PENERAPAN SENAM PROLANIS (PROGRAM PENGOLAHAN PENYAKIT KRONIS) PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGORESAN

Sinta[1], Zulfa Mahdiatur Rasyida[2]

Shintasinta693@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: hipertensi merupakan masalah Kesehatan global yang memerlukan penanganan tepat untuk mencegah komplikasi serius. Selain terapi farmakologis, penanganan non-farmakologis seperti aktivitas fisik senam prolanis penting dilakukan untuk membantu menunrunkan tekanan darah **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Ngoresan **Metode**: penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kasus ini melibatkan dua responden (Ny.S dan Ny.T) penderita hipertensi derajat 1, intervensi senam prolanis seberikan sebanyak 2 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit setiap sesi (5 menit pemanasan,20 menit inti dan 5 menit pendinginan). Pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervnsi menggunakan sfigmomanometer **Hasil**: sebelum intervensi, tekanan darah Ny.S sebesar 158/83 mmHg dan Ny. T sebesar 156/82 mmHg (rata-rata penurunan sistolik 9 mmHg dan diastolic 5 mmHg pada Ny.S) sedangkan Ny.T turun menjadi 148/76 mmHg (rata-rata penurunan sistolik 8 mmHg dan diastolic 6 mmHg). **Kesimpulan**: penerapan senam prolanis secara teratur efektif membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolic pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Prolanis, Tekanan Darah