

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
LANSIA DI UPT PUSKESMAS JIPUT****R. Mutiaranti^{1*}, Omega DR Tahun²**¹⁻²STIKES Abdi Nusantara

Email Korespondensi: rienzmidwife@gmail.com

Disubmit: 22 November 2022

Diterima: 24 April 2023

Diterbitkan: 01 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i5.8459>**ABSTRAK**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Muriyati and Yahya, 2018). Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan penting di seluruh dunia karena distribusinya yang tinggi dan terus meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam prolanis yang dilaksanakan di UPT Puskesmas Jiput terhadap penurunan tekanan darah lansia. Metode penelitian ini merupakan penelitian eksperimental. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji t dependent (paired t test) menunjukkan ada perbedaan rata-rata pre dan posttest pada tekanan sistolik sebesar 15.17 mmHg t hitung (15.167) > t tabel (9.279) dan $p < \alpha$ (0,000) < α (0.05). Diharapkan dapat memanfaatkan senam prolanis sebagai salah satu aktivitas fisik untuk mengatasi angka kejadian hipertensi agar tidak meningkat pada tahun berikutnya, dan senam prolanis dapat diikuti oleh penderita hipertensi yang tidak terdaftar di klub prolanis. Dan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua mahasiswa yang membacanya, agar dapat mengetahui bahwa selain pengobatan medis yang ada, senam prolanis bisa mengatasi penyakit hipertensi.

Kata Kunci: Prolanis, Tekanan Darah, Hipertensi**ABSTRACT**

Hypertension or high blood pressure is a condition where there is an abnormal increase in blood pressure in the arteries and occurs continuously (Muriyati and Yahya, 2018). Hypertension is one of the Non-Communicable Diseases (PTM) which is an important health problem throughout the world because of its high distribution and continues to increase. This study aims to determine the effect of prolanis exercise carried out at the UPT Puskesmas Jiput on reducing blood pressure in the elderly. This research method is an experimental research. This study uses an experimental research design, which is a way to look for a causal relationship between two factors that are intentionally caused by researchers by eliminating or reducing other disturbing

factors. The results of the study show that the results of the dependent *t* test (paired *t* test) show that there is a difference the pre and posttest averages on systolic pressure were 15.17 mmHg *t* count (15.167) > *t*table (9.279) and *p*v (0.000) < *a* (0.05). It is hoped that prolanis exercise can be utilized as a physical activity to overcome the incidence of hypertension so that it does not increase in the following year, and prolanis exercise can be participated in by hypertension sufferers who are not registered at the prolanis club. And this research can be useful for all students who read it, so they can know that in addition to existing medical treatments, Prolanis exercises can overcome hypertension.

Keywords: Prolanis, Blood Pressure, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Seseorang didiagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil tekanan sistol (angka yang pertama) 140 mmHg dan/atau tekanan diastol (angka yang kedua) 90 mmHg pada lebih dari 1(satu) kali kunjungan (Kemenkes, 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Muriyati and Yahya, 2018). Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan penting di seluruh dunia karena distribusinya yang tinggi dan terus meningkat.

Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di

Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2019).

Data Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) kesehatan menyebutkan bahwa biaya pelayanan hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu pada tahun 2016 sebesar 2,8 Triliun rupiah, tahun 2017 dan tahun 2018 sebesar 3 Triliun rupiah (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu program pemerintah yaitu senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan bentuk latihan jasmani aerobik. Senam ini juga termasuk program pemerintah yang dijalankan oleh Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial (BPJS). Prolanis adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi

yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehtana bagi peserta yang menyandang penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Prolanis dilakukan dalam pengelolaan penyakit kronis yang terdiri dari DM tipe 2 dan Hipertensi. Kegiatan yang dilakukan oleh para anggota meliputi kontrol kesehatan setiap bulan sekali, senam dan edukasi pada hari minggu (Rismayanthi C, 2012).

Penelitian terkait dan hampir sama. Terlebih bagi lansia, hipertensi pada lansia dapat menyebabkan komplikasi penyakit seperti penyakit jantung, otak dan ginjal. Dalam tiga tahun terakhir di Kabupaten Pandeglang khususnya Puskesmas Kecamatan Jiput, angka penderita hipertensi semakin naik atau ada kenaikan. Maka dari itu peneliti. Penelitian ini menyimpulkan bahwa manfaat senam prolanis sangat baik untuk penderita hipertensi, dan senam ini merupakan program dari BPJS Kesehatan. Dengan demikian, penelitian ini masih harus dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia.

