

Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Baik Heni Risprawati^{1*}, Teja Ersa Wibawa², Ernawati³, Supriyadi⁴

1,2,3,4 STIKES Yarsi Mataram, Indonesia

baikhenirispawati123@gmail.com, ernawati091984@gmail.com, supriyadi.stikesyarsi@gmail.com

ABSTRACT

Article History:

Received : 28-12-2023

Revised : 04-01-2024

Accepted : 18-01-2024

Online : 30-01-2024

Keyword:

Keyword1; Senam

Prolanis

Keyword2; Hipertensi

Keyword3; Penurunan

Tekanan Darah



Hypertension is a person who is said to be hypertensive if he has a systolic blood pressure of more than 140 mmHg and a diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. One way to handle hypertension is physical activity such as Prolanis gymnastics. The purpose of this study was to determine the effect of prolanis exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients in Jerowaru village, East Lombok. This research method used experimental research with a pre-experimental type with a one group pre-test post-test design. The population in this research is 108 respondents. The sampling technique used is Simple random sampling with a sample size of 15 people. The statistical test used was the Wilcoxon signed rank test to determine the effect of reducing blood pressure before and after prolanis exercise. Results: statistical test results were obtained with a p value for the 1st meeting pre-post systole = 0.001 and diastole = 0.002 (<0.05), while for the 2nd meeting pre-post systole = 0.002 and diastole = 0.026 (<0.05). The results obtained showed that prolanis exercise had an effect on reducing blood pressure in hypertensive patients. Conclusion: There is an effect of prolanis exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients. Suggestion: It is expected that hypertensive patients are diligent in maintaining their diet and lifestyle.

ABSTRAK

Hipertensi adalah seorang dikatakan hipertensi bila memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu penanganan hipertensi yaitu dengan aktifitas fisik seperti senam prolanis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa Jerowaru Lombok Timur. Metode penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan jenis *pre eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 108 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Simple random sampling* dengan besar sampel sejumlah 15 orang. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon signed rank test* untuk mengetahui pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis. Hasil : didapatkan hasil uji statistik dengan nilai *p value* untuk pertemuan 1 pre-post sistol = 0,001 dan diastol = 0,002 (<0,05), sedangkan untuk pertemuan ke-2 pre-post sistol = 0,002 dan diastol = 0,026 (<0,05). Hasil yang diperoleh bahwa senam prolanis terdapat pengaruh untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kesimpulan: Ada pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Saran: Diharapkan pasien hipertensi rajin menjaga pola makan dan pola hidup.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



A. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular atau dikenal dengan *New communicable diseases* merupakan penyebab utama kematian diseluruh dunia. *Diseases* merupakan penyebab utama kematian diseluruh dunia. Penyakit tidak menular membunuh lebih banyak orang setiap tahun dibandingkan dengan gabungan semua penyebab utama kematian global, penyakit tidak menular bertanggung jawab untuk 38 juta (68%) dari 56 juta kematian di dunia pada tahun 2012. Lebih dari 40% kematian (16 juta) merupakan kematian dini yaitu dibawah usia 70 tahun (WHO, 2021)

Data WHO (2018), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021. Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (WHO, 2018). Berdasarkan American Heart Association (AHA), Penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya, Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat, 2023).

Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan tahun 2019, di Indonesia, hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang menduduki peringkat pertama dalam masalah kesehatan dengan jumlah kasus mencapai 185.857 (Kemenkes, 2019). Populasi penduduk yang lebih beresiko adalah usia > 18 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Riskesdas, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi paling banyak terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun dan paling sedikit pada kelompok umur 31-34 tahun. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian dan hipertensi juga merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (P2PTM Kemenkes RI, 2019)

Data Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 8,36% atau sekitar 658.201 jiwa. Pravalensi hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Barat, sebesar 772.490 jiwa yang menderita hipertensi pada tahun 2020. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Lombok Timur Jumlah Estimasi Penderita hipertensi berusia di atas 18 tahun sebesar 64.160 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan 77.040 atau 120 % terkonfirmasi mendapatkan pelayanan kesehatan (Riskesdas, 2018)

Desa Jerowaru merupakan salah satu desa yang terletak di wilayah selatan Kecamatan Jerowaru, Kabupaten Lombok Timur, yang sebagian Besar masyarakat berprofesi sebagai Nelayan. Desa Jerowaru terbagi menjadi 13 Desa diantaranya : Jerowaru, Pandan Wangi, Pemongkong, Kwang Rundun, Paremas, Sekaroh, Seriwe, Pengoros, Sepapan, Pandan Wangi, Serumbung, Ujung Gol dan Ekas.

Berdasarkan laporan dari Puskesmas Jerowaru jumlah penderita hipertensi pada tahun 2022 tercatat sebanyak 109 kasus, dari masing-masing desa diantaranya : Jerowaru terdapat 20 orang riwayat hipertensi, Pandan Wangi terdapat 11 orang riwayat hipertensi, Pemongkong terdapat 15 orang riwayat hipertensi, Kwang Rundun terdapat 4 orang riwayat hipertensi, Paremas terdapat 9 orang riwayat hipertensi, Sekaroh terdapat 7 orang riwayat hipertensi, Seriwe terdapat 3 orang riwayat hipertensi, Pengoros terdapat 1 orang riwayat hipertensi, Sepapan terdapat 24 orang riwayat hipertensi,

Serumbang terdapat 1 orang riwayat hipertensi, Ujung Gol terdapat 1 orang riwayat hipertensi, Ekas terdapat 1 orang riwayat hipertensi dan desa jerowaru sendiri tercatat sebesar 20 kasus yang menderita hipertensi. Hipertensi sebagai peningkatan kronik pada tekanan darah, merupakan salah satu penyebab masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia salah satunya terjadi pada sistem kardiovaskular. Jumlah lansia yang mengalami peningkatan kasus hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kebiasaan hidup atau kebiasaan mengkonsumsi natrium yang tinggi, kegemukkan, stress, merokok dan mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar lemaknya. Katup mitral dan aorta jantung mengalami penebalan dan menjadi lebih kaku dan lebih lambat dalam kontraktilitas terhadap respon stress menjadi berkurang, untuk mengompensasi adanya masalah frekuensi jantung maka terjadi peningkatan isi sekuncup, sehingga curah jantung meningkat dan mengakibatkan peningkatan tekanan darah (hipertensi) pada lansia (Masyudi, 2018)

Hasil penelitian lain James (2014), komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4% kematian diseluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan setidaknya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat mencapai 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2013), jika tidak dideteksi secara dini dan ditangani dengan tepat, hipertensi mempunyai dampak yang mengakibatkan infark miokard, stroke, gagal ginjal, dan kematian (James *et al.*, 2014)

Penanganan hipertensi yaitu dengan cara melakukan aktifitas fisik, yang dilakukan secara rutin terbukti berhubungan secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan senam prolanis. Senam prolanis merupakan salah satu bentuk olah raga Senam yang bisa meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Peningkatan saat senam, akan meningkatkan metabolisme dan membakar lemak, serta mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung (Lutfiasih, R. & Nailul, 2018).

Penelitian lain yang sejalan terkait Aktivitas fisik dan latihan olah raga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efisiensi kerja jantung. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktifitas fisik melalui senam prolanis untuk membantu menurunkan hipertensi pada lansia. Senam prolanis meningkatkan kegiatan fisik dan aktivitas olahraga. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan olahraga dapat menurunkan nilai tekanan darah rata-rata 5-7 mmHg. Penurunan tekanan darah setelah berolahraga dapat berlangsung sampai 22 jam (Maksuk, 2022).

Menurut penelitian Pescatello, et al, (2019). Olahraga membuat tubuh menjadi kuat dan sehat. Olahraga menyebabkan sistem kardiovaskuler dan pernapasan juga menjadi lebih sehat sebagai respon homeostatik. Olahraga yang baik dan sering dilaksanakan oleh penderita hipertensi adalah senam aerobik. Salah satu senam jenis aerobik adalah senam prolanis. Lansia yang menderita hipertensi ringan apabila melakukan senam prolanis secara teratur maka tekanan darah sistolik dan diastolik akan turun (Pescatello *et al.*, 2019). Sedangkan menurut hasil penelitian Safitri, (2017). Tekanan darah pada prolanis secara teratur. Senam prolanis merangsang saraf parasimpatis sehingga aktifitasnya meningkat dan aktifitas saraf simpatis menjadi turun. Kondisi ini menyebabkan penurunan kadar hormon norepinefrin, katekolamin dan adrenalin, serta vasodilatasi (pelebaran) pembuluh darah. Sistem peredaran darah yang bekerja dengan membawa oksigen ke seluruh tubuh akan menjadi lebih lancar, sehingga tekanan darah akan

menjadi turun (Safitri, 2017)

Data Puskesmas Jerowaru, program aktivitas senam prolanis ini dilakukan 2x dalam satu minggu, namun senam ini berlaku untuk semua kalangan termasuk pasien hipertensi yang terbagi dari usia 20-90 tahun (Menurut data dari Puskesmas Jerowaru tahun 2022). Berdasarkan uraian di atas Tujuan Penelitian ini adalah untuk Menganalisis 'Bagaimana Pengaruh Senam Prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Desa Jerowaru Lombok Timur'.

B. METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian pre-experimental dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pasien Hipertensi sejak satu tahun 2022 yang ada di wilayah kerja Puskesmas Jerowaru, yaitu 108 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*, dimana responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 16 orang. Penelitian ini yang telah diidentifikasi atau memenuhi syarat dari kriteria inklusi, kemudian diberikan senam prolanis 2 kali dalam 1 minggu selama 20-30 menit setiap kali perlakuan, Instrument atau alat yang akan digunakan untuk variabel independent adalah (SOP) Senam Prolanis, SOP penelitian ini dahulunya sudah pernah digunakan oleh peneliti. Sedangkan Variabel Dependen Instrument atau alat ukur yang akan digunakan peneliti memerlukan tensimeter, stetoskop, spignomanometer. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Senam Prolanis* terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, maka uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon Signed Rank Test dengan software SPSS, dimana [α] = 0,05. Analisis dilakukan dengan cara komputerisasi untuk melihat pengaruh *Senam Prolanis* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada pasien Hipertens, dan jika skala data normal maka menggunakan uji parametrik berupa Paired T-Test.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik responden

Karakteristik responden berdasarkan usia, Lama menderita, Jenis Kelamin, Pendidikan dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Lama menderita, Jenis Kelamin, Pendidikan

Karakteristik responden	f	%
Usia		
40-49 tahun	5	33
50-60 tahun	10	67
Lama Menderita		
< 5 tahun	10	67
> 5 tahun	5	33
Jenis Kelamin		
Perempuan	15	100
Laki-laki	0	100
Pendidikan		
SD	5	33
SMP	4	27
SMA	6	40

Sumber: Data Primer Penelitian 2023

Berdasarkan table 1 di atas frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas adalah usia 50-60 tahun sebanyak 10 responden (67%), Lama Menderita Hipertensi paling banyak 10 responden < 5 tahun (67%), jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 15 responden (100%), pendidikan responden mayoritas adalah SMA/SLTA sebanyak 6 responden (40%),

b. Tekanan Darah

Nilai rata-rata variabel pre post senam prolanis terhadap terhadap penurunan tekanan darah

Tabel 2: Rata-Rata Pre-Post senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pertemuan 1

	N	Min	Max	Mean	Std.
Pre test 1 Sistol	15	140	190	156.00	15.161
Post test 1 sistol	15	110	187	145.27	18.375
Pre test 1 Diastol	15	100	110	102.13	4.103
Post test 1 Diastol	15	80	100	92.80	6.805
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam prolanis rata-rata tekanan darah (Mean=156,00/102,13 mmHg, SD=15,161/4,103) yang artinya nilai Mean= 156,00/102,13 mmHg masuk dalam kategori stadium I dan setelah dilakukan senam prolanis didapatkan nilai (Mean=145,27/92,80mmHg,SD=18,375/6.805) artinya nilai Mean=145,27/92,80 mmHg masuk dalam kategori stadium 1

Tabel 3: Rata-Rata Pre-Post senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pertemuan 2

	N	Min	Max	Mean	Std.
Pre test 2 Sistol	15	140	180	150.80	13.241
Post test 2 Sistol	15	130	167	141.13	12.705
Pre test 2 Diastol	15	90	110	99.53	6.010
Post tes 2 Diastol	15	80	110	95.13	8.008
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam prolanis rata-rata tekanan darah (Mean=150,80/99,53 mmHg, SD=13,241/6,010) yang artinya nilai Mean= 150,80/99,53 mmHg masuk dalam kategori stadium I dan setelah dilakukan senam prolanis didapatkan nilai (Mean=141,13/95,13 mmHg, SD=12,705/8,008) artinya nilai Mean=141,13/95,13 mmHg masuk dalam kategori stadium I.

- c. Hasil Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk tekanan darah sistol dan diastolik pertemuan 1 dan 2 sebelum dan sesudah senam prolanis karena data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4: Analisis penurunan Tekanan darah pre-post test pertemuan 1

		N	Mean Rank	p-value
Post test 1 sistol - Pre test	Negative Ranks	14 ^a	7.50	0.001
	Positive Ranks	0 ^b	.00	
	Ties	1 ^c		
	Total	15		
Post test 1 Diastol - Pre test 1 Diastol	Negative Ranks	12 ^d	6.50	0.002
	Positive Ranks	0 ^e	0.0	
	Ties	3 ^f		
	Total	15		

Tabel 4 diatas, hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Negative Ranks* 14 (sistol) dan 12 (diastol) yang artinya dari 15 responden menunjukkan bahwa nilai dari sistol dan diastol post-test lebih kecil dari pada pre-test, nilai *Postif Ranks* 0 untuk sistol dan diastol artinya dari 15 responden menunjukkan bahwa nilai sistol dan diastol post-test lebih besar dari pre-test dan nilai *Ties* 1 (sistol) dan 3 (diastol) artinya ada responden yang memiliki nilai sistol dan diastol yang sama sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis. Nilai *Mean Rank* 0,00 artinya nilai rata- rata sistol dan diastol lebih kecil post-test dari pada pre-test dan nilai sistol *p value* 0,001 ($< 0,05$) dan nilai diastol *p value* 0,002 ($< 0,05$) yang artinya ada pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tabel 5: Analisis penuruann Hasil pre-post test pertemuan 2

		N	Mean Rank	p-value
Post test 2 Sistol - Pre test 2 Sistol	Negative Ranks	12 ^a	6.50	0.002
	Positive Ranks	0 ^b	.00	
	Ties	3 ^c		
	Total	15		
Post tes 2 Diastol - Pre test 2 Diastol	Negative Ranks	11 ^d	6.95	0.026
	Positive Ranks	2 ^e	7.25	
	Ties	2 ^f		
	Total	15		

2. Pembahasan

Hasil Penelitian yang dilakukan di Desa Jerowaru Lombok Timur menunjukkan rata-rata tekanan darah pasien sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Hasil nilai rata-rata pada pertemuan 1 dan pertemuan ke-2 terlihat pada tabel 1.2.1 dan table 1.2.2 yaitu sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis termasuk dalam kategori hipertensi gread I dengan nilai Mean=156,00/102,13 mmHg, SD=15,161/4,103) dan setelah dilakukan senam prolanis didapatkan nilai Mean=145,27/92,80 mmHg SD=18,375/6.805 untuk pertemuan 1, sedangkan untuk hasil pertemuan ke-2 nilai Mean=150,80/99,53 mmHg, SD=13,241/6,010 dan setelah dilakukan senam prolanis didapatkan nilai Mean=141,13/95,13 mmHg, SD=12,705/8,008. Hasil penelitian yang dilakukan Rona Dewi Rinda *et al.*,(2021) menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dilakuan senam prolanis yaitu 152,68/98,28 mmHg dan setelah dilakukan senam prolanis yaitu 143,80/92,68 mmHg yang artinya ada pengaruh yang signifikan senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah. Peneliti sependapat bahwa semakin banyak bergerak atau olahraga ringan maka secara tidak langsung kerja jantung semakin kuat sehingga tidak perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah. Masa premenopause pada wanita usia 45-55 tahun menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat. Hal tersebut disebabkan oleh mulai hilangnya sedikit demi sedikit hormon estrogen pada wanita yang berfungsi sebagai pelindung pembuluh darah dari kersuakan (Maryam, 2008). Penelitian yang sejalan menurut Maksuk, (2020) terkait Aktivitas fisik dan latihan olah raga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efesiensi kerja jantung. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktifitas fisik melalui senam prolanis untuk membantu menurunkan hipertensi pada lansia. Senam prolanis meningkatkan kegiatan fisik dan aktivitas olahraga. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Kegiatan olahraga dapat menurunkan nilai tekanan darah rata-rata 5-7 mmHg. Penurunan tekanan darah setelah berolahraga dapat berlangsung sampai 22 jam (Maksuk, 2020)

Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan jenis statistik yang digunakan. Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametric (statistik inferensial). Pengujian normalitas data menggunakan Uji Shapiro-Wilk dalam program SPSS versi 19. Uji *Shapiro-Wilk* merupakan pengujian normalitas yang apabila jumlah sampel < 50 sampel. Hasil dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi. Hasil uji *Wilcoxon* yang bertujuan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Terlihat pada tabel 1.3.1 dan 1.3.2 hasil uji *Wilcoxon* pada pertemuan 1 dan pertemuan ke-2 sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis diperoleh nilai *p value* untuk pertemuan 1 (pre-post sistol=0,001 dan pre- post diastole=0,002), sedangkan untuk pertemuan ke-2 *p value* (pre-post sistol=0,002 dan pre-post diastole=0,026) yang artinya H_0 diterima dikarenakan ada pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Matilda Putri Hadia, Lusia Henny Mariati dan Bonavantura N. Nggarang 2022) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam prolanis, (senam jantung I) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia produktif (45-59 tahun). Berdasarkan penelitian Warjiman (2021) menyatakan bahwa senam prolanis mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan

keadaan tekanan darah pada penderita hipertensi yang menunjukkan bahwa tekanan darah responden sistolik maupun diastolik mengalami perubahan sebelum dan sesudah melakukan senam prolanis. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain stres, merokok, alkohol, mengkonsumsi minuman berkafein dan kurang berolahraga. Berdasarkan hasil wawancara responden hipertensi disebabkan karena sering mengkonsumsi garam berlebihan, stress, dan kurang berolahraga.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden berprofesi sebagai nelayan dan petani, sehingga responden hanya beraktifitas ketika pergi mencari ikan ataupun ke sawah, setelah itu responden tidak ada aktifitas lagi. Sedangkan untuk makanan yang dikonsumsi kurang diperhatikan seperti banyak mengkonsumsi yang mengandung garam terlalu banyak, bersantan dan juga sering banyak pikiran (stress). Namun, setelah di Puskesmas mengadakan senam sehat (prolanis), banyak responden mengikutinya yang diadakan setiap 2x seminggu. Dari kegiatan tersebut ada perubahan penurunan tekanan darah pada responden.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian didapatkan responden Rata-rata tekanan darah dari pertemuan 1 untuk sebelum dilakukan senam prolanis yaitu 156,00/102,13 mmHg, sedangkan setelah dilakukan senam prolanis 145,27/92,80 mmHg dan untuk hasil pertemuan ke 2 yaitu sebelum dilakukan senam prolanis 150,80/99,53 mmHg sedangkan setelah dilakukan senam prolanis 141,13/95,13 mmHg. Hasil Menunjukkan terdapat pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai p-value untuk sistol pertemuan 1 = 0,001 dan diastol = 0,002, sedangkan nilai p-value pertemuan ke 2 untuk sistol = 0,002 dan diastol = 0,026. Peneliti merekomendasikan supaya dapat menambah pengetahuan terkait intervensi untuk kasus hipertensi dan intervensi senam prolanis, serta sebagai suatu bahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan penelitian terlebih khususnya dalam bidang ilmu kesehatan.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES YARSI Mataram, Ketua LPPM STIKES YARSI Mataram serta tim, dan tim penelitian atas kesempatan yang diberikan sehingga penelitian dapat terselesaikan dan dapat di publikasikan di jurnal ini. Semoga penelitian ini dapat berkontribusi untuk peningkatan ilmu keperawatan dan pengembangan pengetahuan Masyarakat.

F. REFERENCES

- Ahmad, Ardat. Jaya, I. (2021). *Biostatistik: Statistik dalam Penelitian Kesehatan*. Prenada Media.
- Bulu, Y. H. (2021). Perilaku Lansia Dalam Upaya Penanggulangan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(1), 39–50. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i1.252>
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat*. Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. <https://drive.google.com/file/d/1rFIHqjNEZdQ7NvLH-GtoDYfnIIPwVDrL/view>
- James, P. Oparil, S. Carter, B. Cushman, W. Dennison-Himmerfarb C, Handler, J. (2014). Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. *JAMA*, 1–14.
- Kemendes RI. (2019). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.

- Lutfiasih, R. & Nailul, A. (2018). Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa glagahwero kecamatan panti kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1539>
- Maksuk. (2022). *Pengaruh Senam Prolanis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi The Effect Of Prolanis Excercise Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palembang , Sumatera Selatan Indonesia*. 15(October), 2. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.616>
- Masyudi, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.30867/action.v3i1.100>
- Matilda Putri Hadia, L. H. M. dan B. N. N. (2022). Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia produktif (45-59 tahun) di dusun kaweng wilayah kerja puskesmas bangka kenda. *JWK*, 7(1), 10–20.
- Moniaga, V. (2017). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal E-Biomedik*.
- Pescatello, L. S., Buchner, D. M., Jakicic, J. M., Powell, K. E., Kraus, W. E., Macko, R. F., Mctiernan, A., Pate, R. R., Piercy, K. L., & The, F. O. R. (2019). *Physical Activity to Prevent and Treat Hypertension : A Systematic Review Physical Activity to Prevent and Treat Hypertension : A Systematic Review*. June. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001943>
- Riset Kesehatan Dasar. (2018a). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018b). *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. https://kesmas.kemkes.go.id/Assets/Upload/Dir_519d41d8cd98f00/Files/Hasil-Riskesdas-2018_1274.Pdf
- Safitri, W., & Putriningrum, R. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(2), 47. <https://doi.org/10.26576/profesi.275>
- Sumartini, N. P. et al. (2019). *pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas cakranegara kelurahan turida*.
- World Health Organization. (2021). *Global Report Hypertension*. World Health Organization.