

PENGARUH SENAM PROLANIS DAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS TUREN

Chusnul Sonya Trimudyari, Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jl. Besar Ijen Kota Malang

Email : sonyachusnul@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis utama pada lansia yang berisiko memicu komplikasi kardiovaskular, sehingga diperlukan pengendalian nonfarmakologis yang efektif seperti senam Prolanis dan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi kedua intervensi tersebut terhadap tekanan darah lansia di Puskesmas Turen, Kabupaten Malang. Desain penelitian menggunakan pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 57 lansia hipertensi yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan (*Paired t-test*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, rata-rata tekanan darah lansia masih berada pada kategori hipertensi. Setelah diberikan senam Prolanis dan terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tekanan darah pada sebagian besar responden. Analisis pengaruh menggunakan uji T berpasangan (*Paired t-test*) menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah yang signifikan setelah intervensi. Tekanan darah sistolik pada MG I menurun dari 147,23 mmHg menjadi 142,40 mmHg dan pada MG II menurun dari 143,84 mmHg menjadi 138,14 mmHg ($p = 0,000$). Tekanan darah diastolik pada MG I menurun dari 92,25 mmHg menjadi 89,68 mmHg ($p = 0,021$) dan pada MG II menurun dari 91,95 mmHg menjadi 90,19 mmHg ($p = 0,023$). Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi senam Prolanis dan terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan nilai $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa senam Prolanis dan terapi relaksasi otot progresif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia. Intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi pendukung nonfarmakologis di Puskesmas. Peneliti menyarankan agar tenaga kesehatan dapat mengintegrasikan senam Prolanis dan terapi relaksasi otot progresif secara rutin sebagai upaya pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Prolanis, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah