

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS ANTARA TAHUN 2025**

*The Effect Of Prolanis Gymnasticcs On Lowering Blood Pressure In Hypertensive Patients
At Community Health Centers Between 2025*

^{1,2}Tiwi Fajriah¹, Syahrir²
Universitas islam makassar

Artikel info

Artikel history:

Submitted:18-11-25
Received : 27-11-25
Revised : 15-12-25
Accepted : 09-01-26

Keywords:

Senam
Prolanis
Hipertensi

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang berbahaya, sering dijuluki *silent killer* karena gejalanya yang minim namun dapat memicu komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Untungnya, tekanan darah tinggi bisa diturunkan dengan metode non-obat, salah satunya melalui aktivitas fisik seperti Senam Prolanis. Senam prolanis merupakan bentuk aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan melalui gerakan senam terstruktur. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi seberapa efektif senam Prolanis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Antara. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan pendekatan satu kelompok yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian menunjukkan dari 30 pasien yang mengikuti senam ini di Puskesmas Antara, 21 di antaranya (70%) menunjukkan penurunan tekanan darah. Di sisi lain, 9 peserta (30%) tidak menunjukkan perubahan, kemungkinan akibat berbagai faktor seperti kebiasaan merokok, stress, penggunaan obat-obatan, dan pola makan yang kurang sehat. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan pengaruh Senam Prolanis pada Tekanan Darah Sebelum berpartisipasi dalam Senam Prolanis, tekanan darah sistolik rata-rata responden tercatat 152,67 mmHg, sementara diastoliknya 91,00 mmHg. Senam Prolanis berhasil menurunkan tekanan darah secara signifikan. Setelah intervensi, tekanan darah rata-rata pasien menurun; Sistolik menjadi 145,97 mmHg dan diastolik 87,17 mmHg, dengan nilai $p=0,003$. Berdasarkan temuan ini, Senam Prolanis direkomendasikan untuk dilakukan secara rutin sebagai upaya mengelola dan menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

Abstract

Hypertension pressure is a harmful non-infectious illness, frequently referred to as the "silent killer" due to its subtle signs yet potential to cause severe issues like stroke, renal failure, and heart-related conditions. Fortunately, high blood pressure can be reduced with non-drug methods, one of which is through physical activity such as Prolanis Gymnastics. Prolanis gymnastics is a form of physical fitness activity carried out through structured gymnastics movements. The aim of this research was to assess how well Prolanis Gymnastics exercises reduce blood pressure in individuals with hypertension receiving care at the Antara Health Center. This study used a pre-

experimental design with a one-group pretest-posttest approach, involving 30 respondents selected by total sampling. The results showed that 21 out of 30 respondents (70%) experienced a decrease in blood pressure after participating in Prolanis Gymnastics. However, 9 respondents (30%) showed no change, possibly due to factors such as smoking, stress, drug consumption, and unhealthy diet. The discoveries from the Wilcoxon Marked Rank test demonstrated a important lessening in blood weight levels. The cruel systolic blood weight dropped from 152.67 mmHg to 145.97 mmHg ($p = 0.000$), and the diastolic blood weight fell from 91.00 mmHg to 87.17 mmHg ($p = 0.003$). These results demonstrate that Prolanis Gymnastics effectively reduces blood pressure among individuals with hypertension and should be consistently applied.

Corresponden author*:
email: fajriahtiw10@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi yang memengaruhi pembuluh darah dan dapat mengganggu distribusi oksigen serta nutrisi ke seluruh jaringan tubuh. Dikenal sebagai *silent killer*, penyakit ini masih menjadi tantangan utama dalam dunia kesehatan secara global.

Menurut *World Health Organization* (2023) Jumlah orang yang mengalami tekanan darah tinggi di seluruh dunia telah meningkat pesat, terjadi peningkatan jumlah individu 1,3 miliar pada tahun 2019 dan terus naik tahun ke tahun. Di sisi lain, di Indonesia, informasi dari Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa jumlah penderita hipertensi di kalangan penduduk yang berusia lebih dari 18 tahun menunjukkan pola yang tidak konsisten. Angka ini tercatat 25,8% di tahun 2013, kemudian melonjak ke 34,11% pada 2018, sebelum akhirnya sedikit menurun menjadi 29,2% di tahun 2023 (BPKP, 2023).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) di Provinsi Sulawesi Selatan mengenai prevalensi hipertensi terus meningkat: dari 28,1% di tahun 2013, menjadi 29,35% pada tahun 2018, dan naik lagi hingga 29,5% pada tahun 2023. Sementara itu, Kota Makassar juga mengalami kenaikan prevalensi hipertensi. Menurut Dinas Kesehatan Kota Makassar, angka prevalensi di kota tersebut adalah 18,96% pada tahun 2022, lalu melonjak menjadi 20,88% pada tahun 2023. Disulawesi Selatan khususnya di kota makassar, kasus hipertensi masih cukup tinggi dan masih menjadi perhatian dalam pelayanan Kesehatan Tingkat utama. Beberapa faktor yang memicu diantaranya kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan lemak, stress dan kebiasaan merokok.

Pemerintah, melalui BPJS Kesehatan dan Kementerian Kesehatan, telah mengembangkan pendekatan non-farmakologis untuk mengatasi hipertensi. Pemerintah, bekerja sama dengan pusat kesehatan masyarakat, memulai sejumlah inisiatif seperti Program Kesehatan Indonesia dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) serta kegiatan Senam Prolanis. Terbukti, pelaksanaan Senam Prolanis ini berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup para penderita hipertensi (Inriani et al., 2021).

Senam prolanis merupakan bagian dari program pengelolaan penyakit kronis yang telah di terapkan di berbagai fasilitas Kesehatan Tingkat pertama di Indonesia. Program ini terbukti meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki sirkulasi darah serta menurunkan tekanan darah secara bertahap. Prolanis merupakan program pemerintah yang dirancang untuk membantu individu dengan penyakit kronis, termasuk hipertensi, agar dapat mengontrol tekanan darah secara optimal. Salah satu aktivitas dalam program ini adalah Senam Prolanis. Gerakan senam ini ditujukan untuk mengoptimalkan metabolisme dan memfasilitasi pembakaran lemak. Oleh karena itu, aktivitas ini berperan penting dalam pencegahan penyakit kardiovaskular (Rahmawati et al., 2018).

Senam prolanis adalah salah satu program yang telah dijalankan oleh puskesmas antara kurang lebih 2 tahun lamanya. Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Antara terdapat kurang lebih 30 orang yang mengikuti program tersebut dengan kasus hipertensi. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi seberapa efektif senam Prolanis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Antara.

METODE

Metode kuantitatif merujuk pada cara yang diterapkan dalam studi ini dengan rancangan pra-eksperimental yang melibatkan satu kelompok yang diukur sebelum dan setelah. Pengukuran kadar tekanan darah dilakukan pada kelompok yang sama, yaitu sebelum serta setelah latihan senam. Penelitian dilaksanakan mulai pada tanggal 08 April-10 Mei 2025. Dalam studi ini, Senam Prolanis merupakan variabel independen, sementara tekanan darah adalah variabel dependen. Populasi penelitian terdiri atas seluruh pasien hipertensi yang terdaftar dan berpartisipasi dalam Senam Prolanis di Puskesmas Antara Kota Makassar. Metode total sampling diterapkan dalam proses pengambilan sampel, yang melibatkan semua orang dalam populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai bagian dari sampel. Penelitian ini melibatkan sebanyak 30 peserta sampel.

Instrumen penelitian Melakukan pengisian lembar observasi yang meliputi data demografi responden, melakukan Pengukuran tekanan darah sebelum senam menggunakan sphygmomanometer (anomed Tensi 200) dan stetoskop, kemudian mengisi lembar observasi. Setelah itu, melakukan pengukuran hasil tekan darah lagi sesudah senam dan mengisi hasil tekanan darah sesudah senam pada lembar observasi hasil tekanan darah. Penelitian ini menggunakan Analisis univariat di gunakan untuk melihat distribusi variable dan frekuensi seperti data demografi responden dan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank-Test*. Pemilihan uji statistik ini didasarkan pada karakteristik data yang bersifat berpasangan (pre- dan post-intervensi) serta berskala ordinal atau tidak berdistribusi normal, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada $p < 0,05$. Uji *Wilcoxon Signed Rank-Test* merupakan alternatif non-parametrik yang sesuai untuk membandingkan dua kelompok data berpasangan, menggantikan *Paired-sample t-Test* yang membutuhkan asumsi normalitas.

HASIL

Tabel 1.

*Data penyebaran frekuensi peserta menurut umur
Di Puskesmas Antara kota Makassar*

Umur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
40-50	4	13,3 %
51-60	8	26,7 %
61-85	18	60,0 %
Total	30	100,0%

Sumber: Data primer 2025

Pada Tabel 1, diketahui (60%) peserta berada dalam rentang usia 61-85 tahun, sedangkan kelompok usia 40-50 tahun memiliki jumlah responden paling sedikit (13,3%).

Tabel 2

*Data penyebaran frekuensi partisipan berdasarkan gender
Di Puskesmas Antara kota Makassar*

Gender	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Perempuan	28	93,3 %

Laki-laki	2	6,7 %
Total	30	100,0 %

Sumber: Data Primer 2025

Dalam Tabel 2, diketahui (93,3%) peserta berjenis kelamin wanita, sementara responden laki-laki hanya 6,7%.

Tabel 3
Data sebaran frekuensi peserta berdasarkan Latar Belakang Pendidikan Di puskesmas Antara di Kota Makassar

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
SD	7	23,3 %
SMP	8	26,7 %
SMA	11	36,7 %
Diploma	2	6,7 %
S1	2	6,7 %
Total	30	100,0

Sumber: Data primer 2025

Dalam Tabel 3, mayoritas partisipan (36,7%) memiliki pendidikan tertinggi berasal dari Sekolah Menengah Atas.

Tabel 4
Data sebaran frekuensi dari responden berdasarkan pekerjaan Di Puskesmas Antara kota Makassar

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
IRT	25	83,3 (%)
Wirausaha	1	3,3 (%)
Wiraswasta (Pensiun)	1	3,3 (%)
Tani	2	6,7 (%)
Guru	1	3,3 (%)
Total	30	100,0 %

Sumber: Data primer 2025

Dalam Tabel 4, mayoritas partisipan (83,3%) memiliki peran sebagai Ibu Rumah Tangga.

Tabel 5
Data sebaran frekuensi tanggapan responden menurut penghasilan Di Puskesmas Antara di kota Makassar

Pendapatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
0	26	86,7 (%)
>500.000	4	13,3 (%)
Total	30	100,0 %

Sumber : Data primer 2025

Dalam Tabel 5, diketahui (86,7%) peserta tidak memiliki sumber pendapatan, sementara hanya 13,3% yang memiliki pendapatan lebih dari Rp500.000.

Tabel 6
*Pengelompokan data frekuensi responden menurut keadaan pernikahan
Di Puskesmas Antara kota Makassar*

Status perkawinan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kawin	22	73,3 (%)
Janda	7	23,3 (%)
Duda	1	3,3 (%)
Total	30	100,0 (%)

Sumber: Data primer 2025

Dalam Tabel 6, diketahui (73,3%) peserta memiliki status menikah, sementara responden berstatus duda merupakan yang paling sedikit (hanya 3,3%).

Tabel 7
*Data penyebaran frekuensi para responden berdasarkan partisipasi dalam senam
Di Puskesmas Antara di kota Makassar.*

Senam prolanis	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Aktif	21	70,0 (%)
Tdk aktif	9	30,0 (%)
Total	30	100,0 (%)

Sumber: Data primer 2025

Dalam Tabel 7, diketahui (70%) peserta secara rutin berpartisipasi dalam senam, sementara 30% lainnya tidak aktif.

Tabel 8
*Data penyebaran frekuensi dari peserta yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah
Di Puskesmas Antara di kota Makassar*

Penurunan Tekanan darah	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Menurun	21	70,0 (%)
Tdk Menurun	9	30,0 (%)
Total	30	100,0 (%)

Sumber: Data primer 2025

Pada Tabel 8, diketahui (70%) peserta mengalami pengurangan tekanan darah setelah berlatih senam, sementara 30% sisanya tidak menunjukkan penurunan.

Tabel 9
Data perbandingan tekanan darah sebelum dan setelah uji pada kelompok senam prolanis bagi pasien hipertensi di Puskesmas Antara, Makassar

Tekanan Darah	Pre test mmHg	Post test mmHg	P value
Mean sistol	152.67	145.97	0.000

Tekanan Darah	Pre test mmHg	Post test mmHg	P value
Mean Diastol	91.00	87.17	0.003

Sumber: Data primer 2025

Tabel 9 menunjukkan bahwa senam Prolanis berhasil menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik secara signifikan pada peserta. Sebelum senam, tekanan darah sistolik rata-rata berada di angka 152,67 mmHg, namun setelah senam, angka tersebut turun menjadi 145,97 mmHg. Hal ini menguatkan bukti bahwa senam Prolanis efektif dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

Tabel 8, 70% responden (21 dari 30) berhasil menurunkan tekanan darah, sementara 30% (9 responden) tidak menunjukkan penurunan. Dari hasil 9 responden yang di dapatkan Dimana dari 9 orang tersebut, 8 responden yang tidak aktif mengikuti senam dan 1 orang aktif mengikuti senam tetapi tekanan darahnya tidak menurun. Terdapat 7 orang berjenis kelamin Perempuan, 2 orang laki-laki, 7 orang bekerja sebagai IRT dan 2 sebagai petani, 5 diantaranya berstatus janda, 1 duda dan 3 orangnya kawin. Dari 9 responden tersebut 7 diantaranya tidak berpenghasilan, dan 2 diantaranya memiliki penghasilan > 500.000. Dari hasil diatas tidak bisa di pungkiri ada beberapa yang menyebabkan tidak terjadinya penurunan tekanan darah diantaranya: kebiasaan merokok, stress, obat-obatan, pola makan tidak sehat (tinggi garam dan lemak).

Kebiasaan merokok dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah akibat nikotin setelah seseorang mengisap rokok untuk pertama kalinya. Nikotin dengan cepat masuk ke aliran darah melalui paru-paru dan bergerak menuju otak dan melepaskan hormon epinefrin. Hormon ini mengakibatkan penyempitan vena dan meningkatkan aktivitas jantung, yang pada akhirnya menyebabkan tekanan darah naik. Bahkan, hanya dengan merokok dua batang saja, tekanan darah sistolik dan diastolik dapat naik sekitar 10 mmHg (Nurhaeni et al., 2022)

Tekanan emosional dapat menyebabkan tekanan darah tinggi karena memicu saraf untuk mengeluarkan hormon yang membuat pembuluh darah menjadi lebih sempit. Makanya, saat Anda stres atau mengalami gejala emosi, ada perubahan fisiologis yang bikin tekanan darah naik. Duda atau janda umumnya mengalami perubahan besar dalam kehidupan akibat kehilangan pasangan yang bisa memicu kesepian terutama pada usia lanjut sehingga dapat menyebabkan stress emosional kronis, depresi ringan hingga berat. Efek stress ini dapat menghambat efek penurunan tekanan darah. Stres bisa menyerang siapa saja, tidak memandang usia. Ini sering terjadi di masyarakat karena setiap individu menghadapi beban hidup yang berbeda-beda (Hidayati, 2022).

Obat-obatan, Penggunaan obat anti hipertensi memiliki pengaruh langsung terhadap penurunan tekanan darah, yang bekerja melalui farmakologis seperti vasodilatasi, penurunan frekuensi denyut jantung, serta pengurangan volume cairan dalam tubuh, sehingga dapat mempercepat atau memperkuat efek penurunan tekanan darah, baik secara mandiri maupun saat di kombinasikan dengan intervensi non farmakologis seperti senam.

Pola makanan tidak sehat (Tinggi garam atau lemak) Konsumsi asupan nutrisi yang berlebih (garam) dapat menyebabkan retensi cairan dan meningkatkan volume darah sehingga tekanan darah tetap tinggi adalah pemicu utama hipertensi. Ketika terlalu banyak natrium masuk ke dalam aliran darah, tubuh akan menahan lebih banyak cairan. Hal ini menyebabkan peningkatan volume darah di dalam pembuluh, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah (Purwono et al., 2020).

Aktivitas fisik membantu memperbaiki fungsi kardiovaskular dan mengurangi tekanan di dalam pembuluh darah. Durasi latihan fisik yang cukup dapat merilekskan pembuluh darah, sehingga menurunkan tekanan perifer. Tekanan darah bisa turun karena jantung memompa darah lebih sedikit. Orang yang rutin berolahraga punya otot jantung yang lebih kuat dan efisien. Jadi, jantung mereka tidak perlu berkontraksi sesering orang yang jarang olahraga. Ini membuat detak jantung dan cardiac output menurun, sehingga tekanan darah pun ikut turun.

Aktivitas fisik seperti senam berpengaruh besar terhadap sistem kardiovaskular dan regulasi tekanan darah. Aktivitas fisik teratur menyebabkan adaptasi fisiologis pada sistem jantung dan pembuluh darah, di antaranya (1) Meningkatkan Efisiensi Jantung Senam bugar meningkatkan kekuatan kontraksi jantung, sehingga jantung mampu memompa lebih banyak darah dengan usaha lebih kecil. Volume sekuncup stroke volume) meningkat, sehingga denyut jantung saat istirahat bisa lebih rendah. Dengan jantung yang lebih efisien, tekanan pada dinding pembuluh darah berkurang, yang kemudian menurunkan tekanan darah. (2) Memperbaiki Elastisitas Pembuluh Darah. Selama senam, terjadi pelebaran (dilatasi) pembuluh darah, terutama arteri kecil dan kapiler. Ini mengurangi resistensi perifer total (total *peripheral resistance*) terhadap aliran darah, sehingga tekanan darah menurun. (3) Mengurangi Aktivitas Simpatik dan Meningkatkan Aktivitas Parasimpatis Aktivitas fisik moderat seperti senam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Efek ini mengurangi kadar hormon-hormon stres seperti adrenalin dan norepinefrin dalam tubuh. (4) Memperbaiki Fungsi Endotel. Senam bugar merangsang pelepasan zat vasodilator alami dari endotel (lapisan dalam pembuluh darah), seperti *nitric oxide* (NO), yang membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

Menurut penelitian yang dilakukan Nova (2024), Senam Prolanis terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* mengonfirmasi hal ini, menunjukkan perubahan signifikan ($p=0,000$ atau $<0,05$), yang menegaskan manfaat Senam Prolanis dalam mengelola tekanan darah pada kelompok usia tersebut.

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jamini (2021) dan Inriani et al., (2021) bahwa Senam Prolanis menunjukkan keefektifan luar biasa dalam merendahkan tekanan darah di kalangan individu yang menderita hipertensi. Setelah berpartisipasi dalam program ini, menunjukkan bahwa Senam Prolanis memiliki dampak besar dalam mengurangi tekanan darah pasien. Hasil ini menyebabkan penolakan hipotesis nol (H_0), mengkonfirmasi efektivitas Senam Prolanis.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh *American College of Sports Medicine* (ACSM) serta data dari *World Health Organization*, (2023) kurangnya aktivitas fisik adalah pemicu utama hipertensi, sedangkan olahraga rutin terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Ketika seseorang kurang bergerak atau tidak cukup aktif secara fisik, tubuh akan mengalami berbagai gangguan fungsi. Saat jantung dan pembuluh darah tidak berfungsi optimal, jantung dipaksa bekerja lebih keras dalam memompa darah. Selain itu, lemak tubuh dapat menumpuk, berat badan meningkat, dan sensitivitas insulin menurun. faktor-faktor ini semuanya berkontribusi terhadap naiknya tekanan darah. Tak hanya itu, kondisi tidak aktif juga memicu aktivasi berlebihan sistem saraf simpatik, yang Penyempitan pembuluh darah terjadi, dan sebagai akibatnya, tekanan darah naik. Sehingga, perlu untuk menjaga tubuh tetap aktif dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.

Rutin berolahraga menawarkan berbagai manfaat bagi penderita hipertensi, Ini dapat meningkatkan imunitas, menjaga kadar gula darah tetap stabil, mencegah kegemukan, membuat tubuh lebih sensitif terhadap insulin. Selain itu, senam aerobik berpengaruh baik pada kadar lemak dalam darah. Senam prolanis atau aktivitas fisik sangat berdampak besar pada pembuluh darah, terutama saat menurunkan tekanan darah. Selama aktivitas fisik pembuluh darah, (terutama arteri dan arteriol) mengalami pelebaran vasodilatasi. Mekanisme senam yang Dimana saat otot kita bergerak, kebutuhan oksigen meningkat. Untuk meresponsnya, tubuh memperlebar pembuluh darah demi meningkatkan aliran darah ke otot. Pada gilirannya, lapisan dalam pembuluh darah melepaskan nitric oxide (NO),

Pelebaran pembuluh darah terjadi karena zat tersebut mengendurkan otot-otot di dindingnya. Ini mengurangi hambatan aliran darah, yang pada akhirnya menurunkan tekanan darah.

Peneliti berasumsi bahwa Senam Prolanis dapat memperbaiki kualitas kesehatan penderita hipertensi. Ini karena senam tersebut meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh dan membantu merelaksasi otot, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Seiring dengan melakukan aktivitas fisik, aliran darah ke seluruh tubuh akan meningkat, tubuh akan terasa lebih rileks, serta fungsi jantung dan pembuluh darah akan membaik, terutama bagi penderita hipertensi. Senam Prolanis merupakan penanganan non-farmakologi yang penting untuk lansia dalam membantu menurunkan tekanan darah, selain melalui obat-obatan. Senam ini terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan tekanan darah. Semakin rutin melakukan aktivitas senam, maka perubahan tekanan darah akan semakin positif dalam mendukung upaya pencegahan hipertensi.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, 30 responden menunjukkan karakteristik dominan berusia 61-85 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Pengaruh Senam Prolanis pada Tekanan Darah Sebelum berpartisipasi dalam Senam Prolanis, tekanan darah sistolik rata-rata responden tercatat 152,67 mmHg, sementara diastoliknya 91,00 mmHg. Senam Prolanis berhasil menurunkan tekanan darah secara signifikan. Setelah intervensi, tekanan darah rata-rata pasien menurun; Sistolik menjadi 145,97 mmHg dan diastolik 87,17 mmHg. Uji statistik *Wilcoxon Signed Rank-Test* juga mengonfirmasi bahwa Senam Prolanis memiliki pengaruh menurunkan tekanan darah ($p < 0,05$).

Senam prolanis layak dijadikan sebagai kegiatan rutin di Puskesmas karena berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Oleh karena itu, tenaga Kesehatan diharapkan terus mendorong dan mengedukasi pasien agar aktif mengikuti senam sebagai bagian pengelolaan hipertensi tanpa obat. Partisipasi rutin dari penderita hipertensi dalam keegiatan juga di harapkan menjadi kegiatan positif yang mendukung Kesehatan mereka secara berkelanjutan.

KEPUSTAKAAN

- Annisa nur. (2023). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan*. BPKP. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. BPKP
- Bustan MN. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fandanita, S. S. ,&Ernawati. I. (2020). *Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif (Mengenai, Mencegah dan Mengatasi Penyakit Degeneratif Diabetes Mellitus dan Hipertensi)*.
- Fatma, M., Eros, E., Badriah, S., Rizqi, S., Fahira, N., Amini, I., & Jubaedi, A. (2021). *Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya*.
- Hadia, M. P. ,Henn. M. L. ,Nggarang,B. N. ,Ruteng. P. ,Yani. J. J. A. . &Flores, R. (2022). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Produktif (45-59) Di Dusun Kaweng Wilayah Kerja Bangka Kenda. *JWK*,7(1),2548-4702.
- Harahap. (2021). *Faktor Yang Memengaruhi Ketidak Ikutsertaan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Mengikuti Program Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidimpuan Tahun 2021*. Aufa Royhan.
- Hastuti. (2022). Hipertensi. In *Google books*. Jakarta : Lakeisha.
- Hidayati. (2022). *Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*.
- Inriani, I., Narmawan, N., & Abadi, E. (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Puskesmas Soropia. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.36990/hijp.v13i1.232>
- Jamini, T., Kristiana, D., STIKES Suaka Insan Banjarmasin, D., Selatan, K., & Puskesmas Angsau, P. (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

