

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN KUALITAS HIDUP
PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS GAMBIRSARI**

Cindi Realita Fatmawati Putri¹, Mulyaningsih²

@cfatmawatiputri@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang: hipertensi merupakan penyakit kronis yang disebut *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala namun berisiko menyebabkan komplikasi serius dan menurunkan kualitas hidup. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 30,8% pada usia ≥ 18 tahun. Di Kota Surakarta jumlah kasus hipertensi mencapai 67.623 kasus pada tahun 2024, dengan angka tertinggi di Puskesmas Gambirsari sebanyak 6.810 kasus. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup adalah senam Prolanis. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh senam Prolanis terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari. **Metode:** penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental pre-post test*. Sampel sebanyak 32 penderita hipertensi yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Sphygmomanometer* digital dan kuesioner WHOQOL-BREF. **Hasil:** rerata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 155,50 mmHg dan setelah intervensi menjadi 150,66 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 90,25 mmHg dan setelah intervensi menjadi 86,69 mmHg. Rerata kualitas hidup meningkat dari 56,06 menjadi 64,72. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$. **Kesimpulan:** senam Prolanis berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi di Puskesmas Gambirsari.

Kata kunci: *Hipertensi, tekanan darah, kualitas hidup, senam Prolanis*