

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Senam Prolanis terhadap Tekanan Darah dan Quality of Life pada Penderita Hipertensi” yang dilaksanakan di Puskesmas Pengasinan Kota Depok dengan jumlah responden sebanyak 45 orang, yang mengikuti senam Prolanis satu kali per minggu selama satu bulan, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Karakteristik responden penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa akhir hingga lansia awal dengan rata-rata usia 56,73 tahun dan rentang usia 43–75 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (80%), memiliki tingkat pendidikan SMA dan Sarjana (masing-masing 31,1%), serta mayoritas telah menderita hipertensi selama kurang dari 5 tahun (64,4%). Selain itu, mayoritas responden termasuk dalam kategori patuh dalam konsumsi obat antihipertensi (66,7%), yang menjadi faktor pendukung dalam keberhasilan pengendalian tekanan darah selama penelitian berlangsung.
- b. Gambaran tekanan darah responden sebelum intervensi senam Prolanis menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik mayoritas berada pada kategori high normal (35,6%) dan hipertensi derajat 1 (33,3%), sedangkan tekanan darah diastolik masih ditemukan responden pada kategori hipertensi derajat 1 (13,3%) dan hipertensi derajat 2 (4,4%). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki tekanan darah yang belum terkontrol secara optimal sebelum mengikuti senam Prolanis. Gambaran tekanan darah responden setelah intervensi senam Prolanis menunjukkan adanya perbaikan yang bermakna.

Pada tekanan darah sistolik, jumlah responden dengan kategori optimal meningkat dari 2,2% menjadi 35,6%, sedangkan responden dengan hipertensi derajat 1 menurun dari 33,3% menjadi 13,3%. Pada tekanan darah diastolik, jumlah responden dengan kategori optimal meningkat dari 48,9% menjadi 64,4%, serta terjadi penurunan proporsi responden dengan hipertensi derajat 1 dari 13,3% menjadi 4,4%. Perubahan ini menunjukkan bahwa senam Prolanis berkontribusi terhadap pergeseran tekanan darah ke arah kategori yang lebih baik.

- c. Hasil analisis rerata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa senam Prolanis memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah. Rerata tekanan darah sistolik menurun dari 134,64 mmHg pada pre-test menjadi 124,20 mmHg pada post-test, sedangkan rerata tekanan darah diastolik menurun dari 80,91 mmHg menjadi 76,13 mmHg. Penurunan ini terjadi secara konsisten pada sebagian besar responden, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai median dan rentang nilai pasca intervensi yang lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi. Hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan senam Prolanis terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi. Tekanan darah sistolik mengalami penurunan rata-rata sebesar 10,44 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun sebesar 4,78 mmHg, dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$. Hasil ini membuktikan bahwa senam Prolanis yang dilakukan satu kali per minggu selama satu bulan efektif dalam menurunkan tekanan darah secara statistik dan klinis.
- d. Gambaran Quality of Life (QoL) responden sebelum intervensi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang pada seluruh domain WHOQOL-BREF. Pada domain fisik, 95,6% responden berada pada kategori sedang. Pada domain psikologis, seluruh responden (100%) berada pada kategori sedang.

Pada domain hubungan sosial, 64,4% responden berada pada kategori sedang, dan pada domain lingkungan, 91,1% responden berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, kualitas hidup responden belum optimal pada seluruh aspek kehidupan. Gambaran Quality of Life (QoL) responden setelah intervensi senam Prolanis menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh domain. Pada domain fisik, proporsi responden dengan kategori tinggi meningkat menjadi 26,7%. Pada domain psikologis, mulai ditemukan responden dengan kategori tinggi sebesar 6,7%. Peningkatan paling besar terjadi pada domain hubungan sosial, di mana 66,7% responden berada pada kategori tinggi. Pada domain lingkungan, proporsi responden dengan kategori tinggi meningkat menjadi 11,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa senam Prolanis memberikan dampak positif tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek psikologis, sosial, dan lingkungan.

- e. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan senam Prolanis terhadap peningkatan kualitas hidup pada seluruh domain WHOQOL-BREF. Nilai p-value = 0,000 ($< 0,05$) pada domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan menandakan bahwa skor kualitas hidup setelah intervensi secara signifikan lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi.

Secara keseluruhan, senam Prolanis yang dilaksanakan satu kali per minggu selama satu bulan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi secara menyeluruh, dengan peningkatan paling dominan pada domain hubungan sosial dan domain fisik. Senam Prolanis dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, terjangkau, dan aplikatif di pelayanan kesehatan primer dalam pengelolaan hipertensi.

V.2 Saran

a. Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi disarankan untuk mengikuti senam Prolanis secara rutin dan berkelanjutan sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi jangka panjang. Partisipasi aktif dalam senam Prolanis dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah, meningkatkan kebugaran fisik, memperbaiki kondisi psikologis, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

b. Bagi Pelayanan Kesehatan

Puskesmas dan fasilitas pelayanan kesehatan primer diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan program senam Prolanis dengan meningkatkan konsistensi pelaksanaan, pemantauan kehadiran peserta, serta integrasi dengan edukasi gaya hidup sehat. Senam Prolanis dapat dijadikan sebagai intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya di bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat, diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber pembelajaran mengenai penerapan intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas dalam pengelolaan penyakit kronis. Penelitian ini juga dapat menjadi contoh penerapan evidence-based practice dalam pelayanan kesehatan primer.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan desain penelitian dengan menambah durasi dan frekuensi senam Prolanis, memperbesar jumlah sampel, serta melibatkan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian dapat mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi tekanan darah dan kualitas hidup, seperti pola makan, tingkat stres, dukungan keluarga, aktivitas fisik harian, dan kepatuhan terapi, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan generalisasi temuan dapat ditingkatkan.