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan peneliti di wilayah kerja UPT Puskesmas Kecamatan Jiput didapatkan data bahwa ada peningkatan kasus hipertensi selama 3 tahun terakhir, yaitu pada Tahun 2020 ada 5.427 kasus, Tahun 2021 ada 7.091 kasus, sedangkan di 2022 kasus hipertensi ada kenaikan kasus menjadi 8.672 kasus. Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dikemukakan rumusan masalah "apakah ada pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia di UPT

Puskesmas Jiput Kabupaten Pandeglang tahun 2022

KAJIAN PUSTAKA

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) adalah suatu pelayanan kesehatan yang melibatkan pasien, fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan dengan pendekatan proaktif dan pelaksanaan yang terintegrasi dalam rangka mencapai pemeliharaan kesehatan peserta BPJS yang menderita penyakit kronis dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup optimal dan biaya yang efektif dan efisien. Penyakit yang dikategorikan dalam PROLANIS yaitu pasien hipertensi dan diabetes mellitus tipe 2 (BPJS Kesehatan, 2014).

Aktifitas PROLANIS yaitu aktivitas konsultasi medis atau pemberian edukasi oleh dokter, Home Visit, Reminder, aktifitas klub, Pemantauan status kesehatan serta pelayanan obat secara rutin serta kegiatan senam PROLANIS yang dilakukan dalam seminggu sekali. Senam yang termasuk dalam aktivita PROLANIS yaitu senam jantung sehat, senam bugar lansia, senam osteoporosis dan senam aerobic low impact.

Karena peneliti fokus dengan senam jantung sehat maka yang akan dibahas secara rinci adalah senam PROLANIS (BPJS Kesehatan, 2014).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimental, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu

perlakuan. Rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan rancangan one group with control post test design (Sugiyono, 2014). Metode yang digunakan adalah dengan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah

dilaksanakan senam prolansis menggunakan lembar observasi di UPT Puskesmas Jiput. Metode pengambilan sampel adalah total sampling sebanyak 30 responden dan metode analisis yang digunakan adalah dependent t test.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam prolansis terhadap penurunan tekanan darah lansia. Senam prolansis dilaksanakan 1x dalam 1 minggu dan dilakukan selama 1 bulan, dilakukan dari tanggal 29 oktober 2022 sampai dengan tanggal 19 November 2022. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa penderita hipertensi sebagian besar adalah perempuan atau sebesar 73,3 % dan sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki atau sebesar 26,7 %.

Jenis kelamin ternyata mempunyai pengaruh terhadap tekanan darah, pada data didapat bahwa perempuan lebih banyak menderita hipertensi yaitu 73,3 %, sedangkan pada laki-laki didapat 26,7 % yang menderita hipertensi. Bila ditinjau perbandingan antara perempuan dan laki-laki, ternyata perempuan lebih banyak menderita hipertensi. Menurut Risesdas (2018), ditemukan pada populasi dewasa berusia 18 tahun, perempuan lebih banyak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 36,9 %.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

NO	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen (%)
1	Laki-Laki	8	26,7 %
2	Perempuan	22	73,3 %
	Total	30	100 %

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa penderita hipertensi sebagian besar pada usia 60 tahun sebesar 33,3 %. Risiko kejadian hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pada umur 25-44 tahun prevalensi hipertensi sebesar 29%, pada umur 45-64 tahun sebesar 51% dan pada umur >65 Tahun sebesar 65%. Penelitian Hasurungan pada lansia menemukan bahwa dibanding umur 55-59 tahun, pada umur 60-64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali dan umur > 70 tahun 2,97

kali. Meskipun hipertensi bisa terjadi pada segala usia, namun paling sering dijumpai pada orang berusia >35 tahun. Prevalensi hipertensi dikalangan usia lanjut cukup tinggi yaitu sekitar 40 % dengan kematian sekitar 50 % diatas umur 65 tahun. Peningkatan tekanan darah dapat terjadi seiring dengan bertambahnya usia, disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

