

PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGRAMPAL

Meita Putri Azzahra¹⁾ Diyanah Soylihan Rinjani Putri²⁾ S. Dwi Sulisetyawati³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2,3)} Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta
meitaputri286@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi dapat berdampak secara fisik memicu gangguan serebrovaskuler dan secara psikologis menyebabkan lansia sulit berkonsentrasi, tidak nyaman, sehingga berdampak pada hubungan sosial pada lansia tidak mau bersosialisasi, ketidaknyamanan dan mempengaruhi kualitas hidup. Senam prolanis merupakan program pengelolaan penyakit kronis bagi lansia, yaitu berupa aktivitas fisik yang teratur dan terarah yang disarankan bagi lansia, senam prolanis bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah sehingga dengan melakukan senam secara teratur dapat meminimalkan terjadinya penyakit jantung terutama pada pasien hipertensi sehingga kualitas hidup menjadi optimal. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam prolanis terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal.

Jenis penelitian kuantitatif rancangan *quasi experiment* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 250 orang lansia dengan hipertensi, teknik sampling *purposive sampling* sebanyak 54 responden. Instrumen penelitian kuesioner kualitas hidup WHOQOL-BREF. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon test*.

Hasil penelitian kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sebelum mengikuti senam prolanis kategori baik sebanyak 15 responden (27,8%) dan sesudah mengikuti senam prolanis kategori baik sebanyak 22 responden (40,7%). Senam prolanis berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal (p value = 0,008). Oleh karena itu, lansia dengan hipertensi diharapkan melaksanakan senam prolanis secara teratur untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Kata kunci : Senam Prolanis, Kualitas Hidup, Lansia

ABSTRACT

Hypertension can have a physical impact, triggering cerebrovascular disorders and psychologically causing the elderly to have difficulty concentrating and feel uncomfortable, thus having an impact on social relationships in the elderly, not wanting to socialize, discomfort and affecting the quality of life. Prolanis exercise is a chronic disease management program for the elderly, namely in the form of regular and targeted physical activity which is recommended for the elderly. Prolanis exercise is useful for improving blood circulation so that by doing regular exercise you can minimize the occurrence of heart disease, especially in hypertensive patients so that the quality of life becomes optimal. The aim of the research was to determine the effect of prolanis exercise on the quality of life of elderly people with hypertension at the Ngrampal Community Health Center.

This type of quantitative research is a quasi-experimental design with a cross-sectional approach. The research population was 250 elderly people with hypertension, the sampling technique was purposive sampling as many as 54 respondents. WHOQOL-BREF quality of life questionnaire research instrument. Bivariate analysis used the Wilcoxon test.

The results of research on the quality of life of elderly people with hypertension at the Ngrampal Community Health Center before participating in prolanis exercise in the good category were 15 respondents (27.8%) and after participating in prolanis exercise in the good category there were 22 respondents (40.7%). Prolanis exercise had an effect on the quality of life of the elderly by hypertension at Ngrampal Community Health Center (p value = 0.008). Therefore, elderly people with hypertension are expected to do prolanis exercises regularly to improve their quality of life.

Keywords : Prolanis Gymnastics, Quality of Life, Elderly

1. PENDAHULUAN

Saat ini diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Dampak hipertensi secara fisik dapat memicu gangguan serebrovaskuler. Dampak secara psikologis pada penderita hipertensi diantaranya pasien merasa hidupnya tidak berarti akibat kelemahan dan proses penyakit hipertensi yang merupakan *long life disease*. Peningkatan darah ke otak menyebabkan lansia sulit berkonsentrasi dan tidak nyaman, sehingga berdampak pada hubungan sosial pada lansia tidak mau bersosialisasi, ketidaknyamanan dan mempengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi (Seftiani *et al.*, 2018).

Kualitas hidup yang buruk memiliki dampak dalam kehidupan seseorang dapat berupa frustrasi, kecemasan, ketakutan, kesal, dan khawatir yang panjang sehingga membuat seseorang untuk menyerah atau hilangnya antusiasme untuk masa depan (Hani dan Rahayu, 2018). Kualitas hidup yang buruk maka akan membuat kondisi suatu penyakit menjadi semakin memburuk pula dan suatu penyakit bisa mengakibatkan menurunnya kualitas hidup individu, terutama pada penyakit kronik yang sulit disembuhkan (Rahayu, 2018).

Senam Prolanis merupakan salah satu dari program pemerintah. Prolanis merupakan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang

dilaksanakan secara terintegrasi. Beberapa penelitian menyatakan bahwa senam dapat meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi (Melinda, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang diambil peneliti pada awal bulan Maret 2023, didapatkan data jumlah lanjut usia di wilayah Puskesmas Ngrampal sebanyak 250 orang yang menderita hipertensi. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 orang lansia, 9 orang lansia mengatakan mengeluhkan nyeri dan linu pada persendian, 3 orang lansia mengeluh sering pusing, 3 orang lansia mengeluh sulit tidur pada malam hari serta 3 orang lansia mengeluh keterbatasan melakukan aktifitas karena pengaruh kelemahan fisiknya, sehingga menurunkan kualitas hidup lansia. Menurunnya kualitas hidup lansia dapat dilihat dari dimensi fisik ketika lansia mengeluh tangannya sering jímpe-jímpe dan leher kaku sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, dari dimensi psikologis lansia sering mengeluh pusing sehingga mengganggu berkonsentrasi dan berpikir, dari dimensi sosial lansia sering mengeluh pusing sehingga lansia merasa selalu merepotkan dan memerlukan dukungan sosial dari keluarga dalam menghadapi penyakitnya dan dari dimensi lingkungan lansia mengeluh tangan sering jímpe-jímpe dan leher kaku sehingga mengganggu berpartisipasi dalam kegiatan kemasyarakatan di sekitar lingkungan rumah. Sedangkan 1 orang lansia tidak memiliki keluhan kesehatan pada dirinya, mereka memiliki kualitas hidup yang baik karena aktif mengikuti kegiatan senam prolanis di Puskesmas Ngrampal.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian analitik dengan rancangan “*pre and post test without control* (control diri sendiri). Populasi dalam penelitian ini lansia dengan hipertensi sebanyak 250 orang.

Pengambilan sampel pada penelitian ini *purposive sampling* sebanyak 54 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner WHOQOL-BREF. Uji statistik yang digunakan adalah SPSS. Uji bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Usia Responden

Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia responden sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi usia responden lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal, n=54

Umur					
N	Min	Max	Mean	Median	SD
54	60	74	63,43	62,00	3,922

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui usia lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal rata-rata 63,43 tahun, median 62,00, paling rendah 60 tahun dan paling tinggi 74 tahun dan standar deviasi 3,922.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin responden lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal, n=54

Kategori	Jenis Kelamin	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-laki	17	31,5
Perempuan	37	68,5
Jumlah	54	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui jenis kelamin lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal mayoritas perempuan sebanyak 37

responden (68,5%) dan laki-laki sebanyak 17 responden (31,5%).

c. Pendidikan

Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi pendidikan responden lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal, n=54

Kategori	Pendidikan	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
SD	6	11,2
SMP	24	44,4
SMA, SMK	24	44,4
Perguruan Tinggi	0	0,0
Jumlah	54	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui pendidikan lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal mayoritas SMP dan SMA sebanyak 24 responden (44,4%), SD sebanyak 6 responden (11,2%) dan perguruan tinggi sebanyak 0 responden (0,0%).

d. Pekerjaan

Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagai berikut :

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi pekerjaan lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal, n=54

Kategori	Pekerjaan	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Bekerja	27	50,0
Tidak bekerja	27	50,0
Jumlah	54	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa pekerjaan lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal bekerja sebanyak 27

responden (50,0%) dan tidak bekerja sebanyak 27 responden (50,0%).

e. Kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sebelum mengikuti senam prolanis

Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan Kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sebelum mengikuti senam prolanis sebagai berikut :

Tabel 4.5 Distribusi frekuensi kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sebelum mengikuti senam prolanis di Puskesmas Ngrampal, n=54

Kategori	Pre test kualitas hidup	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sedang	39	72,2
Baik	15	27,8
Jumlah	54	100

Sumber: Data Primer, 2023

Kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sebelum mengikuti senam prolanis di Puskesmas Ngrampal mayoritas sedang sebanyak 39 responden (72,2%) dan baik sebanyak 15 responden (27,8%).

f. Kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sesudah mengikuti senam prolanis

Kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sesudah mengikuti senam prolanis sebagai berikut :

Tabel 4.6 Distribusi frekuensi kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sesudah mengikuti senam prolanis di Puskesmas Ngrampal, n=54

Kategori	Post test kualitas hidup	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sedang	32	59,3
Baik	22	40,7
Jumlah	54	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa Kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sesudah mengikuti senam prolanis di Puskesmas Ngrampal mayoritas sedang sebanyak 32 responden (59,3%) dan baik sebanyak 22 responden (40,7%).

g. Analisis Bivariat

Pengaruh senam prolanis terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 4.7 Pengaruh senam prolanis terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal, n=54

Kelompok	Kualitas Hidup			
	N	Sedang	Baik	p value
Pretest	54	39	15	0,008
Posttest	54	32	22	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4.7 bahwa sebelum mengikuti senam prolanis terdapat 39 responden dengan kualitas hidup sedang dan sudah kualitas hidup sedang menjadi 32 responden, karena 7 responden menjadi memiliki kualitas hidup menjadi baik. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* < 0,05 sehingga H0 ditolak artinya ada pengaruh senam prolanis terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal.

4. PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sebelum mengikuti senam prolanis

Kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sebelum mengikuti senam prolanis mayoritas sedang sebanyak 39

responden (72,2%) dan baik sebanyak 15 responden (27,8%). Distribusi kualitas hidup ini merupakan penghitungan dari penjumlahan keseluruhan domain atau dimensi yang ada meliputi dimensi fisik, dimensi psikologis, dimensi sosial dan dimensi lingkungan. Sedangkan kualitas hidup dapat dilihat berdasarkan empat domain yaitu fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Penelitian ini mendapatkan hasil kualitas hidup secara fisik berkategori baik sebesar 100% (54 responden). Domain psikologis berkategori kurang ada 37 responden (68,5%) dan berkategori baik ada 17 responden (31,5%), domain sosial berkategori baik sebesar 100% (54 responden) dan domain lingkungan berkategori baik sebesar 100% (54 responden).

Penelitian ini sejalan dengan Yuliyana, R., & Jhoni, W. (2018) sebelum di lakukan intervensi senam lansia adalah kurang baik 5 (50%). Nilai rata-rata kualitas hidup di Lembaga kesejahteraan lansia Anugerah sebelum perlakuan (pre-test) 31,11.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Puspita, D. D., Herliawati, H., & Rahmawati, F. (2023) menunjukkan bahwa seluruh responden mempunyai kualitas hidup buruk sebelum dilakukan latihan yoga yaitu sejumlah 16 lansia awal penderita DM tipe 2 (100%) dalam meningkatkan kualitas hidup pada lansia awal penderita diabetes melitus tipe 2 yang mengikuti kegiatan Prolanis.

Pada penelitian ini kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sebelum mengikuti senam prolanis terdapat

15 responden (27,8%) dengan kualitas hidup kategori baik. Hal ini salah satunya karena 7 responden berpendidikan Menengah (SMA, SMK).

Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi, misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi (Wawan & Dewi 2019).

Kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sesudah mengikuti senam prolanis

Distribusi kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sesudah mengikuti senam prolanis di Puskesmas Ngrampal mayoritas sedang sebanyak 32 responden (59,3%) dan baik sebanyak 22 responden (40,7%).

Distribusi kualitas hidup ini merupakan penghitungan dari penjumlahan keseluruhan domain atau dimensi yang ada meliputi dimensi fisik, dimensi psikologis, dimensi sosial dan dimensi lingkungan. Sedangkan kualitas hidup dapat dilihat berdasarkan empat domain yaitu fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Penelitian ini mendapatkan hasil kualitas hidup secara fisik berkategori baik sebesar 100% (54 responden).

Domain psikologis berkategori baik ada 37 responden (68,5%) dan berkategori kurang ada 17 responden (31,5%), domain sosial berkategori baik sebesar 100% (54 responden) dan domain lingkungan berkategori baik sebesar 100% (54 responden).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yuliyana, R., & Jhoni, W. (2018) setelah dilakukan intervensi

senam sebagian dari lansia kualitas hidupnya adalah sangat baik 5 (55.6%). Nilai rata-rata kualitas hidup di Lembaga kesejahteraan lansia Anugerah setelah perlakuan (post-test) adalah 36,11.

Pada penelitian ini kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sesudah mengikuti senam prolansis kualitas hidup kategori baik sebanyak 22 responden (40,7%). Hal ini salah satunya karena 11 responden berjenis kelamin perempuan. Pada umumnya perempuan lebih memperhatikan akan kondisi kesehatannya, sedangkan laki-laki sering tidak peduli dengan kesehatan dan meremehkan kondisi tubuh mereka, walaupun sudah terkena penyakit tertentu tetapi mereka masih enggan untuk memeriksakan kesehatannya secara teratur (Tambuwun, 2021).

b. Analisis Bivariat

Pengaruh senam prolansis terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon* diperoleh nilai $p\text{ value} < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam prolansis terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal.

Memasuki lanjut usia, fungsi-fungsi tubuh tidak berfungsi dengan sempurna, kualitas dari hidup lansia yang kurang baik, untuk itu lansia memerlukan adanya bantuan untuk menjalani kegiatan kehidupannya. Belum lagi berbagai penyakit yang mempengaruhi keadaan fisik lansia yang membuat mereka memerlukan perhatian lebih dari orang disekelilingnya (Mulyadi & Rifki, 2021). Hipertensi merupakan salah

satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan sangat serius saat ini. Angka insiden hipertensi sangat tinggi terutama pada populasi lanjut usia (Imelda, 2020). Pada lanjut usia yang menderita hipertensi dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup (Prastika, 2021).

Salah satu kegiatan yang dapat membuat mereka agar tetap segar dan bugar dan membuat tulang menjadi kuat, mengarahkan rongga bekerja secara maksimum, serta menolong menghilangkan radikal bebas yang berjalan didalam fisik individu berumur. untuk itu, mereka harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Senam adalah salah satu faktor pendorong dalam memimpin kebugaran jasmani untuk lansia (Mulyadi & Rifki, 2021).

Salah satu kegiatan Prolansis diantaranya senam prolansis. Senam prolansis terbukti berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi, melalui senam lansia yang dilakukan secara rutin dan teratur sesuai program Prolansis membantu meningkatkan aktivitas fisik lansia lansia (Maksuk, Shobur & Yusneli, 2020).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Windri, Kinasih & Sanubari (2019) didapatkan bahwa sebelum dilakukan aktivitas fisik rata-rata kualitas hidup 62,8% dan meningkat menjadi 65.25%. dari domain kualitas hidup ini dibagi menjadi 4 yaitu kesehatan fisik, kesehatan jiwa, hubungan sosial, dan lingkungan. Dapat disimpulkan terdapat kenaikan kualitas hidup lansia dengan rata-rata 2,48%.

Salah satu program pemerintah yaitu Senam Prolanis merupakan bentuk latihan jasmani aerobic. Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara integrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Tujuannya untuk mendorong peserta BPJS kesehatan penyakit kronis mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (BPJS, 2015). Senam Prolanis upaya untuk meningkatkan pemeliharaan kesehatan dan meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga atau senam yang dilaksanakan bagi lansia. Senam prolanis telah terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup lansia (Manuhutu & Prasetya, 2018).

Pada penelitian ini terdapat perubahan kualitas hidup lansia dari domain psikologis, sebelum mengikuti senam prolanis didapatkan hasil domain psikologis berkategori kurang ada 37 responden (68,5%) dan berkategori baik ada 17 responden (31,5%), setelah mengikuti senam prolanis terjadi peningkatan domain psikologis berkategori baik ada 37 responden (68,5%) dan berkategori kurang ada 17 responden (31,5%).

Masalah emosional lansia atau kejiwaan didapatkan dari keyakinan dan peran individu dalam lingkungan dan keluarga menjadi sangat penting dalam peran seorang individu terhadap kondisi dan emosional

(Videback, 2018). Domain psikologis adalah merasa dibutuhkan didalam keluarga, dapat menyelesaikan masalah, suka menerima ide-ide baru, tidak mudah tersinggung, merasa tidak kesepian jika ditinggal sendiri, melakukan hal-hal positif, dan melakukan hobi atau kegemaran yang positif (Yulianti, 2015).

Aspek psikologis yaitu terkait dengan keadaan mental individu. Keadaan mental mengarah pada mampu atau tidaknya individu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan perkembangan sesuai dengan kemampuannya, baik tuntutan dari dalam diri maupun dari luar dirinya. Aspek psikologis juga terkait dengan aspek fisik, dimana individu dapat melakukan suatu aktivitas dengan baik bila individu tersebut sehat secara mental. Kesejahteraan psikologis mencakup bodily image dan appearance, perasaan positif, perasaan negatif, self esteem spiritual atau agama atau keyakinan pribadi, berpikir, belajar, memori dan konsentrasi (Tribowo, 2021).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sebelum mengikuti senam prolanis di Puskesmas Ngrampal mayoritas sedang sebanyak 39 responden (72,2%) dan baik sebanyak 15 responden (27,8%). Kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal sesudah mengikuti senam prolanis di Puskesmas Ngrampal mayoritas sedang sebanyak 32 responden (59,3%) dan baik sebanyak 22 responden (40,7%). Terdapat pengaruh senam prolanis terhadap kualitas hidup lansia

dengan hipertensi di Puskesmas Ngrampal (p value = 0,008).

6. SARAN

Bagi tempat penelitian Puskesmas Ngrampal disarankan untuk melaksanakan program senam prolanis di setiap Desa-Desa di wilayah kerja Puskesmas Ngrampal. Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh senam prolanis terhadap kualitas hidup lansia dengan penyakit tidak menular lainnya seperti DM. Bagi tenaga kesehatan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi tentang tindakan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi dengan melaksanakan senam prolanis.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penyelenggara Jaminan Sosial. panduan praktis program penyakit kronis (PROLANIS). Jakarta : BPJS ; 2015
- BAPERIDA. (2022). *PELAS TERI (Pelaksanaan Kelas Hipertensi Turunkan Komplikasi)*.<https://inovasi.sragenkab.go.id/daerah/inovasi/pelas-teri-pelaksanaan-kelas-hipertensi-turunkan-komplikasi>.
- BPS. (2023). *Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Indonesia tahun 2022 mencapai 72,91, meningkat 0,62 poin (0,86 persen) dibandingkan tahun sebelumnya (72,29)*.
<https://www.bps.go.id>
- Dharma, K. K. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. (Jusirman & A. Maftuhin, Eds.) (Revisi tah). Jakarta : CV. Trans Info Media
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019*. Dinas Kesehat Provinsi Jawa Tengah.
- Hani, Octavia Rahayu. (2018). *Hubungan Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Pada Siswa SMA N 9 Kota Padang Tahun 2018*. Diploma Thesis, Universitas Andalas.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & PAF, T. P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas air dingin lubuk minturun. *Health and Medical Journal*, 2(2), 68-77.
- Kemendes RI. (2020). *Apa itu Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) ?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/apa-itu-hipertensi-tekanan-darah-tinggi>
- Maksuk, Shobur & Yusneli. (2020). *Pengaruh Senam Prolanis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. (JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang Vol. 15, No. 2, Desember 2020, eISSN 2654-3427 DOI: 10.36086/jpp.v15i1.616
- Manuhutu dan Prasetya. (2018). *Perbedaan Quality of Life Lansia Hipertensi yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Prolanis di Wilayah Benteng Kota Ambon*. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia Volume 7, No. 2, Desember 2018.
- Melinda, K., Nurhendriyana, H., & Permatasari, T. O. (2022). *Hubungan Antara Rutinitas Senam Prolanis Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi: Studi Di Puskesmas Kejaksan Dan Kalitanjung Kota Cirebon*. Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan, 8(2).
- Mulyadi & Rifki, (2021). *Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia*. Jurnal Stamina. Volume 4, Nomor 3, Maret 2021 stamina.ppj.unp.ac.id

- Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). *Faktor Risiko Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi*. Indonesian Journal of Public Health and Nutrition, 1(3), 407-419.
- Rahayu F. M. (2018). *Hubungan Pemberdayaan Diri Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Poli Penyakit Dalam RS Tingkat III Baladhika Husada Jember*. Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Jember.
- Seftiani, L., Hendra, & Maulana, M. A. (2018). *Hubungan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Kelurahan Sungai Beliang Kecamatan Pontianak Barat*. ProNers. Vol 4, No 1 (2019)
- Tambuwun, A. A., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2021). *Hubungan karakteristik individu dengan kepatuhan berobat pada penderita hipertensi di Puskesmas Wori Kabupaten Minahasa Utara*. KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 10(4).
- Tribowo, C. (2021). *Terapi Aktivitas Kelompok Terhadap Kualitas Hidup Pengaruh Lansia*. Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist), 16(3), 586-592.
- Videbeck, Sheila L., (2018). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Wawan dan Dewi M, (2019). *Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nurha. Medika
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Windri, Kinasih & Sanubari. (2019). *Pengaruh Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa*. Jurnal Mitra Pendidikan (Jmp Online) 3(11): 1444–51
- Yuliyana, R., & Jhoni, W. (2018). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia, 1(2).