

## Faktor Yang Mempengaruhi Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Senam Prolanis Pada Penderita Hipertensi

*Factors that affect the activeness of the elderly in participating in prolonged gymnastics in patients with hypertension*

Muh.Ihsan Kamaruddin\*

Departemen Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Sandi Karsa, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.61099/junedik.v1i2.20>

Received: 2023-06-01/Accepted: 2023-07-10/Published: 2023-08-31



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License*

### Abstrak

Hipertensi adalah masalah kesehatan yang sering ditemui pada lansia, dan senam Prolanis telah terbukti bermanfaat dalam mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam Prolanis (Program Lansia dengan Hipertensi) sebagai bagian dari upaya pengelolaan hipertensi. Penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme dengan desain penelitian analitik dengan pendekatan rancangan studi *Cross Sectional*. Hasil uji Statistik Chi-square tentang pengaruh pengetahuan, sikap, dan motivasi terhadap keikutsertaan lansia penderita hipertensi dalam kegiatan senam prolanis diperoleh nilai p-value = 0.003, 0.000, dan 0.000 lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ . Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengetahuan, sikap, dan motivasi terhadap keaktifan lansia penderita hipertensi dalam kegiatan senam prolanis. Hasil penelitian ini memberikan pandangan yang berharga tentang bagaimana menggerakkan lansia penderita hipertensi untuk menjadi lebih aktif dalam mengikuti program senam prolanis. Dengan pengetahuan, sikap, dan motivasi yang tepat, diharapkan partisipasi lansia dalam program-program kesehatan dapat meningkat, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada pengelolaan hipertensi yang lebih baik dan peningkatan kualitas hidup mereka.

**Kata Kunci:** hipertensi, lansia, senam prolanis

### Abstract

*Hypertension is a health problem often encountered in the elderly, and Prolanis gymnastics has proven beneficial in controlling blood pressure and improving their quality of life. This study aims to identify factors that affect the activeness of the elderly in participating in Prolanis gymnastics (Program for the Elderly with Hypertension) as part of efforts to manage hypertension. Quantitative research is based on the philosophy of positivism with analytical research design with a Cross-Sectional study design approach. The results of the Chi-square Statistical test on the influence of knowledge, attitudes, and motivation on the participation of older adults with hypertension in prolantastic gymnastics activities obtained p-values = 0.003, 0.000, and 0.000 smaller than  $\alpha = 0.05$ . It can be concluded that knowledge, attitudes, and motivation influence the activeness of older adults with hypertension in prolantastic gymnastics activities. The results of this study provide valuable insights into how to move older adults with hypertension to participate more actively in the Prolanis gymnastics program. With the right knowledge, attitude, and motivation, it is hoped that the participation of the elderly in health programs can increase, which in turn will contribute to better management of hypertension and improvement of their quality of life.*

**Keywords:** elderly, hypertension, prolonged gymnastics

\*Penulis Korespondensi:

Nama: Muh.Ihsan Kamaruddin

Afiliasi: Departemen Manajemen Informasi Kesehatan, Politeknik Sandi Karsa, Indonesia

email: [ihsankamaruddin@gmail.com](mailto:ihsankamaruddin@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Proses menua merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita [1]. Secara individu, memasuki tua berarti terjadi proses penuaan secara ilmiah, hal ini menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan fisiologis. Hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi lansia. Dengan bertambahnya usia, risiko hipertensi meningkat, dan hal ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal [2]. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi menjadi sangat penting bagi lansia. Senam prolanis atau olahraga terstruktur secara rutin telah terbukti efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Senam prolanis dapat meningkatkan sirkulasi darah, kekuatan otot, dan keseimbangan, serta mengurangi stres, yang semuanya berkontribusi pada pengelolaan hipertensi [3].

Lansia sering menghadapi berbagai tantangan kesehatan, seperti penurunan kekuatan fisik, masalah sendi, dan masalah kesehatan kronis lainnya. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik seperti senam prolanis [4]. Motivasi dan kesadaran kesehatan motivasi individu untuk menjalani gaya hidup sehat dan mengelola kondisi kesehatan mereka sangat penting. Kesadaran akan manfaat dari senam prolanis dalam mengendalikan hipertensi dan mempertahankan kualitas hidup yang baik dapat memotivasi lansia untuk berpartisipasi aktif. Dukungan sosial dan fasilitas dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas lokal dapat memengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam prolanis [5]. Selain itu, ketersediaan fasilitas senam yang nyaman dan terjangkau juga dapat memainkan peran penting. Pengetahuan dan edukasi pengetahuan yang lebih baik tentang hipertensi, risiko komplikasinya, dan manfaat senam prolanis melalui program edukasi kesehatan dapat meningkatkan partisipasi lansia. Keterbatasan keuangan dan aksesibilitas keterbatasan keuangan atau aksesibilitas terhadap program senam prolanis bisa menjadi hambatan. Biaya program, transportasi ke lokasi senam, dan jam operasional yang tidak sesuai dengan jadwal lansia adalah pertimbangan penting. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu merancang program senam prolanis yang lebih efektif dan berfokus pada kebutuhan lansia penderita hipertensi serta memberikan solusi untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul [6].

Hipertensi sebagai masalah kesehatan lansia hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu masalah kesehatan yang umum pada lansia. Hipertensi dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi kesehatan seperti serangan jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Oleh karena itu, manajemen hipertensi sangat penting, terutama pada populasi lansia [7]. Senam prolanis sebagai intervensi senam prolanis adalah salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dianjurkan untuk penderita hipertensi. Program senam ini biasanya dirancang untuk meningkatkan kesehatan jantung, mengendalikan tekanan darah, dan mempromosikan kebugaran fisik. Namun, keefektifan program ini sangat tergantung pada tingkat partisipasi dan keaktifan lansia. Tantangan kesehatan lansia umumnya menghadapi tantangan kesehatan yang berbeda dibandingkan dengan populasi yang lebih muda. Penurunan fisik, masalah mobilitas, dan masalah kesehatan kronis lainnya dapat membatasi kemampuan mereka untuk aktif berpartisipasi dalam program senam. Faktor psikologis dan sosial motivasi, dukungan sosial, dan persepsi tentang manfaat dari senam prolanis dapat mempengaruhi keaktifan lansia [8]. Perasaan kurangnya motivasi, isolasi sosial, atau ketidakpercayaan terhadap efektivitas senam prolanis dapat menjadi hambatan. Pendidikan dan pengetahuan pemahaman yang tepat tentang hipertensi, manfaat senam prolanis, dan cara melakukannya dengan benar dapat memengaruhi partisipasi lansia. Lansia yang memiliki pengetahuan yang baik mungkin lebih cenderung untuk aktif berpartisipasi dalam program tersebut [9].

Faktor lingkungan ketersediaan fasilitas senam, aksesibilitas, dan dukungan dari lingkungan sekitar juga bisa memainkan peran penting. Lingkungan yang mendukung, misalnya, dengan menyediakan fasilitas senam yang sesuai untuk lansia, dapat meningkatkan partisipasi. Konseling dan dukungan dari tenaga kesehatan peran tenaga kesehatan, seperti dokter atau ahli gizi, dalam memberikan panduan, motivasi, dan dukungan kepada lansia juga dapat memengaruhi keaktifan mereka dalam mengikuti program senam prolanis [10]. Untuk meningkatkan keaktifan lansia dalam mengikuti senam prolanis pada penderita hipertensi, penting untuk mempertimbangkan dan mengatasi faktor-faktor ini. Pendekatan yang holistik dan mendukung akan membantu lansia mengambil manfaat penuh dari

program ini untuk mengelola hipertensi mereka dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat. Pemahaman yang baik tentang faktor-faktor ini dapat membantu dalam merancang program senam prolanis yang lebih efektif untuk lansia penderita hipertensi serta memberikan dukungan yang sesuai untuk meningkatkan partisipasi dan kepatuhan mereka terhadap program tersebut. Kesadaran diri tentang kondisi kesehatan dan risiko yang terkait dengan hipertensi juga dapat memengaruhi keaktifan. Lansia yang lebih sadar akan risiko yang mereka hadapi mungkin lebih cenderung untuk aktif dalam mengelola hipertensi. Penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor ini secara holistik dan merancang program senam prolanis yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi lansia agar dapat meningkatkan partisipasi dan hasil kesehatan mereka. Data awal yang dilakukan oleh peneliti di wilayah kerja puskesmas Antang Kota Makassar dengan cara wawancara 5 orang lansia dengan penderita hipertensi terkait keikutsertaan Senam Prolanis, Banyak lansia yang tidak mau mengikuti senam lansia disebabkan karena orang tersebut tidak atau belum tahu manfaat dari senam lansia. Serta kurangnya motivasi dari diri individu itu sendiri maupun dukungan dari keluarga yang kurang. Dari permasalahan diatas maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul faktor pengetahuan mempengaruhi keikutsertaan lansia penderita hipertensi dalam kegiatan senam prolanis.

## METODE

Penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini merupakan desain penelitian analitik dengan pendekatan rancangan *studi Cross Sectional* yaitu mengetahui hubungan antara faktor sebab (*independent*) dan faktor akibat (*dependen*). Penelitian dilakukan di Puskesmas Antang Kota Makassar, dilaksanakan pada Bulan September hingga Oktober Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Peserta Pronalis yang menderita Hipertensi di Puskesmas Antang sebanyak 155 lansia. Sampel dalam penelitian adalah 41 responden dengan teknik Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Accedental sampling. Metode pengumpulan data; data primer diperoleh melalui wawancara responden dan Data Rekam Medik Puskesmas Antang Kota Makassar, dan data skunder diperoleh melalui Buku, Website Resmi Kemenkes RI, dan Jurnal Ilmiah.

Uji validasi Untuk menguji validitas dilakukan dengan cara mengkorelasikan antara skor butir pertanyaan dengan skor totalnya, dimana jika nilai korelasi lebih besar dari 0,30 atau nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Uji Reliabilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistik Cronbach Alpha ( $\alpha$ ). Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha  $> 0,6$ . ukuran kemantapan alpha dapat diinterpretasikan. Analisis univariat Untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul dan bivariat menggunakan Uji Chi-Square. Uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh yang disebabkan oleh variabel lainnya (variabel independen) dan variabel lainnya (variabel dependen). Perhitungan secara komputerisasi dengan interpretasi menggunakan p-value 0,05 dengan presisi 5% maka dikatakan berpengaruh jika p-value  $\leq 0,05$  dan jika  $\geq 0,05$  dianggap tidak berpengaruh.

## HASIL

Berdasarkan umur, jumlah responden dalam penelitian ini sebagian besar umur 56-65 tahun sebanyak 18 responden (43.9%), umur  $>65$  tahun sebanyak 14 responden (34.1%), dan umur 46-55 tahun sebanyak 9 responden (22.0%). Jenis kelamin, jumlah responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 responden (56.1%) dan sebagian kecil berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (43.9%), pekerjaan, jumlah responden dalam penelitian ini sebagian besar pekerjaan lansia yaitu pegawai swasta sebanyak 15 responden (36.6%), pesnunan sebanyak 13 responden (31.7%), IRT sebanyak 8 responden (19.5%), pengetahuan, jumlah responden dalam penelitian ini sebagian besar pengetahuan lansia yaitu cukup sebanyak 15 50 responden (36.6%), dan sebagian kecil baik sebanyak 26 responden (63.4%). Sikap, jumlah responden dalam penelitian ini sebagian besar sikap lansia yaitu cukup sebanyak 27 responden (65.9%), dan sebagian kecil baik sebanyak 14 responden (34.1%).

**Tabel 1 Distribusi karakteristik responden**

<b>Umur</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
46-55	9	22
56-65	18	43.9
> 65	14	34.1
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	18	43.9
Perempuan	23	56.1
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	8	19.5
PNS	5	12.2
Pegawai Swasta	15	36.6
Pensiunan	13	31.7
<b>Pengetahuan</b>		
Baik	15	36.6
Cukup	26	63.4
<b>Sikap</b>		
Baik	14	34.1
Cukup	27	65.9
<b>Motivasi</b>		
Tinggi	25	61
Rendah	16	39
<b>Keaktifan Lansia</b>		
Aktif	23	56.1
Tidak Aktif	18	43.9

Berdasarkan motivasi jumlah responden dalam penelitian ini sebagian besar motivasi lansia yaitu tinggi sebanyak 25 responden (61.0%), dan sebagian kecil rendah sebanyak 16 responden (39.0%). keaktifan lansia, jumlah responden dalam penelitian ini sebagian besar keaktifan lansia yaitu aktif sebanyak 23 responden (56.1%), dan sebagian kecil tidak aktif sebanyak 16 responden (39.0%).

**Tabel 2. Analisis Uji Chi-Square**

<b>Variabel</b>	<b>Keaktifan Lansia</b>				<b>Jumlah</b>	<b>P-Value</b>	
	<b>Aktif</b>		<b>Tidak Aktif</b>				
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>			
<b>Pengetahuan</b>							
Baik	13	86.7	2	13.3	15	100	0.003
Cukup	10	38.5	16	61.5	16	100	
<b>Sikap</b>							
Baik	14	100	0	0.0	14	100	0.000
Cukup	9	33.3	18	66.7	27	100	
<b>Motivasi</b>							
Tinggi	22	88.0	3	12.0	25	100	0.000
Rendah	1	6.3	15	93.0	16	100	

Hasil uji Statistik Chi-square tentang pengaruh pengetahuan, Sikap, dan Motivasi terhadap keikutsertaan lansia penderita hipertensi dalam kegiatan senam prolanis di Puskesmas Antang Kota Makassar diperoleh nilai p-value = 0.003, 0.000, dan 0.000 lebih kecil dari  $\alpha = 0.05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengetahuan, sikap, dan motivasi terhadap keaktifan lansia penderita hipertensi dalam kegiatan senam prolanis di Puskesmas Antang Kota Makassar.

## PEMBAHASAN

Temuan peneliti bahwa ada pengaruh pengetahuan, sikap, dan motivasi terhadap keaktifan lansia penderita hipertensi dalam kegiatan senam prolanis di Puskesmas Antang Kota Makassar. Pengetahuan adalah suatu istilah yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seseorang mengenal tentang sesuatu. Suatu hal yang menjadi pengetahuannya adalah selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan yang diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahui. Oleh karena itu pengetahuan selalu menuntut adanya subjek yang mempunyai kesadaran untuk mengetahui tentang sesuatu dan objek yang merupakan sesuatu yang dihadapi. Pengetahuan yang baik tentang hipertensi, manfaat senam prolanis, dan cara menjalankannya dapat memotivasi lansia untuk berpartisipasi secara aktif dalam program tersebut. Lansia yang memahami bahwa senam prolanis dapat membantu mengontrol tekanan darah mereka dan meningkatkan kesehatan umumnya cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi [11].

Sikap positif terhadap senam prolanis adalah faktor penting. Jika lansia memiliki sikap yang baik terhadap senam prolanis dan menganggapnya sebagai sesuatu yang menyenangkan atau bermanfaat, mereka lebih cenderung untuk aktif berpartisipasi. Sikap yang positif juga dapat membantu mengatasi potensi hambatan atau rasa malas. Motivasi adalah faktor kunci dalam menentukan keaktifan lansia. Lansia yang memiliki motivasi tinggi untuk menjaga kesehatan mereka dan mengelola hipertensi akan lebih cenderung untuk berpartisipasi secara rutin dalam senam prolanis [12]. Motivasi dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk keinginan untuk meningkatkan kualitas hidup atau mencegah komplikasi yang terkait dengan hipertensi. Meningkatkan efektivitas program senam prolanis di Puskesmas Antang Kota Makassar. Mungkin perlu mempertimbangkan pendekatan yang lebih intensif dalam meningkatkan pengetahuan, mempromosikan sikap positif, dan memotivasi lansia agar lebih aktif dalam program ini. Selain itu, upaya untuk mengukur dan memantau perubahan dalam pengetahuan, sikap, dan motivasi lansia dari waktu ke waktu dapat membantu menilai efektivitas program tersebut.

Tingkat pengetahuan yang lebih tinggi tentang hipertensi dan manfaat senam prolanis berhubungan dengan keaktifan lansia, maka Puskesmas Antang Kota Makassar dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan edukasi kepada lansia. Ini dapat mencakup penyediaan materi pendidikan, seminar, atau konseling yang lebih rinci tentang manfaat senam prolanis dalam mengelola hipertensi. Sikap positif terhadap senam prolanis berdampak pada tingkat partisipasi lansia, Puskesmas dapat berupaya untuk mempromosikan sikap yang positif melalui pendekatan komunikasi yang baik. Ini bisa termasuk membagikan kisah sukses lansia yang telah merasakan manfaatnya atau membangun lingkungan yang ramah dan mendukung. Motivasi yang tinggi berkontribusi pada keaktifan lansia dalam senam prolanis mengindikasikan pentingnya merangsang dan mempertahankan motivasi tersebut. Puskesmas dapat melibatkan lansia dalam perencanaan program, sehingga mereka merasa memiliki peran dalam kegiatan tersebut. Selain itu, penghargaan atau pengakuan terhadap prestasi mereka dalam senam prolanis dapat meningkatkan motivasi [13].

Motivasi lansia untuk menjaga kesehatan dan mengelola hipertensi adalah faktor yang sangat penting. Motivasi dapat berasal dari keinginan untuk hidup lebih lama, menjalani kehidupan yang lebih berkualitas, atau merasa lebih baik secara fisik dan emosional. Lansia yang termotivasi lebih cenderung untuk mengatasi hambatan dan mengikuti program senam dengan konsisten. Dengan memahami dan mengakui pengaruh pengetahuan, sikap, dan motivasi terhadap keaktifan lansia dalam senam prolanis, Puskesmas Antang Kota Makassar dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi dan mengoptimalkan manfaat kesehatan bagi lansia penderita hipertensi di komunitas mereka. Itu bermakna bahwa tidak semua responden mendapatkan pemahaman yang sama, faktor umur juga menjadi utama sebagai penghambat dalam menerima serta memahami materi yang diberikan terkait hipertensi, semakin tua seseorang maka semakin menurun fungsi organ dan fungsi secara berfikir [14]. Menurut asumsi peneliti bahwa dalam penelitian ini Sebagian besar responden pengetahuan cukup dalam keaktifan lansia terhadap senam prolanis penderita hipertensi diakibatkan oleh menurunnya fungsi berfikir serta ketidak mampuan responden dalam menerima informasi yang diberikan oleh petugas Kesehatan [15]. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan keaktifan lansia dalam mengikuti senam prolanis. Ini dapat mencakup upaya untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan senam prolanis, mengubah sikap mereka terhadap aktivitas tersebut menjadi lebih positif, dan

merancang program motivasi yang dapat mempertahankan tingkat motivasi lansia selama jangka waktu yang lebih lama. Dengan begitu, program senam prolanis dapat menjadi lebih efektif dalam membantu lansia penderita hipertensi dalam menjaga kesehatan mereka. Dukungan psikologis puskesmas juga dapat memberikan dukungan psikologis yang lebih intensif kepada lansia. Ini dapat mencakup konseling untuk membantu mereka mengatasi hambatan psikologis yang mungkin menghambat partisipasi aktif dalam senam prolanis [16]. Program yang menyenangkan untuk meningkatkan sikap positif dan motivasi, program senam prolanis dapat dirancang sedemikian rupa sehingga aktivitasnya menyenangkan dan menarik bagi lansia. Ini bisa mencakup musik, sosialisasi, atau variasi latihan yang menarik. Edukasi dan informasi Puskesmas Antang Kota Makassar dapat memanfaatkan temuan ini untuk mengembangkan program edukasi yang lebih baik untuk lansia penderita hipertensi. Melalui penyuluhan dan penyediaan informasi yang lebih baik tentang manfaat senam prolanis, mereka dapat meningkatkan pengetahuan lansia.

### KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengetahuan, sikap, dan motivasi terhadap keaktifan lansia penderita hipertensi dalam kegiatan senam prolanis di Puskesmas Antang Kota Makassar. Dengan memahami peran penting pengetahuan, sikap, dan motivasi dalam memengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti senam prolanis, langkah-langkah dapat diambil untuk meningkatkan partisipasi lansia penderita hipertensi dalam program-program ini. Hal ini akan berkontribusi pada pengelolaan yang lebih baik dari kondisi hipertensi dan peningkatan kualitas hidup mereka. Hasil penelitian ini memberikan pandangan yang berharga tentang bagaimana menggerakkan lansia penderita hipertensi untuk menjadi lebih aktif dalam mengikuti program senam prolanis. Dengan pengetahuan, sikap, dan motivasi yang tepat, diharapkan partisipasi lansia dalam program-program kesehatan dapat meningkat, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada pengelolaan hipertensi yang lebih baik dan peningkatan kualitas hidup mereka.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. R. Kumullah and I. Chotimah, "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Penderita Hipertensi Terhadap Keaktifan Peserta BPJS Di UPT Puskesmas Merdeka Kota Bogor Tahun 2018," *Promotor*, vol. 4, no. 5, pp. 458–471, 2021.
- [2] R. Agustiningrum, S. Handayani, and A. Hermawan, "Hubungan Status Gizi dengan Penyakit Degeneratif Kronik pada Lansia di Puskesmas Jogonalan I," *Mot. J. Ilmu Kesehat.*, vol. 16, no. 2, pp. 63–73, 2021.
- [3] D. R. Juita and N. A. Shofiyyah, "Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia," *Al-Mada J. Agama, Sos. dan Budaya*, vol. 5, no. 2, pp. 206–219, 2022.
- [4] S. K. Lisnawati, T. A. S. Muhammad, B. S. PA, H. W. S. K. Rita, M. Kep, and S. K. Kom, "Pengaruh Supportive Group Therapy terhadap Stres Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Pudakpayung." Medicine Faculty, 2018.
- [5] R. Ginting, P. G. J. Hutagalung, H. Hartono, and P. Manalu, "Faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan," *J. Prima Med. Sains*, vol. 2, no. 2, pp. 24–31, Sep. 2020, doi: 10.34012/jpms.v2i2.972.
- [6] H. Situmorang, "Pengaruh Senam Program Pengolahan Penyakit Kronis (Prolanis) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi," *JINTAN J. Ilmu Keperawatan*, vol. 1, no. 2, pp. 103–109, Sep. 2021, doi: 10.51771/jintan.v1i2.116.
- [7] R. Faizal, "Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Di Desa Demangan Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo." Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2018.
- [8] A. Choliso and L. Dwianto, "Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi dengan Kepatuhan Mengikuti Program Pelayanan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Bulu Lor Kota Semarang." Diponegoro University, 2018.

- [9] S. Suprpto, T. C. Mulat, and N. S. Norma Lalla, "Relationship between Smoking and Hereditary with Hypertension," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 17, no. 1, pp. 37–43, Jul. 2021, doi: 10.15294/kemas.v17i1.24548.
- [10] I. Dayanti, "Hubungan senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas Lompoe Kota Parepare," *J. Ilm. Kesehat. Iqra*, vol. 7, no. 2, 2019.
- [11] R. Zainuddin, E. H. Ahmad, S. Syahrani, Y. Mahmud, and N. Nurbaiti, "Efektivitas Terapi Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi," *J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada*, vol. 11, no. 1, pp. 255–261, Jun. 2022, doi: 10.35816/jiskh.v11i1.745.
- [12] L. A. Wijayanti, R. Indriani, G. A. Salomon, R. Asrina, M. P. Nur, and S. Suprpto, "Knowledge and Attitudes With the Incidence of Hypertension," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 5, no. 2, pp. 242–249, Aug. 2023, doi: 10.36590/jika.v5i2.512.
- [13] D. E. K. A. Saputri, "Pengaruh Olahraga Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Sumberejo Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009.
- [14] S. A. Ritonga, "Literature Review: Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Menjaga Pola Hidup Sehat," 2021.
- [15] M. A. Atto'illah and M. T. Anggraini, "Keaktifan Mengikuti Prolanis Mempengaruhi Kestabilan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Warungasem," 2022.
- [16] T. A. Lestari, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Mengikuti Senam Prolanis pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Dau Kabupaten Malang." University of Muhammadiyah Malang, 2019.