NO	Usia (Thn)	Frekuensi	Persen (%)
1	60	10	33,3 %
2	61	4	13,3 %
3	62	4	13,3 %
4	63	3	10,0 %
5	64	1	3,3 %
6	65	3	10,0 %
7	66	1	3,3 %
8	67	1	3,3 %
9	68	2	6,6 %
10	75	1	3,3 %
Total		30	100 %

Tekanan darah pada saat sebelum dilakukan senam prolans memiliki rata-rata 156,67 mmHg yang menurut Joint National Comite

(2003) merupakan kategori hipertensi tingkat 1. Sedangkan tekanan darah pada penderita setelah dilakukan senam prolans memiliki rata-rata 141,50 mmHg.

Tabel 3 Tes Normalitas

Kelas Percobaan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statisti	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hipertensi	Pre Test	.140	30	.139	.953	30	.198
	Post Test	.140	30	.135	.951	30	.176

Tabel 4 Tabel Dependen T-Test

Pair	Pre Test - Post Test	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
1	15.167	8.952	1.634	11.824	18.510	9.279	29	.000	

Hasil uji t dependent (paired t test) menunjukkan ada perbedaan rata-rata pre dan post test pada tekanan sistolik sebesar 15.17 mmHg, t hitung (15.167) > t tabel (9.279) dan pv (0,000) < α (0.05). Hal ini berarti ada pengaruh senam prolans terhadap penurunan

tekanan darah pada lansia di UPT Puskesmas Jiput.

Kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan yang akan menyebabkan risiko hipertensi meningkat (Triyanto, 2014). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Astari (2012) yang menyimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara senam lansia dengan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi. Senam lansia yang dilakukan berulang-ulang (frekuensi tinggi), maka lama kelamaan penurunan tekanan darah akan berlangsung lama. Itulah sebabnya latihan aktivitas fisik senam yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah.

Senam prolanis merupakan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, Fasilitas Kesehatan, dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (Harahap, 2021); (Mudaliya, 2019); (Larasati, 2020); (Aisah, 2020).

Tujuan Prolanis Mendorong peserta penyandang penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan indikator 75% peserta terdaftar yang berkunjung ke Faskes Tingkat Pertama memiliki hasil "baik" pada pemeriksaan spesifik terhadap penyakit DM tipe II dan Hipertensi sesuai Panduan Klinis terkait sehingga mencegah timbulnya komplikasi penyakit (Ginting, 2020); (BPJS Kesehatan, 2014).

Pada penelitian ini, peneliti memilih responden dan kemudian diukur tekanan darahnya, setelah penderita hipertensi bersedia menjadi responden maka dilakukan senam prolanis 1 kali dalam 1 minggu. Hal ini pun mendukung penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya Misbakhul Anwari dkk (2018) yang melakukan senam prolanis dengan intensitas

ringan atau dengan frekuensi Latihan 1 minggu 1 kali dengan latihan ≤ 30 menit. Peneliti juga meminta bantuan 2 teman untuk membantu melakukan penelitian karena keterbatasan peneliti dan waktu penelitian. Sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah, peneliti memberikan penjelasan serta meminta responden untuk mengisi inform consent, setelah itu maka dilakukan senam prolanis selama ± 30 menit. Setelah dilakukan senam prolanis, responden diminta untuk beristirahat selama ± 10 menit sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah kembali.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eviyanti (2021), dengan hasil perubahan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah senam prolanis dengan nilai p value sebesar 0,039. Hal tersebut mengindikasikan bahwa memang terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam prolanis pada lansia. Oleh karena itu, menurut peneliti senam prolanis harus menjadi salah satu program wajib untuk dilakukan bagi para lansia khususnya peserta prolanis club hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Jiput. Senam prolanis memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan oleh peserta senam prolanis, selain dapat menurunkan tekanan darah, senam prolanis ini dapat membuat tubuh bergerak lebih aktif dengan gerakan yang memang sudah terorganisir dari mulai gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Selama ini pelaksanaan senam prolanis hanya diikuti oleh peserta terdaftar di club prolanis saja, alangkah lebih baiknya jika senam ini diikuti oleh seluruh masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi. Dan frekuensi senam agar lebih rutin diselenggarakan lagi

