



## PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Honesty Diana Morika<sup>1\*</sup>, Indah Komala Sari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes Syedza Saintika

\*Email: honesty\_morika@yahoo.com

### ABSTRAK

Senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan bentuk latihan jasmani aerobik. 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. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat pentingnya senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan melakukan senam prolanis dan memberikan penyuluhan kepada masyarakat. Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan jam 08.00 WIB bertempat di Puskesmas Muara Panas Kabupaten Solok. Kegiatan senam dengan penderita mengalami hipertensi sebanyak 16 orang. Dan dilanjutkan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam dilaksanakan kurang lebih 45 menit.

**Kata Kunci : Senam Prolanis, Penuruan Tekanan darah dan Hipertensi**

### ABSTRACT

*Prolanis Gymnastics (Chronic Disease Management Program) is a form of aerobic exercise. Prolanis is carried out in the management of chronic diseases consisting of type 2 diabetes mellitus and hypertension. Activities carried out by the members include health control once a month, exercise and education on Sundays. The purpose of this service is to provide knowledge to the public about the importance of prolanis exercise to lower blood pressure. The method used is doing prolanic gymnastics and providing counseling to the community. Community service activities were held at 08.00 WIB at the Muara Panas Puskesmas, Solok Regency. Gymnastics activities with patients experiencing hypertension were 16 people. And continued with the measurement of blood pressure before and after the exercise, which was carried out for approximately 45 minutes.*

**Keywords: Prolanic Gymnastics, Lowering Blood Pressure and Hypertension**

### PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular seperti penyakit degeneratif masih relatif terabaikan pada era MDGs 2015. Saat itu, program lebih ditekankan pada pengendalian HIV/AIDS, TB, Malaria serta kesehatan ibu dan anak. Dengan kata lain, Indonesia gagal memenuhi target MDGs. Untuk itu, sejumlah indikator yang gagal dicapai tersebut diupayakan agar terlaksana dengan baik dengan program SDGs pada tahun 2016-2030.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Endang T, 2014). Hipertensi adalah kondisi



tekanan darah seseorang yang berada diatas batas-batas tekanan darah normal. Hipertensi disebut juga pembunuh gelap atau *silent killer*. Hipertensi dengan secara tiba-tiba dapat mematikan seseorang tanpa diketahui gejalanya terlebih dahulu (Susilo Y & Wulandari A, 2011)

Salah satu cara yang dilakukan untuk mengendalikan hipertensi adalah dengan berolahraga, dimana olahraga menyebabkan perubahan besar pada sistem sirkulasi dan pernapasan dimana keduanya berlangsung bersamaan sebagai respon homeostatik. Latihan olahraga yang sering digunakan pada penderita hipertensi adalah olahraga aerobik. Banyak bentuk olahraga aerobik yang dapat ditempuh oleh pasien hipertensi antara lain jogging dan senam aerobic. Olahraga teratur dapat menurunkan tekanan sistolik maupun diastolik pada orang dengan hipertensi tingkat ringan (Ridjab DA, 2005).

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 suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS (Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial) Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan 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).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka perlunya dilakukan pengabdian masyarakat tentang pengaruh senam prolanis (program pengelolaan penyakit kronis) terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

## METODE

Metode dalam kegiatan pengabdian berupa penyuluhan dengan cara berikut ini :

Tujuan	Kegiatan pengabdian ini bertujuan Memberikan latihan senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah
Isi Kegiatan	Memberikan Pengetahuan tentang pengetahuan masyarakat tentang senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah
Sasaran	Penderita hipertensi
Strategi	Demostrasi senam/ceramah dan diskusi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan jam 08.00 WIB bertempat di Puskesmas Muara Panas Kabupaten Solok. Kegiatan senam dimulai dengan makan bersama dengan bapak/ibu yang

mengalami hipertensi sebanyak 16 orang. Setelah itu acara dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam senam dilaksanakan kurang lebih 45 menit.



**b. Hasil Pengabdian Masyarakat**

**Identifikasi Rata-rata Responden Berdasarkan Tekanan Darah (Sistole dan Diastole) Sebelum dan Setelah dilakukan SenamProlanis di Puskesmas Muara Panas Kabupaten Solok**

Variabel	Mean	SD	95% CI		n
			Min	Max	
Tekanan darah Sistol					
sebelum	159,69	1,250	155-160	20,994 –27,756	16
Tekanan darah Sistol					
setelah	135,31	5,677	125-145	17.847 –22,953	16
Tekanan darah					
diastole sebelum	90,94	3,172	85-93	7,224-10,276	16
Tekanan darah					
diastole setelah	82,19	2,136	80-85	4.631-6.969	16

Hasil analisa tabel didapatkan rata-rata tekanan darah sistol sebelum dilakukan senam prolanis adalah 159,69 dengan standar deviasi 1,250. Dengan tekanan darah sistol minimal dan maksimal sebelum dilakukan senam prolanis adalah diantara 155-160. Rata-rata tekanan darah diastol sebelum dilakukan senam prolanis adalah 90,94 dengan standar deviasi 3,172. Dengan tekanan darah diastol minimal dan maksimal sebelum dilakukan senam prolanis adalah diantara 85-93. Rata-rata tekanan darah sistol setelah dilakukan

senam prolanis adalah 135,31 dengan standar deviasi 5,677. Dengan tekanan darah sistol minimal dan maksimal setelah dilakukan senam prolanis adalah diantara 125 - 145. Rata-rata tekanan darah diastol setelah dilakukan senam prolanis adalah 82,19 dengan standar deviasi 2,136. Dengan tekanan darah diastol minimal dan maksimal sebelum dilakukan senam prolanis adalah diantara 80 - 85, hal ini menyatakan bahwa tekanan darah sistol dan diastol hipertensi kategori normal

**Pengaruh Senam Prolanis (Program Pengelolaan PenyakitKronis) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi DiPuskesmas Muara Panas Kecamatan Bukit Sundi Kabupaten Solok**

Variabel	mean	SD	SE	95% CI	t	p value	n
Tekanan darah sistol sebelum dan sesudah	24,375	6,344	1.586	20.994-27.756	15.368	0,000	16
Tekanan darah diastol sebelum dan sesudah	8,750	2,864	0,716	7.224-10.276	12.223	0,000	16



Berdasarkan hasil penelitian diperoleh rata-rata tekanan darah (sistole) sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis adalah 24,375. p value 0,000 yang berarti ada pengaruh senam prolanis dalam menurunkan tekanan darah (sistole). Rata-rata tekanan darah (diastole) sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis adalah 8,750. Dengan p value 0,000 yang berarti ada pengaruh senam prolanis dalam menurunkan tekanan darah (diastole).

Menurut Casperse (2012) latihan fisik sangat berpengaruh bagi penderita

hipertensi dalam meningkatkan imunitas tubuh setelah latihan teratur, mengatur kadar glukosa darah, mencegah kegemukan, meningkatkan sensitivitas reseptor insulin, menormalkan tekanan darah serta meningkatkan kemampuan kerja. Senam aerobik dapat membantu memperbaiki profil lemak darah, menurunkan kolesterol total, *Low Density Lipoprotein* (LDL), trigliserida dan menaikkan *High Density Lipoprotein* (HDL) serta memperbaiki sistem hemostatis dan tekanan darah

## DAFTAR PUSTAKA

- Adib. M, 2009. *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi Jantung dan Stroke*. Yogyakarta : Dianloka Pustaka
- Carpenito, Lynda Juall, 2007, *Buku Saku Diagnosa Keperawatan, Edisi 10*, Alih Deiby, dkk.2016. *Pengaruh senam prolanis terhadap penderita hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Purwarejo*. Jurnal Dalimartha. 2008.. *I Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus
- Endang T, 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*, Yogyakarta : Graha Ilmu
- Price, A.S & Wilson M.L, 2006. *Patologis Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Alih Bahasa : dr. Brahm U. Penerbit. Jakarta : EGC
- Rahardjo, 2011. *Analisis Faktor Risiko Hipertensi, Diabetes Mellitus, Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah di Indonesia*. Thesis, Institut Pertanian Bogor