

# **PENERAPAN SENAM PROLANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI GONDANGREJO**

Nanda Gita Pratiwi<sup>1</sup>, Mulyaningsih<sup>2</sup>

[npratiwi586@gmail.com](mailto:npratiwi586@gmail.com)

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah seseorang diatas batas normal. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah di sistolik >140 mmHg dan diastolic >90 mmHg. Menurut WHO hipertensi pada tahun 2023 jumlah orang penderita hipertensi hampir dua kali lipat selama tiga dekade terakhir menjadi 1,3 miliar. Puskesmas gondangrejo telah memiliki upaya dalam menangani hipertensi dengan pemberian obat tekanan darah pada saat kontrol rutin serta program olahraga senam hipertensi setiap hari Jum’at pagi setiap sebulan sekali. **Tujuan:** Mengetahui hasil penerapan senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Gondangrejo. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan studi kasus. **Hasil:** tekanan darah sebelum penerapan Ny. G 152/98 MmHg (Hipertensi grade 1) dan tekanan darah sesudah penerapan Ny. G 134/84 (high normal), tekanan darah sebelum penerapan Ny. D 151/95 MmHg (Hipertensi grade 1) dan sesudah penerapan Ny. D 138/88 MmHg (high normal). **Kesimpulan:** terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. G dan Ny. D setelah di lakukan penerapan senam prolanis. **Kata Kunci :** Hipertensi, Tekanan Darah, Senam Prolanis