dikarenakan sempat terhambat oleh pandemi covid-19.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aktifitas fisik atau senam yang dilakukan dapat menurunkan tekanan darah lansia di UPT Puskesmas Jiput adalah Tekanan darah pada lansia di UPT Puskesmas Jiput sebelum melakukan senam prolansis paling tinggi adalah 180/100 mmHg. Tekanan darah pada lansia di UPT Puskesmas Jiput setelah melakukan senam prolansis paling tinggi adalah 160/100 mmHg. Ada pengaruh senam prolansis terhadap penurunan tekanan darah lansia di UPT Puskesmas Jiput dengan nilai signifikan didapatkan sebesar 0,000. Hal ini menandakan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari alfa yaitu $p < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S. (2020). *Kualitas Hidup Peserta Prolansis Di Puskesmas Ajung Dan Silo 1 Kabupaten Jember* (Doctoral Dissertation, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember).
- Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI (2019, 17 Mei). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat, Diakses Tanggal 20 Mei 2022 Dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html#:~:Text=Berdasarkan%20riskesdas%202018>
- Debtia Rahmah, 2022. Hipertensi, Diakses Tanggal 02 Juni 2022 Dari <https://www.alomedika.com/penyakit/kardiologi/hipertensi/penatalaksanaan#:~:Text=Penatalaksanaan%20hipertensi%20meliputi%20terapi%20non,Di berikan%20antihipertensi%20tunggal%20maupun%20kombinasi>
- Deiby O Lumempow, Herlina I.S. Wungouw, & Hedison Polii (2016). Pengaruh Senam Prolansis Terhadap Penyandang Hipertensi, *Jurnal E-Biomedik (Ebm)*. 4 (01).
- Dinkes Kabupaten Pandeglang, 2021. Profil Kesehatan Kabupaten Pandeglang Tahun 2020, Pandeglang, Banten.
- Ginting, R., Hutagalung, P. G. J., Hartono, H., & Manalu, P. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolansis) Pada Lansia Di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 2(2), 24-31.
- Harahap, S. D. (2021). Faktor Yang Memengaruhi Ketidak Ikutsertaan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Mengikuti Program Prolansis Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidimpuan Tahun 2021.
- Hj. Ati Pramudji Hastuti, Dr (2020). Profil Kesehatan Provinsi Banten. Serang. Diakses Tanggal 02 Juni 2022 Dari <https://dinkes.bantenprov.go.id/read/profil-kesehatan-provinsi-bant/198/profil-kesehatan-provinsi-banten-tahun-2020.html>
- Kemenkes R.I. (2019). Infodatin, Pusat Data Dan Informasi,

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kemkes. (2014). Panduan Praktik Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Jakarta
- Mudaliya, E., Pambudi, P. B., & Riskiana, M. (2019). Optimalisasi Program Pengolahan Penyakit Kronis (Prolanis) Dengan Menerapkan "Information Motivation-Behavior Skill (Imb) Model" Di Kabupaten Pekalongan. *Kajen: Jurnal Penelitian Dan*
- Ria Herliana (2020, 20 Februari) Metodologi Penelitian Diakses Pada Tanggal 02 Juni 2022 Dari <https://www.scribd.com/document/447943875/Metodologi-Penelitian>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Ri
- Riyan Mulfianda. Teuku Tahlil. & Mulyadi. (2018). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Dan Gula Darah Sewaktu Pada Lansia, *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 6 (2). 64-72
- Subdit Pjpd, (2019, 17 Mei) Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Darahmu Dengan Cerdik" Diakses Tanggal 03 Juni 2022 Dari <http://P2ptm.kemkes.go.id/Kegiatan-P2ptm/Subdit->
- Ulfayani Ramsar, Laksono Trisnantoro, & Likke Prawidya Putri. (2017). Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Di Puskesmas Poasia Kota Kendari, *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*. 06 (04), 200-203.
- Yusuf, A. Muri. 2014. Metode Penelitian Kuantitatif, *Pengembangan Pembangunan*, 3(01), 16-25.
- Notoatmodjo, S. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi, Rineka Cipta, Jakarta.
- Omega Dr Tahun, 2021. Statistika Ilmu Kesehatan, Teori Dan Spss, Edisi Ke-2. Penerbit Wahana Resolusi. Yogyakarta
- P2ptm. (2013). Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kualitatif & Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana.