



UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA DENGAN SENAM PROLANIS

Sri Hartutik*, Danis Putri Lestari, Dewi Megawati

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Surakarta, Jl. Kapulogo No.03, Griyan Pajang, Laweyan, Surakarta,
Jawa Tengah 57141, Indonesia

*Srihartutik519@gmail.com

ABSTRAK

Senam prolanis merupakan salah satu bentuk olahraga. Senam prolanis meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Peningkatan aktifitas saat senam, akan meningkatkan metabolisme dan membakar lemak, serta mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti stroke dan penyakit jantung. Pemerintah Indonesia melalui puskesmas melakukan penanganan hipertensi dengan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dan aktifitas fisik. Program yang saat ini sedang dilaksanakan melalui puskesmas yaitu, Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dan senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Senam prolanis adalah bentuk latihan senam aerobik program dari pemerintah yang dijalankan oleh Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial (BPJS). Kegiatan ini diikuti oleh 20 lansia yang dilakukan selama 4 minggu setiap hari sabtu pagi. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dan demonstrasi senam prolanis. Sebelum diberikan senam, peserta dilakukan pengukuran tekanan darah (pre test) dan setelah diberikan senam prolanis peserta dilakukan pengecekan tekanan darah (post test). Hasil Kegiatan setelah dilaksanakannya kegiatan senam prolanis, responden sudah mengerti tentang pengertian, tujuan, manfaat senam prolanis dan cara pelaksanaan senam prolanis. Kader kesehatan dapat mengaktifkan dan meneruskan program senam prolanis supaya terlaksana secara rutin setiap minggunya.

Kata kunci: kesehatan; lansia; senam prolanis

EFFORTS TO IMPROVE THE HEALTH OF THE ELDERLY WITH PROLANIS EXERCISES

ABSTRACT

Prolanis gymnastics is a form of exercise. Prolanis exercise increases lung and heart endurance. Increasing activity during exercise will increase metabolism and burn fat, as well as prevent cardiovascular diseases such as stroke and heart disease. The Indonesian government through community health centers treats hypertension with the Healthy Indonesia Program with a Family Approach (PIS-PK) and physical activity. Programs currently being implemented through community health centers are the Healthy Indonesia Program with a Family Approach (PIS-PK) and Prolanis gymnastics (Chronic Disease Management Program). Prolanis exercise is a form of aerobic exercise program from the government run by the Social Security Administration (BPJS). This activity was attended by 20 elderly people which was carried out for 4 weeks every Saturday morning. Activities were carried out in the form of health education and prolanis exercise demonstrations. Before being given the exercise, participants had their blood pressure measured (pre-test) and after being given the prolanis exercise, participants had their blood pressure checked (post-test). Activity Results After carrying out prolanis exercise activities, respondents already understood the meaning, purpose, benefits of prolanis exercise and how to carry out prolanis exercise. Health cadres can activate and continue the prolanis exercise program so that it is carried out regularly every week.

Keywords: elderly; health; prolanis gymnastics

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang lebih disebabkan oleh gaya hidup (life style) dan sering dikenal dengan istilah “the silent killer” karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengalami hipertensi. (Kemenkes RI, 2017). Hipertensi saat ini mengalami peningkatan setiap tahunnya termasuk pada kelompok lansia dan diprediksi populasi lansia terus mengalami peningkatan. Peningkatan jumlah lansia harus mendapat perhatian khusus pada lansia yang mengalami suatu proses menua terutama terkait dengan masalah penyakit degeneratif pada lansia termasuk salah satunya hipertensi. (Kemenkes RI, 2019) Peningkatan kasus hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kebiasaan hidup atau perilaku kebiasaan mengkonsumsi natrium yang tinggi, kegemukan, stres, merokok, dan minum alkohol. (Sartik, et al 2017). Adapun tingginya prevalensi hipertensi juga disebabkan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya olahraga/aktivitas fisik, kebiasaan merokok dan mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar lemaknya. (Ainun, et al, 2014). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti berhubungan secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah. (Maksuk, 2012).

Pemerintah Indonesia melalui puskesmas melakukan penanganan dan pencegahan penyakit dengan Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dan aktifitas fisik. Program yang saat ini sedang dilaksanakan melalui puskesmas yaitu, Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) dan senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Senam prolanis adalah bentuk latihan senam aerobik program dari pemerintah yang dijalankan oleh Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial. (BPJS, 2014). Senam Prolanis merupakan jenis senam aerobik yang dilakukan dengan gerakan ringan, lambat, dan teratur untuk meningkatkan kebugaran dan manfaat aerobik secara optimal dengan cara yang menyenangkan. Senam ini dapat dilakukan oleh semua usia dengan salah satu kaki selalu menempel pada lantai dan tanpa memberikan tekanan tinggi pada sendi. Senam Prolanis membantu memperkuat otot-otot yang terlibat dalam respirasi dan jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kemampuan otot untuk menggunakan lemak saat berlatih. (Farhan & Zahira, 2020). Senam prolanis merupakan 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 dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. (Harahap, 2021)

Senam prolanis menggunakan seluruh otot tubuh dengan gerakan yang dinamis, ringan dan sederhana diiringi musik sehingga lebih mudah untuk diikuti lansia. Secara fisiologik pada lansia terjadi penurunan curah jantung dan peningkatan resistensi vaskuler perifer, tetapi pada lansia dengan hipertensi berbagai faktor berperan dalam meningkatkan curah jantung, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, aktivitas fisik dan latihan olah raga sangat penting dilakukan secara rutin dan teratur oleh lansia terutama yang menderita hipertensi untuk membantu efisiensi kerja jantung. (Maksuk, et al, 2020). Senam prolanis merupakan salah satu bentuk olahraga. Senam prolanis meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Peningkatan aktifitas saat senam, akan meningkatkan metabolisme dan membakar lemak, serta mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti stroke dan penyakit jantung. Senam prolanis merupakan jenis senam aerobik low impact. Senam prolanis memberikan beban yang rendah pada sendi disetiap gerakannya sehingga sesuai untuk lansia. 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.(Lutfiasih & Nailul, 2018).

Kelurahan Joyotakan terletak di bagian selatan kota Surakarta dibawah binaan Puskesmas Kratonan Surakarta. Jumlah penduduk khususnya di RT 6 RW 5 sebanyak 48 KK dengan jumlah 142 warga. Sasaran dari program senam prolanis adalah lansia dari usia pertengahan hingga usia sangat tua yaitu dari usia 45 tahun hingga 90 tahun keatas. Pada kelompok usia tersebut sudah mulai mengalami gejala-gejala penuaan dan memiliki penyakit degenerative (DM dan Hipertensi), sehingga membutuhkan pengetahuan tentang cara menjaga kesehatan. Pengobatan nonfarmakologis dapat diberikan untuk membantu meningkatkan kualitas hidup, kemampuan melakukan aktivitas sehari hari dan kepuasan hidup secara keseluruhan .Berdasarkan survey pendahuluan pada lansia khususnya di RW 05 pada tanggal 10 Februari 2024 didapatkan 54,54% lansia sakit dengan hipertensi 60,90%, diabetes melitus 30,10%. Hasil pengkajian didapatkan gangguan psikis sebesar 31,81% lansia mengatakan mudah marah, dan 31,80% mengeluh mudah stress jika memiliki masalah.. Dari proses anamnesis atau wawancara yang dilakukan juga diketahui bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur.

Program pemerintah dalam mensejahterakan lansia di Joyotakan khususnya RW 05 yang berjalan rutin diantaranya adalah posyandu lansia yang diadakan setiap tanggal 10. Berdasarkan pengamatan ketika mendatangi kegiatan tersebut, posyandu lansia di Joyotakan kurang efektif karena dalam kegiatan tersebut pemeriksaan yang dilakukan pemeriksaan tekanan darah, berat badan, dan konsultasi kesehatan.Hal tersebut sejalan dengan hasil kuisisioner bahwa 27,27% lansia Joyotakan RW 05 mengatakan posyandu lansia dan kegiatan berbasis kesehatan disana kurang efektif dan kurang memuaskan dalam membantu lansia mengatasi masalah kesehatannya baik dari segi preventif maupun kuratif. Dalam hal ini sangatlah penting bagi para lansia untuk membentuk suatu wadah yang akan mereka gunakan untuk memperoleh informasi, saling berbagi pengalaman dan ilmu, serta mendapatkan bimbingan maupun motivasi agar dapat menerapkan budaya hidup sehat. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesehatan pada lansia dan pemberdayaan kader kesehatan dan PKK dalam mendampingi keluarga dengan lansia. Lansia diharapkan akan mendapatkan bekal ilmu tentang upaya pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan, dapat mengatasi masalah-masalah kesehatan yang berkaitan dengan hipertensi dan diabetes melitus.

METODE

Solusi pemecahan masalah dalam hal ini adalah solusi yang ditawarkan pada kelompok mitra dengan tindakan preventif melalui upaya peningkatan kesehatan lansia melalui pendidikan kesehatan dan pemberdayaan kader kesehatan dan PKK dalam mendampingi keluarga dengan lansia. Sasaran kegiatan ini adalah warga khususnya lansia dan kader kesehatan serta PKK. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan pengabdian ini berupa memberikan izin dan waktu pelaksanaan pengabdian, memfasilitasi tempat pelaksanaan pengabdian dan memfasilitasi pengumpulan responden. Berdasarkan hasil pengamatan didapatkan banyak lansia di Kalurahan Joyotakan Surakarta. Terdapat 54,54% lansia dengan kasus hipertensi 60,90%, diabetes melitus 30,10% dan gangguan psikis sebesar 31,81%. Beberapa Kader kesehatan dan PKK masih kurang pengetahuan mengenai senam prolanis dan bagaimana cara pelaksanaan senam prolanis.

Kurangnya informasi terkait senam prolanis ini mengakibatkan kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya lansia terkait pelaksanaan dan cara melakukan senam prolanis.

Pelaksanaan kegiatan upaya peningkatan pengetahuan warga dalam peningkatan kesehatan dilakukan secara langsung untuk meningkatkan pengetahuan dan skill warga khususnya lansia dan kader kesehatan serta PKK dalam upaya peningkatan kesehatan khususnya pada lansia. Proses upaya peningkatan pengetahuan warga adalah melalui pendidikan kesehatan, pendampingan keluarga dan pembinaan kader kesehatan dan PKK. Kader Kesehatan dan PKK terdiri dari 4 orang. Kader Kesehatan diharapkan mampu memberikan edukasi terkait senam prolanis dan pengecekan kesehatan pada warga khususnya lansia. Pembinaan ini dilaksanakan bekerjasama dengan pihak pemerintah desa dan puskesmas setempat untuk meminta ijin pelaksanaan pengabdian masyarakat. Setelah mendapatkan ijin kegiatan diawali dengan melakukan wawancara terkait pengetahuan warga terkait upaya peningkatan kesehatan pada keluarga dengan lansia. Pada saat pelaksanaan kegiatan akan diawali dengan absensi dan pengisian kuesioner. Setelah itu tim akan memperkenalkan diri dan melakukan penyuluhan terkait pengertian, manfaat dan tujuan senam prolanis, pelaksanaan senam prolanis dan penyebaran kuesioner pada akhir sesi dan dilanjutkan pemeriksaan kesehatan pada lansia (pengukuran tekanan darah & pengecekan kadar gula darah) pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan senam prolanis ini dilaksanakan selama 4 minggu setiap hari sabtu pagi. Pelaksanaan senam telah dilaksanakan mulai hari Sabtu, 9 Maret 2024 pukul 07.00 - 10.00 WIB dan berlanjut sampai minggu ke- 4 di Posyandu lansia Mawar RW V, Kelurahan Joyotakan Surakarta. Pelaksanaan PKM dilakukan dengan bentuk penyuluhan kesehatan tentang upaya peningkatan kesehatan lansia dengan senam prolanis di Kalurahan Joyotakan Surakarta. Sebelum diberikan senam, peserta dilakukan pengukuran tekanan darah (pre test) dan setelah diberikan senam prolanis peserta dilakukan pengecekan tekanan darah (post test). Peserta yang hadir secara adalah 20 orang yang selanjutnya dilakukan analisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam prolanis.





Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat diketahui persentase jenis kelamin responden sebagai berikut :

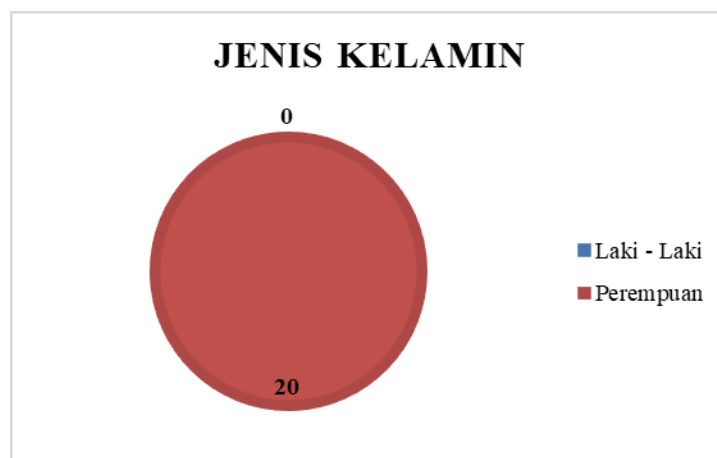


Diagram 1. Jenis kelamin responden

Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 20 responden (100%).

Usia

Berdasarkan klasifikasi rentang usia menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2019), dapat diketahui rentang usia responden terbagi menjadi 4 kelompok yaitu sebagai berikut :

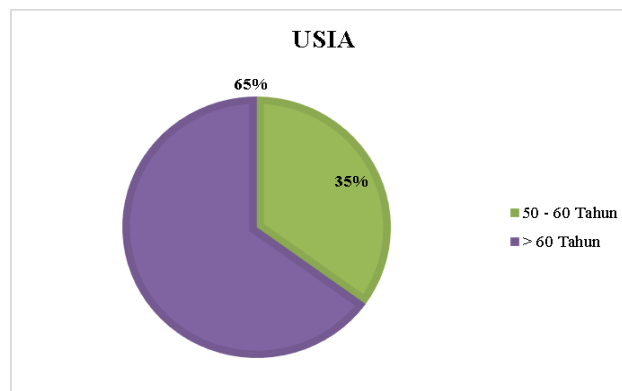
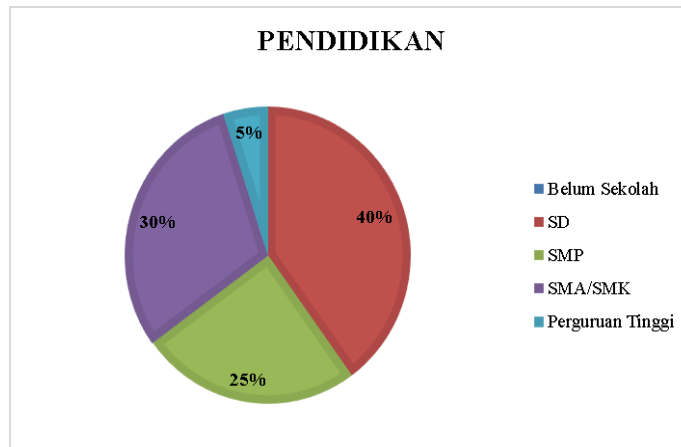


Diagram 2. Usia Responden

Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok usia lansia sebanyak 13 responden (65%) dan dewasa akhir sebanyak 7 responden (35%).

Tingkat Pendidikan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, dapat diketahui tingkat pendidikan responden adalah sebagai berikut :

