

TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK SENAM PROLANIS PADA LANSIA YANG  
MENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PSLU TRESNA WERDA NATAR LAMPUNG  
SELATAN

Umi Romayati Keswara<sup>1\*</sup>, Rilyani<sup>2</sup>, Eka Trismiyana<sup>3</sup>, Aryanti Wardiyah<sup>4</sup>,  
Andoko<sup>5</sup>, Eka Slivia<sup>6</sup>, Rahma Elliya<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,7</sup> Program Studi Profesi Ners Universitas Malahayati

<sup>6</sup> Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Malahayati

\*Korespondensi : romayatiumi@malahayati.co.id

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit yang sering diderita oleh lanjut usia atau lansia. Hal ini terjadi karena lansia mengalami perubahan fisik dan penurunan fungsi tubuh, hipertensi pada lansia apabila tidak ditangani dengan tepat dan dibiarkan begitu saja dapat menimbulkan komplikasi. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah. Untuk memberikan terapi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup yang optimal pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah Memberikan penyuluhan dan Selanjutnya dilaksanakan kegiatan senam prolanis secara bersama-sama. Hasil terjadi peningkatan pengetahuan lansia sebesar 55%. Kesimpulan Hasil kegiatan penyuluhan didapatkan bahwa 45 responden memiliki riwayat hipertensi. Mayoritas responden di UPTD PSLU Tresna Werdha sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan, terutama kegiatan terapi senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Namun beberapa responden mengalami kesulitan untuk bergerak dikarenakan keterbatasan responden dalam melakukan aktivitas. Saran bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi untuk dapat melakukan senam prolanis dengan rutin sehingga dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Prolanis.

**ABSTRACT**

*Hypertension is a disease that is often suffered by the elderly or elderly. This happens because the elderly experience physical changes and a decrease in body function. Hypertension in the elderly, if not treated properly and left alone, can cause complications. The aim of this service activity is: To provide therapy that can be done to improve optimal quality of life in hypertension sufferers. The method used in this service activity is providing counseling and then carrying out prolanis exercise activities together. The results showed an increase in elderly knowledge by 55%. Conclusion: The results of the outreach activities showed that 45 respondents had a history of hypertension. The majority of respondents at UPTD PSLU Tresna Werdha were very enthusiastic about participating in activities, especially prolanis exercise therapy activities to reduce high blood pressure. However, some respondents had difficulty moving due to the respondents' limitations in carrying out activities. Advice for elderly people who have a history of hypertension is to be able to do prolanis exercises regularly so that they can lower and control blood pressure.*

*Keywords: Hypertension, Prolanis Exercise.*

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan darah diatas nilai normal. Data dari World Health Organization (WHO) menyebutkan hampir 1 miliar orang atau sekitar seperempat dari seluruh populasi orang dewasa di dunia mengalami hipertensi dan jumlah ini cenderung mengalami peningkatan tiap tahunnya. Lebih dari 50 juta orang di Amerika Serikat mengalami tekanan darah tinggi, beberapa negara lain di Asia, pada tahun 2000 tercatat 38,4 juta orang yang menderita dan pada tahun 2025 diperkirakan menjadi 67,4 juta orang (Arza dan Andri, 2018).

Masalah hipertensi di Indonesia merupakan masalah yang serius. Angka prevalensinya cukup tinggi, sekitar 6-15%, bahkan pada usia 50 tahun keatas angka tersebut mencapai 20% dan pravalensinya semakin hari kian meningkat (Arza dan Andri, 2018). Berdasarkan data epidemiologi 2013 prevalensi hipertensi di negara maju masih merupakan masalah global yang menjadi masalah kesehatan, di Amerika Serikat prevalensi hipertensi menempati urutan pertama penyebab kematian pada kelompok usia >60 tahun yang berhubungan dengan penyakit degeneratif sebesar 4 juta orang setiap tahun. Adapun di Rusia hipertensi pada kelompok usia >60 tahun sebesar 1-2 juta orang setiap tahun dan di Jepang hipertensi merupakan penyebab utama gangguan jantung koroner pada usia >60 tahun (Rihiantoro dan Muji, 2017).

Hipertensi merupakan penyakit yang sering diderita oleh lanjut usia atau lansia. Hal ini terjadi karena lansia mengalami perubahan fisik dan penurunan fungsi tubuh, hipertensi pada lansia apabila tidak ditangani dengan tepat dan dibiarkan begitu saja dapat menimbulkan komplikasi, diantaranya penyakit jantung, penyakit ginjal, arterosklerosis, stroke, infark miokardium dan penyakit lainnya, hipertensi pada lansia dapat diberikan penanganan yang bertujuan untuk mengurangi mordibitas, mortalitas, dan mengontrol tekanan darah.

Program Pengelolaan Penyakit Kronis atau yang sering disebut dengan prolanis ini merupakan program yang diadakan oleh pemerintah melalui BPJS adalah suatu sistim pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan pada bulan Juni 2014, merupakan bentuk dari latihan jasmani aerobic seperti senam prolanis. Tujuan dari program ini yaitu mendorong peserta penyandang penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien, Menurut Profil Kesehatan Lampung 2016, presentasi hipertensi sebanyak 16,8%. Hipertensi di Indonesia 658.201 kasus atau sebesar 8,36%. Berdasarkan data Riskesdas, 2018 kasus hipertensi di provinsi Lampung sebesar 20.484 kasus atau sebesar 7.95% (Riskesdas, 2018). Kegiatan prolanis ini lebih menysasar penyandang penyakit DM tipe II dan hipertensi dikarenakan penyakit tersebut dapat ditangani ditingkat primer dan dilakukan untuk mencegah terjadinya komplikasi, tentunya sangat bermanfaat bagi kesehatan para pengguna peserta BPJS (BPJS Kesehatan, 2014). Bentuk pelaksanaan dari prolanis meliputi aktifitas konsultasi medis/edukasi, Home Visit, Reminder, SMS gateway, aktifitas klub dan pemantauan status kesehatan (BPJS Kesehatan, 2014).

Penanganan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi, penanganan secara farmakologi dapat menggunakan senyawa atau obat-obatan yang bersifat anti hipertensi, dan penanganan non-farmakologi yang dapat dilakukan dengan salah satu program pemerintah yaitu senam prolanis

(Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan bentuk latihan jasmani. Senam ini juga termasuk program pemerintah yang dijalankan oleh Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial (BPJS). Senam prolanis merupakan salah satu bentuk olahraga, Senam prolanis dapat meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Peningkatan aktifitas saat senam, akan meningkatkan metabolisme dan memakar lemak, serta mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti stroke dan penyakit jantung (Lutfiasih & Nailul, 2018).

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Terdapat 20 orang lansia yang menderita hipertensi. Penyebab utama kejadian hipertensi pada lansia adalah faktor keturunan dan gaya hidup. Mayoritas lansia yang berada di UPTD PSLU Tresna Werda belum mengetahui mengapa responden dapat menderita hipertensi dan belum mengetahui mengenai senam prolanis. Rumusan masalah pada kegiatan ini adalah "Bagaimana Terapi Aktivitas Kelompok Senam Prolanis Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan?"

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Menurut Price (dalam Nurarif A.H., & Kusuma H. (2016), Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar risikonya.

Menurut American Heart Association atau AHA dalam Kemenkes (2018), hipertensi merupakan silent killer dimana gejalanya sangat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat ditengok. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging atau tinnitus dan mimisan

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagai mana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah normal (Wijaya & Putri, 2013). Jadi dapat disimpulkan hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah persisten dengan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg yang diukur paling sedikit dalam dua kali kunjungan

(Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan bentuk latihan jasmani. Senam ini juga termasuk program pemerintah yang dijalankan oleh Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial (BPJS). Senam prolanis merupakan salah satu bentuk olahraga, Senam prolanis dapat meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Peningkatan aktifitas saat senam, akan meningkatkan

metabolisme dan memakar lemak, serta mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti stroke dan penyakit jantung (Lutfiasih & Nailul,2018).

#### **4. METODE**

##### **a. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah mempersiapkan pemberian penyuluhan dan demonstrasi kepada lansia mengenai senam prolanis berupa persiapan materi, metode dan juga media yang akan digunakan. Pengurusan izin kepada pihak UPTD PSLU Tresna Werda untuk kegiatan penyuluhan.

##### **b. Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan screening kepada lansia yang mempunyai gejala hipertensi. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pemaparan materi mengenai hipertensi dengan metode ceramah dan media power point. Saat kegiatan penyuluhan materi diberikan sesi tanya jawab untuk responden dapat bertanya tentang materi hipertensi.

Setelah kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi kemudian dilanjutkan dengan mengajarkan gerakan senam prolanis kepada lanjut usia. Selanjutnya dilaksanakan kegiatan senam prolanis secara bersama-sama.

#### **5. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **a. Hasil**

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 08 Desember 2023 pukul 13.00 WIB sampai dengan selesai di aula UPTD PSLU Tresna Werda. Metode yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab, demonstrasi dan evaluasi dengan menanyakan kembali apa yang sudah dijelaskan dan meminta kembali lansia untuk melakukan senam prolanis. Sebelum dilakukan senam pronalis kegiatan diawali dengan pemaparan materi mengenai hipertensi dan manfaat senam pronalis. Dalam kegiatan penyampaian materi disampaikan mengenai pengertian, penyebab, tanda dan gejala, diet, dan bagaimana cara pencegahan hipertensi yang dapat dilakukan di UPTD PSLU Tresna Werdha. Dan terjadi peningkatan pengetahuan lansia sebesar 55 %,Setelah kegiatan penyampaian materi selesai dilanjutkan sesi tanya jawab. Kegiatan dilanjutkan dengan mengajarkan gerakan senam prolanis untuk terapi hipertensi. Selama kegiatan lanjut usia didampingi oleh fasilitator dan seluruh responden tampak sangat berantusias mengikuti senam yang diajarkan.

##### **b. Pembahasan**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Malik, 2023). Dampak hipertensi apabila tidak teratasi dapat menyebabkan kerusakan arteri didalam tubuh sampai organ seperti gagal jantung, stroke, kerusakan ginjal, retinopati hingga kebutaan. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu pola makan yang baik,

perubahan gaya hidup dan mengurangi kelebihan berat badan (Mustika, Ludiana & Ayubbana, 2023)

Perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi yang dapat dilakukan yaitu olahraga teratur, menghentikan rokok dan membatasi konsumsi alkohol. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu senam hipertensi. Senam hipertensi (prolanis) merupakan bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres. Berat badan berlebih dan stres merupakan dua faktor yang mempertinggi risiko hipertensi. Senam Prolanis adalah upaya dalam meningkatkan aktifitas fisik lansia melalui senam lansia juga membantu meningkatkan kerja jantung dan memperlancar peredaran darah (Mustika, Ludiana & Ayubbana, 2023).

Aktivitas fisik dan latihan olah raga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efisiensi kerja jantung. Permeabilitas membran meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga saat senam teratur dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Senam dapat membantu memperbaiki profil lemak darah, menurunkan kolesterol total, Low Density Lipoprotein (LDL), trigleserida dan menaikkan High Density Lipoprotein (HDL) serta memperbaiki sistem hemostatik dan tekanan darah (Oktaviani, Purwono & Ludiana, 2021)

Senam prolanis menggunakan seluruh otot tubuh dengan gerakan yang dinamis, ringan dan sederhana diiringi musik sehingga lebih mudah untuk diikuti lansia. Secara fisiologik pada lansia terjadi penurunan curah jantung dan peningkatan resistensi vaskuler perifer, tetapi pada lansia dengan hipertensi berbagai faktor berperan dalam meningkatkan curah jantung, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, aktivitas fisik dan latihan olah raga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efisiensi kerja jantung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meriem, Nur & Hasrul (2020) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum senam dan sesudah intervensi dan menjelaskan bahwa pelaksanaan senam prolanis ini sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi. Pelaksanaan senam prolanis ini berupa senam jantung sehat yang dapat menunjang kualitas hidup sehat bagi lansia untuk dapat melakukan aktivitas fisik, dimana pelaksanaan aktivitas fisik ini atau olahraga dapat menyebabkan pembuluh darah mengalami pelebaran (vasodilatasi) serta terbukanya pembuluh darah yang belum terbuka sehingga aliran darah ke sel dan jaringan meningkat.

## 6. KESIMPULAN

Hasil kegiatan penyuluhan didapatkan bahwa 45 responden memiliki riwayat hipertensi. Mayoritas responden di UPTD PSLU Tresna Werdha sangat berantusias dalam mengikuti kegiatan, terutama kegiatan terapi senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Namun beberapa responden mengalami kesulitan untuk bergerak dikarenakan keterbatasan responden dalam melakukan aktivitas. Saran bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi untuk dapat melakukan senam prolanis dengan rutin sehingga dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87-93
- Lumempouw, D. O., Wungouw, H. I., & Polii, H. (2016). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penyandang Hipertensi. *Ebiomedik*, 4(1)
- Malik, S. A. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(7), 907-914.
- Meriem Meisyaroh, S., Nur, F., & Hasrul, H. (2020). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 14(1), 74-81.
- Musri, M., & Selviawati, R. (2018). Senam Lansia Sebagai Terapi Tambahan Pada Lansia Dengan Hipertensi: Studi Pre-Experimental. *Prosiding Pin-Litamas 1*, 1(1), 39-48.
- Mustika, M., Ludiana, L., & Ayubbana, S. (2023). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 472-478.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana, L. (2021). Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 186-194.
- Putri, A. A. (2022). Pengaruh Senam Tera Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Gunung Medan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 2(1), 23-27.
- Rahmawati, L., & Aizza, N. (2018). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science* , 150-154.
- Sidiq, M. N., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Purwodiningratan Kota Surakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Susiani, A., & Magfiroh, R. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Kegiatan Prolanis Terhadap Kekambuhan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1-9.