

ABSTRAK

PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH DI KLINIK AR-RAHMAH NGORO

OLEH: LAILATUL HIDAYATI

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang menjadi permasalahan di tingkat global dan nasional. Apabila tidak terdapat penanganan, maka akan menyebabkan masalah serius seperti munculnya penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Aktivitas fisik seperti senam dapat membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak senam prolanis terhadap tekanan darah. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan *quasi eksperimen* dan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah pasien prolanis di klinik Ar Rahmah. Sampel pada penelitian ini diambil berdasarkan teknik pengumpulan *simple total sampling* berjumlah 31 pasien prolanis yang mengidap hipertensi. Seluruh data yang terkumpul dianalisis univariat dengan menggunakan distribusi tabel dan frekuensi serta analisis bivariat menggunakan uji *wilcoxon rank test*. Hasil uji *wilcoxon rank test* diperoleh *pvalue* = 0.002 yang menunjukkan jika $p \leq 0,05$. Artinya terdapat pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah di Klinik Ar-Rahmah Ngoro. Olahraga secara rutin sangat dianjurkan bagi seseorang yang mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Olahraga seperti senam memiliki manfaat penting bagi Prolanis karena dapat tekanan darah

Kata Kunci: Hipertensi, Prolanis, Tekanan Darah

ABSTRACT**THE EFFECT OF PROLANIS EXERCISE ON BLOOD PRESSURE AT AR-RAHMAH CLINIC NGORO**

Hypertension is one of the major health problems at both global and national levels. Without proper management, it can lead to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. Physical activity, such as exercise, can help reduce and control blood pressure. Therefore, the aim of this study was to determine the effect of Prolanis exercise on blood pressure. This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest method. The population consisted of Prolanis patients at Ar-Rahmah Clinic, and the sample was obtained through total sampling, involving 31 Prolanis patients diagnosed with hypertension. All collected data were analyzed univariately using frequency distribution tables and bivariate analysis with the Wilcoxon rank test. The Wilcoxon test results showed a p -value of 0.002, indicating that $p \leq 0.05$. This means that Prolanis exercise has a significant effect on blood pressure at Ar-Rahmah Clinic Ngoro. Regular exercise is highly recommended for individuals participating in the Chronic Disease Management Program (Prolanis), as it provides important benefits, including blood pressure reduction.

Keywords: Hypertension, Prolanis, Blood Pressure

