

**EFEKTIVITAS SENAM SEHAT PROLANIS BPJS PADA  
PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN DI  
PUSKESMAS SALAK KABUPATEN  
PAKPAK BHARAT**

**SKRIPSI**

**ELNI ELIANI**  
**1601012077**



**PROGRAM STUDI S1 FARMASI  
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA  
MEDAN  
2018**

**EFEKTIVITAS SENAM SEHAT PROLANIS BPJS PADA  
PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN DI  
PUSKESMAS SALAK KABUPATEN  
PAKPAK BHARAT**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memeroleh Gelar Sarjana Farmasi (S.Farm)**

**Oleh:**

**ELNI ELIANI  
NIM : 1601012077**



**PROGRAM STUDI S1 FARMASI  
FAKULTAS FARMASI DAN KESEHATAN  
INSTITUT KESEHATAN HELVETIA  
MEDAN  
2018**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**Judul Skripsi** : **Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat**  
**Nama Mahasiswa** : **Elni Eliani**  
**Nomor Induk Mahasiswa** : **1601012077**  
**Minat Studi** : **S1 Farmasi**

**Menyetujui**

**Komisi Pembimbing:**

**Medan, 25 September 2018**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**(Adek Chan, S.Si., M.Si., Apt.)**

**(Suprianto, S.Si., M.Si., Apt.)**

**Fakultas Farmasi dan Kesehatan  
Institut kesehatan Helvetia  
Dekan**

**(Darwin Syamsul, S.Si., M.Si., Apt.)**

**Telah diuji pada tanggal : 25 September 2018**

---

**PANITIA PENGUJI SKRIPSI**

**Ketua : Adek Chan, S.Si, M.Si, Apt.**  
**Anggota : 1. Suprianto, S.Si., M.Si., Apt.**  
**2. Rika Puspitasari, S.Farm., M.Si., Apt.**

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Farmasi (S.Farm.), di Fakultas Farmasi Dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan masukkan tim penelaah/ tim penguji.
3. Isi Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Medan, Oktober 2018  
Yang membuat pernyataan,

(Elni Eliani)  
NIM. 1601012077

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### I IDENTITAS

Nama : Elni Eliani Ginting  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat / tanggal lahir : Medan, 31 Mei 1982  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat : Jl. Mata Kocing Salak  
Email : elnieliani.ginting@gmail.com  
Anak ke : 1 (satu) dari 3 (tiga) bersaudara  
Nama Ayah : (Alm.) Eben Ezer Ginting, S.P  
Nama ibu : Nelta br. Sembiring

### II Riwayat Pendidikan

Tahun 1988 – 1994 : SD Inpres 040507 Munthe  
Tahun 1994 – 1997 : SMP Negeri 1 Munthe  
Tahun 1997 – 2000 : SMA Negeri 1 Kabanjahe  
Tahun 2000 – 2004 : D-III AKAFARMA Wira Sakti Medan  
Tahun 2016 - 2018 : S1 Sarjana Farmasi Institut Kesehatan Helvetia Medan

### III Riwayat Pekerjaan

Tahun 2011 – Sekarang : PNS di Kabupaten Pakpak Bharat

**ABSTRAK****EFEKTIVITAS SENAM SEHAT PROLANIS BPJS PADA PASIEN HIPERTENSI RAWAT JALAN DI PUSKESMAS SALAK KABUPATEN PAKPAK BHARAT**

**ELNI ELIANI**  
**NIM : 1601012077**

Dalam upaya penanggulangan penyakit kronis khususnya hipertensi, BPJS merancang suatu format promotif dan preventif yang terintegrasi dan model pengelolaan penyakit kronis bagi peserta penderita penyakit kronis yang disebut Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas senam sehat Prolanis BPJS pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Desain penelitian ini adalah menggunakan metode pra-eksperimen (*pre-eksperimental design*) dengan pendekatan *two group pretest and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat berjumlah 45 pasien. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* sesuai dengan kriteria inklusi sebanyak 20 responden. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat, bivariat dan regresi linear sederhana.

Hasil penelitian diketahui dengan pengukuran Tekanan Darah Pre Test pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS lebih banyak prehipertensi, yaitu 14 orang (70,0%). Pengukuran Efektifitas Senam sehat Prolanis pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS lebih banyak efektif, yaitu 11 orang (55,0%). Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai p untuk variabel kepatuhan sebesar  $0,001 < 0,05$ .