- Di Puskesmas Angsau. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 6(1).
- Kartini, D. shinta, A. dr. J. N. (2022). *Pengantar Epidemiologi Kesehatan Masyarakat Penerbit Cv.Eureka Media Aksara*.
- Kemenkes RI. (2016). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi (Technical Guidelines for the Discovery And Management of Hypertension)*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Hipertensi Secara Global*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/43/hipertensi-secara-global>
- Kurnia, A. (2020). Self Management Hipertensi. In *Google books*.
- Makawekes, E., Suling, L., Kallo, V., Program Studi Ilmu Keperawatan, M., Studi Kedokteran Gigi Fakultas Kedokteran, P., & Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, P. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8, 83–90. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Maulina, N., Sawitri, H., Sidrah Nadira, C., Sri Rahayu, M., Dery Arvinda, A., Ilham Habibi Lubis, R., Fisiologi, B., Kedokteran, F., Malikussaleh, U., Ilmu Kesehatan Masyarakat, B., Biokimia, B., Kedokteran, F., Patologi Anatomi, B., & Program Studi Kedokteran, M. (2024). Pemberdayaan Desa Binaan dengan Melaksanakan Senam Prolanis Bagi Lansia Guna Pencegahan Penyakit Kronis. *Auxilium: Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(2), p. 01, 2(2). <https://doi.org/10.29103/auxilium.v2i2.13313>
- Mustamin, Z. R. (2022). *Pengaruh Seft (Spritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penutupan Tekanan Darah Pada Hipertensi Dipuskesmas Kapassa Mkassar*. 9(01), 356–363.
- Nova, S. (2024). *Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya Lambaro Kabupaten Aceh Besar Universitas Bina Bangsa Getsempena (Ubbg) Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan Banda Aceh*. <https://eprints.bbg.ac.id/id/eprint/330/>
- Nur Faidah Burhan, Z. (2024). *Peran Keluarga Terhadap Perawatan Penyakit Hipertensi*. 1(2), 30–40.
- Nugraheni, A. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelompok Prolanis Wilayah Kerja Puskesmas Sukorejo . (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo*).
- Nugroho, K., PESanubari, T., Mayasari Rumondor, J., & Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Gizi, P. (2019). Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. In *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada-Januari*. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.326>
- Nurhaeni, A., Aimatun Nisa, N., & Marisa, D. E. (2022). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi : L. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 46–51.
- Pikir, B. S. ,Aminuddin. M. ,Subagjo. A. ,Dharmadjadi. B. B. ,Suryawan. I. G. R. . & E. P. J. N. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif (1st ed.)*. Surabaya: *Airlangga University Press*.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Putra, M. M., Widiyanto, A., Bukian, P. A. W., & Atmojo, J. T. (2019). Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 1–13. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.150>
- Rahmawati, L., Aizza, N., Keperawatan, F., Jember, U., & Kalimantan, J. (2018). *Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember*.
- Rika Widianita, D. (2023). pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada

- Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>
- Taddei, S., Bruno, R.M., Masi, S., & Solini, A. (2018). ESC CardioMed: Epidemiology and Pathophysiology of Hypertension. In A. J. Camm, T. F. Lüscher, G. Maurer, & P. W. Serruys (Eds.), *ESC CardioMed* (3rd ed.). <https://doi.org/10.1093/med/9780198784906.001.0001>.
- Trisnawan, A. (2019). Mengenal Hipertensi. In *Google books*. Mutiara Aksara.
- Wade, C. (2016). Mengatasi Hipertensi. In *Google books*. Nuansa Cendekia.
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension The race against a silent killer*.
- Yunianto. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Didesa Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada.