

ANALYSIS OF PARTICIPATION IN PROLANIS EXERCISE PROGRAM AND ITS IMPACT ON BLOOD PRESSURE OF PATIENTS WITH HYPERTENSION

Analisis Keikutsertaan pada Program Senam Prolanis serta Dampaknya pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Mila Oktarina, Irma Hamisah*, Aulina Adamy, Nopa Arlianty, Wardiati dan Riza Septiani

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia

*ssah783@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension remains a major public health problem globally. This disease is also one of the public health challenges in Indonesia. One of the health programs to promote health and maintaining controlled blood pressure among patients with hypertension is by optimizing the utilization of "the Chronic Disease Management Program" or "Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)", and one of the interventions is exercise activities. This study aims to analyze factors associated with participation in the Prolanis exercise program and its impact on participants' blood pressure. **Method:** This study uses a cross-sectional design with a sample of 106 patients with hypertension in two Community Health Centers (Puskesmas Lhoknga and Puskesmas Darul Imarah Aceh Besar). Data were collected by interview and observation of blood pressure. Data were analyzed univariate and bivariate using chi-square with significance $p < 0.05$ and unpaired t-test. **Results:** Chi-square analysis shows the relationship between knowledge (p -value:0.034), positive attitude (p -value 0.011), family support (p -value:0.018), self-motivation (p -value:0.022), health worker roles (p -value:0.032), and participation of Prolanis exercise program. Meanwhile, unpaired t-test analysis shows significant differences between mean values of blood pressure among patients with hypertension who participated and not participated in Prolanis exercise program. **Recommendation:** The Prolanis Exercise program has a significance impact in controlling blood pressure in hypertensive patients. It is recommended that health workers and health promotion staffs at Community Health Centers to promote and maintain the implementation of Prolanis exercise program, as well as support patients to join and actively participate in the program.

Keywords: Hypertension, Prolanis Exercise, Exercise Program, Blood Pressure, Health Promotion

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan permasalahan kesehatan masyarakat di dunia, juga menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Salah satu program kesehatan untuk mempromosikan kesehatan dan mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi adalah dengan mengoptimalkan penggunaan "Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)" yang mana salah satu bentuk intervensinya adalah kegiatan olahraga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor-faktor yang terkait dengan partisipasi dalam program olahraga/senam Prolanis dan dampaknya terhadap tekanan darah. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 106 pasien hipertensi di dua Puskesmas (Puskesmas Lhoknga dan Puskesmas Darul Imarah Aceh Besar). Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi tekanan darah. Analisis statistik meliputi analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dan uji t tidak berpasangan dengan tingkat signifikansi 95%. **Hasil:** Analisis *chi-square* menunjukkan hubungan yang signifikan antara partisipasi dalam program senam Prolanis dan faktor-faktor seperti pengetahuan (p -value:0.034), sikap positif (p -value:0.011), dukungan keluarga (p -value:0.018), motivasi diri (p -value:0.022), dan peran petugas kesehatan (p -value:0.032). Selain itu, analisis uji t tidak berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam nilai rata-rata tekanan darah antara pasien hipertensi yang berpartisipasi dalam program senam Prolanis dan yang tidak. **Saran:** Program senam Prolanis memiliki dampak signifikan dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Disarankan agar petugas kesehatan dan staf promosi kesehatan di Puskesmas untuk mempromosikan dan menjaga implementasi program senam Prolanis, serta mendukung pasien untuk bergabung dan berpartisipasi aktif dalam program tersebut.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Prolanis, Tekanan Darah, Promosi Kesehatan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang mendapat perhatian serius dari berbagai kalangan, baik dari segi pencegahan maupun penanganannya (Kemenkes RI, 2019). Dalam beberapa dekade terakhir, angka kejadian hipertensi meningkat secara signifikan di seluruh dunia. Penyakit ini menjadi perhatian utama karena potensinya untuk menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan masalah kesehatan lainnya yang dapat mengancam nyawa individu (WHO, 2023).

Meskipun begitu, hipertensi sering disebut sebagai "*the silent killer*" karena seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas pada awalnya, tetapi dapat merusak organ tubuh secara perlahan namun pasti (Pradono, Nunik, & Rika, 2020; WHO, 2023). Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian terbesar di dunia, menyumbang sekitar 35% dari total kematian (WHO, 2023). Hasil penelitian menemukan bahwa pada tahun 2019 sebanyak 1.39 milyar penduduk dunia mengalami hipertensi, dimana prevalensi hipertensi lebih tinggi di negara-negara berpendapatan rendah (31.5%) dibandingkan dengan negara maju (28.5%) (Mills, Stefanescu, & He, 2020).

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi setelah stroke dan tuberkulosis, dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2019). Hasil survei kesehatan Indonesia tahun 2023 memperlihatkan bahwa jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 29.2% dari total penduduk dewasa di Indonesia. Dari jumlah tersebut, hanya 8% yang memperoleh diagnosis dari tenaga kesehatan. Laporan yang sama juga menyebutkan bahwa persentase hipertensi

di Provinsi Aceh mencapai 21.4% dan dari jumlah tersebut hanya 7.9% yang memperoleh diagnosa langsung oleh petugas kesehatan (Kemenkes RI, 2024).

Provinsi Aceh merupakan salah satu wilayah di Indonesia yang juga menghadapi masalah serius terkait hipertensi. Data Profil Kesehatan Provinsi Aceh menunjukkan bahwa beberapa kabupaten/kota di Aceh, seperti Aceh Besar, Lhokseumawe, dan Langsa, memiliki angka prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Peningkatan jumlah kasus hipertensi yang signifikan juga terjadi dalam rentang waktu yang relatif singkat, menunjukkan urgensi untuk mengambil tindakan pencegahan dan pengelolaan yang tepat (Dinas kesehatan Provinsi Aceh, 2024).

Pengelolaan hipertensi tidak hanya melibatkan aspek medis, tetapi juga memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai faktor, termasuk gaya hidup dan dukungan sosial (Pradono *et al.*, 2020). Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang diperkenalkan oleh pemerintah merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit kronis, termasuk hipertensi (Dheasye, Aryani & Niken, 2021). Senam Prolanis menjadi salah satu kegiatan yang direkomendasikan, karena dapat membantu meningkatkan kondisi kesehatan secara keseluruhan, termasuk dalam pengelolaan hipertensi (Pradono *et al.*, 2020).

Pada penelitian Syamson, Fitri, & Hasrul, (2020) menjelaskan adanya hubungan yang positif antara keikutsertaan dalam senam prolanis terhadap pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian dari Hasfika, Erawati, & Sitorus, (2020) menjelaskan secara konsisten melaporkan bahwa partisipasi dalam program senam Prolanis berkontribusi secara positif terhadap pengurangan tekanan darah pada individu

dengan hipertensi. Terapi ini memberikan manfaat tambahan selain dari pengobatan konvensional, dengan mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Penelitian juga menyoroti bahwa keberlanjutan partisipasi dalam program tersebut berhubungan dengan kontrol tekanan darah yang lebih baik. Hal ini menegaskan pentingnya integrasi senam prolanis sebagai bagian dari manajemen holistik hipertensi untuk mencapai kontrol tekanan darah yang optimal (Hasfika, Erawati, & Sitorus, 2020).

Meskipun demikian, terdapat kendala dalam implementasi program ini, terutama terkait tingkat partisipasi pasien yang belum mencapai target minimal yang ditetapkan oleh BPJS Kesehatan. Kurangnya motivasi dan dukungan, baik dari individu maupun keluarga, dapat menjadi hambatan utama dalam aktifitas senam Prolanis (Tyas Purnamasari & Dwi Ningrum, 2023; Wedyarti, Setiaji, & Masra, 2021).

Oleh karena itu, penelitian tentang faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi pasien hipertensi dalam senam Prolanis menjadi penting untuk dilakukan. Dengan memahami faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi pasien serta meningkatkan keberhasilan program pengelolaan hipertensi secara keseluruhan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pencegahan dan pengelolaan hipertensi di tingkat masyarakat serta memberikan rekomendasi bagi penyedia layanan kesehatan dalam meningkatkan efektivitas program Prolanis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lhoknga dan Puskesmas Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar, sebanyak 2.824 pasien. Pengambilan sampel menggunakan desain potong lintang dengan sampel sebanyak 106 pasien.

Adapun kriteria inklusi yang diterapkan adalah sebagai berikut: 1) pasien hipertensi yang secara sukarela berpartisipasi dalam kegiatan penelitian, 2) pasien yang melakukan pemeriksaan darah pada tenaga kesehatan sejak tanggal 18 – 29 Juli 2020. Adapun kriteria eksklusi adalah sebagai berikut: 1) pasien hipertensi yang sedang sakit, dan 2) buta huruf.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 sampai dengan 29 Juli tahun 2020 di Puskesmas Lhoknga dan Puskesmas Darul Imarah. Pengumpulan data dilakukan secara wawancara dan observasi rekam medik pasien untuk memperoleh informasi terkait dengan tekanan darah pasien. Selanjutnya, data dianalisis secara bivariat. Uji statistik yang digunakan untuk menilai apakah ada hubungan variabel independen dan dependen pada penelitian ini adalah uji Chi-square. Sedangkan uji independen t-test digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata tekanan darah pada kelompok yang mengikuti senam prolanis dan kelompok yang tidak mengikuti senam prolanis.

HASIL

Hasil penelitian disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Bivariat Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan dalam Senam Prolanis

Variabel	Kategori	Keikutsertaan Senam Prolanis				Total		<i>p value</i>
		Bukan Peserta	%	Peserta	%	N	%	
Pengetahuan	Kurang	18	56.3	14	43.8	30	100	0.034
	Baik	26	59.1	18	40.9	44	100	
	Cukup	9	30.0	21	70.0	30	100	
Sikap	Negatif	30	63.8	17	36.2	47	100	0.011
	Positif	23	39.0	36	61.0	59	100	
Keterjangkauan akses pelayanan kesehatan	Tidak Terjangkau	20	58.8	14	41.2	34	100	0.21
	Terjangkau	33	45.8	39	54.2	72	100	
Dukungan keluarga	Kurang Mendukung	28	63.6	16	36.4	44	100	0.018
	Mendukung	25	40.3	37	59.7	62	100	
Motivasi	Rendah	8	88.9	1	11.1	9	100	0.022
	Sedang	25	53.2	22	46.8	47	100	
	Tinggi	20	40.0	30	60.0	50	100	
Peran petugas kesehatan	Kurang Berperan	31	60.8	20	39.2	51	100	0.032
	Berperan	22	40.0	33	60.0	55	100	

Tabel 1 memperlihatkan bahwa proporsi responden yang memiliki pengetahuan baik lebih tinggi pada kelompok yang mengikuti senam Prolanis (70%) dibandingkan dengan responden yang tidak mengikuti senam prolanis (30%). Hasil uji statistik juga memperlihatkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan responden dengan keikutsertaan dalam senam Prolanis (*p value* 0.034).

Proporsi responden yang memiliki sikap positif terhadap kegiatan senam Prolanis lebih tinggi pada kelompok peserta senam Prolanis (61%) dibandingkan dengan kelompok bukan peserta senam Prolanis (39%). Hasil uji statistik memperlihatkan terdapat hubungan yang signifikan antara sikap responden dengan keikutsertaan dalam kegiatan senam Prolanis (*p value* 0.011).

Proporsi responden yang menjawab bahwa fasilitas kesehatan terjangkau lebih besar pada kelompok yang berpartisipasi dalam kegiatan senam Prolanis (54.2%)

dibandingkan dengan kelompok yang tidak mengikuti kegiatan senam Prolanis (45.8%). Akan tetapi, hasil uji statistik memperlihatkan bahwa keterjangkauan akses ke pelayanan kesehatan tidak berhubungan secara signifikan dengan keikutsertaan dalam kegiatan senam Prolaanis (*p value* 0.21).

Proporsi responden yang memperoleh dukungan keluarga lebih besar pada kelompok yang mengikuti senam Prolanis (59.7%) dibandingkan dengan responden yang kurang mendapatkan dukungan keluarga (40.3%). Hasil uji statistik memperlihatkan bahwa ada hubungan dukungan keluarga dengan keikutsertaan dalam kegiatan senam prolanis (*p value* 0.018).

Motivasi pasien hipertensi dalam mengikuti kegiatan senam prolanis lebih tinggi pada kelompok yang mengikuti senam Prolanis (60%) dibandingkan dengan responden yang tidak mengikuti senam prolanis (40%). Hasil uji statistik memperlihatkan bahwa motivasi

berhubungan dengan partisipasi dalam kegiatan senam Prolanis (*p value* 0.022).

Proporsi responden yang menjawab bahwa petugas kesehatan memiliki peran, lebih tinggi pada kelompok yang mengikuti senam Prolanis (60%) dibandingkan dengan responden yang tidak mengikuti senam Prolanis (40%). Hasil uji statistik memperlihatkan hasil yang signifikan (*p*

value 0.032) yang berarti bahwa peran petugas kesehatan berhubungan dengan keikutsertaan dalam kegiatan senam Prolanis.

Tabel 2 berikut memperlihatkan hasil analisis perbedaan nilai rata-rata tekanan darah peserta senam Prolanis dan bukan peserta senam Prolanis.

Tabel 2. Perbedaan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Peserta Senam Prolanis dan Bukan Peserta Senam Prolanis

Variabel	Kelompok Sampel		<i>p value</i> (95% CI)
	Peserta Mean ± SD	Bukan Peserta Mean ±SD	
Tekanan Darah	127.23 ± 6.958	155.49 ± 10.214	0.001

Hasil penelitian Tabel 2 menunjukkan rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi peserta senam Prolanis adalah 127.23 mmHg, yang mana lebih rendah dibandingkan penderita hipertensi bukan peserta senam Prolanis 155.49 mmHg dengan selisih (*mean difference*) 28.26. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai mean tekanan pada penderita hipertensi peserta senam Prolanis dan penderita hipertensi bukan peserta senam Prolanis (*p value* 0.001).

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan dengan Keikutsertaan Program Senam Prolanis pada Penderita Hipertensi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa responden yang memiliki pengetahuan yang baik memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam Prolanis. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan dalam senam Prolanis pada penderita hipertensi (Fitriani, Setiawan, Wulandari, Noor, & Pujiarti, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan karena pengetahuan individu mempengaruhi perilaku individu dalam

memanfaatkan pelayanan kesehatan. Semakin baik pengetahuan individu terhadap permasalahan kesehatan yang dideritanya, semakin baik pula perilaku individu tersebut dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan (Bhandari, Narasimhan, Vaidya, Subedi, & Jayasuriya, 2021). Disamping itu, penderita hipertensi yang memiliki pengetahuan yang memadai terkait dengan penyakit yang dideritanya akan lebih sadar terhadap konsekuensi dari penyakit yang dialaminya. Sehingga pasien tersebut memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan yang dapat membantu menangani permasalahan kesehatan yang dialaminya (Gong *et al.*, 2020).

Hubungan Sikap dengan Keikutsertaan Program Senam Prolanis pada Penderita Hipertensi

Sikap pasien terhadap senam Prolanis juga berhubungan dengan keikutsertaan dalam kegiatan senam Prolanis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa sikap merupakan prediktor penting dalam keikutsertaan pasien hipertensi dalam kegiatan senam Prolanis (Fitriani *et al.*, 2023).

Hasil ini juga sejalan dengan teori *Health Belief Model* yang menyebutkan

bahwa individu lebih cenderung mencari layanan kesehatan jika mereka merasa rentan terhadap masalah kesehatan, percaya bahwa masalah tersebut serius, menganggap manfaat dari mencari layanan kesehatan lebih besar dari hambatan, dan merasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk bertindak (*self-efficacy*). Sikap memainkan peran penting dalam membentuk persepsi dan keyakinan ini, yang pada akhirnya memengaruhi apakah individu memutuskan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan atau tidak (Azadi *et al.*, 2021).

Hubungan Keterjangkauan Akses Pelayanan Kesehatan dengan Keikutsertaan Program Senam Prolanis pada Penderita Hipertensi

Penelitian ini menemukan bahwa keterjangkauan ke pusat pelayanan kesehatan tidak berhubungan signifikan dengan keikutsertaan dalam kegiatan senam prolanis sebagai upaya pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil ini sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Ginting, Tampubolon and Batubara (2020) yang menemukan bahwa jarak ke pusat pelayanan kesehatan bukan determinan keikutsertaan pasien hipertensi dalam kegiatan senam Prolanis.

Hasil pengamatan peneliti, sebagian besar penderita hipertensi yang berkunjung ke lokasi penelitian menggunakan kendaraan pribadi untuk mengakses pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa jarak ke pusat pelayanan kesehatan tidak mempengaruhi akses penderita hipertensi dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang memadai.

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Program Senam Prolanis pada Penderita Hipertensi

Dukungan keluarga berhubungan signifikan dengan keikutsertaan pasien hipertensi dalam kegiatan senam Prolanis.

Pasien hipertensi yang memperoleh dukungan keluarga yang memadai lebih cenderung untuk berpartisipasi dalam kegiatan senam Prolanis dibandingkan dengan pasien yang kurang memperoleh dukungan keluarga. Temuan ini sejalan dengan penelitian Parinussa, Tubalawony and Matulesy (2022) yang menemukan bahwa sebagian besar pasien hipertensi yang mengikuti kegiatan senam Prolanis memperoleh dukungan dari anggota keluarganya.

Dukungan keluarga dapat berperan sebagai faktor yang memotivasi dan memfasilitasi pasien hipertensi dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan dan pengontrolan tekanan darah (Wahyuni, 2021). 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 (Parinussa *et al.*, 2022).

Hubungan Motivasi dengan Keikutsertaan Program Senam Prolanis pada Penderita Hipertensi

Penelitian ini juga menemukan bahwa motivasi pasien berhubungan dengan keikutsertaan dalam kegiatan senam prolanis. Pasien yang memiliki motivasi tinggi lebih mungkin untuk mengikuti senam prolanis. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Utami (2021) yang menemukan bahwa motivasi merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap keikutsertaan penderita penyakit kronis dalam kegiatan senam Prolanis.

Menurut asumsi peneliti, motivasi merupakan daya dorong internal yang dimiliki oleh pasien hipertensi untuk dapat mengontrol tekanan darahnya. Adanya motivasi yang tinggi menyebabkan keinginan pasien untuk terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang dapat memberikan

manfaat kesehatan kepada dirinya.

Hubungan Peran Petugas Kesehatan dengan Keikutsertaan Program Senam Prolanis pada Penderita Hipertensi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa peran petugas kesehatan berhubungan secara signifikan terhadap keikutsertaan dalam kegiatan senam prolanis. Hasil ini sejalan dengan penelitian Utami (2021) yang menemukan bahwa faktor petugas kesehatan merupakan faktor yang langsung mempengaruhi keikutsertaan pasien penyakit kronis dalam kegiatan program Prolanis.

Menurut asumsi peneliti, pasien hipertensi yang memperoleh dukungan dari petugas kesehatan berupa *home visit*, *reminder* dan bentuk-bentuk dukungan lainnya lebih mungkin untuk mengikuti kegiatan prolanis karena mereka merasa didukung oleh petugas kesehatan untuk dapat meningkatkan status kesehatannya.

Hasil analisis rata-rata tekanan darah responden yang mengikuti senam Prolanis dan yang tidak mengikuti senam Prolanis menunjukkan perbedaan yang nyata secara statistik. Rata-rata tekanan darah responden yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan senam Prolanis adalah 127.23 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah responden yang tidak mengikuti senam Prolanis adalah 155.49 mmHg.

Temuan mengindikasikan bahwa partisipasi dalam kegiatan senam Prolanis dapat mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Warjiman, Jamini, Kristiana, & Chrisnawati (2021) yang menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan setelah melakukan senam prolanis.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa

pengetahuan yang baik tentang senam Prolanis dan kesadaran akan konsekuensi penyakit hipertensi berhubungan dengan partisipasi yang lebih tinggi dalam kegiatan tersebut. Sikap positif terhadap senam Prolanis juga terkait dengan tingkat partisipasi yang lebih tinggi, sesuai dengan teori *Health Belief Model*. Namun, jarak ke pusat pelayanan kesehatan tidak memengaruhi partisipasi, karena mayoritas pasien menggunakan kendaraan pribadi untuk akses. Dukungan keluarga dan motivasi individu juga berperan penting, sedangkan peran petugas kesehatan dapat memberikan dorongan tambahan. Analisis menunjukkan perbedaan tekanan darah yang signifikan antara yang berpartisipasi dan tidak, menunjukkan bahwa senam Prolanis dapat membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Saran

Petugas kesehatan dan staf promosi kesehatan di puskesmas disarankan untuk mempromosikan dan menjaga implementasi program olahraga Prolanis, serta mendukung pasien untuk bergabung dan berpartisipasi aktif dalam program tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Azadi, N. A., Ziapour, A., Lebni, J. Y., Irandoost, S. F., Abbas, J., & Chaboksavar, F. (2021). **The Effect of Education Based on Health Belief Model on Promoting Preventive Behaviors of Hypertensive Disease in Staff of the Iran University of Medical Sciences.** *Archives of Public Health*, 79(1), 69. <https://doi.org/10.1186/s13690-021-00594-4>
2. Bhandari, B., Narasimhan, P., Vaidya, A., Subedi, M., & Jayasuriya, R. (2021). **Barriers and Facilitators For Treatment and Control of High Blood Pressure Among Hypertensive Patients in**

- Kathmandu, Nepal: A Qualitative Study Informed By COM-B Model of Behavior Change.** *BMC Public Health*, 21(1), 1524. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11548-4>
3. Dheasye, Aryani, & Niken, A. A. (2021). **Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Penderita Diabetes Mellitus (Studi di Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pematang).** *Solidarity: Journal of Education, Society and Culture*, 10(2), 193–206. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/solidarity/article/view/51913>
 4. Dinas kesehatan Provinsi Aceh. (2024). **Profil Kesehatan Provinsi Aceh.** Banda Aceh. Retrieved from <https://dinkes.acehprov.go.id/category/profil-kesehatan>
 5. Fitriani, L., Setiawan, M. I., Wulandari, A., Noor, M. S., & Pujianti, N. (2023). **Literature Review: Relationship of Chronic Disease Management Program (Prolanis) To Blood Pressure of Hypertension Patients.** *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(2). <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v8i2.13040>
 6. Ginting, S., Tampubolon, E. M., & Batubara, S. (2020). **Faktor-faktor yang Memengaruhi Keikutsertaan Peserta BPJS Melakukan Senam Prolanis di Puskesmas Martimbang Kota Pematangsiantar Tahun 2017.** *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36656/jikm.v1i2.265>
 7. Gong, D., Yuan, H., Zhang, Y., Li, H., Zhang, D., Liu, X., ... Li, C. (2020). **Hypertension-Related Knowledge, Attitudes, and Behaviors among Community-Dwellers at Risk for High Blood Pressure in Shanghai, China.** *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3683. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103683>
 8. Hasfika, I., Erawati, S., & Sitorus, F. E. (2020). **Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Pengendalian Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II dan Hipertensi.** *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 3(2), 184–190. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3226>
 9. Kemenkes RI. (2019). **Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat.** Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat>
 10. Kemenkes RI. (2024). **Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka.** In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
 11. Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). **The Global Epidemiology of Hypertension.** *Nature Reviews Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
 12. Parinussa, N., Tubalawony, S., & Matulesy, R. (2022). **Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kunjungan Prolanis di Puskesmas Perawatan Waai Maluku Tengah.** *IKESMA*, 18(3), 153. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i3.25150>
 13. Pradono, J., Nunik, K., & Rika, R. (2020). **Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia.** Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
 14. Syamson, M. M., Fitri, N., & Hasrul, H. (2020). **Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.** *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 74–81.

<https://doi.org/10.33024/hjk.v14i1.2330>

15. Tyas Purnamasari, A., & Dwi Ningrum, H. (2023). **Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Masa Pandemi COVID-19 pada FKTP di Kota Malang.** *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 12(2), 84–96.
16. Utami, H. D. (2021). **Media, Tenaga Kesehatan, Lingkungan, Health Literacy, dan Motivasi terhadap Pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis.** *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 25–33. <https://doi.org/10.33221/jikes.v20i1.932>
17. Wahyuni, S. (2021). **Dukungan Keluarga dan Manajemen Hipertensi.** *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(2), 199–208. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v12i2.4876>
18. Warjiman, W., Jamini, T., Kristiana, D., & Chrisnawati, C. (2021). **Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Angsau.** *JURNAL KEPERAWATAN SUAKA INSAN (JKSI)*, 6(1), 59–66. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.268>
19. Wedyarti, L., Setiaji, B., & Masra, F. (2021). **Analisis Pelaksanaan Program Prolanis di Puskesmas Rawat Inap Biha Kabupaten Pesisir Barat.** *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(3), 301–308. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i3.505>
20. WHO. (2023a). **Global Report on Hypertension.** Geneva. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
21. WHO. (2023b). **Hypertension. Factsheets of Hypertension.** Retrieved from <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>