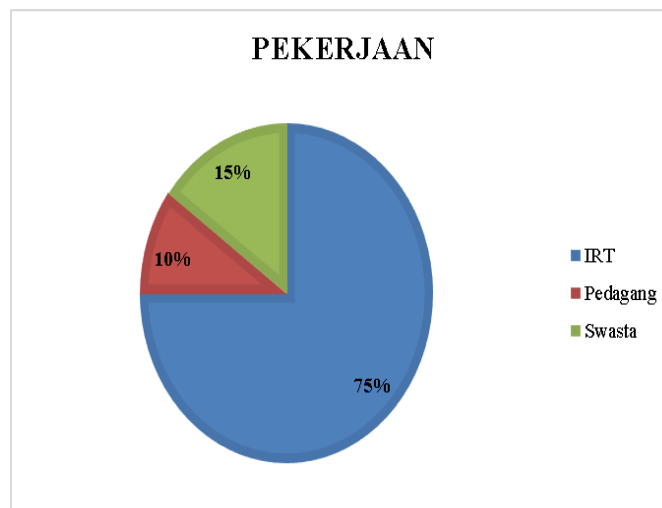


Gambar 3. Tingkat Pendidikan Responden

Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan responden didominasi dengan lulusan SD sebanyak 8 responden (40%), diikuti SMU/SMK sebanyak 6 responden (30 %), SMP sebanyak 5 responden (25%) dan perguruan tinggi sebanyak 1 responden (5%).

Pekerjaan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, dapat diketahui pekerjaan responden adalah sebagai berikut :



Gambar 4. Pekerjaan Responden

Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar pekerjaan responden adalah sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 15 responden (75%), swasta sebanyak 3 responden (15%), dan pedagang 2 responden (10%).

Hasil pengukuran tekanan darah responden sebelum diberikan senam prolanis

Tabel 1.
Tekanan darah responden sebelum diberikan senam prolanis

Responden	Umur	Tekanan darah (pre test)	Keterangan
Ny. M	62 th	160/90 mmHg	Hipertensi
Ny. H	63 th	150/80 mmHg	Hipertensi
Ny. K	61 th	160/90 mmHg	Hipertensi
Ny. B	55 th	140/90 mmHg	Normal
Ny. L	66 th	160/90 mmHg	Hipertensi
Ny. N	62 th	150/80 mmHg	Hipertensi
Ny. P	68 th	170/90 mmHg	Hipertensi
Ny. T	65 th	160/80 mmHg	Hipertensi
Ny. S	70 th	170/90 mmHg	Hipertensi
Ny. W	68 th	160/80 mmHg	Hipertensi
Ny. P	56 th	145/90 mmHg	Hipertensi
Ny. T	55 th	150/90 mmHg	Hipertensi
Ny. S	58 th	140/90 mmHg	Normal
Ny. M	56 th	150/90 mmHg	Hipertensi
Ny. A	68 th	170/90 mmHg	Hipertensi
Ny. E	52 th	140/80 mmHg	Normal
Ny. I	55 th	150/90 mmHg	Hipertensi
Ny. P	66 th	160/90 mmHg	Hipertensi
Ny. R	63 th	150/80 mmHg	Hipertensi
Ny. W	61 th	145/90 mmHg	Hipertensi

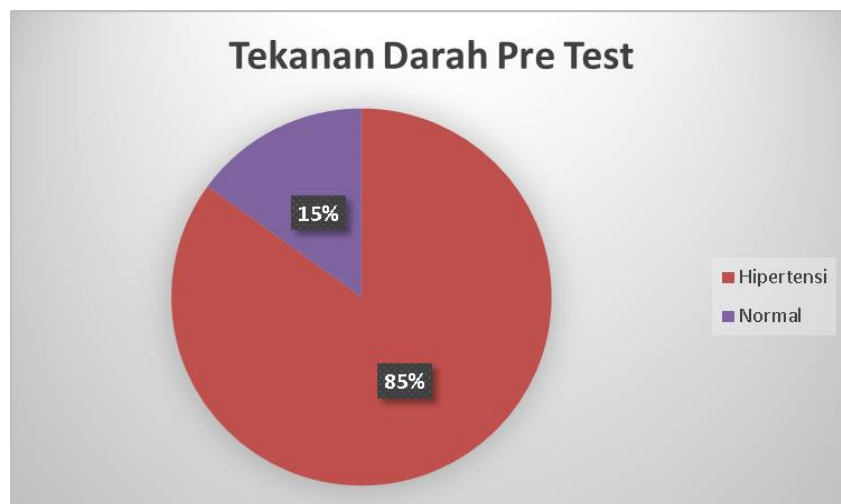


Diagram 5. Tekanan darah pre-test

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan upaya pemberian senam prolanis, tekanan darah responden yaitu dengan hipertensi sebanyak 17 responden (85%) dan tekanan darah normal sebanyak 3 responden (15%).

Hasil pengukuran tekanan darah responden setelah diberikan senam prolanis

Tabel 2.
 Tekanan darah responden setelah diberikan senam prolanis

Responden	Umur	Tekanan darah (pre test)	Keterangan
Ny. M	62 th	150/90 mmHg	Hipertensi
Ny. H	63 th	140/80 mmHg	Normal
Ny. K	61 th	140/90 mmHg	Normal
Ny. B	55 th	130/90 mmHg	Normal
Ny. L	66 th	140/90 mmHg	Normal
Ny. N	62 th	140/80 mmHg	Normal
Ny. P	68 th	160/90 mmHg	Hipertensi
Ny. T	65 th	140/80 mmHg	Normal
Ny. S	70 th	150/90 mmHg	Hipertensi
Ny. W	68 th	150/90 mmHg	Hipertensi
Ny. P	56 th	130/80 mmHg	Normal
Ny. T	55 th	120/80 mmHg	Normal
Ny. S	58 th	140/90 mmHg	Normal
Ny. M	56 th	130/80 mmHg	Normal
Ny. A	68 th	150/90 mmHg	Hipertensi
Ny. E	52 th	110/70 mmHg	Normal
Ny. I	55 th	130/80 mmHg	Normal
Ny. P	66 th	150/90 mmHg	Hipertensi
Ny. R	63 th	130/80 mmHg	Normal
Ny. W	61 th	135/80 mmHg	Normal

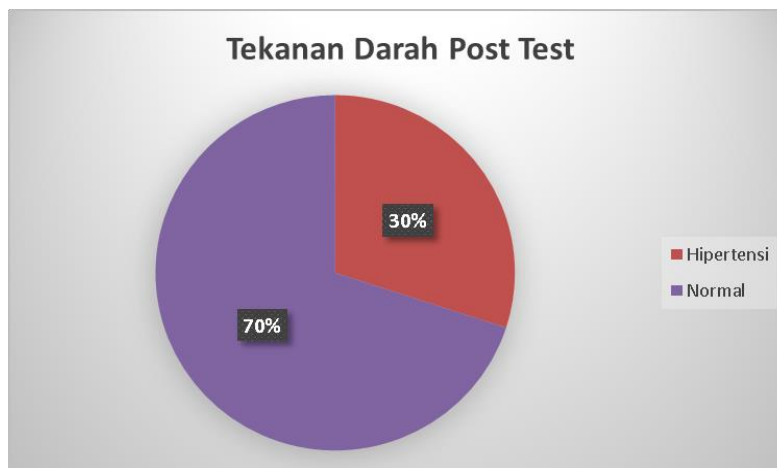


Diagram 6. Tekanan darah post-test

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan upaya pemberian senam prolanis, tekanan darah responden yaitu menjadi normal sebanyak 14 responden (70%) dan yang masih hipertensi sebanyak 6 responden (30%).

Puskesmas Kratonan merupakan salah satu puskesmas yang berada di Kecamatan Serengan Surakarta tepatnya di Kelurahan Joyotakan. Puskesmas Kratonan menjadi alternative yang dipilih oleh masyarakat sebagai tempat pelayanan kesehatan bagi masyarakat yang membutuhkan pertolongan pertama. Puskesmas Kratonan memiliki 1 puskesmas pembantu yaitu puskesmas Joyotakan yang sudah memiliki program upaya kesehatan seperti promosi kesehatan, pelayanan kesehatan lingkungan, pelayanan kesehatan ibu dan anak, pelayanan keluarga berencana, pelayanan gizi, dan pelayanan pencegahan dan pengendalian penyakit. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pengukuran tekanan darah, kemudian memberikan demonstrasi tentang senam prolanis. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan upaya demonstrasi tentang senam prolanis, tekanan darah responden adalah hipertensi sebanyak 17 responden (85%), dan tekanan darah normal sebanyak 3 responden (15%). Dominasi tekanan darah responden dengan hipertensi adalah lansia yaitu umur > 60 tahun sebanyak 13 responden (65 %).

Hasil analisis setelah dilakukan demonstrasi tentang senam prolanis terdapat perubahan tekanan darah responden yaitu tekanan darah menjadi normal sebanyak 14 responden (70%) dan yang masih hipertensi sebanyak 6 responden (30%). Dari data tersebut, juga dapat diketahui bahwa pemberian demonstrasi senam prolanis mempunyai pengaruh yang cukup signifikan terhadap perubahan tekanan darah responden. Hal tersebut dapat terlihat adanya perubahan tekanan darah dengan kategori hipertensi menjadi tekanan darah normal. Karakteristik responden berupa jenis kelamin, usia, maupun tingkat pendidikan terlihat tidak terlalu mempengaruhi hasil perubahan tekanan darah pada responden. Hal ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih besar untuk mengetahui signifikansi atau koefisien korelasi. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rispati, et al, 2024) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai p value untuk pertemuan 1 pre-post sistol = 0,001 dan diastol = 0,002 (<0,05), sedangkan untuk pertemuan ke-2 pre-post sistol = 0,002 dan diastol = 0,026 (<0,05). Hasil yang diperoleh bahwa senam prolanis terdapat pengaruh untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil pengabdian masyarakat ini sesuai dengan yang dilakukan oleh (Warjiman, et al 2021) tentang pengaruh senam prolanis terhadap tekan darah. Senam prolanis dilakukan selama 4 minggu. Analisis data menggunakan uji Independen T-Test. Hasil penelitian memperlihatkan terdapat perbedaan bermakna antara tekanan sistolik awal dan akhir pada latihan 2 kali/minggu ($\rho=0,000 < \alpha= 0,05$); antara tekanan darah diastolik awal dan akhir pada latihan 2 kali/minggu ($\rho=0,000 < \alpha 0,05$). Terdapat perubahan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah senam pada latihan 2 kali/minggu. Penelitian ini menyimpulkan ada pengaruh bermakna senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi..

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Maret-April 2024 di RW V Kelurahan Joyotakan, Kecamatan Serengan, Surakarta. Kegiatan pengabdian diawali dengan pengukuran tekanan darah untuk mengukur tekanan darah responden sebelum dilakukan demonstrasi senam prolanis. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pemberian senam prolanis yang dilakukan selama 4 minggu. Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari peserta. Komunikasi dua arah terjalin dengan baik dan peserta sangat antusias selama penyuluhan kesehatan berlangsung. Hasil evaluasi setelah dilakukan demonstrasi senam prolanis yaitu sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan senam prolanis.

Terjadi perubahan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan senam prolanis selama 4 minggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, A. S., Sidik, D., & Rismayanti. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Mahasiswa di Lingkup Kesehatan Universitas Hasanuddin. UNHAS Repository. Retrieved from <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/10728>
- BPJS. Panduan praktis Prolanis (Program pengelolaan penyakit kronis). BPJS Kesehatan. (2014) : 3–6.
- Farhan FS, Zahira H. Pengaruh Senam Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Peserta Senam Prolanis. *J Manaj Kesehat Yayasan RS Dr Soetomo*. (2020) : 6(2):255–62.
- Harahap, S. D. (2021). Faktor Yang Memengaruhi Ketidak Ikutsertaan Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Mengikuti Program Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Kota Padangsidimpuan Tahun 2021
- Kemenkes RI. (2017). Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes RI, (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>
- Lutfiasih R, & Nailul A, (2018). Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa glagahwero kecamatan panti kabupaten jember. *Journal: The Indonesian journal of health science*. doi: <http://dx.doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1539>
- Maksuk M. (2012). Analisis Faktor Risiko Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Di Kecamatan Kemuning Kota Palembang Tahun 2012. *JPP (Jurnal Kesehat Poltekkes Palembang)*;1(10).
- Maksuk. Sherli Shobur. Yusneli. (2020). Pengaruh Senam Prolanis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. (*JPP*) *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*. 15 (2) : 99-105.
- Rani, TK. Farhan, FS. (2021). Efektivitas Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Peserta Senam Prolanis Klinik Cempaka Jakarta Timur. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*. 2(1). : 27-32
- Rispawati, B.A. Wibawa, T.E. Ernawati. Supriyadi. (2023). Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*. XIV (1) : 31-39. Januari 2024. <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Sartik, S., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). Risk Factors And The Incidence of Hypertension In Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191.
- Warjiman. Jamini, T. Kristina, D. Chrisnawati. Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Angsau. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*. 6 (1): 59-66. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/268/153>.