



PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS VIDEO VISUAL TENTANG SENAM LANSIA TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN KADER LANSIA

Putri Febrianti¹, Mizam Ari Kurniyanti², Dwi Norma Retnaningrum³

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Widyagama Husada Malang

³Program Studi D3 Kebidanan, Stikes Widyagama Husada Malang

febriantip861@gmail.com

Abstrak

Pengetahuan kader terkait senam lansia sangat penting untuk bisa memotivasi lansia agar bisa senam secara rutin. Salah satu media pendidikan kesehatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan kader adalah dengan menggunakan video visual tentang senam lansia. Menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan berbasis video visual tentang senam lansia terhadap tingkat pengetahuan kader lansia. Penelitian kuantitatif dan desain penelitian *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest design*. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling sebanyak 24 kader lansia. dengan kuesioner tingkat pengetahuan senam lansia, penelitian ini menggunakan uji t berpasangan. Tingkat pengetahuan dipengaruhi faktor usia dan pendidikan. Tingkat pengetahuan meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan berbasis video visual Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan kader lansia tentang senam lansia sebelum dan sesudah dengan hasil (*p-value* 0,000) yang dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah

Kata Kunci: Psikoedukasi, Video Visual, Tingkat Pengetahuan, Kader Lansia

Abstract

*Knowledge of cadres related to elderly exercises is very important to be able to motivate the elderly to exercise regularly. One of the health education media that can be used to increase cadres' knowledge is by using visual videos about elderly exercises. Analyzing the effect of visual video-based health education on elderly exercise on the level of knowledge of elderly cadres. Quantitative research and Pre-Experimental Design research design using the One-Group Pretest-Posttest design approach. The sample was taken using a total sampling technique of 24 elderly cadres. with a questionnaire on the level of knowledge of elderly gymnastics, this study used a paired t test. The level of knowledge is influenced by age and education factors. The level of knowledge increased after being given visual video-based health education. There is a difference in the level of knowledge of elderly cadres about elderly gymnastics before and after with the results (*p-value* 0.000) which means there is a significant influence before and after.*

Keywords: Psychoeducation, Visual video, Knowledge level, Elderly cadres

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Jln. Taman Borobudur Indah 3A

Email : mizam_ari@widyagamahusada.ac.id

Phone : 08563555205

PENDAHULUAN

Proses penuaan pada lansia menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan yang dialami lansia berhubungan dengan kesehatan fisik yaitu rentan terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar, salah satunya adalah hipertensi. (Nindiana *et al.*, 2023). Beberapa permasalahan terjadinya hipertensi disebabkan oleh penanganan dan pencegahan farmakologi dan non-farmakologi yang kurang tepat dikarenakan tingkat pengetahuan yang rendah. Prevalensi hipertensi dunia terdapat lansia usia diatas 60 tahun pada tahun 2018 sebanyak 9.221 kasus, pada tahun 2019 sebanyak 8.861 kasus dan pada tahun 2020 sebanyak 9.441 kasus (WHO, 2018). Prevalensi lansia hipertensi di Jawa Timur tahun 2020 sebesar 35,6% atau sekitar kurang lebih 3.919.489 penduduk dengan presentase hipertensi pada lansia sebesar 21,9% atau sekitar 154.106. Sedangkan di kabupaten malang lansia yang mengalami hipertensi yaitu 26,05% atau 214.634 orang (Dinkes, 2022).

Penanganan hipertensi melalui terapi non-farmakologi yaitu salah satunya adalah aktivitas fisik, pengurangan berat badan untuk individu yang obes atau gemuk, mengadopsi pola makan DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) yang kaya akan kalium dan kalsium, diet rendah natrium (JNC 8). Aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Salah satu faktor yang dapat mendukung lansia melaksanakan senam lansia adalah dari dukungan kader lansia. Kader lansia memiliki fungsi untuk meningkatkan upaya kesehatan lansia sangat penting dalam kegiatan posyandu lansia. Kemampuan kader kesehatan dalam mengelola posyandu akan mempengaruhi partisipasi lansia dalam setiap kegiatan yang dilakukan melalui posyandu lansia, salah satunya adalah senam lansia

Kader lansia memiliki peranan penting agar lansia dapat termotivasi dalam melaksanakan senam lansia. Pengetahuan kader terkait senam lansia sangat penting agar kader dapat selalu memberikan motivasi pada lansia untuk rutin melaksanakan senam lansia. Kader lansia di desa X berjumlah 25 orang, dan dari hasil wawancara didapatkan bahwa kader lansia di sana belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan (Penkes) terkait senam, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Pangaribuan *et al.*, 2023) menyatakan bahwa pemberian edukasi tentang hipertensi serta implementasi senam

hipertensi didapatkan hasil pengetahuan masyarakat tentang hipertensi meningkat setelah mendapatkan materi tentang hipertensi, sehingga masyarakat mengetahui tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi pencegahan hipertensi. Penelitian yang dilakukan (Prawoto *et al.*, 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap kader terhadap kinerja kader posyandu. Hal ini juga menunjukkan bahwa kader yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi akan aktif dalam mempromotori senam lansia yang bermanfaat untuk kesehatan lansia yang bermanfaat untuk kesehatan lansia. Pendidikan kesehatan terkait senam lansia dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai macam media salah satunya menggunakan media video visual tentang pentingnya senam lansia.

Berdasarkan data kader lansia, pada tahun 2023 di Wilayah desa X merupakan salah satu tempat yang memiliki banyak penderita lansia hipertensi yang masih belum ada program penanganan non-farmakologi hipertensi seperti senam lansia hipertensi, tingkat pengetahuan kader juga masih kurang tentang senam lansia dengan hipertensi. Pendidikan kesehatan adalah kegiatan untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat kelompok atau individu, peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah diberikan pendidikan kesehatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang dicapai oleh sasaran didik sebagai akibat adanya proses belajar (Safitri *et al.*, 2023). Media pendidikan kesehatan berperan penting dalam membantu audien atau responden memahami dan menangkap informasi yang disampaikan oleh pematery, media pendidikan kesehatan pada penelitian adalah menggunakan video visual. Pada penelitian yang dilakukan (Apriansyah *et al.*, 2020) video visual edukasi terbukti dapat digunakan sebagai sarana promosi dan edukasi yang komprehensif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan. Pendidikan kesehatan berbasis video visual dan audio visual 90% informasi yang dikirimkan ke otak berbentuk video visual, dan visual diproses 60.000 kali lebih cepat dibandingkan teks di otak. Seseorang bisa melihat dan mendengarkan video visual serta gambar yang bergerak sehingga lebih mudah menyerap informasi dan menarik daripada hanya membaca informasi yang sama dalam bentuk leaflet atau poster (Theodoridis *et al.*, 2021).

Pendidikan kesehatan berbasis video visual membantu terlaksananya program senam lansia dalam penurunan hipertensi dan dengan memberikan penkes melalui video visual yang bisa diputar berulang – ulang tanpa kehadiran dari sang pemateri lebih efektif untuk meningkatkan tingkat pengetahuan sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektifitas pendidikan kesehatan (penkes) berbasis video visual tentang senam lansia terhadap tingkat pengetahuan kader lansia (Wahyuni *et al.*, 2021)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Experimental Design* dengan menggunakan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest design*, yaitu penelitian untuk mengukur apakah terdapat pengaruh variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan 1 kelompok pengukuran dilakukan 2 kali pretest dan posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah 25 orang kader lansia di desa X . Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan pendekatan total sampling pengambilan sampel didasarkan atas pertimbangan dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.. Penelitian ini dilakukan dari bulan januari sampai februari 2024. Tempat penelitian di Kabupaten Malang Kecamatan X.

Penelitian ini menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan tentang senam lansia yang sudah di uji validitas dan reabilitas. Kuesioner tersebut memiliki nilai *Cronbach's Alpha* nilai r hitung $\geq r$ tabel (0,361), maka setiap item soal kuesioner dinyatakan valid. Sedangkan nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0,928 ($\geq 0,60$) dapat disimpulkan 20 pertanyaan kuesioner dinyatakan *reliable* atau konsisten. Indikator kuesioner ini ada 8 yaitu, definisi senam lansia, manfaat senam lansia, waktu yang tepat senam lansia, indikasi senam lansia, kontraindikasi senam lansia, gerakan senam lansia, manfaat dari gerakan senam lansia dengan jumlah pertanyaan 20 apabila jawaban tidak tahu nilai 0, tidak setuju nilai 1, setuju nilai 2 sehingga total nilainya adalah dari nilai 0-35. Penelitian ini menggunakan uji t-berpasangan. Uji analisis tersebut sebelumnya dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* serta uji homogenitas data menggunakan uji *Levene Test* menggunakan aplikasi *SPSS Statistics* 25. Penelitian ini juga sudah mendapatkan

persetujuan Kelaikan Etik (*Ethical Clearance*) di komisi Etik Penelitian Kesehatan (Kepk) Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Maulana Malik Ibrahim Malang dengan nomor etik No. 09/40/EC/KEPK-FKIK/03/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=24)

Variabel	Jumlah (n)	Prosentase (%)
Usia		
26-35 tahun	5	20,8%
36-45 tahun	9	37,5%
46-55 tahun	6	25%
56-65	4	16,7%
Total	24	100%
Pendidikan Terakhir		
SD	9	37,5%
SMP	9	37,5%
SMA	6	25%
Total	24	100%

Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa dari 24 responden yang digunakan sebagai sampel penelitian, hasil penelitian didapatkan data mayor untuk usia paling banyak di rentang 36-45 tahun sebanyak 9 orang (37,5%), berusia 46-55 sebanyak 6 responden (25%), 25-35 sebanyak 5 responden (20,8%), 58-65 sebanyak 4 responden (8,3%). Sedangkan untuk tingkat pendidikan terakhir paling banyak di SD dan SMP sejumlah masing-masing 9 orang (37,5%), dan SMA sebanyak 6 orang (25%).

Karakteristik reponden merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan. Hasil penelitian yang dilakukan pada 24 responden terdapat usia responden terbanyak yaitu berusia 36-45 sebanyak 9 responden (37,5%), berusia 46-55 sebanyak 6 responden (25%), 25-35 sebanyak 5 responden (20,8%), 58-65 sebanyak 4 responden (8,3%). Dari hasil *pre-test* rentang usia 58-65 dan 46-55 memiliki tingkat pengetahuan kurang diantaranya sebanyak 4 responden (8,3%) dan 6 responden (25%) namun setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan berbasis video visual dengan frekuensi 2 kali dan dilakukan post-test tingkat pengetahuan menjadi meningkat. Hal ini dikarenakan usia dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan, pola pikir dan tindakan terhadap pelayanan yang diberikan, selain itu secara emosional seseorang akan semakin terbuka terhadap hal-hal yang diterima dari lingkungan seiring bertambahnya usia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Shinta *et al.*, 2021)

bahwa tingkat pengetahuan yang baik dapat disebabkan karena tingkat usia dalam penelitian ini diketahui sebanyak 27 orang (54%) berusia 56-66 tahun dan usia yang paling sedikit 50-55 tahun yaitu sebesar 14%. Usia mempengaruhi daya tangkap paling sedikit yaitu dengan tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 2 orang (4%).

Penggunaan video sebagai sarana pendidikan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi. Pendidikan kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video termasuk dalam media audio visual karena melibatkan indera pendengaran sekaligus indera penglihatan. Media audio visual ini mampu membuahkan hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali dan menghubungkan fakta dan konsep sehingga responden mudah memahami informasi kesehatan yang diberikan melalui video visual (Sayuti et al., 2022)

Hasil penelitian didapatkan data tingkat Pendidikan terbanyak pada kader lansia adalah pendidikan SD dan SMP masing - masing diantaranya sebanyak 9 responden (37,5%) dan SMA sebanyak 6 responden (25%). Hal ini dikarenakan bahwa tinggi atau rendahnya pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh pendidikan yang dimiliki orang tersebut. Terdapat korelasi antara lamanya pendidikan yang ditempuh dengan tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuan seseorang (Imam et al., 2022)

Responden yang memiliki pendidikan rendah bisa diupayakan dengan memberikan pendidikan kesehatan berbasis video untuk meningkatkan tingkat pengetahuan responden, hal ini sejalan dengan penelitian (Primanita et al, 2020) pendidikan kesehatan berbasis video visual memiliki dampak positif dalam peningkatan kognitif individu tentang kesehatan. Video merupakan media yang paling sering digunakan oleh promotor kesehatan sebagai media yang memfasilitasi pengembangan aspek kognitif hingga keterampilan individu dan lingkup komunitas. Penggunaan ponsel yang masif merupakan peluang yang dimanfaatkan oleh promotor kesehatan sebagai media edukasi informasi kesehatan. Pengiriman video ke ponsel dapat dilakukan dalam satu waktu dan mencakup segmentasi kemasyarakat secara luas dalam satu

waktu. Penggunaan video informasi kesehatan merupakan aspek potensial pada penerima pesan dengan tingkat literasi rendah dan tingkat pendidikan yang rendah. Penyampaian informasi melalui video meningkatkan minat belajar dan mudah diterima oleh responden (Sayuti et al., 2022).

Tabel 2. Uji Normalitas

Kelompok Data	Shapiro Wilk		
	SD	Df	Sig.
Sebelum diberikan Penkes	9,55	24	0,351
Sesudah diberikan Penkes	9,37	25	0,143

Tabel 2 menjelaskan bahwa uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk* karena responden yang digunakan kurang dari 50 dan didapatkan hasil $p > 0,05$ yang memiliki makna bahwa distribusi data tersebut adalah normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Kelompok Data	Levene Statistic
Sebelum diberikan penkes	0,123
Sesudah diberikan penkes	

Tabel 3 menjelaskan hasil analisis uji *Levene's Test* adalah $0,275 > 0,05$ hal tersebut memiliki makna varian yang sama dan homogen. Sehingga hasil kedua uji tersebut dilakukan dengan menggunakan uji t-berpasangan.

Tabel 4. Uji T-Berpasangan

Tingkat Pengetahuan Kader Sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan	Tingkat Pengetahuan Kader Setelah diberikan Pendidikan Kesehatan	P-Value
Minimum : 7	Minimum : 24	0,000
Maximum : 23	Maximum : 36	
Mean : 14,46	Mean : 31,63	
SD : 4,82	SD : 2,63	

Berdasarkan hasil uji t-berpasangan sebelum diberikan pendidikan kesehatan berbasis video visual tentang senam lansia didapatkan nilai minimum sebesar 7, nilai sebesar 23, nilai mean sebesar 14,46 dan nilai standart deviasi sebesar 4,82. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Amanda et al., 2020) bahwa kurangnya informasi yang didapat karena kader lansia tidak pernah mendapatkan pendidikan kesehatan

tentang senam lansia dan tidak adanya keinginan atau motivasi untuk mencari informasi tentang senam lansia. Pemberian pendidikan kesehatan melalui kader secara bertahap dan berkelanjutan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga informasi kesehatan akan lebih mudah diterima oleh masyarakat karena kader kesehatan berasal dari masyarakat setempat sehingga kader kesehatan akan lebih mengenal kebiasaan dan karakteristik masyarakat (Rofif *et al.*, 2016).

Sesudah diberikan pendidikan kesehatan berbasis video visual tentang senam lansia didapatkan nilai minimum sebesar 24, nilai maximum 36, nilai mean 31,63 dan nilai standart deviasi 2,63. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan usia diatas 35 tahun dan pendidikan yang rendah bisa mencerna pendidikan kesehatan berbasis video visual hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmah *et al.*, 2020) bahwa pendidikan berbasis video visual memiliki manfaat yaitu bisa menampilkan gambaran yang bergerak dan dapat menyesuaikan dengan jelas cara memperlambat atau mempercepat gerakan tersebut sehingga dapat dijadikan sebagai hiburan dalam proses belajar maupun penyajian. Penggunaan media video dalam pendidikan kesehatan mencakup dalam tujuan efektif dimana sarana yang sangat baik dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan. Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Dewi *et al.*, 2021) bahwa manfaat dari pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan kader lansia, dan keikutsertaannya dalam meningkatkan derajat kesehatan lansia di wilayahnya, dengan adanya pendidikan kesehatan kader lansia dapat meningkatkan derajat kesehatannya yang memberikan pencegahan dan pengendalian serta produktivitas agar tidak memperparah kondisi,

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan kader dari kurang menjadi meningkat dibuktikan dengan hasil penelitian sebelum diberikan pendidikan kesehatan berbasis video visual tentang senam lansia didapatkan nilai minimum sebesar 7, nilai sebesar 23, nilai mean sebesar 14,46 dan nilai standart deviasi sebesar 4,82. Sesudah diberikan pendidikan kesehatan berbasis video visual tentang senam lansia didapatkan nilai minimum sebesar 24, nilai maximum 36, nilai mean 31,63 dan nilai standart deviasi 2,63. Kemudian dilakukan analisa data menggunakan uji *Paired T-*

Test dengan 24 responden didapatkan hasil *p-value* 0,000 yang dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Maharani *et al.*, 2021) bahwa Jika nilai *p-value* 0,000 lebih kecil dari $<0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”, artinya adanya perbandingan ketika pretest dan posttest, sehingga dapat disimpulkan yaitu adanya pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video terhadap tingkat pengetahuan.

Berdasarkan paparan di atas penelitian sebelumnya dan penelitian ini pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video visual dalam intervensi yaitu efektif, hal ini sejalan dengan penelitian (Sayuti *et al.*, 2022) bahwa tingkat pengetahuan responden mengalami peningkatan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media video visual. Hal ini dikarenakan penggunaan media video dalam penelitian selain dapat menggambarkan suatu objek yang bergerak disertai suara yang menarik, dapat juga menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep konsep yang rumit, dan bisa mempengaruhi responden. Media video juga menampilkan materi secara ringkas, jelas, dan mudah dipahami sehingga dapat mempermudah pemahaman dan memperkuat ingatan dari responden. Penggunaan media video dalam menyampaikan informasi mempengaruhi hasil penelitian edukasi penerapan protokol kesehatan ke arah yang positif dikarenakan penyampaian edukasi menjadi lebih variatif, menarik, dan menyenangkan sehingga peran media video dalam menyampaikan informasi dengan menarik. Kelebihan lain media video ini adalah pesan yang disampaikan mudah dimengerti dan dipahami serta akan berpengaruh nyata terhadap hasil belajar baik pada ranah kognitif, efektif maupun psikomotorik (Anggraini *et al.*, 2020).

SIMPULAN

Tingkat pengetahuan kader lansia tentang senam lansia memiliki perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan berbasis video visual, hal ini dapat dibuktikan hasil uji *t-berpasangan* dengan 24 responden didapatkan hasil *p-value* 0,000 yang dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pendidikan kesehatan berbasis video visual memiliki dampak positif

dalam pencegahan dan penanganan penatalaksanaan hipertensi non-farmakologis yaitu dengan senam lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, S., Rosidin, U., & Permana, R. H. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Diabetes Melitus terhadap Pengetahuan Kader Kesehatan Pendahuluan Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit genetik dan terjadi ketika kadar gula dalam darah tidak berada pada nilai seharusnya yang bisa disebabkan karena. *Media Karya Kesehatan*, 3(2), 162–173.
- Anggraini, S. A., Siregar, S., & Dewi, R. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Hamil Tentang Pencegahan Stunting Di Desa Cinta Rakyat. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.379>
- Apriansyah, M. R. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Video Berbasis Animasi Mata Kuliah Ilmu Bahan Bangunan Di Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal PenSil*, 9(1), 9–18. <https://doi.org/10.21009/jpensil.v9i1.12905>
- Dewi, E. U., Widari, N. P., Halawa, A., Amalia, T. D., , H., & Widjanarko, D. (2021). Pendidikan Kesehatan Pentingnya Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v2i1.281>
- Imam, N., Sari, W. I., & Elmaghfuroh, D. R. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Obat Tentang Swamedikasi Pada Remaja dengan Kejadian Gastritis Di Pondok Pesantren Raudlatul Ulum 1 Malang. *Jurnal Health Care Media*, 6(1), 22–31.
- Maharani, M., Rachman, M. Z., & Suharno, B. (2021). PENGARUH EDUKASI MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK BAGI PENGGUNA SOCIAL MEDIA INSTAGRAM The Effect Of Video Media Education On Knowledge Of Physical Activity For Instagram Social Media Users. *Oktober*, 10(2), 201–208.
- Nindiana, R., Purwanto, E., & Nulhakim, L. (2023). Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 173–186. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.98>
- Pangaribuan, S. M., Siregar, H. K., Yemina, L., Yenny, Y., & Widiastuti, S. H. (2023). Implementasi Senam Hipertensi Dan Pendidikan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Rawasari. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(3), 262–268. <https://doi.org/10.59025/js.v2i3.109>
- Prawoto, E., Nisak, R., & Admadi, T. (2021). *Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia*. 10–16.
- Primanita, R. et al. (2020). Jurnal surya. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 12(02), 70–76.
- Rahmah, J., Rachmawati, K., & Choiruna, H. P. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Siswa Kelas VII Tentang Merokok (Studi pre eksperimen di SMPN 9 Banjarbaru) PENDAHULUAN Secara global , WHO memperkirakan bahwa Tobbaco Survey) dari tahun 2007 hing. *Nerspedia*, 2(2), 133–140.
- Safitri, A., Dewi, V. S., Fadhilah, N., Astuti, A., Rahayu, D. S., Sopiha, S., & Nurjanah, D. (2023). *Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Warga Bina Sosial Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Jakarta Barat 2023*. 3(2).
- Sayuti, S., Almuhammad, Sofiyetti, & Sari, P. (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Penerapan Protokol Kesehatan di SMPN 19 Kota Jambi The Effectiveness of Health Education Through Video Media on Students ' Knowledge Levels in the Application of He. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 6(2), 32–39. <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/20624>
- Student, M. T., Kumar, R. R., Ommets, R. E. C., Prajapati, A., Blockchain, T.-A., MI, A. I., Randive, P. S. N., Chaudhari, S., Barde, S., Devices, E., Mittal, S., Schmidt, M. W. M., Id, S. N. A., PREISER, W. F. E., OSTROFF, E., Choudhary, R., Bit-cell, M., In, S. S., Fullfillment, P., ... Fellowship, W. (2021).
- Theodoridis, T., & Kraemer, J. (2021). Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan

pada lansia yang tinggal di rumah dengan fokus pada rasa subjektif kesehatan *NO* 13(2), 144–150.

Wahyuni, Eka, W. (2021). *The Power of Visual*.
<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpkn-balikpapan/baca-artikel/14462/The-Power-ofVisual.html>