

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Teori Lansia Dan Hipertensi

1. Lansia

Bagi Undang- Undang Republik Indonesia No 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut umur, yang diartikan dengan lanjut umur merupakan seorang yang sudah menggapai 60 tahun ataupun lebih serta ialah sesi terakhir dari kehidupan tiap orang. Lanjut usia merupakan kondisi yang diisyarati oleh kegagalan seorang buat mempertahankan penyeimbang terhadap keadaan stress fisiologis.

Lanjut usia adalah tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan terjadinya penurunan fungsi tubuh secara bertahap. Pada fase ini, lansia mengalami perubahan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap stres maupun pengaruh lingkungan di sekitarnya. Penuaan juga diartikan sebagai proses alami yang menyebabkan kemunduran pada fungsi organ dan struktur anatomi tubuh manusia. Keadaan tersebut termasuk fenomena biologis yang berlangsung secara menyeluruh serta terjadi secara terus-menerus seiring bertambahnya usia, disertai perubahan perkembangan dan kematangan organisme (Wijaya et al., 2025).

Lanjut usia adalah bagian dari tahapan perkembangan dan pertumbuhan manusia yang terjadi setelah seseorang memasuki usia 65 tahun atau lebih. Masa lansia juga dapat diartikan sebagai fase akhir dalam siklus kehidupan manusia. Proses penuaan tidak hanya dilihat dari penambahan usia, tetapi juga dapat dinilai dari perubahan kondisi emosional, kemampuan berpikir, serta tingkat kecerdasan

individu (Yustisia et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO), individu yang berusia 60 tahun ke atas dikategorikan sebagai kelompok lanjut usia (*older persons*) yang mengalami proses penuaan secara bertahap disertai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan fungsi tubuh lainnya (WHO, 2025).

Klasifikasi batasan lanjut usia menurut (Yulistanti et al. 2023) meliputi:

- a. Usia pertengahan (middle age) yaitu 45-59 tahun.
- b. Lanjut usia (elderly) yaitu 60-74 tahun.
- c. Lanjut usia tua (old) yaitu 75 – 90 tahun.
- d. dan lanjut usia sangat tua (very old) yaitu 90 tahun atau lebih.

2. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah keadaan di mana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran yang tepat, dan apabila dibiarkan tanpa deteksi dini serta penanganan yang adekuat, akan meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan primer dilakukan melalui upaya deteksi dini, pemantauan berkala, dan pengelolaan faktor risiko secara terintegrasi dalam layanan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah arteri yang persisten akibat interaksi berbagai faktor risiko seperti genetik, pola makan yang tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor lingkungan lainnya. Kondisi ini memiliki efek kumulatif terhadap kerusakan organ

target termasuk jantung, otak, dan ginjal, sehingga memerlukan strategi promotif dan preventif yang komprehensif untuk pencegahan awal serta pengendalian jangka panjang (Perhimpunan Hipertensi Indonesia [InaSH], 2023).

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah yang berada di atas nilai normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, genetik, pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup tidak sehat, serta apabila tidak dikendalikan dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal (Putriyani, 2021).

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, genetik, pola makan, dan gaya hidup. Jika tidak terdeteksi dan tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius pada organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengendalian hipertensi melalui deteksi dini, pemantauan rutin, serta pengelolaan faktor risiko secara berkelanjutan di fasilitas pelayanan kesehatan.

3. Klasifikasi

Menurut American Heart Association (AHA), berikut merupakan klasifikasi hipertensi terbaru yang dikeluarkan pada tahun 2025.

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi

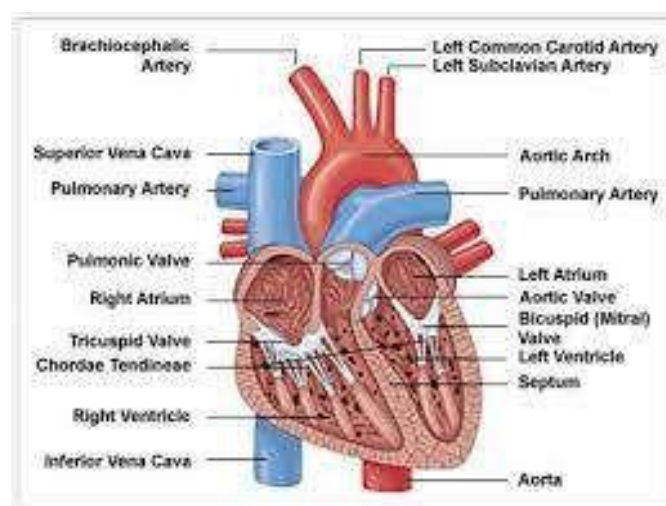
NO	KATEGORI	SISTOLIK	DIASTOLIK
1	Normal	<120	<80
2	Elevated (Pra-hipertensi)	120 - 129	<80
3	HT grade 1	130 - 139	80 - 89
4	HT grade 2	140 atau lebih	90 atau lebih

5	Severe Hypertension	>180	>120
6	Krisis Hipertensi	>180	>120

4. Anatomi Fisiologi Hipertensi

a. Anatomi

(Khadijah et , 2020). Sistem kardiovaskuler ialah organ sirkulasi darah yang terdiri dari jantung, komponen darah serta pembuluh darah yang berperan membagikan serta mengalirkan suplai oksigen serta nutrisi keseluruh jaringan badan yang di perlukan dalam proses metabolisme badan. Sistem kardivaskuler membutuhkan banyak mekanisme yang bermacam- macam supaya guna regulasinya bisa merespons kegiatan badan, salah satunya merupakan tingkatan kegiatan suplai darah supaya kegiatan jaringan bisa terpenuhi. Pada kondisi berat, aliran darah tersebut, lebih banyak di arahkan pada organ- organ vital semacam jantung serta otak yang berperan memlihara serta mempertahankan sistem perputaran itu sendiri.

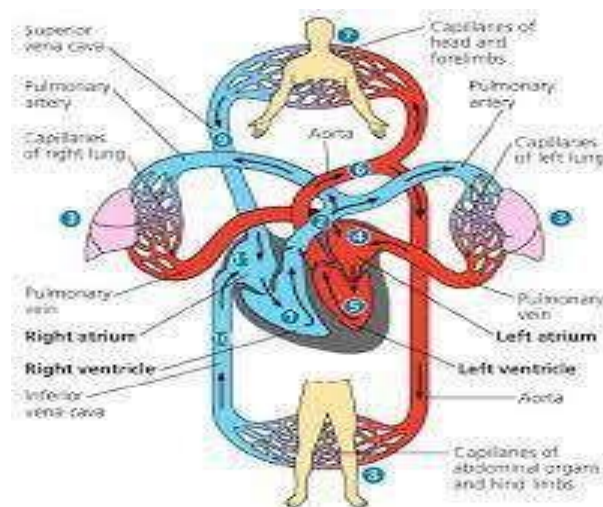


Gambar 2.1 Anatomi Jantung (Pangandaheng et al 2023).

1) Jantung

Jantung berupa semacam pir/ kerucut semacam piramida terbalik dengan apeks(superior- posterior: C- II) terletak di dasar serta basis(anterior- inferior ICS– V) terletak di atas. Pada basis jantung ada aorta, batang nadi paru, pembuluh balik atas serta dasar serta pembuluh balik. Jantung selaku pusat sistem kardiovaskuler terletak di sebelah rongga dada(cavum thoraks) sebelah kiri yang terlindung oleh costae tepatnya pada mediastinum. Buat mengetahui denyutan jantung,kita bisa mengecek dibawah papilla mammae 2 jari setelahnya. Berat pada orang berusia dekat 250- 350 gr. Ikatan jantung dengan perlengkapan sekitarnya ialah: Dinding depan berhubungan dengan sternum dan kartilago kostalis setinggi kosta III-I.

- a) Samping berhubungan dengan paru dan fasies mediastilais.
- b) Atas setinggi torakal IV dan servikal II berhubungan dengan aorta pulmonalis, brongkus dekstra dan bronkus sinistra.
- c) Belakang alat-alat mediastinum posterior, esophagus, aorta desendes, vena azigos, dan kolumna vetebrata torakalis.
- d) Bagian bawah berhubungan dengan diafragma.



Gambar 2.2 Aliran Darah (Hidayati & Irmawati, 2020).

2) Pembuluh darah

Vena kava superior dan vena kava inferior berfungsi mengembalikan darah dari seluruh bagian tubuh menuju atrium kanan (atrium dekstra). Selanjutnya, darah dipompa ke ventrikel kanan, kemudian dialirkan ke paru-paru melalui arteri pulmonalis untuk proses pertukaran gas. Pada perbatasan antara ventrikel kanan dan arteri pulmonalis terdapat katup semilunaris pulmonalis yang berfungsi mencegah aliran balik darah. Setelah memperoleh oksigen di paru-paru, darah kembali ke atrium kiri (atrium sinistra) melalui vena pulmonalis. Dari atrium kiri, darah mengalir ke ventrikel kiri, kemudian dipompa ke seluruh tubuh melalui aorta sebagai pembuluh darah utama. Di pangkal aorta terdapat katup semilunaris aorta yang berfungsi menjaga agar darah tidak mengalir kembali ke ventrikel kiri. Secara umum, sistem peredaran darah yang berkaitan dengan jantung terdiri atas tiga bagian, yaitu:

- a) Arteri koronaria kanan: berasal dari sinus anterior aorta berjalan kedepan antara trunkus pulmonalis dan aurikula memberikan cabang-cabang ke atrium dekstra dan ventrikel kanan.
- b) Arteri koronaria kiri: lebih besar dari arteri koronaria dekstra
- c) Aliran vena jantung: sebagian darah dari dinding jantung mengalir ke atrium kanan melalui sinus koronarius yang terletak dibagian belakang sulkus atrioventrikularis merupakan lanjutan dari vena.

b. Fisiologi

Hipertensi terjadi ketika mekanisme pengaturan tekanan darah tidak berjalan secara optimal sehingga tekanan darah meningkat secara persisten di atas nilai normal. Peningkatan tekanan darah dapat disebabkan oleh peningkatan curah

jantung, peningkatan tahanan perifer, atau kombinasi keduanya. Vasokonstriksi pembuluh darah arteri kecil yang berlangsung terus-menerus menyebabkan meningkatnya resistensi perifer dan berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi kronis (Hastuti, 2022).

Hipertensi terjadi akibat gangguan regulasi tekanan darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik secara menetap. Mekanisme utama terjadinya hipertensi meliputi peningkatan resistensi pembuluh darah perifer, penurunan elastisitas arteri, serta peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Dalam jangka panjang, perubahan struktural pada pembuluh darah seperti penebalan dinding arteri dapat memperburuk hipertensi dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular (WHO, 2023).

