

PENERAPAN SENAM PROLANIS UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RW 07 KELURAHAN PURWODININGRATAN KECAMATAN JEBRES KOTA SURAKARTA

Taris Widianingrum¹, Nur Haryani², Hermawati³

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

tariswya08@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi yaitu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Salah satu cara untuk mengontrol hipertensi dengan cara senam prolanis. Senam prolanis dapat menurunkan tekanan jika dilakukan 2x dalam satu minggu selama 20 – 30 menit secara rutin. Prevalensi Hipertensi di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Angka kejadian hipertensi tertinggi berada di Benua Afrika yaitu 27% dan terendah di Benua Amerika yaitu 18%, sedangkan di Asia Tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25%. **Tujuan :** Untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode :** Studi kasus, jumlah responden 2 yang memiliki riwayat hipertensi, implementasinya menggunakan senam prolanis. **Hasil :** tekanan darah pada kedua responden sebelum dilakukan senam prolanis termasuk kategori hipertensi berat. Tekanan darah sesudah dilakukan senam prolanis termasuk kategori hipertensi ringan. **Kesimpulan :** Terdapat hasil perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis pada kedua responden.

Kata kunci : *Hipertensi, Senam Prolanis*