

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN  
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK DERA AS-SYIFA  
CILEUNGI KABUPATEN BOGOR**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**DINI NURUL JANNAH**

**204201446165**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2023**

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN  
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK DERA AS-SYIFA  
CILEUNGI KABUPATEN BOGOR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



**Oleh:**

**DINI NURUL JANNAH**

**204201446165**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NASIONAL**

**JAKARTA**

**2023**

**SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK DERA AS-SYIFA CILEUNGI KABUPATEN BOGOR**

**Olch,**

**DINI NURUL JANNAH**

**NPM: 204201446165**

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada tanggal 19 Agustus 2023

Pembimbing 1,



**Ns. Naziyah, M.Kep**

Pembimbing 2,



**Ns. Nita Sukamti, M.Kep**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



**Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si**

## PERSETUJUAN

**JUDUL SKRIPSI** : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor.

**NAMA MAHASISWA** : Dini Nurul Jannah

**NPM** : 204201446165



**LEMBAR PERSETUJUAN SETELAH SIDANG**

JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor.

NAMA MAHASISWA : Dini Nurul Jannah

NPM : 204201446165



Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Tommy J.F. Wowor, S.Kep., MM., M.Kep. : 

Penguji 2 : Ns. Naziyah, M.Kep : 

Penguji 3 : Ns. Nita Sukamti, M.Kep : 

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Dini Nurul Jannah

NPM : 204201446165

Judul penelitian : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan

Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa

Cileungsi Kabupaten Bogor

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang sepengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.



Jakarta 15 Agustus 2023



(Dini Nurul Jannah)

## KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Allah SWT, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar penulis mengucapkan “Alhamdulillahillabill‘aalamin” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J.F. Wowor, S.Kep., MM., M.Kep.
3. Ibu Ns. Naziyah, M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberi motivasi, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Nita Sukanti, M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah bersabar dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus.
6. Klinik Dera As-Syifa yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta ayahanda Mahmudin Mustofa dan Ibunda Soniah serta kedua adik saya Adilla dan Aulia yang tidak henti-hentinya memberikan doa, semangat, dorongan dan nasihat selama ini.
8. Keluarga besar Klinik Dera As-Syifa, Kepala Klinik dr. Natalia Widiyanti beserta seluruh rekan kerja dan tim perawat yang telah memberikan dukungan dan motivasi sehingga saya sampai di titik ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu kritik dan saran yang membangun diharapkan demi perbaikan penyelesaian tugas di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat membawa manfaat.



Jakarta, 10 Agustus 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dini Nurul Jannah'.

(Dini Nurul Jannah)



## ABSTRAK

### PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KLINIK DERA AS-SYIFA CILEUNGI KABUPATEN BOGOR

*Dini Nurul Jannah<sup>1</sup>, Naziyah<sup>2</sup>, Nita Sukanti<sup>3</sup>*

**Latar Belakang:** Angka kejadian hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, hal ini menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi masih belum optimal. Secara umum diketahui bahwa prinsip penanganan hipertensi salah satunya adalah aktifitas fisik atau olahraga. Olahraga rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik 4-9 mmHg. Olahraga yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah “*aerobic low impact dan rithmis*” seperti senam. Senam prolanis adalah salah satu program untuk meningkatkan kualitas hidup para peserta Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dari BPJS (Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial) Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi penyandang penyakit kronis. Senam prolanis membantu memperkuat otot-otot yang terlibat dalam respirasi dan jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kemampuan otot.

**Tujuan:** Untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor tahun 2023.

**Metode Penelitian:** Penelitian kuantitatif desain *quasy experiment* dengan rancangan *pretest* dan *posttest*. Pengambilan sampel menggunakan metode *consecutive sampling*. Sampel berjumlah 32 responden. Pendekatan desain dengan *one shot one group*. Hasil penelitian diolah dan dianalisa secara univariat dan bivariat (*uji paired sample t test*).

**Hasil Penelitian:** Ada pengaruh senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor dengan p value TD sistolik ( $p = 0.000$ ) dan TD diastolik ( $p = 0.003$ ).

**Simpulan dan Saran:** Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dilakukannya senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik Dera As-Syifa. Diharapkan Klinik Dera As-Syifa terus melanjutkan program senam prolanis ini untuk meningkatkan mutu pelayanan klinik dalam penanganan pasien hipertensi.

**Kata Kunci:** Senam prolanis, Tekanan darah, Hipertensi

**Kepustakaan:** 32 Pustaka

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF PROLANIS EXERCISES ON THE CHANGES IN BLOOD PRESSURE AMONG HYPERTENSION PATIENTS AT THE DERA AS-SYIFACLINIC CILEUNGI BOGOR REGENCY

*Dini Nurul Jannah<sup>1</sup>, Naziyah<sup>2</sup>, Nita Sukamti<sup>3</sup>*

**Background:** The incidence of hypertension continues to increase every year, this shows that hypertension control is still not optimal. In general, it is known that one of the principles of treating hypertension is physical activity or exercise. Regular exercise can reduce systolic blood pressure by 4-9 mmHg. The recommended exercise for hypertension sufferers is "low impact and rhythmic aerobic" such as gymnastics. Prolanis exercise is one of the programs to improve the quality of life of National Health Insurance (*JKN*) participants from *BPJS* (Social Security Administering Agency) Health in the context of health maintenance for people with chronic diseases. Prolanis exercises help strengthen the muscles involved in respiration and the heart, improve blood circulation, and increase muscle performance.

**Objective:** To determine whether there is an effect of prolanis exercise on changes in blood pressure in hypertensive patients at the Dera As-Syifa Cileungsi Clinic, Bogor Regency in 2023.

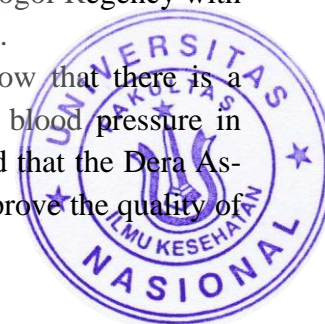
**Methodology:** Research in quantitative terms utilized a quasi-experimental approach, incorporating both pretest and posttest evaluations. The sampling method employed was consecutive sampling, involving a total of 32 respondents. The research design adopted a one-shot one-group approach. The obtained research findings underwent univariate and bivariate analysis, specifically employing a paired sample t-test.

**Results:** There was an effect of prolanis exercise on changes in blood pressure in hypertensive patients at the Dera AS-Syifa Cileungsi Clinic, Bogor Regency with p value of systolic BP ( $p = 0.000$ ) and diastolic BP ( $p = 0.003$ ).

**Conclusions and Suggestions:** The results of the study show that there is a significant effect of doing prolanis exercises on changes in blood pressure in hypertensive patients at the Dera As-Syifa Clinic. It is hoped that the Dera As-Syifa Clinic will continue this prolanis exercise program to improve the quality of clinical services in treating hypertension patients.

**Keywords:** Prolanis exercise, blood pressure, hypertension.

**References:** 32.



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Konsep Tekanan Darah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Konsep Hipertensi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Konsep Senam Prolanis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Kerangka Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.6 Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Teknik Sampling Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Lokasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.5	Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6	Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7	Intrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.8	Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.9	Alat Ukur.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.10	Prosedur Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.11	Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.12	Pengolahan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.13	Etika Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2	Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1	Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2	Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1	Klasifikasi Tekanan Darah..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. 1	Definisi Operasional (Sumber: Nursalam, 2020) <b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. 2	Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. 1	Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin Peserta Klub <b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. 2	Distribusi Berdasarkan Usia Peserta Klub . <b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. 3	Distribusi Berdasarkan Pendidikan Peserta Klub <b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. 4	Distribusi Berdasarkan Pekerjaan Peserta Klub <b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. 5	Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam Prolanis di Klinik Dera As-Syifa..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. 6	Distribusi Pengaruh Senam Prolanis Terhadap perubahan tekanan darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa..... <b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. 1 Lembar Konsultasi Skripsi.....	54
1. 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	58
1. 3 Surat Balasan Penelitian dari Tempat Penelitian.....	59
1. 4 Instrumen Penelitian.....	60
1. 5 Hasil Uji Normalitas .....	68
1. 6 Master Tabel.....	69
1. 7 Hasil Output Analisis Data.....	71
1. 8 Bukti Foto Kegiatan Penelitian.....	74
1. 9 Biodata Penulis .....	76



## DAFTAR SINGKATAN

AHA	: <i>American Heart Association</i>
ANF	: <i>Atrial Natriuretic Peptide</i>
ARBs	: <i>Angiotensin Reseptor Blockers</i>
BNF	: <i>Brain Natriuretic Peptide</i>
BPJS	: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
COVID-19	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
CVD	: <i>Cardiovascular Disease</i>
DASH	: <i>Dietary Approaches to Stop Hipertension</i>
DKI	: Daerah Khusus Ibukota
IMT	: Indeks Masa Tubuh
IRT	: Ibu Rumah Tangga
JKN	: Jaminan Kesehatan Nasional
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
mmHg	: Millimeter <i>Hydrargyrum</i>
PROLANIS	: Program Pengelolaan Penyakit Kronis
PTM	: Penyakit Tidak Menular
RAA	: <i>Renin Angoitensin Aldosteron</i>
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SNS	: Sistem Saraf Simpatis
THR	: <i>Target Heart Rate</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WUS/PUS	: Wanita Usia Subur/ Pasangan Usia Subur