

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Senam prolanis adalah bentuk latihan senam aerobic program dari pemerintah yang dijalankan oleh Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial (BPJS). Program prolanis diberikan untuk pra lansia dan lansia kisaran usia 45-60 tahun (BPJS kesehatan, 2014). **Metodologi penelitian :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen *one grup pretest-posttest design* dengan *time series* yang memiliki tujuan mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan. Desain penelitian ini menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak memerlukan kelompok control. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tekanan darah responden penderita hipertensi di Rumah Sakit Galunggung kota Tasikmalaya baik tekanan darah sistol maupun diastol pada minggu pertama dan minggu keempat yaitu diperoleh nilai  $P = 0,007$  ( $<0,005$ ) pada tekanan darah sistol, dan Nilai  $P=0,004$  ( $<0,005$ ) pada tekanan darah diastole, maka hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah di RS Galunggung Kota Tasikmalaya. **Kesimpulan :** adanya pengaruh senam prolanis pada lansia terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolic responden di Rumah Sakit Galunggung kota Tasikmalaya.