

**NASKAH PUBLIKASI (*MANUSCRIPT*)**

**HUBUNGAN SENAM BUGAR PROLANIS DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LEMPAKE**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PROLANIS FITNESS EXERCISE AND  
THE INCIDENCE OF HYPERTENSION IN THE ELDERLY AT THE  
LEMPAKE HEALTH CENTER***

**Nisa Ardini<sup>1</sup>. Sri Sunarti, M.PH<sup>2</sup>**



**DISUSUN OLEH:**

**NISA ARDINI**

**1911102413054**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

**Naskah Publikasi (*Manuscript*)**

**Hubungan Senam Bugar Prolanis dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di  
Puskesmas Lempake**

*The Relationship between Prolanis Fitness Exercise and the Incidence of  
Hypertension in the Elderly at the Lempake Health Center*

**Nisa Ardini<sup>1</sup>. Sri Sunarti, M.PH<sup>2</sup>**



**DIAJUKAN OLEH:**

**Nisa Ardini**

**1911102413054**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN SENAM BUGAR PROLANIS DENGAN KEJADIAN**  
**HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LEMPAKE**

**NASKAH PUBLIKASI**

**DI SUSUN OLEH :**

**NISA ARDINI**

**1911102413054**

**Diseminarkan dan Diujikan**

**Pada tanggal 04 Juli 2023**

**Mengetahui,  
Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**Lisa Wahidatur Oktaviani, Ph.D**  
**NIDN. 1108108701**

**Pemimpin ng,**



**Sri Sunarti, M.PH**  
**NIDN. 1115037801**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN SENAM BUGAR PROLANIS DENGAN KEJADIAN**  
**HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LEMPAKE**

**NASKAH PUBLIKASI**

**DI SUSUN OLEH :**

**NISA ARDINI**

**1911102413054**

**Diseminarkan dan Diujikan**

**Pada tanggal 04 Juli 2023**

**Penguji I,**



**Drs. Suprayitno, M.Kes**  
**NIDN. 1124126301**

**Penguji II,**




**Sri Sunarti, M.Ph**  
**NIDN. 1115037801**

**Mengetahui**

**Ketua**

**Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**



**Nida Amalia, M.PH**  
**NIDN. 1101119301**

## Hubungan Senam Bugar Prolanis dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lempake

*The Relationship between Prolanis Fitness Exercise and the Incidence of Hypertension in the Elderly at the Lempake Health Center*

Nisa Ardini<sup>1</sup>, Sri Sunarti, M.Ph<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email : [nisaardini07@gmail.com](mailto:nisaardini07@gmail.com)

---

### Intisari

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang terjadi pada lansia umumnya berhubungan dengan penurunan fungsi organ. Survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2023 di Puskesmas Lempake Kota Samarinda didapatkan jumlah kasus hipertensi pada lansia sebanyak 204 orang. Dari data dapat disimpulkan mengapa penelitian ini perlu dilakukan untuk lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempake karena dengan kegiatan ini lansia tetap menjaga kesehatan, meningkatkan imunitas.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pra-Experimental* dengan rancangan *one-group pre-posttest design*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok tersebut terlebih dahulu akan dilakukan *pretest* dan *posttest* berupa pengukuran tekanan darah. Pada kelompok eksperimen setelah *pretest* diberikan intervensi berupa senam bugar prolanis, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi langsung diberi *posttest*.

**Hasil:** Hasil analisis Terdapat hubungan antara senam bugar prolanis dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake, berdasarkan hasil uji statistik *paired sample T-test* menunjukkan bahwa hasil nilai *p-value* .029 atau *p value* < 0,05 yang dimana hasil tersebut menunjukkan  $H_a$  diterima.

**Kata kunci:** senam bugar prolanis, hipertensi, lansia

### Abstract

**Background:** Hypertension is a health problem that occurs in the elderly generally associated with decreased organ function. A preliminary survey conducted in February 2023 at the Lempake Health Center in Samarinda City found that the number of hypertension cases in the elderly was 204 people. From the data, it can be concluded why this research needs to be carried out for the elderly in the work area of the Puskesmas Lempake because with this activity the elderly still maintain health and increase immunity.

**Methodology:** This research is an experimental quasi research with the type of research used in this study is quantitative research with a Pre-Experimental research design with a one-group pre-posttest design. This study involved two groups, namely the experimental group and the control group. Both groups will first be carried out *pretest* and *posttest* in the form of blood pressure measurements. In the experimental group after the *pretest*, intervention was given in the form of prolanis fit gymnastics, while in the control group no direct intervention was given a *posttest*.

**Results:** Analysis results There is a relationship between prolanis fit gymnastics and the incidence of hypertension in the elderly at the Lempake Health Center, based on the results of the paired sample T-test statistical test shows that the results of the *p-value* .029 or *p value* < 0.05 which results show  $H_a$  is accepted.

**Keywords:** prolanis fit gymnastics, hypertension, elderly

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering diamati pada orang tua, sering dikaitkan dengan penurunan fungsi organ. Kegagalan untuk mengelola hipertensi secara memadai dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Risksdas, 2018).

Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Menurut pedoman JNC 7 (Joint National Committee), hipertensi ditandai dengan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg, dan tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Tekanan darah sistolik berkisar antara 120-139 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 80-89 mmHg dikategorikan sebagai pra-hipertensi. Keadaan pra-hipertensi ini juga meningkatkan kemungkinan berkembangnya hipertensi. (Permen et al., 2022)

Di Asia, khususnya Asia Tenggara, kejadian hipertensi lazim terjadi, mempengaruhi 35% populasi orang dewasa dan mengakibatkan 1,5 juta kematian setiap tahunnya (Susanti, 2022). Data Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia sebesar 34,1%. Angka ini meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2019). Sesuai catatan Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur tahun 2021, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di wilayah tersebut, berdampak pada 206.848 orang. Isu ini terutama menonjol di Kota Samarinda, di mana 48.849 orang menderita (Badan Pusat Statistik, 2022).

Seperti yang dilaporkan pada bulan Oktober 2017, insidensi kasus hipertensi tertinggi di Kota Samarinda terdapat di Kecamatan Palaran yaitu sebanyak 5.277 orang. Menyusul Kabupaten Samarinda Utara di urutan kedua dengan jumlah 2.428 orang, dan Kabupaten Samarinda Iilir di urutan ketiga dengan total 2.329 orang terdampak (KemenKes, 2017).

Berdasarkan data rekapitulasi kasus hipertensi di Puskesmas lempake pada tahun 2022 yaitu, terdapat usia 60-69 dengan jenis kelamin laki laki terdapat 533 orang Dan prempuan 454. Sedangkan untuk usia 70 < untuk jenis kelamin laki-laki terdapat 186 orang Dan prempuan 216 orgng. Masuk kedalam peringkat 10 kasus terbanyak di puskesmas lemapake.

Hipertensi di kalangan lansia muncul dari faktor-faktor seperti pilihan makanan, rutinitas tidur, stres, dan penyempitan dinding arteri mereka. Seiring bertambahnya usia, arteri mereka cenderung menebal, menyebabkan penumpukan kolagen di dalam lapisan otot. Proses ini secara bertahap mempersempit pembuluh darah dan membuatnya kaku. Untuk mengurangi atau menurunkan kemungkinan akumulasi kolagen dan timbulnya aterosklerosis, kontributor utama hipertensi, dengan cara melakukan aktivitas fisik secara teratur sangat penting. (Ramayati dkk, 2021)

Tingginya kejadian hipertensi mengharuskan tenaga kesehatan untuk menerapkan tindakan pencegahan. Mengatasi hipertensi pada lansia melibatkan tidak hanya pendekatan medis tradisional tetapi juga pengobatan alternatif. Diantaranya adalah senam lansia, seperti yang disebutkan oleh (L. Yanti et al., 2017). Pendekatan ini menawarkan keuntungan.

Menyesuaikan olahraga atau aktivitas fisik untuk lansia harus disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Meresepkan olahraga tertentu harus selaras dengan sifat dan intensitas latihan tertentu. Contoh aktivitas aman yang mengurangi perubahan fisik terkait usia adalah senam, seperti yang disoroti oleh (Widjayanti et al.,2019). Keterlibatan yang konsisten dalam rutinitas fisik seperti senam meningkatkan kesehatan fisik secara keseluruhan. Ini secara tidak langsung berkontribusi pada peningkatan kinerja kardiovaskular, penurunan tekanan darah, dan penurunan kerentanan terhadap penumpukan lemak di sepanjang dinding pembuluh darah. Pemeliharaan elastisitas vaskular ini sangat penting pada usia lanjut, seperti yang ditekankan oleh (Anwari et al., 2018)

Survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2023 dipuskesmas lempake kota samarinda didapatkan jumlah kasus hipertensi pada lansia sebanyak 204 orang. Berdasarkan informasi di atas, alasan dilakukannya penelitian ini pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempake menjadi jelas.

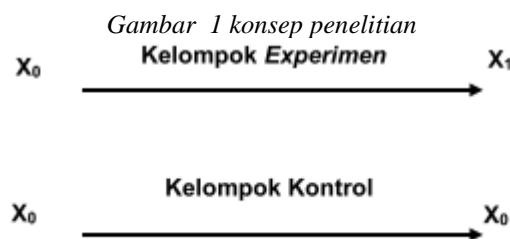
Melalui inisiatif ini, para lansia dapat menjaga kesehatan mereka dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh mereka. Menjaga kesehatan dan meningkatkan kekebalan tubuh, disertai dengan kepatuhan yang konsisten terhadap pengobatan hipertensi dan pemantauan tekanan darah yang rajin dengan mengikuti protokol kesehatan, sangat penting bagi lansia. Dengan adanya wawasan dan data yang disajikan sebelumnya, maka peneliti termotivasi untuk

meneliti dampak senam ergonomis terhadap hipertensi pada lansia dalam konteks UPT Puskesmas Lempake.

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen, khususnya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra eksperimen dengan konfigurasi one group pre-posttest. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengungkap potensi hubungan sebab-akibat dengan melibatkan sekelompok peserta. Subyek yang dipilih pada awalnya dinilai sebelum intervensi, diikuti oleh evaluasi berikutnya pasca intervensi, sebagaimana digariskan oleh (Nursalam 2015). Dalam penyelidikan ini, peneliti menilai variabel independen, yaitu aktivitas fisik berupa senambugar, sedangkan variabel dependen adalah hipertensi.

Penelitian ini terdiri dari dua kelompok yang berbeda: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok menjalani penilaian awal (pretest) dan penilaian akhir (posttest) yang melibatkan pengukuran tekanan darah. Setelah dilakukan pretest, kelompok eksperimen mendapatkan intervensi berupa senam bugar prolaris, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi langsung dan hanya menjalani posttesting.



$X_0$  : tidak berikan perlakuan

$X_1$  : Diberikan perlakuan

Populasi adalah kelompok umum yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti dan selanjutnya ditarik kesimpulan, seperti yang didefinisikan oleh (Sugiyono 2016).. Untuk penelitian khusus ini, populasi mencakup semua individu berusia 60 tahun ke atas yang menerima pengobatan di Puskesmas Lempake yang berjumlah 121 orang.

Sampel, sebaliknya, mewakili sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik dan jumlah yang sama, seperti yang digariskan oleh (Sugiyono 2016). Untuk mendapatkan sampel yang mewakili populasi, setiap individu dalam populasi diberikan hak yang sama kesempatan untuk dipilih menjadi sampel.

Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive non-probability sampling. Non-probability sampling melibatkan pemilihan sampel dari suatu populasi, tetapi tidak semua sampel memiliki kesempatan yang sama untuk dimasukkan sebagai subjek penelitian, menurut (Sugiyono 2016). Purposive Sampling adalah metode dimana kriteria sampel ditentukan terlebih dahulu, sebagaimana dijelaskan oleh (Notoatmojo, 2018). Hal ini memerlukan beberapa kriteria inklusif dan eksklusif, antara lain:

kriteria inklusi:

1. Lansia dengan hipertensi
2. Lansia yang berada pada wilayah kerja Puskesmas lempake
3. Lansia yang bersedia menjadi responden untuk diberikan perlakuan sebanyak 4x

Kriteria eksklusif:

1. Responden tidak memenuhi kriteria inklusi
2. Lansia dengan keterbatasan gerak

### 3. HASIL DAN DISKUSI

#### 3.1. Analisis Univariat

Karakteristik Responden:

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60 – 65 tahun	7	28
66 – 70 tahun	11	44
71 – 75 tahun	6	24
76 – 83 tahun	1	4
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Tabel 3.3 jumlah responden tertinggi yaitu usia 66-70 tahun sebanyak 11 orang dengan persentase sebesar 44%. Kemudian untuk posisi terendah yaitu usia 76-83 sebanyak 1 orang dengan presentase 4%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	10	40
Perempuan	15	60
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2. jumlah responden untuk kelompok experiment berjumlah 25 orang yaitu 10 laki – laki dengan presentase sebanyak 40% dan 15 perempuan dengan presentase sebanyak 60%.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah sebelum senam bugar prolans

Tekanan darah	Frekuensi	Persentase%
140/90-159/99	8	32
160/100-179/109	9	36
180/110-209/119	6	24
>210/120	2	8
<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan frekuensi tekanan darah tertinggi yaitu pada rentan 160/90-179/109 dengan jumlah sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 36%. Kemudian untuk posisi terendah yaitu pada rentan >210/120 yaitu sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 8%.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah sesudah senam bugar prolans

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	61	64, 2
Kecemasan ringan	34	35,8
Kecemasan sedang	0	00,0
Kecemasan berat	0	00,0
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan frekuensi tekanan darah tertinggi yaitu pada rentan 160/90-179/109 dengan jumlah sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 36%. Kemudian untuk posisi terendah yaitu pada rentan >210/120 yaitu sebanyak 2 orang dengan presentase sebesar 8%.



### 3.2. Analisis Bivariat

Tabel 7. Hubungan senam bugar prolanis dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error mean</i>	<i>Nilai p</i>
<i>Pre-test</i>	2.08	25	.954	.954	
<i>Post test</i>	1.76	25	.663	.663	.029

Pada tabel 7. menunjukkan hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senambugar pada lansia. Nilai p value = 0,029, yang berarti bahwa nilai p kurang dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan senambugar prolanis sebagai intervensi pada lansia di UPTD Puskesmas Lempake.

### 3.3. Senam prolanis

Prolanis merupakan sistem layanan kesehatan yang komprehensif dan strategi proaktif yang beroperasi melalui kerangka kerja kolaboratif yang mencakup Peserta, Fasilitas Kesehatan, dan BPJS Kesehatan. Tujuannya adalah untuk memberikan pelayanan kesehatan yang holistik bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita dengan penyakit kronis, dengan tujuan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan tetap menjaga efisiensi dan efektivitas pengeluaran biaya kesehatan. Aspek integral dari inisiatif rutin Prolanis adalah pelaksanaan sesi senam secara sistematis yang diadakan setiap minggu, yang dirancang khusus untuk individu dengan hipertensi, seperti yang dibahas oleh (Abdi, 2019).

Senam prolanis dapat dilakukan oleh semua kalangan baik pralansia maupun lansia, hipertensi dan tidak hipertensi. Senam prolanis selain membantu untuk menurunkan tekanan darah senam prolanis mampu membantu agar tubuh tetap bugar.

### 3.4. Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan senam bugar prolanis pada lansia dengan nilai p value = .029 sehingga p value kurang dari 0,05 artinya bahwa H<sub>0</sub> di tolak dan H<sub>a</sub> diterima pada tekanan darah, terdapat pengaruh senambugar prolanis terhadap tekanan darah.

Terlibat dalam rutinitas senam teratur akan meningkatkan kebugaran fisik, secara tidak langsung berkontribusi pada peningkatan fungsi jantung dan penurunan tekanan darah, sekaligus mengurangi kemungkinan penumpukan lemak di sepanjang dinding pembuluh darah, sehingga menjaga elastisitasnya. Perspektif ini ditegaskan oleh (Kemenkes RI, 2016) dan selanjutnya didukung oleh (Sartika et al., 2020).

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Susiana menggarisbawahi anggapan tersebut. Hasil analisis yang berkaitan dengan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pengobatan menunjukkan nilai p value sebesar 0,002. Demikian juga hasil analisis tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah pengobatan menunjukkan nilai p value sebesar 0,001. Pada tingkat signifikansi 0,05, hal ini menunjukkan penolakan hipotesis nol (H<sub>0</sub>) dan penerimaan hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>) baik untuk tekanan darah sistolik maupun diastolik. Intinya, ada pengaruh latihan prolanis yang mapan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik di antara responden (Susiani & Magfiroh, 2020)

Perlu dicatat bahwa latihan prolanis dapat dilakukan oleh individu di berbagai kelompok usia, baik pra-lansia maupun lanjut usia, terlepas dari apakah mereka menderita hipertensi atau tidak. Di luar efek penurunan tekanan darahnya, latihan prolanis juga berkontribusi pada pemeliharaan kebugaran fisik secara keseluruhan.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki karakteristik antara lain berada pada rentang usia 60-64 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan mengalami hipertensi. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara senambugar prolanis dengan prevalensi hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempake. Kesimpulan ini didukung oleh statistik uji T-test sampel berpasangan, di mana nilai p value 0,029, atau dengan kata lain, kurang dari 0,05. Hasil ini mengarah pada penerimaan hipotesis alternatif (Ha).

#### 5. SARAN DAN REKOMENDASI

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan dampak nyata dari senam lansia yang disesuaikan dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Lempake. Oleh karena itu, rekomendasi berikut diajukan:

1. Untuk peneliti selanjutnya, temuan dari penelitian ini menawarkan wawasan yang berharga untuk penyelidikan di masa depan yang berpusat di sekitar pengaruh senam lansia dalam menurunkan tekanan darah di antara individu lansia hipertensi. Penelitian di masa depan dapat meningkatkan pengetahuan yang ada dengan mengeksplorasi faktor-faktor yang belum tertangani dalam penelitian sebelumnya.
2. Bagi masyarakat, khususnya individu yang bergulat dengan hipertensi, disarankan untuk mempertimbangkan pendekatan non-farmakologis seperti terapi olahraga yang disesuaikan untuk lansia. Pendekatan ini menghadirkan alternatif yang layak untuk penggunaan obat antihipertensi yang berkepanjangan, yang bertujuan untuk menurunkan tingkat tekanan darah secara efektif.

#### 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, dosen penilai, orang tua penulis, Puskesmas Lempake Kota Samarinda, dan seluruh peserta yang telah memberikan bimbingan, ilmu, umpan balik, dorongan, dan kontribusi yang tak ternilai selama berlangsungnya KDM ( Kolaborasi Dosen Mahasiswa) di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Dukungan mereka sangat berperan dalam keberhasilan penyelesaian skripsimahasiswa dan proses publikasi selanjutnya.

#### 7. DAFTAR RUJUKAN

- Adam, Lusiana. 2019. "Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia." *Jambura Health and Sport Journal* 1(2):82–89. doi: 10.37311/jhsj.v1i2.2558.
- Cao, Liujiào, Xiuxia Li, Peijing Yan, Xiaoqin Wang, Meixuan Li, Rui Li, Xiue Shi, Xingrong Liu, and Kehu Yang. 2019. "The Effectiveness of Aerobic Exercise for Hypertensive Population: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Clinical Hypertension (Greenwich, Conn.)* 21(7):868–76. doi: 10.1111/jch.13583.
- Kemendes RI. 2019. "Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat."
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018.
- Lumempouw, Deiby O., Herlina I. .. Wungouw, and Hedison .. Polii. 2016. "Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penyandang Hipertensi." *Jurnal E-Biomedik* 4(1). doi: 10.35790/ebm.4.1.2016.11697.
- L. Yanti et al. 2017. "Senam Ergonomik Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." 1–10.
- Makbul, M. 2021. "Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian." (February):6.
- Muharni, Sri, and Utari Christya Wardhani. 2020. "Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Dengan Senam Ergonomik." *Jurnal Endurance* 5(1):71–78.
- notoatmojo. 2018. *Motodologi Penelitian Kesehatan*.
- Nursalam, M. 2015. "Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi Ke-4." Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Riskesdas. 2018a. "Laporan\_Nasional\_RKD2018\_FINAL.Pdf." Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Riskesdas. 2018b. "Riset Kesehatan Dasar Nasional." Riskesdas 63.

- Sidiq, Muhammad Nur. 2019. "Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Purwodiningratan Kota Surakarta." *Jurnal Keperawatan* 1(2):11–14.
- Sugiyono. 2016. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan RD. Alfabeta. Sukarno."
- Von Oetinger, Astrid, Luz María Trujillo, Sergio Villanueva, and Mónica Zagolin. 2018. "[Cardiopulmonary rehabilitation in pulmonary arterial hypertension]." *Revista medica de Chile* 146(5):627–35. doi: 10.4067/s0034-98872018000500627.
- WHO. 2019. "A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis."
- Widjayanti, Yhenti, Veronika Silalahi, and Priska Merrianda. 2019. "Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 4(2):137–42. doi: 10.30651/jkm.v4i2.3167.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. *Wineka Media*.
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Konsep uji validitas dan reliabilitas. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Kemendes RI. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat. <https://doi.org/https://kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Infodatin Lanjut Usia (lansia). In Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (p. 12).
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian. February, 6.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* Cetakan ke-3. Pt. Rineka Cipta.
- PGN. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Ramayati dkk. (2021). Jurnal Keperawatan & Kebidanan *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1–9. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0ANURSES>
- Risikesdas. (2018). *Laporan\_Nasional\_RKD2018\_FINAL.pdf*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Susiani, A., & Magfiroh, R. (2020). Pengaruh Pelaksanaan Kegiatan Prolanis Terhadap Kekambuhan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.38165/jk.v11i1.191>
- Wahab, A. (2021). Sampling Dalam Penelitian Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 4(1), 38–45.
- Wahyuni, & Eksanoto, D. (2019). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan kejadian Hipertensi di kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9)(1689–1699).
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. 3(2), 96–102.

# Hubungan Senam Bugar Prolanis Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

*by* Nisa Ardini

---

**Submission date:** 10-Aug-2023 12:00PM (UTC+0800)

**Submission ID:** 2143799356

**File name:** Nisa\_ardini\_1911102413054\_naspub\_2.docx (30.13K)

**Word count:** 2399

---

## Hubungan Senam Bugar Prolanis Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia

---

### ORIGINALITY REPORT

---

<b>26%</b> SIMILARITY INDEX	<b>23%</b> INTERNET SOURCES	<b>18%</b> PUBLICATIONS	<b>5%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

---

### PRIMARY SOURCES

---

<b>1</b>	Fatsiwi Nunik Andari, Deoni Vioneery, Panzilion Panzilion, Nurhayati Nurhayati, Padila Padila. "Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis", <i>Journal of Telenursing (JOTING)</i> , 2020 Publication	<b>1%</b>
<b>2</b>	<a href="http://journals.umkt.ac.id">journals.umkt.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>3</b>	<a href="http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<a href="http://dspace.umkt.ac.id">dspace.umkt.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<b>1%</b>

---

<b>8</b>	<a href="http://digilib.stikesicme-jbg.ac.id">digilib.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<a href="http://repository.unsri.ac.id">repository.unsri.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a>	<b>1</b>