Volume 1 Nomor 3 Tahun 2026
Jurnal Keperawatan Nusantara
e-issn: 3110-6455 (elektronik)
https://jurnalnusantara.bayuaji.org/index.php/jkn/index

Pengalaman Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Prolanis di Uptd Puskesmas Pejuang Studi Fenomenologi

[1*]Fitri Widianingsih, [2]Nur Miladiyah Rahmah, [3]Achmad Fauji, [4]Desrinah Harahap
[1]Program Studi Alih jenjang S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Banisaleh
[2,3,4]Dosen Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan, Universitas Banisaleh

Abstrak
Latar Belakang: Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena bersifat tanpa gejala namun berisiko menimbulkan komplikasi serius. Angka kejadian hipertensi di Kota Bekasi mengalami peningkatan, khususnya di Puskesmas Pejuang. Upaya penanggulangan dilakukan melalui kolaborasi pemerintah dan BPJS dalam program Prolanis, salah satunya kegiatan senam prolanis yang diikuti oleh 35 peserta, dengan perbedaan manfaat yang dirasakan antara peserta yang rutin dan tidak rutin mengikuti kegiatan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengalaman pasien hipertensi yang mengikuti senam prolanis. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan terdiri dari 5 informan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pedoman wawancara terbuka serta alat bantu berupa perekam suara, alat tulis, dan buku catatan. Hasil: Penelitian mengidentifikasi lima tema utama, yaitu faktor keikutsertaan dalam senam prolanis, manfaat yang dirasakan, dukungan dan hambatan, dampak senam prolanis, serta antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan. Kesimpulan: Senam prolanis yang dilakukan secara optimal dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran pasien hipertensi; perawat berperan penting dalam meningkatkan partisipasi dan kepatuhan pasien melalui edukasi, motivasi, pemantauan kondisi kesehatan, serta kolaborasi dengan tenaga kesehatan lain guna mengoptimalkan pengendalian tekanan darah.

Kata Kunci: Fenomenologi; Pasien Hipertensi; Senam Prolanis

Corresponding : Fitri Widianingsih
Affiliation : Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Bani Saleh
Email : widianingsihfitri@gmail.com
Phone : 0857 185 142 71

Pendahuluan

Word Health Organization memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia memiliki hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut (1). Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara 2010 dan 2030 (1).

Hipertensi, disebut juga tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (2). Data di Indonesia pada tahun 2018 data menunjukkan bahwa prevalensi penderita hipertensi sebesar 34,1% (3). Provinsi Kalimantan Selatan menjadi provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu

sebesar 44,13%, kemudian diikuti oleh Jawa Barat (39,60), Kalimantan Timur (39,30%), dan Jawa Tengah (37,57%) (3).

Menurut Data yang didapat dari Dinas Kesehatan Jawa Barat jumlah penderita hipertensi tiap tahun mengalami kenaikan, pada tahun 2020 sebanyak 81.60%, pada tahun 2021 sebanyak 81.89% dan pada tahun 2022 mengalami kenaikan menjadi 82.34% (4). Menurut data profil Dinas Kesehatan Kota Bekasi presentase angka hipertensi mengalami peningkatan pada tahun 2021 sebanyak 78.170 orang (22.2%), dibedakan berdasarkan jenis ke kelamin, perempuan sebesar 56% (43.811 orang), sedangkan laki-laki 44% (34.359 orang) (5). Kemudian presentase angka hipertensi pada tahun 2022 berdasarkan jenis kelamin perempuan naik menjadi 57% sementara laki-laki menurun menjadi 43% (4). Data hipertensi termasuk dalam daftar 10 penyakit terbanyak dan menempati urutan kesatu di Puskesmas Pejuang Kota Bekasi pada tahun 2021 kasus hipertensi terdapat 435 kasus, kemudian pada tahun 2022 mengalami kenaikan menjadi 1.195 kasus.

Penderita hipertensi merupakan pasien dengan risiko tertinggi terjadinya penyakit *stroke* dan penyakit kardiovaskular, data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2013, terdapat 9,4 juta per 1 miliar penduduk di dunia meninggal akibat gangguan penyakit kardiovaskular (2). Selain peningkatan risiko penyakit jantung, hipertensi juga berisiko tinggi terhadap kondisi lain seperti penyakit ginjal, gangguan saraf, dan masalah pembuluh darah, semakin tinggi tekanan darah maka semakin besar pula risikonya (Nurarif & Kusuma 2020). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengklasifikasikan tekanan darah, menjadi beberapa bagian yaitu optimal, normal, normal-tinggi, hipertensi derajat 1, hipertensi derajat 2, hipertensi dan hipertensi sistolik terisolasi (6).

Mayoritas penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala yang spesifik antara lain mudah lelah, pandangan kabur, wajah memerah, sakit kepala sebelah atau migrain, atau mimisan, dan sakit kepala (7). Gejala lain yang dialami antara lain: sakit kepala, mudah lelah, sesak napas, gelisah, pandangan kabur, pusing, mudah tersinggung, telinga berdenging, sulit tidur, rasa berat di leher, nyeri di area punggung, nyeri dada, detak jantung kuat dan cepat, dan pusing kadang-kadang penderita hipertensi berat mengalami penurunan kesadaran hingga koma akibat pembengkakan otak (8).

PROLANIS adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi 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 (BPJS Kesehatan, 2014). Bentuk kegiatan Prolanis meliputi aktivitas konsultasi medis/ edukasi, *home visit*, reminder, aktivitas klub (senam), dan pemantauan status kesehatan (9). Kelompok- kelompok prolanis yang didirikan diantaranya memiliki kegiatan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan tekanan darah dan gula darah, serta senam, yang untuk selanjutnya disebut dengan senam prolanis (9). Peserta senam prolanis terdiri dari penderita Hipertensi dan Diabetes Mellitus senam prolanis dilakukan 1 kali dalam 1 bulan, dan diikuti oleh peserta selama 2 jam kegiatan (9).

Salah satu jenis aktivitas olahraga yang biasanya dilakukan oleh penderita hipertensi adalah senam. Senam dapat berkontribusi dalam memperbaiki tingkat gula darah, juga profil lemak dalam darah dengan menurunkan kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL),

trigliserida, meningkatkan *High Density Lipoprotein* (HDL), dan memperbaiki fungsi sistem hemostasis juga tekanan darah (10).

Menurut penelitian Apriza, jumlah penderita hipertensi yang merokok 52 orang atau 83,9% (*p value 0,003*) artinya terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan hipertensi (11). Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Ruth Jelina Br sitepu/ Studi Fenomenologi Terhadap Pasien Hipertensi menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif hasil penelitian terindetifikasi 4 tema 1. Pengetahuan, 2 aktivitas, 3 tingkat stress 4 (12). Riwayat keluarga, menurut Wiwin Wahyuningsih / Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan Penderita Hipertensi Anggota Prolanis Puskesmas Jatinom dengan metode kualitatif di hasilkan ada perbedaan pengetahuan yang dimiliki oleh penderita hipertensi anggota prolanis (13). Hasil yang sama oleh Mutmainah Bahrun / Gaya Hidup terkait hipertensi dan partisipasi dalam program layanan terkait penyakit kronis di kabupaten batang ada perbedaan pengalaman dan perilaku antara pasien hipertensi anggota prolanis dengan non anggota prolanis (14).

Kegiatan prolanis di UPTD Puskesmas Pejuang dilakukan setiap satu bulan sekali dengan jumlah anggota 35 peserta, kegiatan ini dilakukan meliputi kegiatan konsultasi medis sesuai dengan jadwal yang disepakati, megedukasi peserta dan ,melakukan aktifitas fisik. Pasien hipertensi yang mengikuti senam prolanis ada yang hadir secara rutin dan ada yang tidak rutin, kemudian ditemukan ada perbedaan yang merasakan manfaat mengikuti senam prolanis sehingga dari hal tersebut saya lebih tertarik melakukan penelitian lebih jauh tentang apa saja yang dialami oleh peserta hipertensi yang mengikuti senam prolanis untuk mengendalikan hipertensinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengalaman pasien hipertensi dalam mengikuti senam program prolanis di wilayah UPTD Puskesmas Pejuang.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman pasien hipertensi dalam mengikuti senam prolanis.

Sampel/Partisipan

Partisipan merupakan pasien hipertensi yang mengikuti senam prolanis di UPTD Puskesmas Pejuang, dipilih menggunakan purposive sampling dengan jumlah 5 informan hingga mencapai saturasi data.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan peneliti sebagai instrumen utama dengan dukungan pedoman wawancara terbuka serta alat bantu berupa perekam suara/ponsel, alat tulis, dan buku catatan; pertanyaan yang diajukan meliputi lama menderita hipertensi, alasan mengikuti senam prolanis, perasaan dan motivasi selama mengikuti kegiatan, dampak yang dirasakan, harapan, serta kendala yang dihadapi peserta.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam selama 15-30 menit di ruang konseling, direkam, dicatat dalam *field note*, dan ditranskripsikan menjadi verbatim.

Analisis Data

Analisis dilakukan melalui proses transkripsi, penentuan kata kunci, kategorisasi, pembentukan subtema dan tema, serta dilakukan triangulasi dan validasi dengan informan.

Pertimbangan Etik

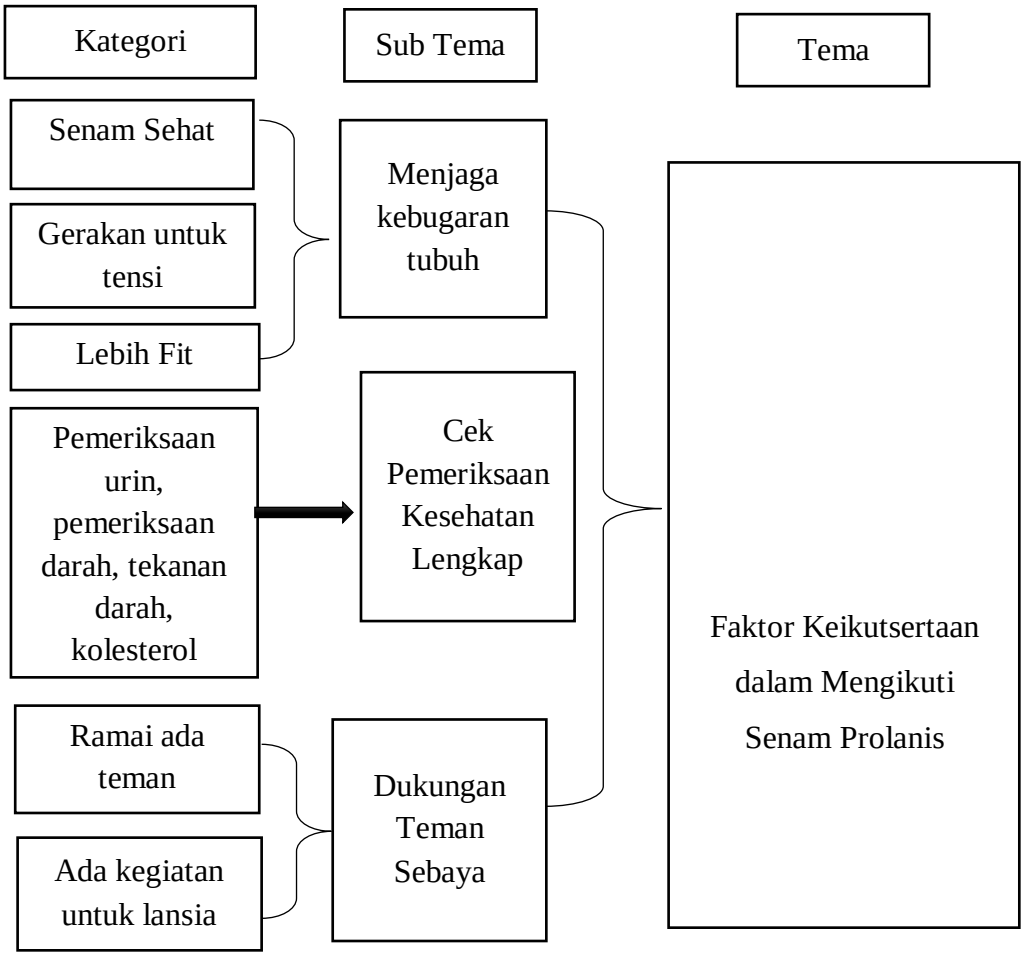
Penelitian menerapkan prinsip etik meliputi respect for autonomy (*informed consent*), *anonymity*, *confidentiality*, *beneficence*, *non-maleficence*, dan *justice*.

HASIL

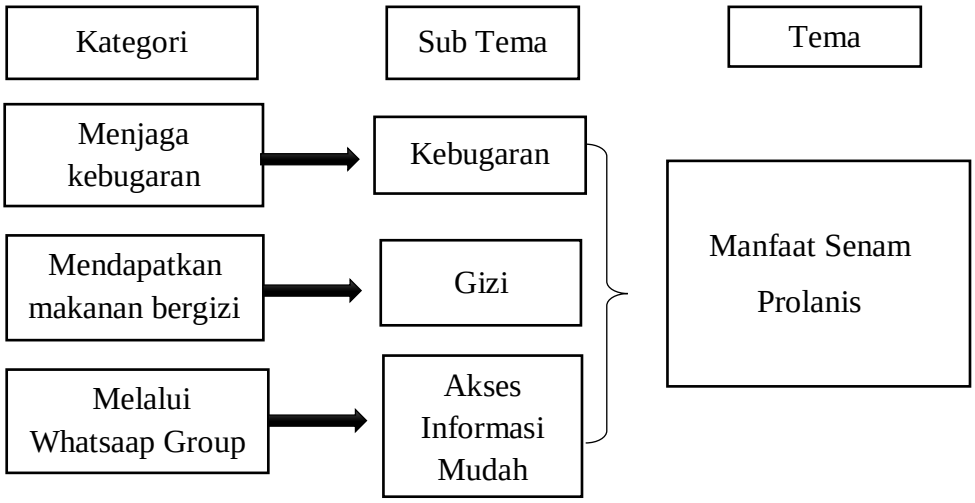
Tabel 1. Karakteristik Informan

No	Variabel	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5
1	Umur	71 tahun	63 tahun	56 tahun	60 tahun	50 tahun
2	Jenis kelamin	L	L	P	P	P
3	Status menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah	Menikah
4	Pendidikan	SMA	SMP	SMP	Diploma (DIII)	SMA
5	Agama	Kristen	Islam	Islam	Islam	Kristen

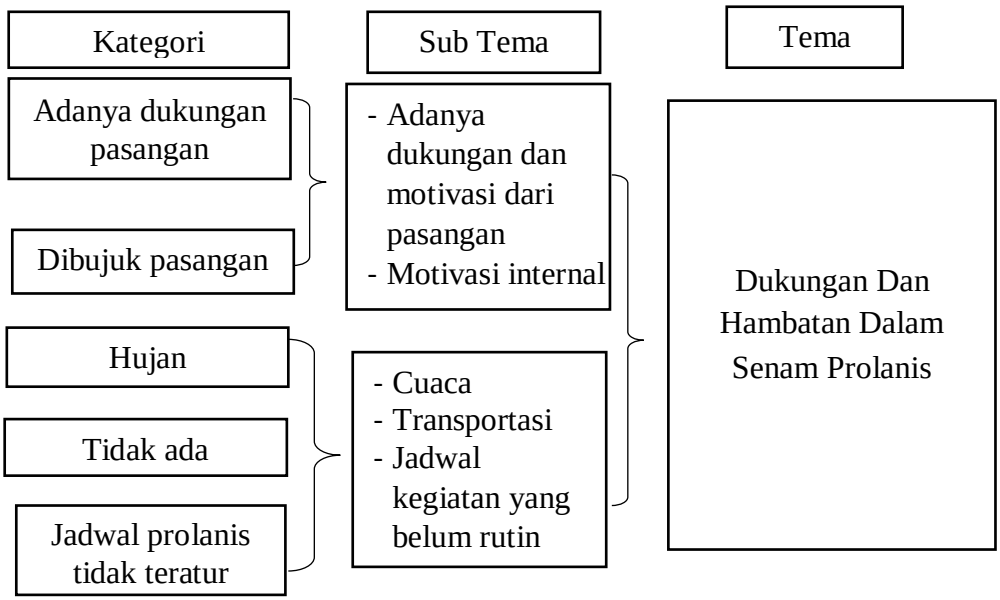
Bagan 1. Faktor Keikutsertaan Dalam Mengikuti Senam Prolanis



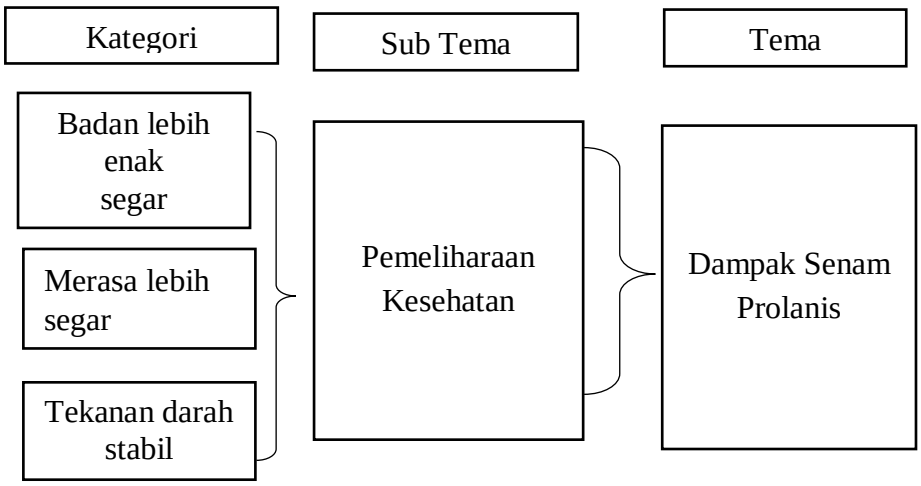
Bagan 2. Manfaat Senam Prolanis



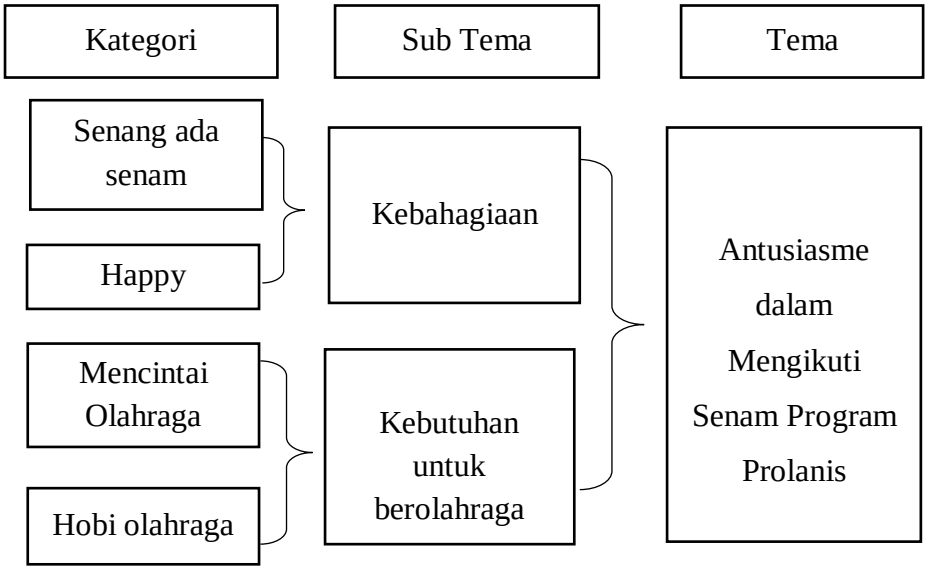
Bagan 3. Dukungan Dan Hambatan Dalam Senam Prolanis



Bagan 4. Dampak Senam Prolanis



Bagan 5. Antusiasme Dalam Mengikuti Senam Prolanis



PEMBAHASAN

Faktor Keikutsertaan Dalam Mengikuti Senam Program Prolanis

Prolanis merupakan sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif masyarakat yang dilakukan secara terintegrasi melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan peserta BPJS yang menderita penyakit kronis guna mencapai kualitas hidup yang lebih baik dengan biaya yang efektif dan efisien (9).

Program ini bertujuan meningkatkan kualitas hidup dengan indikator 75% peserta terdaftar yang mengikuti kegiatan prolanis memiliki kualitas hidup baik pada pemeriksaan spesifik terhadap penyakit Diabetes Mellitus (DM) dan Hipertensi (HT). Tingkat partisipasi peserta prolanis dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah persepsi (Umboh & Kandau, 2015), dimana ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi persepsi seperti sosial demografi, budaya, sosial dan psikososial, ekonomi dan dukungan keluarga (15).

Hasil penelitian yang ditemukan tiga partisipan mengungkapkan bahwa kegiatan senam prolanis dapat menjaga kebugaran tubuh dengan kategori senam sehat, gerakan untuk tensi, lebih fit yang merupakan bagian dari persepsi/psikososial yang dialami informan setelah mengikuti kegiatan, dua informan menyatakan ungkapkan senam prolanis dilakukan pemeriksaan cek kesehatan lengkap dengan kategori pemeriksaan urin, pemeriksaan darah, pemeriksaantekanan darah dan pemeriksaan kolesterol yang mengklasifikasikan persepsi dengan faktor ekonomi dan kondisi setiap partisipan memiliki latar belakang yang berbeda, hasil penelitian faktor keikutsertaan, lima partisipan menyatakan ungkapkan mengikuti senam prolanis karena adanya dukungan teman sebaya dengan kategori ramai ada teman dan ada kegiatan untuk lansia, hal ini menggambarkan informan merasa memiliki penyakit yang sama dan melakukan diskusi grup (curhat, ngobrol, silaturahmi) yang menghubungkan persepsi dengan social demografi, dukungan keluarga dan budaya.

Manfaat Senam Program Prolanis

Jika individu menyadari bahwa dirinya rentan terhadap suatu kondisi yang berpotensi menjadi lebih serius dan meyakini bahwa tindakan yang dilakukan akan memberikan manfaat untuk mengurangi kerentanan dan keseriusan terhadap kondisinya, maka individu tersebut cenderung akan melakukan tindakan yang mereka yakini untuk mengurangi faktor risiko.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Mery Tiyas Anggraini bahwa mengikuti kegiatan Prolanis dapat mengurangi komplikasi dari penyakit yang diderita, kegiatan Prolanis dapat mengontrol keadaan penyakitnya, dan kegiatan Prolanis dianggap membuat kondisi kesehatannya menjadi lebih baik (16). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan peneliti, dua informan mengungkapkan bahwa manfaat mengikuti senam program prolanis untuk kebugaran dengan kategori menjaga kebugaran, ada dua informan yang mengungkapkan manfaat mengikuti senam prolanis untuk gizi dengan kategori mendapatkan makanan gizi, dan 2 informan menyatakan mendapat akses informasi yang mudah dengan kategori melalui *group whatsapp*.

Hal ini menunjukkan adanya persepsi positif responden terhadap kegiatan program prolanis di Puskesmas Pejuang. Setelah melakukan kegiatan peserta prolanis akan dilakukan pengukuran tekanan darah dan mendapatkan konsumsi setelah dilakukan pengambilan sampel darah dan urin. Semua peserta prolanis tergabung dalam *group whatsapp* yang telah dibuat oleh tenaga kesehatan untuk memberikan informasi mengenai Prolanis, dan mengingatkan jadwal kegiatan Prolanis kepada informan melalui *group whatsapp* selain itu Puskesmas dapat memberikan informasi lebih mengenai kegiatan Prolanis serta mengingatkan peserta melalu SMS Gateaway atau melakukan home visit.

Dukungan dan Hambatan Dalam Senam Program Prolanis

Hasil yang ditemukan dari lima partisipan terbagi menjadi dua bagian yaitu tidak adanya kendala karena dukungan pasangan dan kebutuhan pasangan, serta adanya kendala yang terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal berupa motivasi internal dan faktor eksternal berupa cuaca, kendaraan dan jadwal kegiatan. Hasil ini terbagi menjadi tiga informan yang mengungkapkan tidak ada kendala dalam mengikuti senam program prolanis karena mendapat dukungan dari pasangan dan kebutuhan pasangan, kemudian satu partisipan mengungkapkan faktor hambatan internal berupa : motivasi internal karena harus membujuk pasangan untuk ikut serta kegiatan senam program prolanis.

Sementara dua partisipan mengungkapkan faktor hambatan eksternal berupa : cuaca, transportasi,dan jadwal kegiatan yang belum rutin dengan kategori cuaca, tidak ada kendaraan dan jadwal prolanis tidak teratur dikarenakan setiap informa memiliki latar belakang berbeda, ada yang mampu menggunakan kendaraan pribadi, dan ada yang tidak memiliki kendaraan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Parinussa, Tubalawony and Matulessy yang menemukan bahwa sebagian besar pasien hipertensi yang mengikuti kegiatan senam Prolanis memperoleh dukungan dari anggota keluarganya (17). Dukungan keluarga dapat berperan sebagai faktor yang memotivasi dan memfasilitasi pasien hipertensi dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan dan pengontrolan tekanan darah (18). Selain itu, dukungan keluarga juga dapat mengurangi hambatan-hambatan yang mungkin dihadapi oleh pasien, seperti kendala waktu, biaya, atau kecemasan. Dengan adanya dukungan dari keluarga, pasien hipertensi

mungkin merasa lebih percaya diri dan nyaman untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam Prolanis (17).

Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian Syiar Cakke keluarga merupakan tempat bernaung dan berlindung (19). Oleh karena itu keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan, karena dukungan keluarga sangat berperan dalam mendorong minat atau kesediaan untuk mengikuti senam program prolanis. Keluarga bisa menjadi motivator kuat bagi apabila selalu menyediakan diri untuk mendampingi, mengingatkan jika lupa jadwal senam, dan berusaha membantu mengatasi segala permasalahan bersama. Berdasarkan hasil penelitian, individu yang memiliki dukungan keluarga yang mendukung cenderung patuh mengikuti senam di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu, sedangkan individu yang memiliki dukungan keluarga yang kurang mendukung sebagian besar adalah mereka yang tidak patuh mengikuti senam.

Dampak Mengikuti Senam Program Prolanis

Hasil pernyataan dari lima partisipan, didapatkan dampak senam program prolanis sebagai pemeliharaan dengan kategori badan lebih enak, merasa lebih segar dan tekanan darah stabil. Ada dua partisipan yang merasakan badan lebih enak ketika mengikuti senam prolanis, ada dua partisipan yang merasakan lebih segar saat mengikuti prolanis dan ada dua partisipan menyatakan bahwa mengikuti senam prolanis tekanan darahnya menjadi stabil. Hal ini ditemukan juga oleh penelitian lain bahwa senam prolanis menggunakan seluruh otot tubuh dengan gerakan yang dinamis dan sederhana serta diiringi musik, senam prolanis memberikan dampak yang positif bagi tubuh, aliran darah keseluruh tubuh menjadi lebih lancar karena meningkatnya curah jantung, paru-paru berfungsi optimal dalam mengambil O2 untuk kebutuhan metabolisme (20).

Senam prolanis selama 20 menit akan meningkatkan penggunaan energi 20%. Lemak didalam tubuh akan terbakar dan mengurangi beban kerja jantung (9). Dengan seringnya melakukan aktivitas fisik maka kekuatan otot, tulang akan semakin membaik dan membuat aliran darah didalam tubuh penderita hipertensi semakin lancer, dan merupakan salah satu upaya untuk menurunkan peningkatan tekanan darah (21).

Antusiasme dalam Mengikuti Senam Program Prolanis

Pernyataan yang didapat dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan lima partisipan, tiga partisipan mengungkapkan kebahagiaan berupa rasa senang. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Amandus, Susito, Ninik, & Ayatullah apabila seseorang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume (22).

Selain itu 20% darah terdapat di otak, sehingga akan terjadi proses endorfin hingga terbentuk hormon norepineprin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan) gerak dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam ini efek minimalnya adalah rasa bahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak dan pikiran tetap segar. Hasil pernyataan dari lima partisipan, didapatkan antusiame mengikuti senam program prolanis merasakan kebahagiaan dan juga merupakan kebutuhan untuk berolahraga. Ada tiga partisipan yang merasakan senang ketika mengikuti senam prolanis, ada dua partisipan yang mengatakan happy dengan teman- teman mengikuti senam prolanis dan ada tiga partisipan menyatakan

bahwa mengikuti senam prolanis merupakan kebutuhan untuk berolahraga dengan kategori dua partisipan mencintai olahraga dan satu partisipan hobi olahraga.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini dilakukan terhadap lima responden yang dilakukan wawancara secara mendalam selama 30 menit di ruang konseling UPTD Puskesmas Pejuang pengambilan data silakukan durasi pengambilan data sejak bulan februari 2025-mei 2025 dari hasil penelitian studi fenomenologi pengalaman pasien hipertensi yang mengikuti senam prolanis dihasilkan memiliki lima tema yaitu faktor keikutsertaan dalam mengikuti senam prolanis, manfaat dalam mengikuti senam prolanis, dukungan dan hambatan mengikuti senam prolanis, dampak mengikuti senam program prolanis dan antusiasme dalam mengikuti senam prolanis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Pejuang atas izin dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan dan Farmasi Universitas Bani Saleh atas persetujuan etik penelitian. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh informan pasien hipertensi yang telah berpartisipasi dan bersedia berbagi pengalaman dalam penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data. Penelitian ini tidak menerima dukungan pendanaan khusus dari lembaga pendanaan publik, komersial, maupun nirlaba.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Hypertension (online). 2020; Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension
2. Kemenkes RI. Pedoman Nasiona Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. In Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2021.
3. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS). In Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
4. Barat DKJ. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Dinas Kesehatan Jawa Barat 2020. In 2021. p. 25, 0–227. Available from: https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodati
5. Dinas Kesehatan Kota Bekasi. Profil Kesehatan Kota Bekasi Tahun 2021. In Bekasi: Dinas Kesehatan Kota Bekasi; 2021.
6. Nurarif A, Kusuma H. Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis NANDA & NIC NOC. Yogjakarta: MediAction; 2020.
7. Krisnanda. Hipertensi. Bali: Fakultas Kedokteran; Universitas Udayana; 2017.
8. Christine M, Ivana T, Martini M. Pemberian Jus timun Terhadap Lansia pendrita hipertensi. J Keperawatan. 2021;34(3).
9. BPJS Kesehatan. Panduan Praktis PROLANIS. Jakarta: BPJS Kesehatan; 2014.
10. Ainurrafiq, Risnah R, Azhar MU. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. Media Publ Promosi Kesehat Indones. 2019;2(3):192–9.
11. Apriza, Nurman M. Analisis Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Hipertensi di Kuok Kabupaten Kampar. J Kesehat Komunitas. 2022;
12. Sitepu RJB, Hutapea LMN. Studi Fenomenologi terhadap Pasien Hipertensi. J

Keperawatan Silampari. 2022;6.
13. Wahyuningsih W. Pengetahuan dan Perilaku Kesehatan Penderita Hipertensi Anggota Prolanis Puskesmas Jatinom Kabupaten Klaten. Solidar J Educ Soc Cult. 2021;
14. Bahrun M, Prabandari YS, Hendrartini Y. Gaya hidup terkait hipertensi dan partisipasi dalam program layanan penyakit kronis di kabupaten Batang. Ber Kedokt Masy (BKM J Community Med Public Heal. 2016;32:125–32.
15. Glanz K, Rimer BK, Viswanath K. Health Behaviour and Health Education. Health Educ. 2008;63.
16. Atto'illah MA, Anggraini MT, Lahdji A, Anggraheny HD. Keaktifan Mengikuti Prolanis Mempengaruhi Kestabilan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Warungasem. Medica Arter. 2021;3(2).
17. Parinussa N, Tubalawony S, Matulessy R. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kunjungan Prolanis di Puskesmas Perawatan Waai Maluku Tengah. IKESMA. 2022;18(3):153.
18. Wahyuni S. Dukungan Keluarga dan Manajemen Hipertensi. Indones J Heal Sci. 2021;12(2):199–208.
19. Cakke S, Hamzah W, Sididi M. Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan senam lanjut usia di Puskesmas Noling Kabupaten Luwu. Wind Public Heal J. 2024;5(2):267–278.
20. Hartutik S, Lestari DP, Megawati D. Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia dengan Senam Prolanis. J Peduli Masy. 2024;6 (4).
21. Hasrul H, Muas M. Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri gout artritis pada lansia. JIKP J Ilm Kesehat Pencerah. 2018;7(2):84–9.
22. Amandus H, Susito NY, Ayatullah MI. Pengaruh Senam Prolanis terhadap Tekanan Darah Lansia. J Kesehat Manarang. 2018;4(2):93–96.