

Ita Trisusilowati NIMC2015050 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing Mulyaningsih, M.Kep Hermawati, M.Kep
<b>PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH PADA          LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS          KELURAHAN TEMON</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p> <b>Latar Belakang :</b> Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang menjadi masalah kesehatan masyarakat umum. Hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi yaitu sekitar 20%. Kasus tertinggi penyakit yang tidak menular di Jawa Tengah adalah penyakit hipertensi dilaporkan sebesar 57.6%. Langkah awal untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan melakukan senam prolanis. <b>Tujuan :</b> Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam prolanis pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon. <b>Metode :</b> Jenis penelitian adalah kuantitatif, dengan rancangan <i>One Group Pre Test-Post Test Design</i>. Pengambilan sampel dengan teknik <i>Purposive Sampling</i>, dengan menetapkan jumlah sampel sebanyak 22 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Analisa dengan Uji <i>Wilcoxon</i>. <b>Hasil :</b> Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan <math>\rho_{value} (0.000) &lt; 0.05</math>. <b>Kesimpulan :</b> Ada perbedaan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon.         </p>	
<p><b>Kata kunci :</b> <i>Hipertensi, lansia, senam prolanis</i></p>	