Hypertension Exercise video. Statistical analysis revealed an increase in knowledge (p -value = 0.000). The intervention using the Hypertension Exercise video was found to significantly improve the knowledge of older adults at the Lestari Posyandu.

Keywords: Video, Hypertension Exercise, Knowledge, Elderly.

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang berisiko memicu komplikasi fatal seperti stroke dan gagal jantung, hipertensi sangat rentan dialami oleh lansia. Di Indonesia, ada 63.309.620 orang yang menderita Hipertensi, di Posyandu Lestari, terdapat 1.143 lansia yang menderita Hipertensi Kerentanan ini umumnya dipicu oleh proses penuaan alami yang sering kali diperparah oleh minimnya aktivitas fisik. Kecenderungan lansia dalam mempertahankan perilaku hidup sedenter (kurang gerak) sangat dipengaruhi oleh minimnya edukasi dan pengetahuan lansia terhadap pentingnya senam Hipertensi sebagai langkah pengendalian. Pengetahuan lansia dalam melakukan senam Hipertensi masih terbatas karena kurangnya kebiasaan olahraga rutin, oleh karena

Penulis Korespondensi:

Farlina Nur Islami | farlinanurislami07@gmail.com

itu, diperlukan metode edukasi inovatif, seperti video senam Hipertensi, untuk meningkatkan pengetahuan lansia dalam mengontrol tekanan darah secara optimal.. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intervensi edukasi senam Hipertensi melalui media video terhadap pengetahuan pada lansia di Posyandu Lestari. Penelitian ini menggunakan pendekatan *pra-eksperimental* satu kelompok dengan pengujian sebelum dan sesudah. Sampel berjumlah 46 lansia, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, kemudian data dianalisis melalui uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan setelah intervensi melalui media video senam Hipertensi. Analisis statistik mengungkapkan peningkatan pengetahuan ($p\text{-value}=0,000$), Intervensi melalui media video senam Hipertensi terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan lansia di Posyandu Lestari.

Kata Kunci : Video, Senam Hipertensi, Pengetahuan, Lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala, banyak penderita merasa sehat meskipun mereka memiliki tekanan darah tinggi (Gustam et al., 2024). Tekanan darah 140/90 mmHg adalah tanda Hipertensi, yang menunjukkan bahwa pembuluh darah tidak berfungsi dengan benar untuk mengangkut oksigen dan nutrisi, menyumbat jaringan tubuh. (Sistikawati et al., 2021).

Menurut WHO (2024), 1,4 miliar orang dewasa dengan persentase 33% menderita Hipertensi. Sekitar 46% dari mereka tidak menyadari bahwa mereka menderita tekanan darah tinggi, dan hanya 42% di antaranya yang telah didiagnosis dan saat ini sedang menjalani pengobatan. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) yang menderita tekanan darah tinggi telah berhasil mengelola kondisinya. Prevalensi Hipertensi secara global mencapai 22% (hampir 1 dari 3 orang dewasa). Pada kelompok usia di atas 50 tahun, prevalensinya mencapai hampir 49%, atau 1 dari 2 orang, dengan tingkat prevalensi yang hampir sama antara pria dan wanita (Alle et al., 2025). Prevalensi Hipertensi global tercatat 22%, dengan angka tertinggi di Afrika (27%) dan terendah di Amerika (18%) (Cheng et al., 2022). Di Asia, prevalensi Hipertensi di Asia Timur mencapai 42,8%, sementara Asia Tenggara sebesar 59,3% (Loo et al., 2024).

Angka Hipertensi di Indonesia mencapai 36% dari 281,6 juta orang pada tahun 2024, dengan 427.218 kematian akibat Hipertensi (Kemenkes RI, 2024). Hipertensi lebih umum pada orang berusia 75 tahun ke atas sebesar 69,50%, sedangkan kasus pada kelompok umur 25 hingga 34 tahun adalah 20,10%, dan kasus pada kelompok umur 35 hingga 44 tahun adalah 31,60% (Pramudaningsih et al., 2024).

Data yang didapatkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur tahun 2024 mencatat angka kasus penderita Hipertensi sebanyak 574.700 orang dengan prevalensi Hipertensi 31,85% (Dinkes, 2024). Menurut Dinas Kesehatan Kota Samarinda tahun 2024, angka kasus penderita Hipertensi sebanyak 69.156 orang (Dinkes, 2024). Kasus Hipertensi yang ditemukan di Puskesmas Bengkuring, menyatakan penderita Hipertensi pada tahun 2022 sebanyak 3.432 orang, kemudian pada tahun 2023 sebanyak 1.932 orang dan pada tahun 2024 berjumlah 3604 orang.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari hingga Oktober 2025 melalui survey data yang diambil oleh tenaga kesehatan Puskesmas Bengkuring terdapat 1.143 kasus penderita penyakit Hipertensi. Data ini menggambarkan bahwa prevalensi Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bengkuring tergolong tinggi dan memerlukan perhatian khusus dalam upaya penanganan serta pencegahan kasus Hipertensi di masyarakat. Tingginya jumlah penderita tersebut juga mengindikasikan

perlunya intervensi kesehatan untuk mencegah dan meningkatkan kualitas hidup sehingga memerlukan pencegahan penyakit Hipertensi melalui senam Hipertensi.

Senam hipertensi adalah salah satu metode non-farmakologi yang efektif untuk mengontrol tekanan darah karena gerakannya mudah dilakukan dan terstruktur (Priliana, 2024). Senam Hipertensi dapat disampaikan menggunakan media video untuk menyampaikan pesan kesehatan dengan lebih efektif, media video bisa digunakan sebagai sarana edukasi yang menarik dan mudah diakses. Melalui tampilan visual yang ringkas dan mudah dipahami. Video sebagai media edukasi kesehatan memudahkan penyampaian informasi karena menggabungkan gambar dan suara sehingga meningkatkan pengetahuan mengenai senam Hipertensi secara efektif (Sayuti et al., 2022). Penelitian (Luqyana et al., 2025) mengatakan bahwa adanya pengaruh media video senam Hipertensi terhadap pengetahuan lansia. Hal ini didukung Devita (2025) menyatakan bahwa pengetahuan dan kemampuan lansia mengenai senam Hipertensi mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi menggunakan media video.

Penelitian ini berlandaskan pada teori *Social Cognitive Theory* (SCT) diciptakan oleh Albert Bandura (Călinescu, 2024) mengidentifikasi perilaku manusia sebagai interaksi dari faktor kognitif, (*cognitive*) mencakup segala sesuatu yang berkaitan dengan pemikiran dan pemahaman individu, seperti pengetahuan, Dalam penelitian ini, hal tersebut berhubungan dengan bagaimana pemanfaatan video sebagai media edukasi dapat membentuk pengetahuan peserta mengenai senam Hipertensi. Faktor perilaku (*behavior*) berupa tanggapan nyata dan tindakan peserta setelah memperoleh informasi dari media video.

Dalam penelitian ini, perilaku mencakup kemampuan peserta dalam memahami gerakan senam Hipertensi, sesuai dengan petunjuk video yang ditonton dan lingkungan (*environmental*) yaitu sosial, maupun budaya yang mempengaruhi proses belajar dan perilaku. Penggunaan video senam sebagai media edukasi adalah salah satu stimulus lingkungan yang dapat memfasilitasi pembelajaran. Interaksi dari faktor ketiga ini saling mempengaruhi antara satu dengan faktor lainnya, secara terus menerus. Interaksi manusia dan perilakunya melibatkan pengaruh faktor pemikiran dan tindakan seseorang. Sedangkan interaksi antara manusia dengan lingkungan melibatkan kepercayaan manusia dan kemampuan secara kognitif yang berkembang dari pengaruh lingkungan. Interaksi antara lingkungan dengan perilaku manusia yaitu melibatkan pengaruh perilaku terhadap aspek - aspek dalam lingkungan yang saling berkaitan (Susanti, 2020).

Keterbaruan pada penelitian ini terletak pada pengetahuan lansia mengenai senam Hipertensi menggunakan media video digunakan sebagai instrumen edukasi tunggal secara langsung di Posyandu Lestari, agar lansia dapat memahami mengenai senam Hipertensi bahwa video tersebut menyajikan instruksi secara visual, audio mengenai definisi senam Hipertensi, tujuan senam Hipertensi, manfaat senam Hipertensi, mekanisme senam Hipertensi, tahapan senam Hipertensi dengan volume suara yang jelas dan tampilan visual yang kontras.

Berdasarkan teori *Social Cognitive Theory* bahwa perubahan perilaku terjadi melalui interaksi antara stimulus lingkungan dan proses berpikir. Video edukasi bertindak sebagai stimulus lingkungan yang sangat ideal bagi lansia karena menyajikan audiovisual yang utuh. Media video merupakan sarana edukasi audiovisual yang memadukan unsur gambar bergerak dan suara secara harmonis untuk mentransfer suatu pesan atau informasi. Kemudahan melihat langsung contoh gerakan ini sangat membantu meminimalkan beban ingatan lansia, sehingga proses perubahan dari 'tidak tahu' menjadi 'paham dan yakin' berjalan jauh lebih efektif dibandingkan sekadar instruksi lisan. Dengan menggabungkan stimulus audio dan visual yang dinamis melalui video, materi juga memudahkan mereka untuk memahaminya (Jatmika et al., 2019).

Pada akhirnya, berdampak pada meningkatkan pengetahuan dan keyakinan diri (*self-efficacy*) lansia untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Visualisasi materi kesehatan melalui video tidak hanya menarik perhatian lansia secara optimal, tetapi juga mempermudah proses retensi memori, yang pada akhirnya berdampak signifikan pada peningkatan pengetahuan dan *self-efficacy* (keyakinan diri) lansia untuk mengadopsi gaya hidup sehat (Schunk, 2020).

Kurangnya kebiasaan olahraga rutin menyebabkan pengetahuan lansia dalam melakukan senam Hipertensi masih terbatas. Akibatnya, pengendalian Hipertensi pada lansia belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan metode edukasi inovatif seperti media video senam Hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan mereka. Peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh media video terhadap peningkatan pengetahuan lansia di Posyandu Lestari. Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini memilih judul pengaruh media video senam Hipertensi terhadap pengetahuan lansia di Posyandu Lestari.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimental yang didasarkan pada rancangan *pretest-posttest* kelompok tunggal. Rancangan ini dipilih untuk mengkaji perubahan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah intervensi. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media video senam Hipertensi terhadap pengetahuan lansia di Posyandu Lestari antara sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, peneliti dapat mengukur efek langsung dari perlakuan. Namun, keterbatasan desain ini terletak pada tidak ada kelompok kontrol, sehingga sulit memastikan apakah perubahan yang terjadi semata-mata akibat intervensi atau dipengaruhi faktor lainnya. Untuk meminimalisir bias dapat melakukan langkah – langkah :

1. Mempersingkat interval waktu pengukuran

Peneliti mengatur agar rentang waktu antara pelaksanaan pre-test, pemberian intervensi berupa media video, dan post-test dilakukan dalam periode yang relatif berdekatan. Hal ini bertujuan untuk menutup peluang masuknya informasi dari peristiwa eksternal (misalnya penyuluhan kesehatan dari pihak lain atau paparan tayangan televisi) yang dapat memengaruhi tingkat pengetahuan lansia di luar perlakuan yang diberikan.

2. Efisiensi durasi intervensi

Mengingat subjek penelitian adalah lansia, peneliti memastikan bahwa durasi penayangan video dan praktik senam dirancang seefisien mungkin. Langkah ini diambil untuk mencegah terjadinya kelelahan fisik, kebosanan, atau penurunan konsentrasi secara alamiah pada lansia, yang dapat mengacaukan hasil penilaian pada saat *post-test*.

3. Pengondisian lingkungan yang konsisten

Pelaksanaan penelitian dipusatkan pada lingkungan yang sama dengan kondisi yang dibuat nyaman dan sekondusif mungkin, sehingga faktor gangguan dari luar selama proses edukasi dapat ditekan secara maksimal.\

Pelaksanaannya, *pre-test* dilakukan sebelum intervensi, kemudian diberikan intervensi, dan diakhiri *post-test* untuk melihat perbedaan yang terjadi. Penelitian ini dilaksanakan pada 25 Januari 2026 di Posyandu Lestari, yang berlokasi di Perum Sempaja Lestari, Kelurahan Sempaja Timur, Kecamatan Samarinda Utara, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Teknik penentuan sampel menggunakan rumus *Lemeshow* (Adiputra et al., 2021) sebagai berikut :

$$\text{Rumus : } \frac{NZ(1-\alpha/2)2P(1-P)}{Nd + Z(1-\alpha/2)2P(1-P)}$$

Keterangan:

- n : Besar sampel
 N : Jumlah populasi
 $Z_{(1-\alpha/2)2}$: Nilai sebaran normal baku, besarnya tergantung tingkat kepercayaan (TK), jika TK 90% = 1,64, TK 95% = 1,96 dan TK 99% = 2,57
 P : Proporsi kejadian, jika tidak diketahui dianjurkan = 0,5
 d : Besar penyimpangan = 0,1, 0,5 dan 0,01

Perhitungan :

$$n = \frac{73(1,96)2(0,5)(1 - 0,5)}{73(0,1)2 + (1,96)2(0,5)(1 - 0,5)}$$
$$n = \frac{73(3,8416)(0,25)}{73(0,1)2 + (3,8416)2(0,25)}$$
$$n = \frac{70,109}{16,520} = 42,43 \approx 42$$

Besar sampel minimal adalah 42 responden yang kemudian dihitung dengan *drop out* (10%) = 10% (n) = 0,1 (4,2) = 4,2 \approx 4. Total sampel = 42 + 4 = 46. Jadi total sampel sebanyak 46 responden.

Kriteria pengambilan sampel untuk penelitian ini ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi lansia berusia 60–74 tahun, lansia mampu mengikuti latihan untuk penderita Hipertensi, bersedia menjadi peserta penelitian, dan bersedia menyelesaikan seluruh proses penelitian. Kriteria eksklusi adalah lansia dengan komplikasi berat atau penyakit penyerta yang tidak memungkinkan mengikuti senam, lansia yang tidak mampu berkomunikasi.

Instrumen yang digunakan kuesioner dengan 10 pernyataan untuk mengukur pengetahuan menggunakan skala *Guttman* dengan opsi salah/benar, Instrumen pengetahuan mengukur mengenai definisi senam Hipertensi, tujuan senam Hipertensi, manfaat senam Hipertensi, mekanisme senam Hipertensi, tahapan senam Hipertensi. Penelitian ini melalui serangkaian prosedur intervensi sebagai berikut :

1. Tahap Pengukuran Awal (*Pre-test*)

Sebelum intervensi dimulai, lansia diminta untuk mengisi kuesioner *pre-test* guna mengetahui tingkat pemahaman awal mereka mengenai definisi, tujuan, manfaat, mekanisme, serta tahapan senam Hipertensi, dan diakhiri dengan pengisian *posttest* pengetahuan sehingga seluruh proses penelitian berjalan lancar, terstruktur, dan menghasilkan data yang valid untuk menganalisis pengaruh media video senam Hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan pada lansia di posyandu Lestari. Tujuannya adalah mengukur tingkat pengetahuan dasar (kognitif) mereka terkait senam hipertensi sebelum menerima paparan informasi. Bagi lansia yang mengalami kesulitan membaca atau menulis, pengisian dibantu oleh pendamping atau enumerator.

2. Tahap Pelaksanaan

Video edukasi senam hipertensi dirancang dengan durasi yang efisien dan padat, yaitu 5 menit. Durasi ini sangat ideal untuk mempertahankan rentang fokus (*attention span*) lansia agar tidak mudah kelelahan secara kognitif maupun visual. Video Responden diminta untuk memperhatikan dan menyimak tayangan informasi visual dan audio di dalam video tersebut secara saksama. Video tidak hanya diputar sekali, melainkan ditayangkan sebanyak 3 kali berturut-turut. Pengulangan (*repetition*) ini merupakan

strategi edukasi yang krusial bagi lansia untuk memperkuat retensi memori, memastikan informasi di dalam video dapat diserap, diproses, dan dipahami secara maksimal. Saat video ditayangkan, proses edukasi tidak dibiarkan berjalan satu arah. Terdapat pendamping yang ikut mempraktikkan gerakan secara langsung di hadapan lansia selaras dengan tayangan video. Pendampingan ini berfungsi ganda: selain membantu memperjelas maksud dari materi di dalam video (*live modeling*), pendamping juga memotivasi lansia dan menciptakan suasana interaktif yang membuat materi lebih mudah dimengerti.

3. Tahap Akhir (*Post-test*)

Setelah seluruh rangkaian penayangan video (sebanyak 3 kali pemutaran) dan sesi pendampingan selesai, lansia diminta kembali untuk mengisi kuesioner pengetahuan (*post-test*). Setelah penayangan video dan rangkaian kegiatan selesai, responden diminta untuk mengisi kembali lembar kuesioner pengetahuan (*post-test*). Hal ini dilakukan untuk mengukur sejauh mana peningkatan pengetahuan lansia setelah menerima edukasi dari video.

Uji validitas menggunakan *Pearson Correlation* ($r\text{-hitung} > 0,338$) dan uji reabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* ($\alpha > 0,60$). Data dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 25, analisis univariat mengidentifikasi karakteristik responden (jenis kelamin) dan mengidentifikasi pengetahuan pada lansia di Posyandu Lestari dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Pemilihan uji non-parametrik dipilih karena data berskala ordinal (kategorik) dan tidak berdistribusi normal. Selain itu, uji yang digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk menganalisis perbedaan dua data berpasangan pada satu kelompok sampel dengan skala ordinal.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Lansia di Posyandu Lestari

Karakteristik	f(n=46)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	32	69,6
Laki –Laki	14	30,4
Total	46	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 32 lansia (69,6%) berjenis kelamin perempuan, sementara itu lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (30,4%).

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis pengaruh media video senam Hipertensi terhadap pengetahuan lansia di Posyandu Lestari. Analisis ini dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* dikarenakan data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis bivariat penelitian ini disajikan sebagai berikut.

Tabel 2. Identifikasi Peningkatan Lansia di Posyandu Lestari

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	f	%	f	%
Baik	7	15,2	44	95,7
Cukup	36	78,3	2	4,3
Kurang	3	6,5	0	0
Total	46	100,0	46	100,0

Berdasarkan tabel 2 pada saat *pre-test* dapat diketahui sebanyak 7 lansia (15,2%) memiliki pengetahuan baik, diikuti oleh 36 lansia (78,3%) memiliki pengetahuan cukup, sementara itu sebanyak 3 lansia (6,5%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan intervensi, pada saat *post-test* ada peningkatan pengetahuan baik sebanyak 44 lansia (95,7%), sementara itu sebanyak 2 lansia (4,3%) memiliki kategori pengetahuan cukup.

Tabel 3. Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan lansia di Posyandu Lestari

	Kriteria Pengetahuan			Keterangan
	Sebelum	Sesudah	<i>p-Value</i>	
Mean	65.65	90.65		
Median	60.00	90.00		
Std.Deviation	8.340	9.522	0.000	Ada pengaruh signifikan
Minimum	50	70		
Maximum	80	100		

Berdasarkan tabel 3 pada nilai mean sebelum diberikan intervensi yaitu 65.65 meningkat setelah diberikan intervensi yaitu 90.65. Nilai median sebelum diberikan intervensi yaitu 60.00 dan meningkat setelah diberikan intervensi menjadi 90.00 sedangkan nilai *Std.Deviation* sebelum diberikan intervensi yaitu 8.340 dan nilai *Std. Deviation* sesudah diberikan intervensi yaitu 9,522. Nilai minimum sebelum diberikan intervensi yaitu 50 dan nilai minimum sesudah diberikan intervensi yaitu 70, penelitian ini memiliki nilai maximum sebesar 80 dan nilai maximum setelah diberikan intervensi yaitu 100. Hasil analisis statistik pengetahuan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan *p-Value* = 0.000. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat pengaruh media video senam Hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan lansia di Posyandu Lestari. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* <0.05). Ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, dan video senam hipertensi berkontribusi pada peningkatan pengetahuan lansia.

PEMBAHASAN

Pengaruh Media Video Senam Hipertensi terhadap Pengetahuan pada Lansia di Posyandu Lestari

Berdasarkan hasil penelitian ini nilai rata – rata mean sebelum diberikan intervensi yaitu 65.65 meningkat setelah diberikan intervensi yaitu 90.65. selain itu, nilai median sebelum diberikan intervensi yaitu 60.00 dan meningkat setelah diberikan intervensi menjadi 90.00 sedangkan nilai *Std.Deviation* sebelum diberikan intervensi yaitu 8.340 dan nilai *Std. Deviation* sesudah diberikan intervensi yaitu 9,522. Nilai minimum sebelum diberikan intervensi yaitu 50 dan nilai minimum sesudah diberikan intervensi yaitu 70, penelitian ini memiliki nilai maximum sebesar 80 dan nilai maximum setelah diberikan intervensi yaitu 100. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peserta yang berhasil meraih skor tertinggi baik pada tahap sebelum maupun sesudah intervensi. Dengan demikian, data mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan capaian peserta secara keseluruhan.

Penyampaian informasi dapat dirancang secara sistematis dan menarik melalui inovasi media video. Melalui media video, responden dapat mengamati secara langsung rangkaian gerakan senam Hipertensi yang benar, sehingga mereka lebih mudah memahami, mengingat urutan gerakan, serta mempraktikkannya secara tepat sesuai standar yang telah ditentukan. Lansia berada dalam tahap perkembangan lanjut yang seringkali mengalami penurunan fungsi kognitif dan daya ingat, sehingga mereka membutuhkan metode penyampaian informasi yang jelas, visual, dan dapat diulang-ulang (Jatmika et al., 2019).

Pengetahuan merupakan proses kognitif yang memungkinkan individu memperoleh, mengolah, menginterpretasikan, dan menyimpan informasi dalam ingatan, sehingga membentuk dasar pengetahuan yang mendukung pengambilan keputusan. Agar keputusan yang diambil tepat dan berkualitas, maka informasi yang mendasari proses kognitif tersebut harus akurat dan mudah dipahami (Pakpahan et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan (Febrianti et al., 2025) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kader tentang senam lansia meningkat signifikan setelah diberikan pendidikan kesehatan berbasis video visual dengan nilai *p-value* 0,000. Hal ini didukung oleh (Budiarti et al., 2025) adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada penderita Hipertensi setelah diberikan intervensi dengan nilai *p-value* 0,000. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wahyudi et al., 2024) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui media video senam Hipertensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan yang diuji hasil uji *Mann-Whitney* sebesar 0,000 ($<0,05$). Berdasarkan penelitian oleh (Hijriani et al., 2023) menyatakan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan intervensi. Temuan ini sejalan (Nugroho et al., 2024) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 28% dari rata-rata skor *pre-test* 54% menjadi *post-test* 81%, mengenai Hipertensi dan senam Hipertensi.

Temuan ini diperkuat oleh (Mendrofa et al., 2025) menunjukkan adanya peningkatan pada skor pengetahuan ($p < 0,05$) setelah diberikan intervensi. Peningkatan pengetahuan signifikan dari 70,18 menjadi 84,42 ($p=0,000$). Hal ini sejalan dengan (Sasmita et al., 2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pengetahuan meningkat sesudah intervensi menggunakan media video dengan hasil $p-value$ $0.000 < 0.05$. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Hida et al., 2022) menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan masyarakat dari 77,8 menjadi 97,78 setelah diberikan edukasi menggunakan media video senam Hipertensi. Temuan oleh (Pae et al., 2024) menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan mengenai senam Hipertensi setelah diberikan intervensi berupa media video. Temuan ini didukung oleh (Istiqomah et al., 2023) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 66% dari rata-rata skor *pre-test* 29% menjadi *post-test* 95% setelah diberikan edukasi berupa media video senam Hipertensi.

Efektivitas media video dalam penelitian ini tidak hanya terletak pada formatnya, tetapi juga pada kesesuaiannya dengan karakteristik responden. Pertama, video menyajikan visualisasi gerakan yang dapat diamati berulang kali, sehingga sangat membantu lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif (daya ingat dan konsentrasi). Kedua, dominasi lansia perempuan (69,9%) memperkuat mekanisme pembelajaran observasional dalam *Social Cognitive Theory*. Perempuan cenderung memiliki efikasi diri lebih tinggi, motivasi menjaga kesehatan, serta kemampuan membangun dukungan sosial saat menonton video bersama. Interaksi antara visualisasi yang ramah kognitif dan karakteristik demografis perempuan yang patuh dan peduli terhadap kesehatan inilah yang menjelaskan intervensi video efektif meningkatkan pengetahuan lansia secara menyeluruh. Pada penelitian lebih mendominasi adalah responden berjenis kelamin perempuan dapat dijelaskan melalui *Social Cognitive Theory* (SCT) yang dikemukakan oleh Bandura. Dalam teori ini, perilaku kesehatan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Perempuan lansia cenderung memiliki tingkat pengetahuan dan keyakinan yang lebih tinggi dalam menjaga kesehatan sehingga lebih aktif mengikuti kegiatan senam Hipertensi. Selain itu, lingkungan sosial yang didominasi perempuan menciptakan dukungan sosial dan proses belajar dengan cara melihat atau mengamati yang lebih efektif. Penguatan positif dari kader dan teman sebaya juga meningkatkan motivasi serta keterampilan dalam melakukan senam Hipertensi (Graf et al., 2021).

Oleh karena itu, berdasarkan SCT, dominasi perempuan dalam penelitian ini berkaitan dengan faktor kognitif, dukungan lingkungan, dan penguatan perilaku yang saling berinteraksi. Dalam proses interaksi tersebut, perempuan cenderung lebih aktif menjalin komunikasi dengan teman sebaya, kader kesehatan, maupun keluarga. Interaksi sosial yang lebih mendalam ini membuat lansia perempuan memiliki jejaring sosial yang lebih kuat, motivasi lebih tinggi untuk mencari informasi kesehatan, serta dukungan sosial yang mendorong mereka lebih sering hadir dalam kegiatan kesehatan (Ong et al., 2024)

Hal ini didukung oleh penelitian Faris (2025) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih termotivasi dan lebih mudah terlibat aktif dalam kegiatan kesehatan karena mereka merasakan manfaat langsung, hal ini sejalan dengan penelitian (Wahyono, 2021) menyatakan bahwa mayoritas peserta posyandu adalah perempuan, didorong oleh motivasi interaksi sosial sebagai daya tarik utama selain layanan kesehatan itu sendiri. Berdasarkan penelitian (Maryati & Sinaga, 2023) perempuan lebih peduli dan patuh terhadap kesehatan serta aktif mengikuti program posyandu karena sikapnya yang rajin, berbeda dengan laki-laki yang cenderung lebih cepat bosan.

Penelitian oleh (Alhalawi & Ervita, 2024) mengungkapkan bahwa perempuan cenderung lebih proaktif dalam mendatangi layanan kesehatan karena tingkat kepedulian terhadap kesehatan yang lebih tinggi, Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Sari et al., 2021) yang menunjukkan partisipasi wanita usia lanjut lebih tinggi dalam pemanfaatan layanan preventif dibandingkan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan tingkat pengetahuan perempuan yang cenderung lebih baik mengenai kesehatan karena peran tradisional mereka sebagai "manajer kesehatan" dalam keluarga sehingga mendorong kesadaran mereka untuk rutin memeriksakan kesehatan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Indrawati & Sari, 2024) menyatakan bahwa perempuan memiliki tingkat pengetahuan lebih tinggi karena mereka lebih aktif mencari informasi kesehatan melalui media sosial dan lingkungan sekitar. Hal ini didukung oleh penelitian (Afifah et al., 2021) perempuan lebih serius dan punya lebih banyak waktu untuk mencari informasi kesehatan, sehingga pengetahuannya lebih baik daripada laki-laki yang lebih fokus pada teknologi. Selain itu, perempuan juga lebih terampil menerapkan pengetahuan kesehatan dalam tindakan nyata sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dwisetyo et al., 2023) menunjukkan bahwa bahwa perempuan lebih cepat menyesuaikan diri dengan gerakan motorik halus dalam senam karena adanya interaksi kelompok yang kuat di kalangan perempuan, yang memudahkan proses belajar dan penguasaan keterampilan. Hal ini didukung oleh penelitian (Mutmainah et al., 2026) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih aktif secara sosial di komunitas kesehatan sehingga mereka lebih terampil dan hafal dengan ritme serta gerakan dibandingkan laki-laki.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang memengaruhi hasil penelitian, yaitu:

1. Luas area atau tempat pelaksanaan penelitian kurang memadai untuk menampung seluruh responden secara leluasa. Hal ini menyebabkan pengaturan jarak antar individu menjadi kurang optimal dan berpotensi mempengaruhi kenyamanan serta konsentrasi responden selama mengikuti sesi intervensi.
2. Pelaksanaan kegiatan posyandu yang berlangsung bersamaan dengan kegiatan lain dapat mempengaruhi fokus pelayanan pada lansia sehingga pemanfaatan waktu menjadi kurang efisien.

KESIMPULAN

Hasil penelitian pengetahuan menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, pengetahuan lansia yang memiliki pengetahuan kategori baik sebanyak 7 lansia (15,2%). Setelah diberikan intervensi berupa media video senam Hipertensi ada peningkatan pengetahuan kategori baik sebanyak 44 lansia (95,7%). Penggunaan media video sebagai media edukasi senam Hipertensi memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan lansia. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0.05$). Hal ini berarti H_0 ditolak, dan dinyatakan ada pengaruh signifikan media video senam Hipertensi dalam peningkatan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah intervensi melalui media video senam Hipertensi.

Saran

Penelitian ini merekomendasikan agar responden memahami senam Hipertensi, bersikap positif, dan mampu mempraktikkan gerakan untuk menjaga tekanan darah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menambah variabel lain, mengatur jadwal intervensi di luar jam pelayanan Posyandu, serta memilih lokasi yang cukup luas agar lebih kondusif bagi lansia. Pihak puskesmas dapat menggunakan video senam ini sebagai sarana edukasi di setiap Posyandu Lansia, sementara institusi dapat menjadikannya instrumen pengabdian masyarakat yang telah teruji efektivitasnya bagi dosen dan mahasiswa saat turun lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M. S., Trisnadewi, W., Oktaviani, P. W., Munthe, S. A. (2021). *Buku Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Afifah, S. M., Adi, M. S., Wuryanto, M. A., & Saraswati, L. D. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Pencegahan Covid-19 Berdasarkan Karakteristik Masyarakat Di Kota Administrasi Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(4), 483–489. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i4.29743>
- Alhalawi, Z., & Ervita, L. (2024). Faktor-Faktor Pendukung Yang Mempengaruhi Partisipasi Lansia Dalam Posyandu Lansia : Literature Review. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 4(2), 36–53. <https://doi.org/10.58467/ijons.v4i2.161>
- Alle et al. (2025). Efektifitas Terapi Pijat Refleksi Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 556–569. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i3.4787>
- Budiarti, G. A. K., Susanty, S., Madjid, R., & Tosepu, R. (2025). Video Animation: Improving Older Adults Patients Knowledge and Motivation Related to Hypertension Diet. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 28(1), 45–55. <https://doi.org/10.7454/jki.v28i1.1475>.
- Călinescu, A. (2024). Mechanics of ESL/EFL Writing Performance at the Tertiary Level. *EIKI Journal of Effective Teaching Methods*, 2(1), 36–62. <https://doi.org/10.59652/jetm.v2i1.102>.
- Cheng, C., Sun, J. Y., Zhou, Y., Xie, Q. Y., Wang, L. Y., Kong, X. Q., & Sun, W. (2022). High Waist Circumference Is A Risk Factor For Hypertension In Normal-Weight Or Overweight Individuals With Normal Metabolic Profiles. *Journal of Clinical Hypertension*, 24(7), 908–917. <https://doi.org/10.1111/jch.14528>.

- Devita. (2025). *Penerapan Senam Hipertensi Pada Lansia Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi*. Universitas Muhammdiyah Magelang.
- Dinkes. (2024). *Data Hipertensi Tahun 2024* (Issue February, pp. 4–6).
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 74–80. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.646>.
- Faris, S., Al-Abedi, G. A., & Mansoor, H. I. (2025). Health Promotion Activities Among Older Women: *National Journal of Community Medicine*, 16(3), 240–246. <https://doi.org/10.55489/njcm.160320255001>.
- Febrianti, P., Kurniyanti, M. A., & Retnaningrum, D. N. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Video Visual Kader Lansia. *Jurnal Ners*, 9(1), 797–803. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>.
- Graf, A. S., Cohn, T. J., & Syme, M. L. (2021). Social Cognitive Theory As A Theoretical Framework To Predict Sexual Risk Behaviors Among Older Adults. *Clinical Gerontologist*, 44(3), 331–344. <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1825584>.
- Gustam, T. Y. P., Sir, A. B., & Hinga, I. A. T. (2024). Skrining Hipertensi Di fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(3), 3616–3622. <https://doi.org/https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i3.3760>.
- Hida, J. N., Mifbakhuddin, M., & Nurullita, U. (2022). Pemanfaatan Media Cetak Dan Digital Dalam Edukasi Pencegahan Hipertensi Di Masa Pandemi. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, 1(3), 10–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i1.15>.
- Hijriani, I., Yulidar, & Luciana, L. (2023). Edukasi Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan Lansia Sebagai Upaya Pengendalian Dan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 5(4), 207–212. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.
- Indrawati, E., & Sari, I. Y. (2024). Gender Relations With Knowledge And Attitudes Of Sexual Violence In The STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta Campus Environment. *Jurnal Prosiding STIKES Bethesda*, 1(1), 190–198.
- Istiqomah et al. (2023). Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kantor Pimpinan Daerah Aisyiyah Banjarsari Kota Surakarta. *Empowerment Journal*. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v3i2.1292>.
- Jatmika et al. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. *Yogyakarta : K-Media*.
- Kemenkes RI. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Kemenkes*.
- Loo, G., Puar, T., Foo, R., Ong, T. K., Wang, T. D., Nguyen, Q. N., Chin, C. T., & Chin, C. W. L. (2024). Unique Characteristics Of Asians With Hypertension: What Is Known And What Can Be Done. *Journal of Hypertension*, 42(9), 1482–1489. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000003706>.

- Luqyana, F., Andini, S., Ramdani, B. S., & Sitompul, A. D. (2025). Edukasi Dan Senam Hipertensi Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Rangkasbitung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(8), 82–90. <https://doi.org/https://doi.org/10.70570/jpkmmc.v4i8.1877>.
- Maryati, E., & Sinaga, M. R. E. (2023). Faktor Pendukung Tingkat Kepatuhan Lansia Mengikuti Posyandu pada Era Pandemi Covid-19 di Klaten. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forkes*, 14(1), 231–234. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf14149>.
- Mendrofa, D. S., Karota, E., Nasution, S. Z., Ritarwan, K., & Tanjung, R. (2025). Efektivitas Self-Care Management Terhadap Perilaku Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners*, 9(3), 5202–5208. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i3.46568>.
- Mutmainah, E. S., Sari, L. A., & Oktarina. (2026). Pengaruh Pemberian Senam Jantung Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 5(01), 34–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.62668/bharasumba.v5i01.2082..>
- Nugroho, Y. W., & Pramudita, F. A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Tentang Hipertensi Dan Senam Hipertensi Di Perumahan Klodran Indah Colomadu. *Community Development Journal*, 5(1), 2440–2448. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/25194%250>
- Ong, C. H., Pham, B. L., Levasseur, M., Tan, G. R., & Seah, B. (2024). Sex And Gender Differences In Social Participation Among Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review. *Frontiers in Public Health*, 12(April), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1335692>.
- Pae, K., Joewono, A., Astarini, M. I. A., & Mare, A. C. B. (2024). Senam Hipertensi Untuk Mencegah Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Komunitas Pendidikan*, 4(2), 67–76. <https://doi.org/10.36406/progresif.v4i2.18>.
- Pakpahan, Siregar, D., Susilawaty, A., Mustar, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tomponu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & M, M. (2021). *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Pramudaningsih et al. (2024). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia melalui (Tanaman Obat Anti Hipertensi) di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mejobo Kudus. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 59–68. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.9>.
- Prihana, W. (2024). Implementasi Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia. *Bhakti Sabha Nusantara*. <https://doi.org/10.58439/bsn.v3i1.248>.
- Sari et al. (2021). Pengetahuan Wanita Usia 45-59 Tahun Tentang Posyandu Lansia Di Desa Cangkiran Semarang. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 39–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.494>.
- Sasmitha, H., Hendriani, D., & Tonapa, E. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Motivasi Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Siswi Smpn 43 Samarinda. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.56437/jikp.v9i1.204>.

- Sayuti et al. (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Dalam Penerapan Protokol Kesehatan di SMPN 19 Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 6(2), 32–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jkmj.v6i2.20624>.
- Schunk, D. H. (2020). Motivation And Social Cognitive Theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>.
- Sistikawati et al. (2021). Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 57–62. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.57-62>.
- Susanti. (2020). *Persepsi Dan Cara Pemberian Pendidikan Seksual Pada Anak TK*. Indramayu : CV. Adanu Abimata.
- Wahyono, H. (2021). Dukungan Dan Motivasi Lansia Pada Posyandu. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.35913/jk.v3i2.216>.
- Wahyudi, W., Ode, A. N., Nasution, A. S., Sahilla, R., Sirait, S. A., & Tanjung, S. W. (2024). Peningkatan Pengetahuan Hipertensi Melalui Penyuluhan Pada Lansia Di Pekan Kuala. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 124–129. <https://doi.org/10.53770/amjpm.v4i1.345>.
- WHO. (2024). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.