

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Lanjut Usia

A. Definisi

Lanjut usia atau dapat didefinisikan yaitu sebagai penurunan, kelemahan serta peningkatan kerentanan terhadap berbagai penyakit dan perubahan lingkungan hilangnya ketangkasan serta perubahan fisiologis pada lansia. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap konsisi stress fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Rahayu, Widiati and Widyanti, 2014)

B. Batasan Lansia

Sedangkan spesifikasi lansia adalah sebagai berikut:

1. Usia lanjut (preselinis) yaitu pada rentang usia 45-59 tahun,
2. Usia lanjut yaitu dengan rentang usia 60 tahun atau lebih
3. Usia lanjut beresiko yaitu lansia dengan rentang usia 70 tahun keatas atau bahkan lansia dari 60 tahun keatas yang sudah memiliki masalah kesehatan. (Damanik, 2019)

C. Ciri-Ciri Lansia

1. Lansia adalah merupakan periode kemunduran

Periode kemunduran lansia dating dari faktor fisik dan faktor psikologis. Dari dua faktor ini, faktor psikologis merupakan inti dari faktor kemunduran yang lain karena jika lansia tidak memiliki motivasi yang bagus maka mereka akan susah untuk menjalankan kegiatan fisik seperti olah raga. (Damanik, 2019).

2. Status kelompok minoritas

Konsisi ini diakibatkan oleh sikap lansia sendiri biasanya masyarakat memandang lansia dengan 2 sisi yaitu negatif dan positif. Jika sikap lansia lebih tenang dan mau ketika dijelaskan sesuatu maka disebut Positif akan tetapi jika sikap lansia lebih membrontak dan tidak mau walaupun sudah dijelaskan maka akan disebut Negatif.

3. Penyesuaian peran di masyarakat

Karena pada dasarnya lansia mengalami kemunduran pada segala hal. Jadi ada baiknya peran lansia dalam lingkungan sosial juga disesuaikan jangan terlalu diberikan peran yang memberatkan lansia.

4. Memandang sebelah mata pda lansia

Pada hal ini lansia cenderung tidak diberikan kebebasan berpendapat. Dikarenakan lansia dianggap sudah tidak bisa

memberikan pendapat yang baik dan terkesan kuno, dengan adanya perlakuan seperti ini mengakibatkan lansia menarik diri dari lingkungan sosial bahkan keluarga dan dari sini akan mengakibatkan penurunan motivasi yang sangat signifikan yang berawal dari lingkungan keluarga maupun sosial sehingga mengakibatkan kemunduran lainnya terjadi.

D. permasalahan lansia di Indonesia

Pada usia renta atau lansia selain dari terjadi kemunduran secara psikologis tentunya kemunduran Kesehatan juga tidak bisa dipungkiri hal ini diakibatkan oleh kemunduran sel-sel tubuh dan menyebabkan fungsi serta daya tahan tubuh pada lansia menurun. Dikarenakan fungsi serta daya tahan tubuh menurun maka resiko terhadap penyakit menjadi meningkat.

Penurunan dan perubahan organ dan sel pada lansia seperti yang dibahas diatas akan menimbulkan penyakit *degenerative*. Pengertian penyakit *degenerative* sendiri adalah penyakit tidak menular yang berlangsung kronis dan menahun yang disebabkan oleh kemunduran fungsi organ manusia karena mengalami penuaan. Prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia semakin hari semakin meningkat konsisi ini mengakibatkan PTM menjadi penyebab kematian 36 juta jiwa pertahunnya. Dengan rincian 75% penyebab kematian diakibatkan oleh penyakit tidak menular, 35% diakibatkan oleh penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah, 12% kematian

diakibatkan oleh kanker, 6% kematian diakibatkan oleh penyakit pernapasan kronis, 6% diakibatkan oleh penyakit diabetes serta 15% diakibatkan oleh penyakit lainnya. (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2019)

Dalam penelitian ini peneliti akan fokus pada Pengetahuan lansia dalam menghadapi beban penyakit tidak menular ini khususnya penyakit hipertensi yang menjadi masalah Kesehatan dan fokus utama peneliti di UPT Puskesmas Margahayu Raya.

2.1.2 Hipertensi

2.1.2.1 pengertian hipertensi

Hipertensi atau yang lebih dikenal oleh masyarakat penyakit darah tinggi ini adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastole 90 mmHg atau lebih tinggi. Penyakit hipertensi di masyarakat awam terkdang luput dari perhatian masyarakat dikarenakan tidak ada gejala khusus untuk penyakit hipertensi kecuali masyarakat memeriksakan tekanan darahnya secara rutin. Penyakit ini juga sering dikatakan sebagai *silent killer* hal ini dikarenakan pada beberapa kasus hipertensi tidak menimbulkan gejala sama sekali, sehingga bisa sewaktu waktu menjadi stroke atau serangan jantung mendadak yang mengakibatkan kematian. (Kemenkes RI, 2019)

2.1.2.2 faktor Risiko Hipertensi

Penyakit hipertensi diketahui memiliki beberapa faktor dan digolongkan menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Sartik, Tjekyan and Zulkarnain, 2017)

A. Faktor internal atau tidak bisa diubah

1. *Genetic* atau keturunan

Faktor genetic atau keturunan tidak bisa diubah. Jika memiliki orang tua dengan Riwayat penyakit hipertensi maka alangkah baiknya kita melakukan pemeriksaan secara rutin dan mulai pola hidup sehat untuk menekan agar kemungkinan mempunyai hipertensi kecil.

2. Usia,

usia adalah faktor penyebab hipertensi yang tidak bisa diubah juga hal ini dikarenakan semakin tua umur manusia maka akan semakin menurun juga fungsi organ dari manusia itu tersebut hal ini biasanya disebut regulasi hormone yang berbeda.

B. Faktor eksternal atau bisa diubah

1. Pola makan

Konsumsi garam berlebihan, makanan berminyak, serta konsumsi kafein yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dikarenakan konsumsi garam yang berlebihan mengakibatkan tubuh menahan cairan yang meningkatkan tekanan darah. Memakan makanan yang berminyak dapat meningkatkan kolesterol atau kandungan lemak berlebihan yang mengakibatkan menyempitnya pembuluh darah sedangkan mengkonsumsi kafein terbukti dapat meningkatkan tekanan darah 5-10mmHg.

2. Mengonsumsi alkohol berlebihan

Konsumsi alkohol secara berlebihan dapat mengakibatkan kerusakan jantung dan pembuluh darah.

3. Obesitas atau kegemukan,

dikatakan obesitas apabila berat badan lebih berat 30% dari berat badan ideal, orang dengan obesitas akan lebih rentan terkena hipertensi.

4. Kurang olahraga,

kurang olah raga dan melakukan kegiatan fisik setiap hari dapat menyebabkan tekanan darah naik sedangkan jika berolahraga dan berkegiatan fisik setiap hari dapat membantu menurunkan tekanan darah.

5. Kondisi emosional

Kondisi emosional yang tidak stabil seperti stress, gangguan kecemasan dan lain sebagainya, kondisi mental yang tidak stabil cenderung menaikkan tekanan darah tapi hal ini tidak akan lama karena jika sudah tidak merasa stress atau panik maka tekanan darah akan Kembali normal seperti biasa.

6. Merokok

Merokok berlebihan tidak baik untuk Kesehatan karena, kandungan nikotin yang terkandung pada rokok dapat mengakibatkan pelepasan katekolamin, dan katekolamin yang meningkat dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung lalu menyebabkan vasokonstriksi yang kemusian meningkatkan tekanan darah dalam tubuh.

Untuk saat ini penyakit hipertensi lebih banyak menyerang pada masyarakat dipertanian hal ini dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat dari

masyarakat perkotaan yang serba instan dan jarang melakukan aktivitas fisik dikarenakan sibuk bekerja.(Sartik, Tjekyan and Zulkarnain, 2017)

2.2.1.3 Pencegahan Hipertensi

Pencegahan hipertensi sangat penting dilakukan untuk menurunkan faktor resiko terjadinya risiko penyakit kardiovaskular yang diakibatkan oleh penyakit hipertensi. Upaya pencegahan hipertensi sebenarnya ada pada perubahan pola makan dan gaya hidup. Upaya pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan adalah (Kemenkes RI, 2019):

1. Perubahan pola makan

Perubahan pola makan menjadi lebih teratur dan dengan menu yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh.

2. Diet garam

Diet garam atau pembatasan penggunaan garam hingga 4-6gr perhari.

3. Menghindari atau mengurangi makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti kuning telur, jeroan, mentega dan masih banyak lagi makanan yang mengandung kolesterol tinggi.

4. Mengurangi sedikit demi sedikit kebiasaan merokok agar nanti bisa berhenti dari kebiasaan merokok secara permanen.

5. Menghentikan kebiasaan meminum alkohol yang berlebihan
6. Olah raga teratur dan melakukan kegiatan fisik. Olah raga dan kegiatan fisik lainnya sangat berguna bagi tubuh. sebaiknya setiap hari melakukan kegiatan fisik 10-15 menit.
7. Hindari stress dengan melakukan kegiatan yang digemari, mencoba membicarakan masalah yang sedang dihadapi kepada sahabat, teman dekat, saudara dan keluarga.

Pencegahan diatas dapat diterapkan apabila lansi memiliki pengetahuan yang tepat tentang penyakit hipertensi yang akan berpengaruh pada lansi tentang penyakit hipertensi. Pengetahuan yang dijabarkan pada penelitian ini adalah.

2.1.2 Pengetahuan

2.1.3.1 Definisi Pengetahuan kesehatan

pengetahuan merupakan suatu proses ketika seseorang melakukan proses pengindraan pada suatu objek misalnya terjadi Ketika sudah mendengar sesuatu, melihat sesuatu, merasakan sesuatu dan meraba sesuatu. Stimulus yang masuk kepada otak kita akan berubah menjadi pengetahuan dan menjadikan kita dari yang awalnya tidak tahu menjadi tahu selanjutnya berkembang dari awalnya tidak mau menjadi mampu dan dari awalnya tidak mampu menjadi mampu (Notoatmodjo, 2010) secara garis besar pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkat

A. Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat Kembali apa yang sebenarnya sudah pernah kita sudah amati, (Notoatmodjo, 2010)

B. Memahami (*comprehension*)

Memahami yang mengharuskan manusia tidak hanya tahu tapi dapat menjelaskan secara rinci apa yang sudah diketahui dan dipahami sebelumnya. (Notoatmodjo, 2010)

C. Aplikasi (*Application*)

Fase yang disebut Aplikasi ini atau penerapan ilmu dan prinsip yang didapat pada situasi yang dihadapi. (Notoatmodjo, 2010)

D. Analisis (*analysis*)

Pada Fase ini seseorang harus sudah bisa memisahkan kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen pada suatu masalah yang sedang dihadapi. (Notoatmodjo, 2010)

E. Sistesis (*synthesis*)

Pada saat sintesis ini seseorang sudah mampu merangkum materi atau ilmu yang sebelumnya diterima.

F. Evaluasi (*Evaluation*)

Tahap terakhir atau tahap evaluasi pada tahap ini seseorang bisa saja setuju ataupun tidak terhadap suatu objek tertentu.

Penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau dengan norma-norma yang sudah lama berlaku di masyarakat. (Notoatmodjo, 2010).

2.1.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahaun

A. Faktor Internal

Faktor internal atau faktor yang berasal daridalam diri seseorang biasanya berasal dari pengalaman pribadi masing masing orang, bisa berupa kenangan baik ataupun kenangan buruk.(Notoatmodjo, 2010)

B. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal atau faktor yang berasal daari luar, faktor ini biasanya berasal dari pengetahuan atau ilmu yang diberikan kemudian ditangkap oleh indra manusia sehingga nantinya menjadi pengetahuan baru bagi masyarakat. Pendidikan Kesehatan kepada masyarakat jika diberikan sesuai sasaran (tempat,tingkatan umur,kebutuhan dll) maka akan cepat juga memperoleh perubahan perilaku dari masyarakat.(Notoatmodjo, 2010)

Pengetahuan pada lansia dipengaruhi oleh Pendidikan Kesehatan, didukung oleh tenaga Kesehatan dan harus rutin

diberikan sebagai tambahan informasi, edukasi serta pengingat bagi masyarakat penderita hipertensi ataupun masyarakat sehat.

2.1.4 Pendidikan Kesehatan

2.1.3.1 Definisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, di mana perubahan tersebut bukan sekedar proses transfer materi atau ilmu pengetahuan dari seseorang ke orang lain dan bukan juga seperangkat prosedur Pendidikan, akan tetapi perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok, atau masyarakat itu sendiri. (Sari, 2013). Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara kelompok dan meminta pertolongan (Phitri and Widiyaningsih, 2013)

2.1.3.2 Sasaran Pendidikan Kesehatan

sasaran Pendidikan Kesehatan yaitu semua masyarakat yang membutuhkan Pendidikan Kesehatan. individu atau kelompok semua adalah sasaran dari pendidikan Kesehatan yang harus menerima Pendidikan Kesehatan sesuai kebutuhan masing-masing. Penyuluhan kesehatan pada keluarga diutamakan pada

keluarga risiko tinggi, seperti keluarga yang menderita penyakit menular, keluarga dengan sosial ekonomi rendah, keluarga dengan status gizi buruk, keluarga dan sebagainya. Penyuluhan kesehatan pada sasaran kelompok dapat dilakukan pada kelompok ibu hamil, kelompok ibu yang memiliki balita, kelompok masyarakat yang rawan terhadap masalah kesehatan seperti kelompok lansia, Penyuluhan kesehatan dengan sasaran masyarakat dapat dilakukan pada masyarakat binaan puskesmas, masyarakat pedesaan, masyarakat nelayan, masyarakat yang terkena wabah dan lain-lain. (Alhogbi, 2017)

2.1.5.3 Metode Pendidikan kesehatan

A. metode perorangan

metode perorangan Dalam promosi kesehatan metode ini digunakan untuk membina perilaku baru atau seseorang yang telah mulai tertarik pada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakan pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Metode yang dapat dikemukakan antara lain metode bimbingan dan wawancara. (Siregar, 2020)

B. metode kelompok

dalam pemilihan metode ini sebelum dilakukan penyuluhan ada baiknya melihat besaran kelompok terlebih

dahulu dikarenakan penyampaian materi pada kelompok besar akan sangat berbeda dengan penyampaian pada kelompok kecil (Siregar, 2020)

C. metode massa

metode masa ditujukan kepada masyarakat banyak (massa) dan di depan publik. Sasaran dari metode ini adalah umum dan tidak tergantung pada umur, jenis kelamin, tingkat Pendidikan dan status ekonomi. (Siregar, 2020)

2.1.6 Media Pendidikan Kesehatan

2.1.6.1 Media Pendidikan Kesehatan

Media Pendidikan Kesehatan adalah jembatan untuk menyampaikan Pendidikan Kesehatan yang ingin disampaikan oleh komunikator kepada komunikan atau yang menerima pesan. Penyampaian pesan ini disampaikan baik melalui media cetak, elektronik, (berupa tv, radio, computer dan lain sebagainya) atau melalui media luar ruangan yang bersifat langsung disampaikan kepada penerima pesan. (Jatmika *et al.*, 2019) Media promosi Kesehatan dibagi menjadi 3 macam yaitu

A. Media cetak

Media cetak adalah media yang dapat digunakan sebagai alat penyampai pesan-pesan Kesehatan, beberapa contoh media cetak yang sering dipakai adalah booklet, leaflet poster dan rubik. Booklet adalah media penyampai pesan Kesehatan

berbentuk buku, leaflet adalah alat penyampai pesan Kesehatan yang berbentuk selebaran yang diisi dengan informasi serta gambar tentang pengetahuan Kesehatan, rubik adalah media penyampai pesan Kesehatan berbentuk majalah Kesehatan sedangkan poster adalah media Kesehatan yang berbentuk selebaran yang biasanya ditempel ditempat umum yang berisi informasi, pesan Kesehatan serta gambar. (Jatmika *et al.*, 2019)

B. Poster

media poster merupakan pesan singkat yang dikemas dalam bentuk gambar dengan tujuan untuk mempengaruhi individu agar dapat tertarik atau mempengaruhi seseorang untuk melakukan suatu hal yang disampaikan pada poster tersebut, akan tetapi poster tidak dapat memberikan pelajaran secara sempurna karena hanya berisi kata-kata singkat/penjelasan singkat. Poster lebih cocok jika digunakan sebagai tindak lanjut dari suatu kegiatan penyuluhan secara langsung agar individu dapat terus menerapkan ilmu yang didapatkan dengan kata lain poster digunakan sebagai pengingat materi yang sudah disampaikan. (Astuti *et al.*, no date)

1. Ciri-Ciri Dan Karakteristik Poster

poster dapat dibuat diberbagai benda tidak hanya pada kertas tapi poster juga bisa dibuat di atas kain, batang kayu, tembok, di tepi jalan dan masih banyak lagi tergantung

kebutuhan dari sipembuat poster. pembuatan poster setidaknya harus memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Sederhana tidak terlalu banyak tulisan
- b. poster hanya berisi satu ide penyampaian agar dapat dipahami
- c. poster dibuat semenarik mungkin dengan gambar dan warna yang sesuai.
- d. informasi atau slogan yang ada didalam poster ringkas dan jelas penyampaiannya
- e. poster juga harus dibuat bervariasi agar sasaran pemberian poster tidak bosan.

dalam media poster biasanya mengandung banyak unsur termasuk, gambar dan informasi berupa kalimat verbal. poster umumnya mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- a. poster harus selalu bisa mudah diingat agar orang yang membaca tidak mudah melupakan maka harus dibuat ciri khas dari poster tersebut entah berupa kata-kata atau gambar yang menarik.
- b. dalam satu poster harus menyampaikan satu tema pesan tunggal. dalam artian tidak boleh memuat beberapa informasi sekaligus dikarenakan takut membingungkan pembaca.

- c. dapat dipasang dimana saja, dikarenakan poster berupa selembaran maka poster bisa dipasang disemua tempat yang orang mudah melihat serta dapat dengan mudah juga diingat
- d. poster harus berisikan kata-kata yang mudah dipahami serta singkat dibaca dalam kurun waktu yang sedikit. maka harus dipilih kata-kata yang bagus agar dapat dimengerti dengan mudah.

2. Petunjuk pembuatan poster

Media poster yang baik memiliki ciri-ciri yang sangat sederhana, menyajikan satu ide dalam satu poster, berwarna, slogan dan tulisanya jelas serta motif dan desainya bervariasi. selain dari ciri dari media poster, media poster juga memiliki karakteristik yang mudah diingat, mengandung satu pesan, dan menarik perhatian, dapat ditempel atau dipasang diman saja serta mudah dibaca dalam kurun waktu yang singkat. (Ulum, 2017)

berdasarkan ciri serta karakteristik poster maka ada beberapa petunjuk pembuata poster yaitu :

- a. ilustrasi dalam poster dibuat sederhana agar pembaca tidak pusing dalam memahami isis pister
- b. adanya keseimbangan antara gambar serta teks yang disampaikan dalam poster

- c. Teks yang disampaikan pada poster harus ringkas dan padat serta harus memiliki daya tarik.
- d. penggunaan warna yang kontras serta huruf yang sangat mudah dibaca oleh penulis.

3. Fungsi, Kekurangan Dan Kelebihan media poster

1) Fungsi poster adalah sebagai berikut:

- a. Menarik perhatian pembaca
- b. mencari dukungan suatu hal
- c. salah satu metode agar pembaca dapat tertarik melihat informasi yang disampaikan.

2) Keunggulan Media Poster :

- a. Sifatnya konkrit lebih realistis menunjukkan pokok masalah dari pada media verbal semata.
- b. Gambar poster dapat mengatasi masalah batasan ruang dan waktu.
- c. Poster dapat membawa peristiwa-peristiwa yang terjadi pada masa lampau, kemarin atau bahkan menit yang lalu kadang-kadang tidak dapat terlihat seperti apa adanya.
- d. Media poster dapat mengatasi keterbatasan pengamatan kita, seperti , melihat sel atau penampang daun yang tak mungkin kita lihat dengan mata telanjang.

- e. Dapat memperjelas suatu masalah, dalam bidang apa saja dan untuk tingkat usia beberapa saja, sehingga dapat mencegah atau membetulkan kesalah pahaman.
- f. Murah harganya, mudah untuk mendapatkannya, dan mudah dalam penggunaanya tanpa memerlukan peralatan yang khusus.
- g. media poster ini dapat tahan lama dan guru dapat menggunakan media ini berkali-kali untuk pertemuan berikutnya.

3) Kelemahan media poster :

- a. dalam pembuatan poster diperlukan Bahasa serta ilustrasi yang bagus agar tidak menimbulkan kesalah pahaman serta pesan yang disampaikan walaupun singkat tapi dapat dengan mudah dipahami pembaca.
- b. hanya menampilkan persepsi dari indra pengelihatatan sehingga batas serta ukuranya sangat terbatas
- c. menyajikan materi serta informasi dalam ukuran yang sangat kecil sehingga dianggap kurang efektif dalam penyampaian informasi

- d. tidak semua materi mudah disampaikan melalui poster dikarenakan perlu beberapa pertimbangan diatas agar bisa menghasilkan sebuah poster yang dapat diterima serta berguna untuk penyampaian informasi.

C. Media elektronik

Media elektronik adalah alat untuk menyampaikan Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media yang dapat bergerak dinamis. Media elektronik menggunakan dua indra sekaligus yaitu indra pendengaran dan pengelihatian contoh dari media elektronik adalah tv, iklan, video, film CD dan DVD. (Jatmika *et al.*, 2019)

Media elektronik yang digunakan dalam penelitian ini adalah video

D. Video

Video merupakan media elektronik yang mampu menggabungkan teknologi audio dan visual secara bersama sehingga menghasilkan suatu tayangan yang dinamis dan menarik. Video dapat dikemas dalam bentuk VCD dan DVD sehingga mudah dibawa kemana-mana, mudah digunakan, dapat menjangkau audiens yang luas dan menarik untuk ditayangkan. Media video memiliki fungsi sebagai media pembelajaran yaitu

fungsi atensi, fungsi afektif, fungsi kognitif dan fungsi kompensatoris (Yudianto, 2017)

1. Karakteristik Media Video

Karakteristik Media Video Pembelajaran Menurut Cheppy Riyana (2007: 8-11) untuk menghasilkan video pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi belajar bagi peserta didik maka pengembangan video pembelajaran harus memperhatikan karakteristik dan kriterianya. Karakteristik video pembelajaran yaitu:

- a. *Clarity of Message* (kejelasan pesan) Dengan media video siswa dapat memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna dan informasi dapat diterima secara utuh sehingga dengan sendirinya informasi akan tersimpan dalam memori jangka panjang dan bersifat retensi.
- b. *Stand Alone* (berdiri sendiri). Video yang dikembangkan tidak bergantung pada bahan ajar lain atau tidak harus digunakan bersama-sama dengan bahan ajar lain.
- c. *User Friendly* (bersahabat/ akrab dengan pemakainya). Media video menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan menggunakan bahasa yang umum. Paparan

informasi yang tampil bersifat membantu dan bersahabat dengan pemakainya, termasuk kemudahan pemakai dalam merespon, mengakses sesuai dengan keinginan.

- d. Representasi Isi Materi harus benar-benar representatif, misalnya materi simulasi atau demonstrasi. Pada dasarnya materi pelajaran baik sosial maupun sains dapat dibuat menjadi media video.
 - e. Visualisasi dengan media Materi dikemas secara multimedia terdapat didalamnya teks, animasi, sound, dan video sesuai tuntutan materi. Materi-materi yang digunakan bersifat aplikatif, berproses, sulit terjangkau berbahaya apabila langsung dipraktikkan, memiliki tingkat keakurasian tinggi.
 - f. Menggunakan kualitas resolusi yang tinggi
Tampilan berupa grafis media video dibuat dengan teknologi rekayasa digital dengan resolusi tinggi tetapi support untuk setiap speech system komputer.
 - g. Dapat digunakan secara klasikal atau individual
- (Khairani, Sutisna and Suyanto, 2019)

2. Kelebihan Media Video adalah :

- a) Pesan yang disampaikan dikemas secara menarik sehingga akan mudah diingat oleh penonton
- b) Tidak terbatas jarak dan waktu
- c) Dapat di ulang-ulang
- d) Format dapat disajikan dengan berbagai bentuk, seperti kaset, CD dan DVD.

3. Kekurangan dari media video adalah :

- a) Pada proses pembuatannya membutuhkan biaya yang tidak sedikit.
- b) Membutuhkan peralatan – peralatan lain, seperti vidioplayer, LCD dan lain-lain.
- c) Lebih menekan isi materi daripada proses dari materi tersebut.
- d) Tidak dapat menampilkan objek dengan ukuran yang sebenarnya.
- e) Pengambilan gambar yang kurang tepat akan mengakibatkan salah penafsiran oleh penonton.

E. Media Luar Ruangan

Media luar ruangan adalah media yang menyampaikan pesannya diluar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronik secara bersamaan contohnya adalah papan reklame, tv layer lebar dan masih banyak lagi. Papan reklame adalah poster

dalam ukuran besar yang dapat dilihat secara umum. (Jatmika *et al.*, 2019)

Pada pelaksanaanya Pendidikan Kesehatan tidak akan pernah bisa berjalan sendiri tanpa ada media yang membantu dalam penyampaian pesan karena dengan adanya media ini akan sangat membantu agar pesan yang disampaikan komunikator sampai dengan baik kepada komunikan (Jatmika *et al.*, 2019)

Tujuan dari penggunaan media promosi Kesehatan menurut (Notoatmodjo, 2005) adalah :

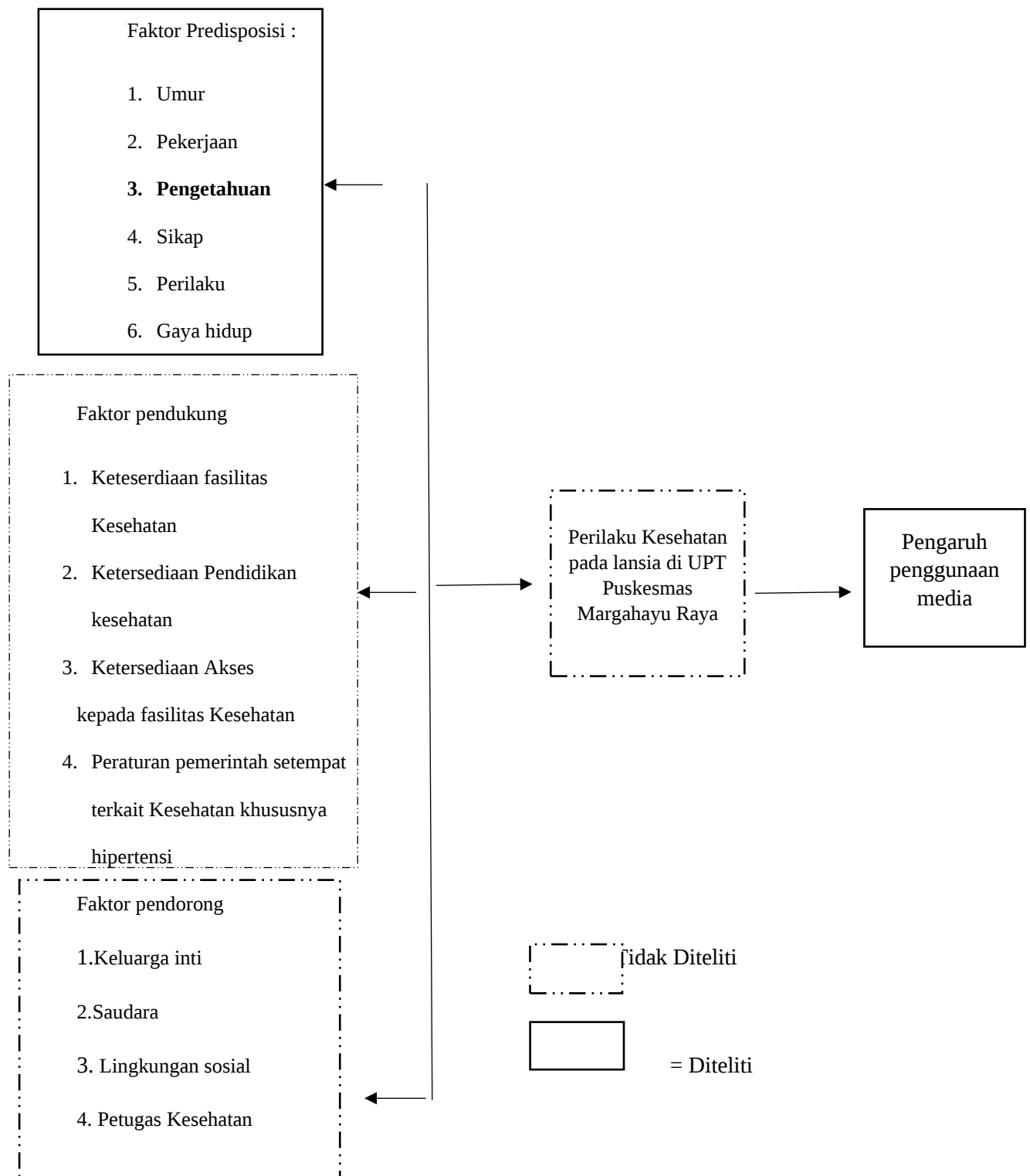
1. Media dapat mempermudah penyampaian informasi
2. Media dapat menghindari kesalahan persepsi
3. Media dapat memperjelas informasi yang didapatkan
4. Media dapat menampilkan objek yang ditangkap oleh mata(media cetak dan media luar ruangan) dan yang dapat ditangkap oleh pendengaran(media elektronik).
5. Media dapat memperlancar komunikasi dengan melihat media yang diberikan kita bisa langsung bertanya kepada yang memberika media contohnya leaflet yang diberikan Ketika diadakan penyuluhan. (Jatmika *et al.*, 2019)

2.1 Kerangka Teori

Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah tinggi dengan tekanan darah melebihi 140mmHg untuk sistolik dan 90mmHg untuk tekanan darah diastoliknya. Penyebab hipertensi digolongkan menjadi 2 yaitu

(Risiko *et al.*, 2015). faktor internal dan eksternal, faktor internal penyebab penyakit hipertensi adalah genetik (keturunan) dan usia sedangkan faktor eksternalnya adalah pola hidup, konsumsi garam berlebih, merokok, kurang berolah raga dan aktifitas fisik. Yang mana nantinya jika ini dibiarkan terjadi akan mengakibatkan gangguan pada persyarafan simpatis, cardiac output, dan juga fungsi ginjal yang berperan dalam patofisiologi terjadinya penyakit hipertensi. Apabila dibiarkan lama maka hipertensi akan mengakibatkan komplikasi dalam pembuluh darah perifer sehingga fungsi organ seperti ginjal, jantung, otak dan mata akan terganggu.

Kerangka teori penelitian adalah sebagai berikut :



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Kerangka teori dari penelitian Efektivitas media video dan poster terhadap pengetahuan lansia tentang hipertensi di UPT Puskesmas Margahayu Raya 2021