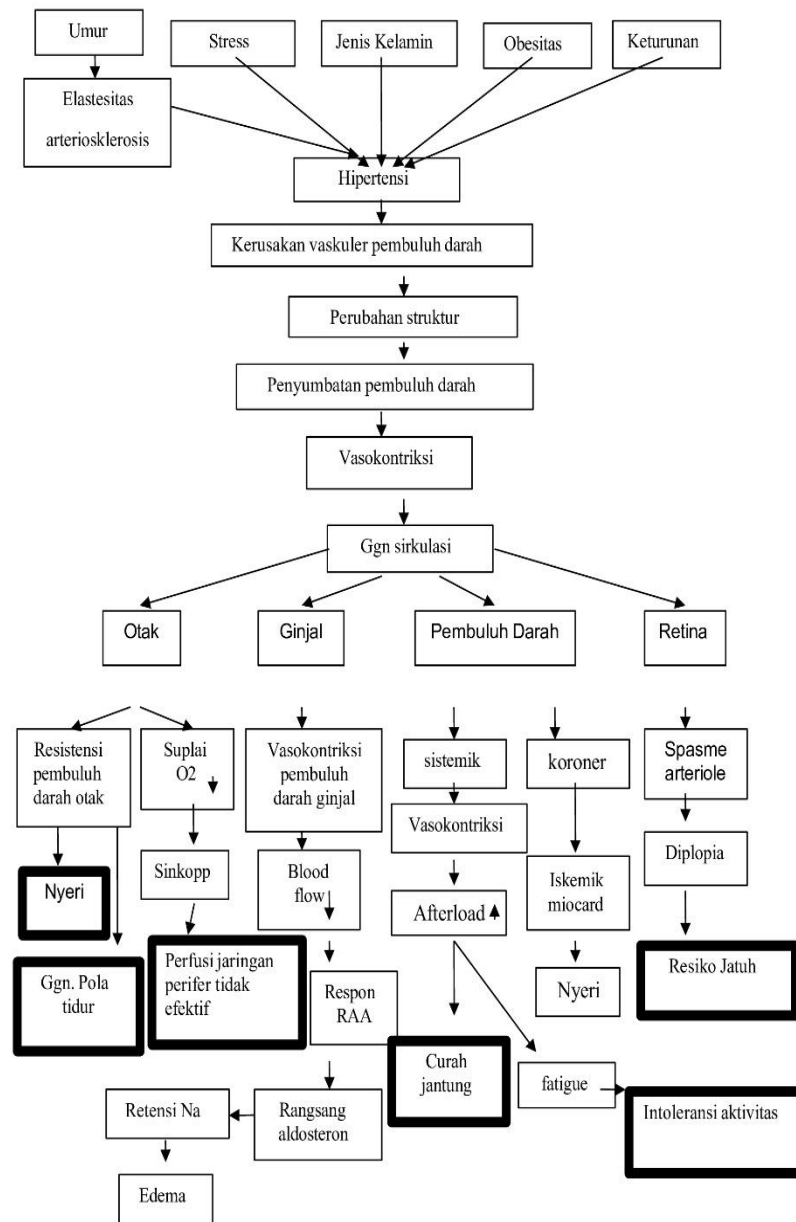
5. Patofisiologi

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah arteri yang terjadi secara persisten akibat ketidakseimbangan antara curah jantung (cardiac output) serta resistensi perifer total. Dalam keadaan hipertensi, resistensi perifer meningkat terutama pada pembuluh darah kecil (arteriola) akibat vasokonstriksi dan perubahan struktur dinding pembuluh darah. Peningkatan resistensi ini menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan perubahan struktur jantung seperti hipertrofi ventrikel kiri serta meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular lainnya (Pradono et al., 2020).

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang terjadi akibat gangguan mekanisme pengaturan tekanan darah, di mana peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan curah

jantung, sementara aktivasi sistem renin–angiotensin–aldosteron memicu pembentukan angiotensin II sebagai vasokonstriktor kuat serta merangsang sekresi aldosteron yang menyebabkan retensi natrium dan air, sehingga volume darah meningkat dan tekanan darah tetap tinggi; kondisi ini diperberat oleh perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah seperti penurunan elastisitas arteri dan peningkatan resistensi vaskular perifer yang berlangsung kronis. (Ariyani, 2020).

6. Pathway Hipertensi



Tabel 2.3 Pathway (Yahayu, 2021)

7. Tanda Dan Gejala

Gejala yang terjadi akibat hipertensi tidak selalu sama pada setiap individu, bahkan pada sebagian penderita hipertensi dapat berlangsung tanpa gejala sehingga sering disebut sebagai *silent killer*. Secara umum, penderita hipertensi dapat mengeluhkan beberapa tanda dan gejala yang berkaitan dengan tekanan darah tinggi dan dampaknya terhadap sistem kardiovaskular dan saraf. Beberapa manifestasi klinis yang sering dijumpai antara lain:

- a. Sakit kepala yang terjadi akibat tekanan tinggi dalam pembuluh darah otak, yang kadang disertai rasa tidak nyaman pada tengkuk.
- b. Sensasi pusing dan kepala terasa ringan yang mencerminkan gangguan aliran darah ke otak.
- c. Gangguan irama jantung berupa palpitasi atau detak jantung terasa cepat.
- d. Keluhan penglihatan kabur akibat perubahan pada pembuluh darah retina.
- e. Nyeri kepala yang terkadang disertai mual akibat peningkatan tekanan darah intrakranial.

(Putri, 2020).

8. Komplikasi

Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering berkembang tanpa gejala yang jelas, namun dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius pada organ target. Tekanan darah yang meningkat secara kronis dapat menyebabkan kerusakan pada sistem kardiovaskular berupa hipertrofi ventrikel kiri, gangguan aliran darah koroner, hingga gagal jantung. Selain itu, hipertensi adalah faktor risiko pertama terjadinya stroke baik iskemik ataupun hemoragik akibat kerusakan pembuluh

darah otak. Pada ginjal, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan nefropati hipertensif yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara progresif. Kerusakan juga dapat terjadi pada retina mata sehingga menimbulkan retinopati hipertensi yang berisiko menyebabkan gangguan penglihatan permanen. Berbagai komplikasi tersebut meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas apabila hipertensi tidak dikelola dengan baik (Pradono et al., 2020).

9. Penatalaksanaan Hipertensi

Pencegahan hipertensi merupakan upaya penting untuk menurunkan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah serta mencegah dampak jangka panjang terhadap kesehatan melalui pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi sejak dini, yang dilakukan dengan menerapkan pola makan sehat seimbang terutama dengan membatasi konsumsi garam, lemak, dan makanan olahan serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur, disertai dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kebugaran jantung dan kestabilan tekanan darah, menjaga berat badan ideal, menghentikan kebiasaan merokok, membatasi konsumsi alkohol, mengelola stres secara efektif, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala sebagai upaya deteksi dini dan pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan. (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

B. Media Leaflet

Leaflet merupakan media cetak berupa selembaar kertas yang dilipat dan berisi tulisan serta gambar yang berkaitan dengan topik tertentu, yang disusun secara khusus sesuai dengan tujuan penyampaian informasi. Umumnya leaflet menggunakan ukuran kertas sekitar 20 × 30 cm dengan jumlah kata berkisar antara

200 hingga 400 kata, serta memuat pokok-pokok materi penyuluhan yang disajikan secara ringkas sehingga dapat dibaca dalam sekali baca. Leaflet umumnya diberikan kepada peserta setelah kegiatan penyuluhan atau proses pembelajaran selesai sebagai bahan untuk dipelajari kembali. Namun, media ini juga dapat dibagikan selama penyuluhan berlangsung guna membantu peserta memahami materi yang sedang dijelaskan. Sebagai salah satu media cetak, leaflet banyak dimanfaatkan dalam berbagai bidang, terutama sebagai sarana edukasi dan promosi kesehatan karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami. Keuntungan dan keunggulan leaflet adalah :

Leaflet memiliki sejumlah kelebihan sebagai media edukasi, di antaranya memungkinkan pembaca mempelajari materi secara mandiri sesuai dengan kebutuhan dan waktu yang dimiliki. Informasi yang terdapat di dalamnya dapat dibaca kembali ketika waktu luang, sehingga memudahkan proses pengulangan materi. Selain itu, leaflet dapat dibagikan kepada anggota keluarga maupun orang lain sehingga penyebaran informasi menjadi lebih luas. Media ini juga mampu menyampaikan informasi yang lebih rinci dibandingkan penyampaian secara lisan, serta dapat disimpan sebagai bahan bacaan untuk digunakan kembali di kemudian hari. Dari segi tampilan, leaflet dapat dirancang dengan desain dan ilustrasi yang menarik sehingga mampu meningkatkan minat baca. Keunggulan lainnya adalah isi dan sasaran penyampaian informasi dapat disesuaikan dengan karakteristik kelompok tertentu sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih tepat sasaran. Di samping berbagai kelebihan tersebut, leaflet juga memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan media ini umumnya hanya dapat menjangkau kelompok sasaran dalam jumlah terbatas. Selain itu, efektivitas leaflet cenderung berkurang

apabila digunakan pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau pada komunitas yang memiliki tingkat kemampuan membaca yang rendah. Proses penyusunannya juga memerlukan keterampilan dalam merancang tata letak, menyusun isi, serta membuat ilustrasi agar informasi yang disampaikan mudah dipahami dan menarik bagi pembaca (Tokan et al., 2024).

1. Materi Leaflet Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah tinggi yang sering tidak menimbulkan gejala sehingga banyak penderita tidak menyadari penyakitnya, namun berisiko menimbulkan komplikasi serius. Hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko yang terdiri atas faktor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti usia dan riwayat keturunan, serta faktor yang dapat dimodifikasi, antara lain konsumsi garam yang berlebihan, pola makan yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres. Kondisi ini dapat ditandai dengan berbagai gejala, seperti sakit kepala, pusing, mudah lelah, sesak napas, hingga penglihatan yang menjadi kabur. Apabila tekanan darah tinggi tidak dikendalikan dengan baik, risiko terjadinya komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan gangguan pada pembuluh darah akan meningkat. Oleh karena itu, pencegahan hipertensi perlu dilakukan melalui penerapan pola hidup sehat, meliputi pengaturan pola makan bergizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara berkala, menghindari paparan asap rokok, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mencukupi waktu istirahat, serta mengelola stres dengan baik. (Pradono et al., 2020).

C. Media Vidio Edukasi

(Tokan et al., 2024). Video edukasi merupakan salah satu bentuk media promosi kesehatan berbasis audio visual yang menyajikan informasi melalui kombinasi gambar bergerak, teks, warna, dan suara sehingga pesan dapat disampaikan secara lebih menarik dan mudah dipahami oleh sasaran. Penggunaan video edukasi dalam promosi kesehatan dinilai efektif karena mampu menarik perhatian, meningkatkan minat belajar, serta membantu menjelaskan materi yang bersifat abstrak atau kompleks. Penyajian pesan dalam bentuk cerita visual yang menarik dan komunikatif membuat video edukasi mudah diterima oleh berbagai kelompok sasaran, termasuk anak-anak dan masyarakat umum. Oleh karena itu, video edukasi sering dimanfaatkan sebagai media promosi kesehatan untuk mendukung penyuluhan, kampanye kesehatan, dan peningkatan pengetahuan masyarakat secara lebih efektif dibandingkan media konvensional. Kelebihan:

- a. Pemakaian tidak terikat waktu.
- b. Sangat praktis dan menarik.
- c. Harganya relative tidak mahal, karena bisa digunakan berkali-kali.
- d. Menghemat waktu dan video atau film dapat diputar kembali.
- e. Kekurangan:
- f. Jika memutar video terlalu cepat, siswa tidak dapat mengikuti.
- g. Untuk media film bingkai suara, harus memerlukan ruangan yang gelap.
- h. Untuk media televisi, tidak bisa dibawa kemanamana karena cenderung ditempat tertentu.

- i. Membutuhkan keahlian dan ketrampilan khusus dalam menyajikan atau membuat media belajar audio visual, karena media ini berupa suara dan gambar gambar, baik gambar bergerak maupun diam.

1. Jenis Video Animasi

Video animasi dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis utama, yaitu :

- a. Stop motion merupakan jenis animasi yang dibuat dengan cara menggerakkan objek secara bertahap dan memotretnya satu per satu. Objek yang sering digunakan dalam animasi ini antara lain clay atau tanah liat yang dibentuk sesuai kebutuhan visual.
- b. Animasi dua dimensi adalah bentuk animasi yang hanya memiliki dua ukuran, yaitu panjang (X) dan lebar (Y). Jenis animasi ini paling sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari dan dikenal luas sebagai animasi kartun.
- c. Animasi tiga dimensi merupakan animasi yang memiliki tiga ukuran, yaitu panjang (X), lebar (Y), dan kedalaman atau volume (Z). Animasi ini memungkinkan objek ditampilkan dari berbagai sudut pandang sehingga terlihat lebih nyata.

2. Kebutuhan dalam Pembuatan Video Animasi

- a. Penentuan tema dan perancangan konsep secara menyeluruh merupakan tahap awal yang sangat penting dalam proses pembuatan video animasi. Tema, tujuan, serta sasaran video harus ditetapkan terlebih dahulu agar konsep yang dikembangkan sesuai dengan karakteristik audiens. Sebagai contoh, apabila sasaran video adalah anak-anak, maka animasi sebaiknya dibuat lebih menarik dengan penggunaan warna-warna cerah. Selain itu,

durasi video juga perlu ditentukan dengan tepat karena durasi yang terlalu singkat maupun terlalu panjang dapat memengaruhi daya tangkap audiens terhadap informasi yang disampaikan.

- b. Penyusunan naskah diawali dengan menentukan materi atau informasi yang akan disampaikan dalam video sesuai dengan tema dan konsep yang telah dirancang. Informasi tersebut kemudian disusun secara sistematis agar alur penyampaian menjadi jelas dan mudah dipahami. Narasi yang digunakan untuk voice over atau dubbing juga disesuaikan dengan durasi video. Untuk mempermudah proses produksi dan pengeditan, pembuatan sketsa atau gambaran awal setiap adegan dapat dilakukan.
- c. Musik dan efek suara berperan penting dalam menciptakan suasana serta menghidupkan tampilan visual pada video animasi. Selain itu, musik dapat membantu menjaga ketertarikan audiens dan meningkatkan kenyamanan saat menonton. Efek suara juga dapat dimanfaatkan untuk menekankan bagian tertentu atau informasi penting yang ingin disoroti oleh pembuat video. Gambar atau video pendukung berupa visual non-animasi digunakan untuk memperkuat penyampaian pesan dalam video animasi. Contohnya adalah penggunaan rekaman video praktik langsung, seperti cara mencuci tangan yang benar, atau dokumentasi berupa foto dan video kegiatan tertentu

3. Pengetahuan Vidio Edukasi Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang bersifat kronis dan sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala khas sehingga banyak penderita

tidak menyadari dirinya mengalami hipertensi sampai terjadi komplikasi. Tanda dan gejala yang dapat muncul antara lain sakit kepala, pusing, pandangan kabur, jantung berdebar, nyeri dada, mudah lelah, dan mimisan, meskipun pada banyak kasus penderita tetap tanpa keluhan. Faktor risiko hipertensi meliputi usia, riwayat keluarga, obesitas, konsumsi garam berlebihan, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, stres, serta penyakit penyerta seperti diabetes dan gangguan ginjal. Penatalaksanaan nonfarmakologis sangat menekankan perubahan gaya hidup, terutama pola makan sehat dengan pendekatan DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) yang meliputi peningkatan konsumsi buah dan sayur, pembatasan asupan garam kurang dari 5 gram per hari, pengurangan lemak jenuh dan gula, serta pengendalian berat badan melalui aktivitas fisik teratur. Apabila tidak dikendalikan dengan baik, hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronik, gangguan penglihatan akibat retinopati hipertensi, serta kerusakan organ target lainnya yang dapat meningkatkan risiko kecacatan dan kematian, sehingga deteksi dini, pengendalian faktor risiko, dan kepatuhan terhadap terapi menjadi sangat penting dalam upaya menurunkan morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