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan kepatuhan dengan Senam sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat. Disarankan kepada Dinas Kesehatan bersama Manajemen Puskesmas meningkatkan sosialisasi tentang manfaat senam sehat Prolanis BPJS kepada pasien hipertensi dan keluarga pasien melalui kegiatan penyuluhan atau kunjungan rumah.

**Kata Kunci : Efektifitas, Senam Sehat Prolanis, Pasien Hipertensi**

**ABSTRACT*****EFFECTIVENESS OF PROLANICAL HEALTH SENAM BPJS IN  
PATHWAY HYPERTENSION PATIENTS IN SALAK  
HEALTH CENTER PAKPAK BHARAT DISTRICT*****ELNI ELIANI  
NIM: 1601012077**

*In an effort to overcome chronic diseases, especially hypertension, BPJS designed an integrated promotive andventive format and a chronic disease management model for participants with chronic diseases called Prolanis (Chronic Disease Management Program). The purpose of this study was to determine the effectiveness of Prolanis BPJS healthy exercise in outpatient hypertension patients at Salak Health Center Pakpak Bharat District.*

*The design of this study was using a pre-experimental method (pre-experimental design) with a two-group pretest and post-test design approach. The population in this study were all hypertensive patients who took healthy BPJS Prolanis exercises at 45 Salak District Pakpak Bharat Health Centers. The sampling technique was carried out by accidental sampling technique in accordance with the inclusion criteria of 20 respondents. The analysis in this study uses univariate, bivariate and simple linear regression analysis.*

*The results of the study were known by the measurement of Pre Test Blood Pressure of hypertensive patients who followed healthy gymnastics Prolanis BPJS more prehypertension, namely 14 people (70.0%). Measurement of the Effectiveness of Healthy Gymnastics Prolanis hypertensive patients who follow Prolanis BPJS healthy exercise are more effective, namely 11 people (55.0%). The results of chi-square statistical test obtained p value for the compliance variable of 0.001 <0.05.*

*The conclusion in this study is that there is a relationship between adherence to healthy gymnastics Prolanis of hypertensive patients who follow BPJS Prolanis Healthy Gymnastics in Salak Health Center Pakpak Bharat District. It was suggested to the Public Health Office of Puskesmas Management to increase the socialization of the benefits of Prolanis BPJS healthy exercise to hypertensive patients and families of patients through counseling activities or home visits.*

***Keywords: Effectiveness, Healthy Prolanis Gymnastics, Hypertension Patients***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, kuasaNya, penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi S1 Farmasi Institut Kesehatan Helvetia Medan.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkat dari Tuhan sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi dan telah memberikan bantuan dan bimbingan serta fasilitas sehingga skripsi ini dapat disusun, antara lain penulis sampaikan kepada :

1. Dr. dr. Hj. Razia Begum Suroyo, MSc., M.Kes. selaku Penasehat Yayasan Helvetia Medan.
2. Iman Muhammad, S.E., S.Kom., M.M., M.Kes. selaku Ketua Yayasan Helvetia Medan.
3. Dr. H. Ismail Effendy, M.Si. selaku Rektor Institut Kesehatan Helvetia Medan.
4. Darwin Syamsul, S.Si., M.Si., Apt. selaku Dekan Fakultas Farmasi dan Kesehatan Institut Kesehatan Helvetia Medan .
5. Adek Chan, S.Si., M.Si., Apt. selaku Ketua Program Studi S1 Farmasi Institut Kesehatan Helvetia Medan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini
6. Suprianto, S.Si., M.Si., Apt. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Rika Puspitasari, S.Farm., M.Si., Apt. sebagai Dosen Penguji.
8. Bapak dan ibu dosen Program Studi S1 Farmasi yang telah banyak memberikan ilmu kepada penulis selama dalam masa pendidikan.

Akhirnya, dengan kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritiknya bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, September 2018  
Penulis

Elni Eliani

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	7
1.3. Tujuan Penelitian .....	8
1.4. Hipotesis .....	8
1.5. Manfaat Penelitian .....	8
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.5.2. Manfaat Praktis .....	9
1.6. Kerangka Pikir .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1. Hipertensi.....	10
2.1.1. Pengertian Hipertensi .....	11
2.1.2. Patofisiologi Hipertensi .....	12
2.1.3. Tanda dan Gejala Hipertensi.....	14
2.1.4. Faktor Risiko Hipertensi .....	15
2.1.5. Komplikasi Hipertensi .....	18
2.1.6. Pencegahan Hipertensi.....	20
2.1.7. Pencegahan Hipertensi.....	21
2.2. Program Pengelolaan Penyakit Kronis .....	23
2.2.1. Bentuk Kegiatan Prolanis .....	25
2.3. Tinjauan Peneliti Terdahulu.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
3.1. Desain dan Jenis Penelitian.....	30
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
3.2.1. Lokasi.....	30
3.2.2. Waktu .....	31
3.3. Populasi dan Sampel.....	31
3.3.1. Populasi.....	31
3.3.2. Sampel.....	31
3.4. Alat .....	32

3.5.	Aspek Pengukuran .....	33
3.6.	Metode Pengumpulan Data.....	34
3.6.1.	Jenis Data .....	34
3.7.	Metode Pengolahan dan Analisa Data.....	34
3.7.1.	Pengolahan Data .....	34
3.7.2.	Analisa Data.....	35
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
4.1.	Hasil Penelitian .....	38
4.1.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
4.1.2.	Analisis Univariat .....	43
4.1.3.	Analisis Bivariat.....	47
4.1.4.	Analisis Multivariat .....	51
4.2.	Pembahasan .....	53
4.2.1.	Hubungan Umur dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat .....	53
4.2.2.	Hubungan Pendidikan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.....	54
4.2.3.	Hubungan Pekerjaan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat .....	55
4.2.4.	Hubungan Penghasilan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.....	55
4.2.5.	Hubungan IMT dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat .....	56
4.2.6.	Hubungan Kepatuhan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat .....	57
4.2.7.	Hubungan Pola Makan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.....	58
4.2.8.	Hubungan Hipertensi Komplikasi dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.....	59

4.2.9. Efektivitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
5.1 Kesimpulan .....	62
5.2 Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1. Klasifikasi Tekanan Darah untuk Dewasa di >18 Tahun Menurut <i>Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of ig Blood Pressure/ JNC VII</i> Tahun 2003 .....	12
Tabel 3.1. Aspek Pengukuran.....	33
Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat .....	39
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Kategori Kepatuhan Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat .....	43
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kategori Pola Makan Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.....	44
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kategori Hipertensi Komplikasi Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.....	45
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Kategori Tekanan Darah Pre Test Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.....	46
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Kategori Tekanan Darah Post Test Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.....	46
Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Kategori Efektivitas Senam Sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat .....	47
Tabel 4.8. Tabulasi Silang Hubungan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan, IMT, Kepatuhan, Pola Makan, dan Hipertensi Komplikasi dengan Senam Sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat .....	48

Tabel 4.9. Uji-t Berpasangan (Paired t-test) Tekanan Darah dan Tekanan Darah Posttest Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat .....	50
Tabel 4.10. Coefficients .....	51
Tabel 4.11. Hasil Uji Serentak .....	52

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1.1. Kerangka Konsep Penelitian .....	9
Gambar 4.1. Hubungan Umur dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis .....	40
Gambar 4.2. Hubungan Pendidikan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis .....	40
Gambar 4.3. Hubungan Pekerjaan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis .....	41
Gambar 4.4. Hubungan Penghasilan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis .....	41
Gambar 4.5. Hubungan IMT dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis .....	42
Gambar 4.6. Hubungan Kepatuhan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis .....	43
Gambar 4.7. Hubungan Pola Makan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis .....	44
Gambar 4.8. Hubungan Hipertensi Komplikasi dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2 : Master Tabel
- Lampiran 3 : Hasil SPSS
- Lampiran 4 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Survei Awal dari Institut Kesehatan Helvetia Medan
- Lampiran 6 : Balasan Surat Survey Awal dari Puskesmas Salak
- Lampiran 7 : Surat Survei Izin Penelitian dari Institut Kesehatan Helvetia Medan
- Lampiran 8 : Balasan Surat Izin Penelitian dari Puskesmas Salak
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi Proposal Pembimbing I
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi Proposal Pembimbing II
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi Skripsi Pembimbing I
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi Skripsi Pembimbing II