D. Pengetahuan Terkait Hipertensi

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang sering tidak disertai gejala sehingga banyak penderita tidak menyadari dirinya mengalami hipertensi. Kurangnya pengetahuan tersebut menyebabkan penderita tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah dan pengobatan secara teratur. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit

jantung, stroke, dan gagal ginjal, sehingga diperlukan pengendalian melalui perubahan gaya hidup dan kepatuhan minum obat secara rutin. Pengaturan pola makan, khususnya pembatasan konsumsi garam serta peningkatan asupan buah dan sayur, merupakan bagian penting dari penatalaksanaan non-farmakologis hipertensi dan menjadi salah satu aspek pengetahuan yang diukur dalam kuesioner pengetahuan hipertensi (Sukmawan et al., 2022).

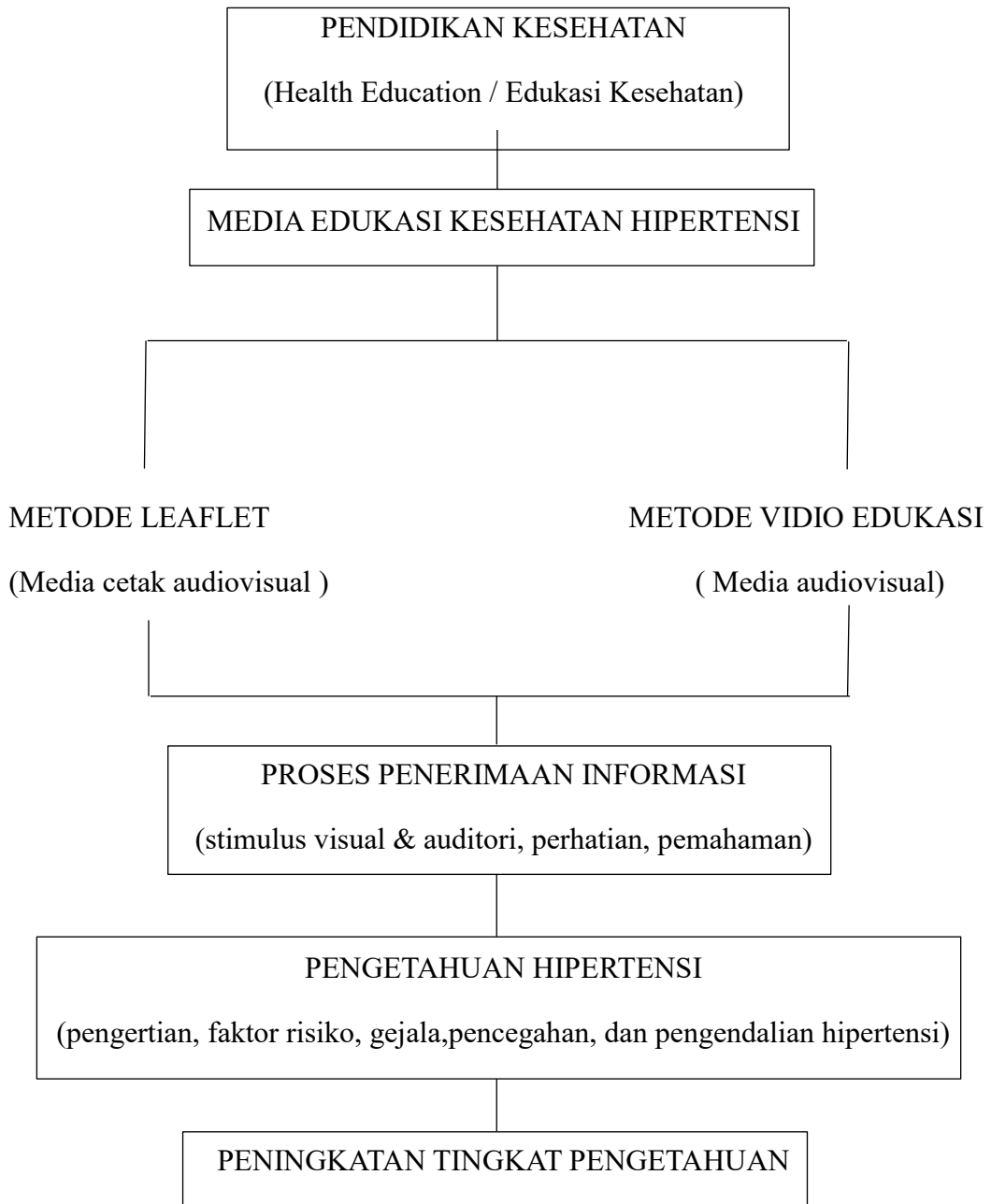
Rendahnya tingkat pengendalian hipertensi serta kepatuhan dalam mengonsumsi obat masih menjadi permasalahan yang sering dijumpai. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh banyak penderita yang tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi atau menganggap penyakit tersebut tidak berbahaya karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang khas. Kurangnya kesadaran tersebut menyebabkan penderita tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah maupun menjalani pengobatan secara teratur. Akibatnya, tekanan darah sulit dikendalikan dan risiko terjadinya berbagai komplikasi meningkat. Meskipun hipertensi belum dapat disembuhkan sepenuhnya, penyakit ini dapat dikendalikan melalui penerapan gaya hidup sehat, pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan. Upaya tersebut penting untuk mempertahankan tekanan darah dalam batas normal dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi. (Pradono et al., 2020).

1. Alat ukur pengetahuan

Perlengkapan ukur pengetahuan yang digunakan ialah angket ataupun yang diucap pula dengan kuesioner merupakan metode pengumpulan informasi yang dilaksanakan dengan metode berikan seperangkat persoalan/ statment tertulis kepada responden buat dijawab oleh mereka. Metode pengumpul informasi ini

terbilang efektif bila periset sudah mengenali dengan tentu variabel yang hendak diukur serta mengenali apa yang diharapkan dari responden. Angket pula cocok apabila digunakan pada jumlah responden lumayan besar serta tersebar di daerah yang luas. Wujud angket tersebut bisa berwujud persoalan/ statment yang tertutup ataupun terbuka dan dapat diberikan langsung kepada responden maupun dikirim lewat pos/ virtual (Muin, 2023).

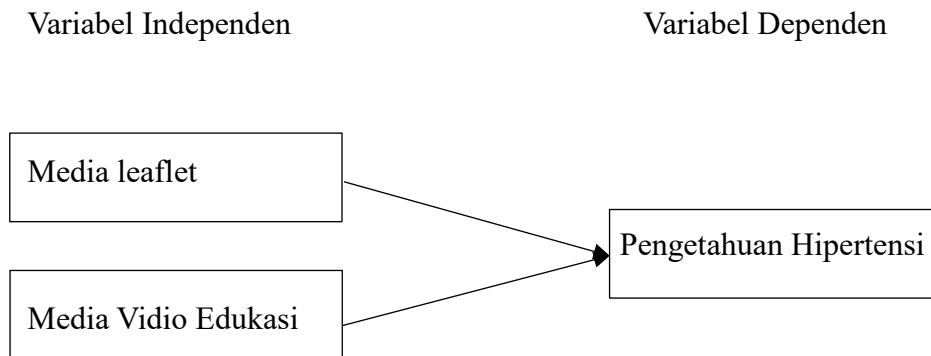
E. kerangka teori



Gambar 2.3 Kerangka teori

Kerangka teori dikembangkan dari Maulana (2020), Sanjaya (2021), Smaldino et al. (2020), Glanz et al. (2021), dan Kementerian Kesehatan RI (2023).

F. Kerangka konsep



Gambar 2.4 Kerangka konsep.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan formal yang berisi dugaan sementara mengenai suatu hasil atau hubungan antarvariabel yang disusun berdasarkan landasan teori. Hipotesis digunakan dalam penelitian untuk memprediksi suatu fenomena, misalnya dugaan bahwa pengetahuan, sikap, atau karakteristik tertentu dapat memengaruhi kinerja, perilaku, atau keberhasilan individu. Oleh karena itu, hipotesis harus dirumuskan secara jelas dan logis agar dapat diuji secara empiris melalui pengumpulan dan analisis data, sehingga memungkinkan hipotesis tersebut untuk diterima atau ditolak berdasarkan hasil pengujian penelitian (Rapingah *et al.*, 2022).

Berdasarkan kerangka konsep penelitian mengenai pengaruh metode leaflet dan video edukasi pada pengetahuan hipertensi, maka hipotesis penelitian yang digunakan Adalah hipotesis komparatif / kasual dan dirumuskan sebagai berikut: