BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1) Data Demografi

Puskesmas Salak terletak di kota Salak yang merupakan salah satu UPT Dinas Kesehatan Kabupaten Pakpak Bharat. Wilayah kerja Puskesmas Salak terdiri dari 6 desa dan dusun dengan luas wilayah 245,58 km , dimana ada desa yang tidak dapat dijangkau kendaraan roda empat yaitu desa Sibongkaras.

Batas- batas wilayah Puskesmas Salak Kecamatan Salak adalah:

1) Sebelah Utara : berbatasan dengan Kecamata Tinada
2) Sebelah Selatan : berbatasan dengan Kabupaten Humbang Hasundutan
3) Sebelah Timur : berbatasan dengan Kecamatan Sitellu Tali Urang Julu, Siempat Rube
4) Sebelah Barat : berbatasan dengan Kecamatan Pergetteng-geteng Sengkut

2) Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat meliputi :

1. Rawat Jalan
2. Poliklinik Gigi
3. Persalinan
4. Instalasi Gawat Darurat (IGD)

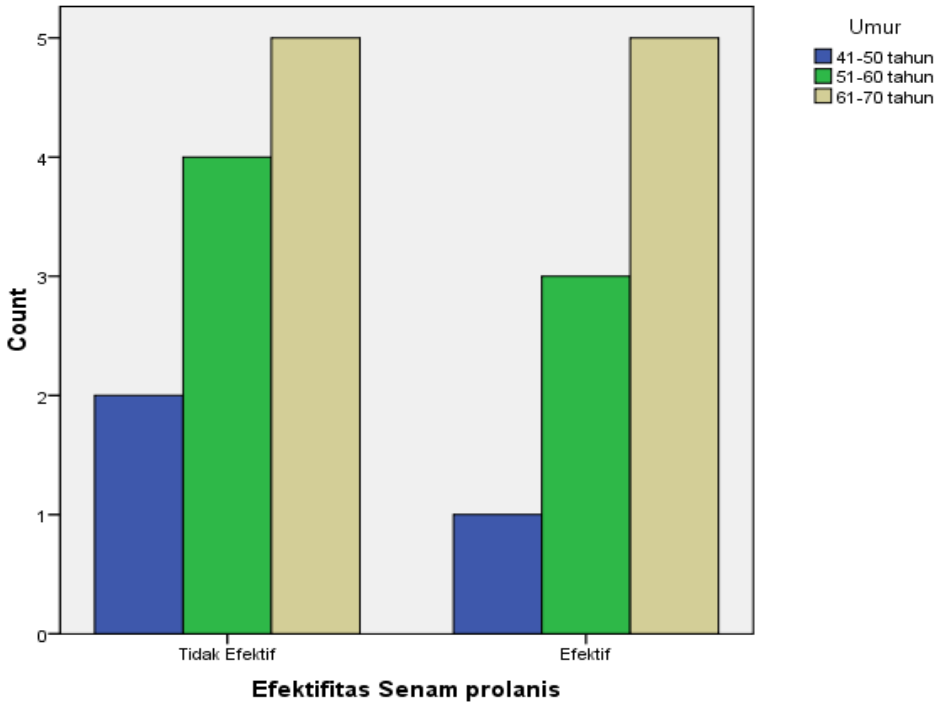
5. Laboratorium
6. Ambulance SILOTUS
7. Pelayanan Administrasi

3) Karakteristik Responden

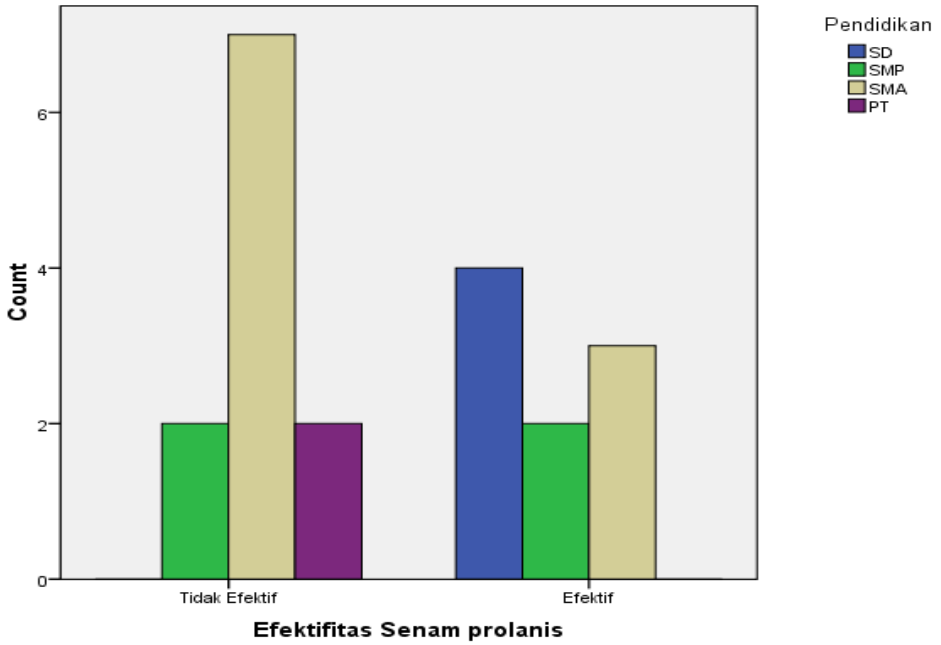
Responden dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat berjumlah 20 pasien.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

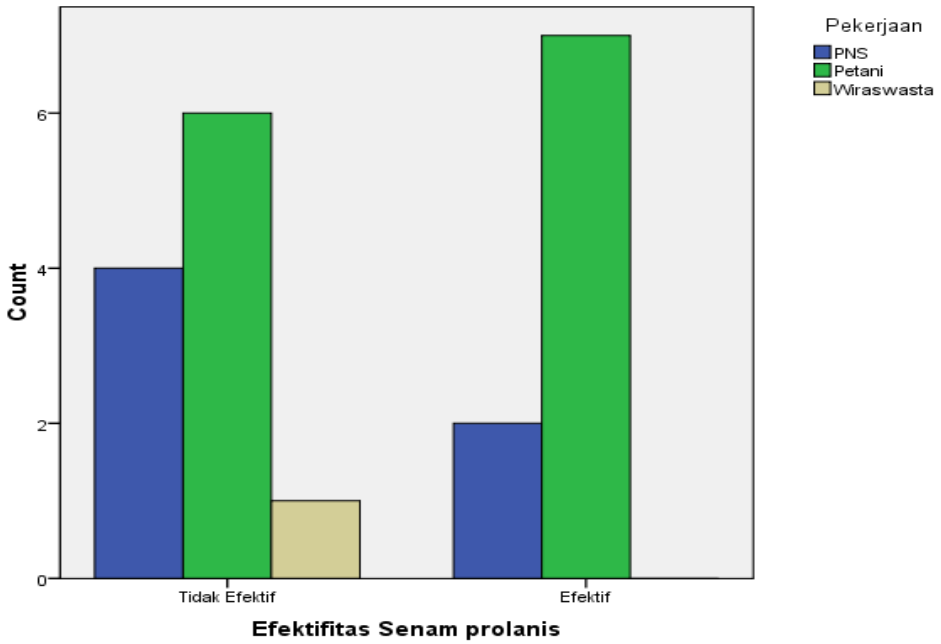
No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
	Umur (Tahun)		
1.	41 - 50 tahun	3	15,0
2.	51 – 60 tahun	7	35,0
3.	61 - 70 tahun	10	50,0
	Total	**20**	**100,0**
	Pendidikan		
1.	SD	4	20,0
2.	SMP	4	20,0
3.	SMA	10	50,0
4.	PT	2	10,0
	Total	**20**	**100,0**
	Pekerjaan		
1.	PNS	6	30,0
2.	Petani	13	65,0
3.	Wiraswasta	1	5,0
	Total	**20**	**100,0**
	Penghasilan/ Strata Ekonomi		
1.	Tinggi	7	35,0
2.	Sedang	4	20,0
3.	Rendah	9	45,0
	Total	**20**	**100,0**
	Berat Badan	**3**	**15,0**
1.	BB Normal	3	15,0
2.	BB Berlebih	13	65,0
3.	Obesitas	**4**	**20,0**
	Total	**20**	**100,0**



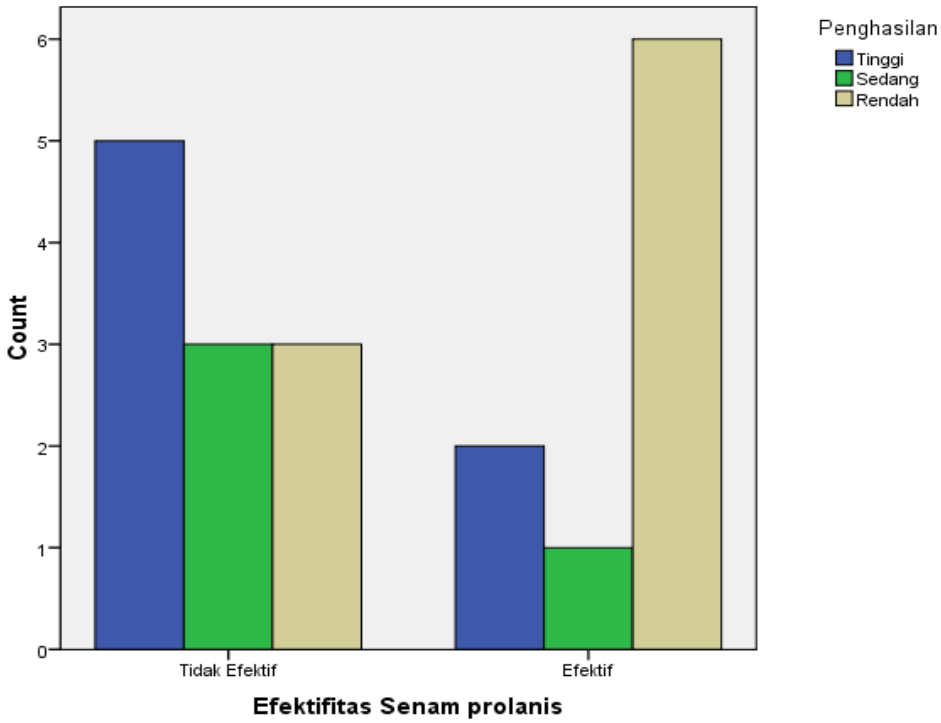
Gambar 4.1 Hubungan Umur dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis



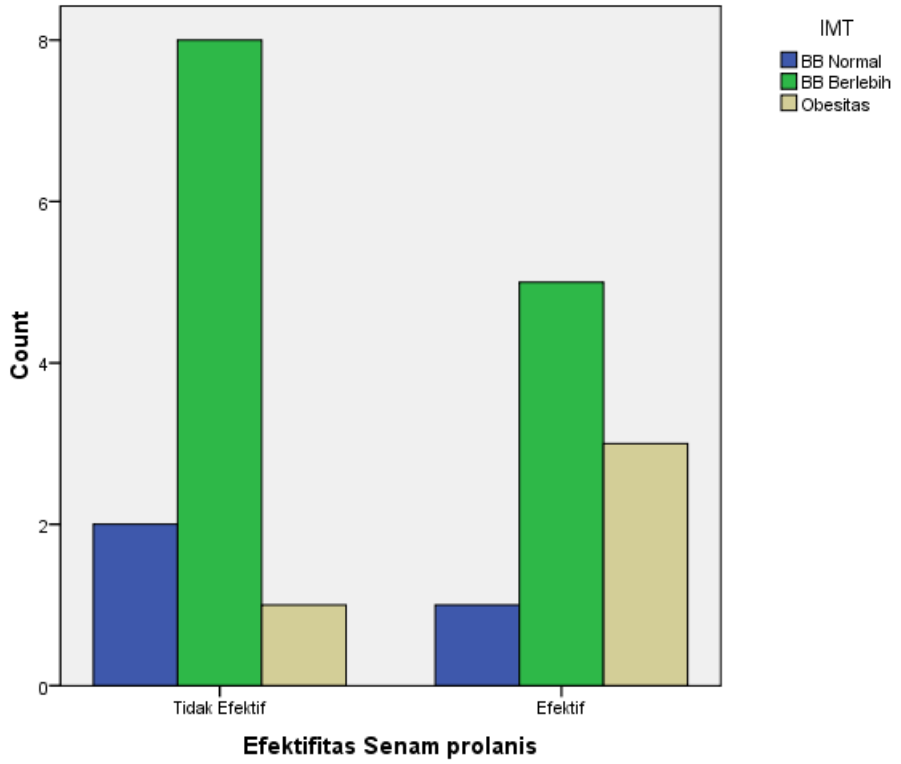
Gambar 4.2 Hubungan Pendidikan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis



Gambar 4.3 Hubungan Pekerjaan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis



Gambar 4.4 Hubungan Penghasilan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis



Gambar 4.5 Hubungan IMT dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis

Berdasarkan hasil pengumpulan data tentang karakteristik bahwa umur pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat dikelompokkan berdasarkan kategori umur lebih banyak yang berumur 61 – 70 tahun sebanyak 10 orang (50,0%). Berdasarkan pendidikan responden mayoritas berpendidikan SMA yaitu 10 orang (50,0%), berdasarkan kategori pekerjaan mayoritas responden memiliki pekerjaan sebagai petani yaitu 13 orang (65,0%), berdasarkan kategori penghasilan mayoritas responden memiliki penghasilan rendah per bulannya sebesar 9 responden (45,0%) dan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) mayoritas responden berada dalam kategori BB berlebih sebanyak 13 orang (65,0%).

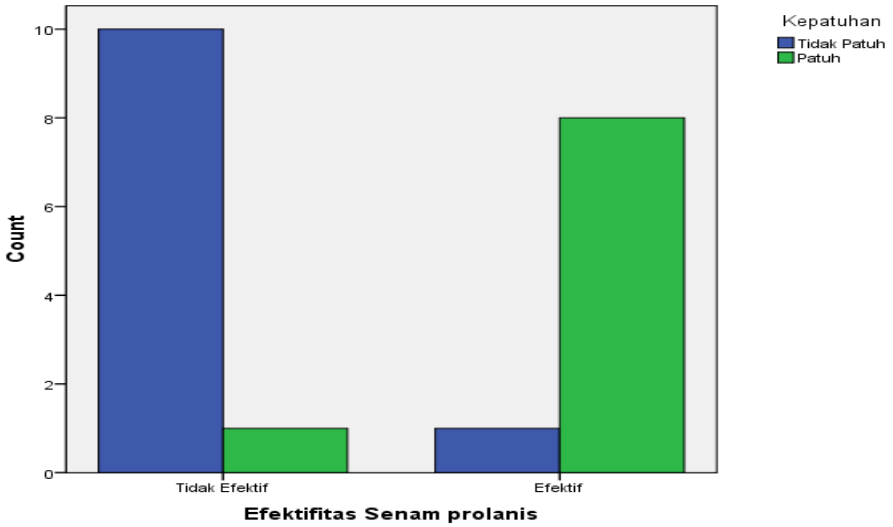
4.1.2. Analisis Univariat

1) Kapatuhan

Kepatuhan pasien yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS terdiri atas 2 kategori yaitu patuh dan tidak patuh. Untuk mendapatkan kategori tersebut maka diperlukan daftar hadir sehingga dapat diberi penilaian untuk 2 kategori tersebut. Hasil penelitian berdasarkan kepatuhan dapat dilihat dalam tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kategori Kepatuhan Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

No.	Kepatuhan	f	%
1.	Patuh	9	45,0
2.	Tidak Patuh	11	55,0
	Total	**20**	**100,0**



Gambar 4.6 Hubungan Kepatuhan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis

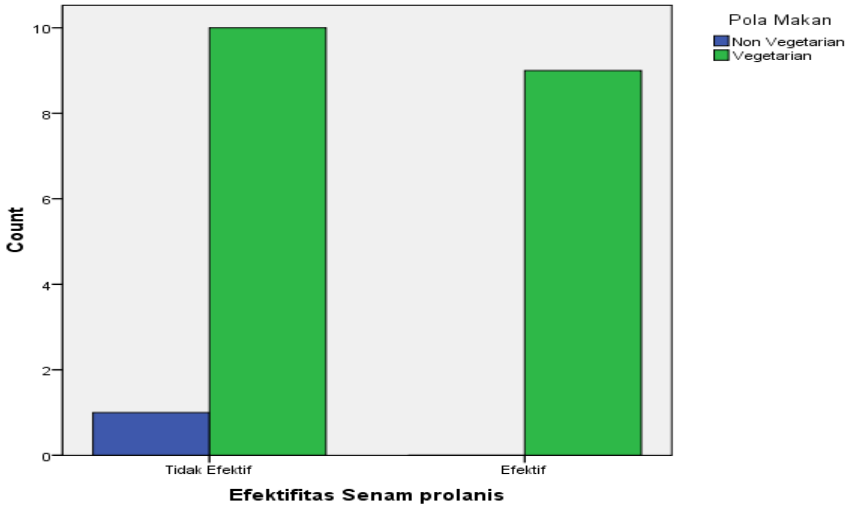
Hasil pengukuran kepatuhan pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS lebih banyak tidak patuh, yaitu 11 orang (55,0%), selebihnya patuh sebanyak 9 orang (45,0%).

2) Pola Makan

Pola makan pasien yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS terdiri atas 2 kategori yaitu vegetarian dan non vegetarian. Untuk mendapatkan kategori tersebut maka diperlukan kuesioner sehingga dapat diberi penilaian untuk 2 kategori tersebut. Hasil penelitian berdasarkan pola makan dapat dilihat dalam tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kategori Pola Makan Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

No.	Pola Makan	f	%
1.	Vegetarian	19	95,0
2.	Non Vegetarian	1	5,0
	Total	**20**	**100,0**



Gambar 4.7 Hubungan Pola Makan dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis

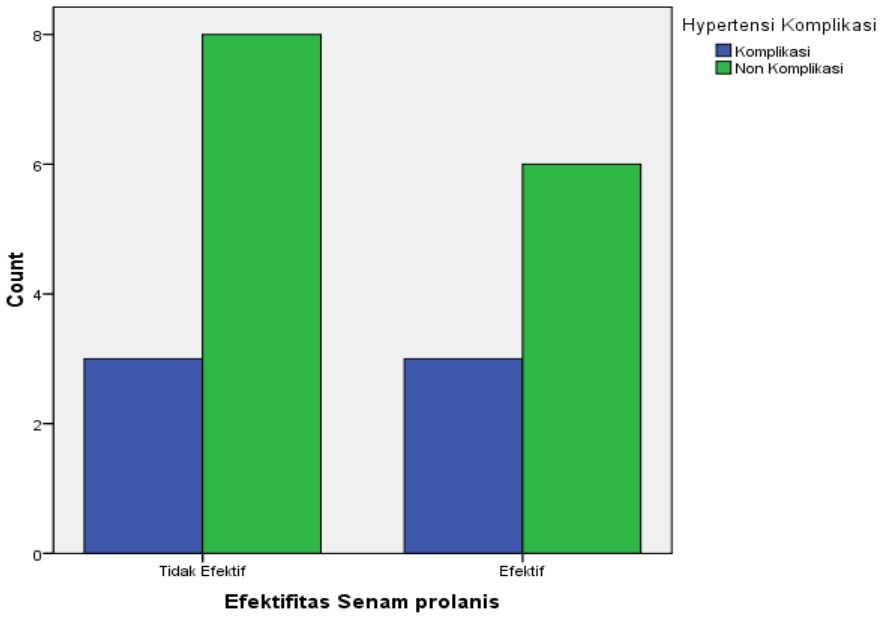
Hasil pengukuran pola makan pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS lebih banyak vegetarian, yaitu 19 orang (95,0%), selebihnya non vegetarian sebanyak 1 orang (5,0%).

3) Hypertensi Komplikasi

Hypertensi komplikasi pasien yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS terdiri atas 2 kategori yaitu komplikasi dan non komplikasi. Untuk mendapatkan kategori tersebut maka diperlukan rekam medis sehingga dapat diberi penilaian untuk 2 kategori tersebut. Hasil penelitian berdasarkan hypertensi komplikasi dapat dilihat dalam tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kategori Hypertensi Komplikasi Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

No.	Hypertensi Komplikasi	f	%
1.	Komplikasi	6	30,0
2.	Non Komplikasi	14	70,0
	Total	**20**	**100,0**



Gambar 4.8 Hubungan Hipertensi Komplikasi dengan Efektivitas Senam Sehat Prolanis

Hasil pengukuran hypertensi komplikasi pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS lebih banyak non komplikasi, yaitu 14 orang (70,0%), selebihnya komplikasi sebanyak 6 orang (30,0%).

4) Tekanan Darah Pre Test

Hasil penelitian berdasarkan Tekanan Darah Pre Test dapat dilihat dalam tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategori Tekanan Darah Pre Test Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

No.	Tekanan Darah Pre Test	f	%
1.	Hipertensi Stadium 1	13	65,0
2.	Hipertensi Stadium 2	7	35,0
	Total	**20**	**100,0**

Hasil pengukuran Tekanan Darah Pre Test pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS lebih banyak Hipertensi Stadium 1 yaitu 13 orang (65,0%), selebihnya Hipertensi Stadium 2 sebanyak 7 orang (35,0%).

5) Tekanan Darah Post Test

Hasil penelitian berdasarkan Tekanan Darah Post Test dapat dilihat dalam tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Kategori Tekanan Darah Post Test Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

No.	Tekanan Darah Post Test	f	%
1.	Prehipertensi	14	70,0
2.	Hipertensi Stadium 1	6	30,0
	Total	**20**	**100,0**

Hasil pengukuran Tekanan Darah Pre Test pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS lebih banyak prehipertensi, yaitu 14 orang (70,0%), selebihnya hipertensi stadium 1 sebanyak 6 orang (30,0%).

6) Efektifitas Senam sehat Prolanis

Hasil penelitian berdasarkan Efektifitas Senam sehat Prolanis dapat dilihat dalam tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Kategori Efektifitas Senam sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

No.	Efektifitas Senam sehat Prolanis	f	%
1.	Efektif	11	55,0
2.	Tidak Efektif	9	45,0
	Total	**20**	**100,0**

Hasil pengukuran Efektifitas Senam sehat Prolanis pasien hipertensi yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS lebih banyak efektif, yaitu 11 orang (55,0%), selebihnya tidak efektif sebanyak 9 orang (45,0%).

4.1.3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel independen (umur, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, IMT, kepatuhan, pola makan dan hypertensi komplikasi) dengan variabel dependen (efektifitas senam sehat Prolanis) menggunakan uji statistik korelasi *Chi Square* pada taraf kemaknaan 95%, disajikan sebagai berikut.

Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan variabel independen (umur, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, IMT, kepatuhan, pola makan dan hypertensi komplikasi) dengan efektifitas senam sehat Prolanis di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat disajikan pada tabel 4.8 sebagai berikut.

1) Hubungan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan, IMT, Kepatuhan, Pola Makan dan Hypertensi Komplikasi dengan Senam sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Hasil penelitian dengan tabulasi silang berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan, IMT, Kepatuhan, Pola Makan dan Hypertensi Komplikasi dapat dilihat dalam tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8. Tabulasi Silang Hubungan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan, IMT, Kepatuhan, Pola Makan dan Hypertensi Komplikasi dengan Senam sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

No.	Variabel	Efektifitas Senam sehat Prolanis				Total		*p value*
		Efektif		Tidak Efektif				
		f	%	f	%	f	%	
	Umur							
1.	41-50 tahun	1	33,3	2	66,7	3	15,0	0,870
2.	51-60 tahun	3	42,9	4	57,1	7	35,0	
3.	61-70 tahun	5	50,0	5	50,0	10	50,0	
	Total	**9**	**45,0**	**11**	**55,0**	**20**	**100,0**	
	Pendidikan							
1.	SD	4	100,0	0	0,0	4	20,0	0,058
2.	SMP	2	50,0	2	50,0	4	20,0	
3.	SMA	3	30,0	7	70,0	10	50,0	
4.	PT	0	0,0	2	100,0	2	10,0	
	Total	**9**	**45,0**	**11**	**55,0**	**20**	**100,0**	
	Pekerjaan							
1.	PNS	2	33,3	4	66,7	6	30,0	0,459
2.	Petani	7	53,8	6	46,2	13	65,0	
3.	Wiraswasta	0	0,0	1	100,0	1	5,0	
	Total	**9**	**45,0**	**11**	**55,0**	**20**	**100,0**	
	Penghasilan							
1.	Tinggi	2	28,6	5	71,4	7	35,0	0,210
2.	Sedang	1	25,0	3	75,0	4	20,0	
3.	Rendah	6	66,7	3	33,3	9	45,0	
	Total	**9**	**45,0**	**11**	**55,0**	**20**	**100,0**	
	IMT							
1.	BB Normal	1	33,3	2	18,2	3	15,0	0,398
2.	BB Berlebih	5	38,5	8	61,5	13	65,0	
3.	Obesitas	3	75,0	1	25,0	4	20,0	
	Total	**9**	**45,0**	**11**	**55,0**	**20**	**100,0**	
	Kepatuhan							
1.	Tidak Patuh	1	9,1	10	90,9	11	55,0	0,001
2.	Patuh	8	88,9	1	90,9	9	45,0	
	Total	**9**	**45,0**	**11**	**55,0**	**20**	**100,0**	
	Pola Makan							
1.	Non Vegetarian	0	0,0	1	100,0	1	5,0	0,550
2.	Vegetarian	9	47,4	10	52,6	19	95,0	
	Total	**9**	**45,0**	**11**	**55,0**	**20**	**100,0**	
	Hypertensi Komplikasi							
1.	Komplikasi	3	50,0	3	50,0	6	30,0	0,574
2.	Non Komplikasi	6	42,9	8	57,1	14	70,0	
	Total	**9**	**45,0**	**11**	**55,0**	**20**	**100,0**	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 20 orang pasien yang mengikuti senam sehat Prolanis BPJS dalam kategori umur mayoritas berumur 61-70 tahun sebanyak 10 orang (50,0%), dari kategori pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 10 orang (50,0%), kategori pekerjaan lebih banyak responden bekerja sebagai petani sebanyak 13 orang (65,0%), kategori penghasilan lebih banyak responden berpenghasilan rendah sebanyak 9 orang (45,0%), kategori IMT lebih banyak responden memiliki BB Berlebih sebanyak 13 orang (65,0%), kategori kepatuhan lebih banyak responden tidak patuh dalam mengikuti program senam sehat Prolanis sebanyak 11 orang (55,0%), kategori pola makan lebih banyak responden yang vegetarian sebanyak 19 orang (95,0%) dan untuk variabel hypertensi komplikasi mayoritas responden tidak mengalami komplikasi (non komplikasi) sebanyak 14 responden (70,0%).

Hasil uji statistik c*hi-square* diperoleh nilai p untuk Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan, IMT, Pola Makan dan Hypertensi Komplikasi lebih besar dari $\alpha \geq 0,05$. Hal ini berarti tidak ada hubungan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan, IMT, Pola Makan dan Hypertensi Komplikasi dengan Senam sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Hasil uji statistik c*hi-square* diperoleh nilai p untuk variabel kepatuhan sebesar $0,001 < 0,05$. Hal ini berarti ada hubungan kepatuhan dengan Senam sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

2) Analisis Bivariat dengan Uji-t Berpasangan *(paired t-test*)

Hasil penelitian dengan Uji-t Berpasangan *(paired t-test*) dapat dilihat dalam tabel 4.9 berikut:

Tabel 4.9. Uji-t Berpasangan *(paired t-test*) Tekanan Darah Pretest dan Tekanan Darah Posttest Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tekanan Darah Pretest	3.35	20	.489	.109
	Tekanan Darah Posttest	2.30	20	.470	.105

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Tekanan Darah Pretest & Tekanan Darah Posttest	20	.663	.001

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Tekanan Darah Pretest - Tekanan Darah Posttest	1.050	.394	.088	.866	1.234	11.917	19	.000

Dari tabel paired samples test di atas : T_{htg} = 11,917 dengan signifikasi = 0,005[a]

Pada:

$df_1 = k - 1 = 3 - 1 = 2$

$df_2 = N - k = 20 - 9 = 11$

$\alpha = 0,05 \longrightarrow$ terdapat $T_{tbl} = 2,20$

maka terdapat T_{htg} 11,917 > $F_{tbl} \longrightarrow$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Pretest diperoleh rata-rata pengukuran tekanan darah yakni 3,35, sedangkan nilai posttest diperoleh nilai

rata-rata pengukuran tekanan darah sebesar 2,30. Jumlah responden sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas diketahui bahwa nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan senam sehat Prolanis efektif menurunkan tekanan darah pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

4.1.4. Analisis Multivariat

Analisis data multivariat yang digunakan dalam penelitian menggunakan analis regresi berganda dan Uji Serentak (Uji F) yang bertujuan untuk menguji pengaruh antara satu variabel dependen yaitu loyalitas dengan beberapa variabel independen yaitu umur, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, IMT, kepatuhan, pola makan dan hypertensi komplikasi dapat dilihat dalam tabel 4.19 dan tabel 4.20.

Tabel 4.10 Coefficients

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-.668	1.527		-.437	.670
	Umur	-.320	.168	-.466	-1.897	.084
	Pendidikan	-.058	.160	-.108	-.365	.722
	Pekerjaan	-.182	.163	-.196	-1.112	.290
	Penghasilan	.336	.206	.600	1.632	.131
	IMT	.288	.136	.341	2.113	.058
	Kepatuhan	.584	.160	.584	3.655	.004
	Pola Makan	.587	.513	.257	1.145	.277
	Hypertensi Komplikasi	.045	.150	.042	.302	.768

Berdasarkan tabel diatas dari keseluruhan faktor-faktor yang dominan dengan tingkat koefisien yang berpengaruh dan yang paling dominan adalah aspek kepatuhan dengan nilai B (0,584) terhadap efektifitas senam sehat Prolanis di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Tabel 4.11 Hasil Uji Serentak (Uji F)

ANOVA[b]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4.048	8	.506	6.174	.004[a]
	Residual	.902	11	.082		
	Total	4.950	19			

Dari tabel anova di atas : F_{htg} = 6,174 dengan signifikasi = 0,004[a]

Pada:

$df_1 = k - 1 = 3 - 1 = 2$

$df_2 = N - k = 20 - 1 = 19$

α = 0,05 ⟶ terdapat F_{tbl} = 3,55

maka terdapat F_{htg} 6,174 > F_{tbl} ⟶ maka H_0 ditolak dan H_a diterima

Berdasarkan Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel independen (umur, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, IMT, kepatuhan, pola makan dan hypertensi komplikasi) secara serentak mempunyai pengaruh terhadap efektifitas senam sehat Prolanis di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Berdasarkan tabel *coeffesients*[a] di atas bahwa persamaan model *multiple regresi linear* sebagai berikut :

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$

$Y = -6{,}668 + -0{,}320\ X_{1+} -0{,}058\ X_{2+} -0{,}182\ X_{3+} 0{,}336\ X_{4+} 0{,}228\ X_{5+} 0{,}584\ X_{6+} 0{,}587\ X_{7+} 0{,}045\ X_8$

Dimana:

Y : Efektifitas senam sehat Prolanis

a : Angka konstanta

b : Koefesien regresi

X_1 : Umur

X_2 : Pendidikan

X_3 : Pekerjaan

X_4 : Penghasilan

X_5 : IMT

X_6 : Kepatuhan

X_7 : Pola Makan

X_8 : Hypertensi Komplikasi

Hal ini yang paling dominan adalah b_7=0,587, diikuti oleh b_6=0,584.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Hubungan Umur dengan Efektifitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden berusia 61-70 tahun sebanyak 10 orang dimana 5 orang (50%) mengatakan senam sehat Prolanis efektif dan yang mengatakan tidak efektif sebanyak 5 orang (50%). Hasil penelitian dengan uji *chi square* diketahui nilai *p-value* sebesar 0,870, berarti tidak ada hubungan umur dengan efektifitas senam sehat prolanis BPJS pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Hurlock mengatakan bahwa semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan logis. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang lebih dipercaya daripada orang-orang yang belum cukup tinggi dewasanya (42).

Menurut peneliti, usia di atas 60 tahun akan menurun kekuatannya dan kemampuan aktifitasnya, sehingga senam sehat Prolanis akan berpengaruh jika pasien berada dalam kondisi fit dan cukup energi ketika mengikuti senam. Hal ini

dikarenakan umur di atas 60 tahun sudah tidak produktif lagi, sehingga efektifitas senam sehat Prolanis berpengaruh terhadap tekanan darahnya tergantung kondisi tubuh pasien.

4.2.2. Hubungan Pendidikan dengan Efektifitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 10 orang dimana 3 orang (30%) mengatakan senam sehat Prolanis efektif dan yang mengatakan tidak efektif sebanyak 7 orang (70%). Hasil penelitian dengan uji *chi square* diketahui nilai *p-value* sebesar 0,058, berarti tidak ada hubungan pendidikan dengan efektifitas senam sehat prolanis BPJS pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Menurut Notoatmodjo bahwa tingkat pendidikan merupakan faktor predisposisi seseorang untuk berperilaku sehingga latar belakang pendidikan merupakan faktor yang sangat mendasar untuk memotivasi seseorang terhadap perilaku kesehatan dan referensi belajar seseorang (35).

Suatu pemahaman tentang program ini amat diperlukan untuk kalangan tersebut. Pemahaman pasien terhadap senam sehat Prolanis sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan pasien. Pengamatan ataupun informasi yang didapat seseorang, dengan adanya pengetahuan seseorang dapat melakukan perubahan-perubahan sehingga tingkah laku dari seseorang dapat berkembang. Semua kegiatan yang dilakukan pasien mengenai pelaksanaan senam sehat Prolanis tidak lain adalah hasil yang didapatkan dari pendidikan.

4.2.3. Hubungan Pekerjaan dengan Efektifitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden bekerja sebagai petani sebanyak 13 orang dimana 7 orang (53,8%) mengatakan senam sehat Prolanis efektif dan yang mengatakan tidak efektif sebanyak 6 orang (46,2%). Hasil penelitian dengan uji *chi square* diketahui nilai *p-value* sebesar 0,459, berarti tidak ada hubungan pekerjaan dengan efektifitas senam sehat prolanis BPJS pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Hal ini dikarenakan pekerjaan sebagai petani harus menghabiskan waktu di lapangan dan karena kondisi bekerja seharian responden tidak punya waktu untuk mengikuti program senam sehat Prolanis dan sudah kelelahan setelah selesai bekerja.

4.2.4. Hubungan Penghasilan dengan Efektifitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden memiliki penghasilan rendah sebanyak 9 orang dimana 6 orang (66,7%) mengatakan senam sehat Prolanis efektif dan yang mengatakan tidak efektif sebanyak 3 orang (33,3%). Hasil penelitian dengan uji *chi square* diketahui nilai *p-value* sebesar 0,210, berarti tidak ada hubungan penghasilan dengan efektifitas senam sehat prolanis BPJS pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Pendapatan keluarga adalah semua hasil perolehan yang didapat oleh anggota keluarga dalam bentuk uang sebagai hasil pekerjaannya. Pendapatan keluarga meliputi penghasilan dengan hasil-hasil lain. Pendapatan keluarga mempunyai peran penting terutama dalam memberikan efek terhadap taraf hidup mereka. Efek di sini lebih berorientasi pada kesejahteraan dan kesehatan, dimana perbaikan pendapatan akan meningkatkan tingkat gizi masyarakat. Pendapatan akan menentukan daya beli terhadap pangan yang dapat mempengaruhi status gizi(31).

Menurut peneliti, terlihat kecenderungan bahwa pasien yang memiliki pendapatan kurang lebih banyak yang tidak mengikuti senam sehat Prolanis dibanding pasien yang berpendapatan cukup. Hal ini disebabkan antara lain, karena pendapatan termasuk faktor sosial ekonomi yang sukar dinilai secara kuantitatif yang disebabkan karena masyarakat enggan untuk membicarakan kepada orang yang tidak dikenal dalam artian masyarakat kurang terbuka kepada peneliti tentang pendapatan riil yang diperoleh keluarganya, yaitu pendapatan yang dikemukakan kepada peneliti dibawah nilai pendapatan yang sebenarnya

4.2.5. Hubungan IMT dengan Efektifitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden memiliki berat badan (BB) berlebih sebanyak 13 orang dimana 5 orang (38,5%) mengatakan senam sehat Prolanis efektif dan yang mengatakan tidak efektif sebanyak 8 orang (61,5%). Hasil penelitian dengan uji *chi square* diketahui nilai *p-value* sebesar 0,398, berarti tidak ada hubungan IMT dengan efektifitas senam sehat prolanis

BPJS pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

IMT merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan berat badan berdasarkan indeks quatelet (berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m2)). Interprestasi IMT tergantung pada umur dan jenis kelamin anak karena anak lelaki dan perempuan memiliki kadar lemak tubuh yang berbeda. IMT adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkolerasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai risiko komplikasi medis (Pudjiadi *et al*, 2010)

Menurut peneliti, terlihat kecenderungan bahwa pasien yang memiliki BB berlebih dan obesitas akan lamban dalam bergerak dan malas mengikuti senam sehat Prolanis. Dari hasil penelitian diketahui pasien yang mayoritas memiliki BB berlebih lebih banyak sedikit melakukan pergerakan.

4.2.6. Hubungan Kepatuhan dengan Efektifitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden memiliki kepatuhan dalam kategori tidak patuh sebanyak 11 orang dimana 1 orang (9,1%) mengatakan senam sehat Prolanis efektif dan yang mengatakan tidak efektif sebanyak 10 orang (90,9%). Hasil penelitian dengan uji *chi square* diketahui nilai *p-value* sebesar 0,001, berarti tidak ada hubungan kepatuhan dengan efektifitas senam sehat prolanis BPJS pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Program senam sehat Prolanis sudah dirancang sedemikian rupa untuk mencapai hasil yang maksimal dalam usaha penurunan tekanan darah. Untuk itu perancangan frekuensi senam sebanyak minimal 4 kali /bulan akan efektif dalam penurunan tekanan darah. Tidak tercapainya penurunan tekanan darah secara maksimal bagi pasien hipertensi di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat karena ketidakpatuhan pasien dalam mengikuti senam sehat Prolanis dengan standar pengukuran kepatuhan adalah minimal 4 kali dalam sebulan.

4.2.7. Hubungan Pola Makan dengan Efektifitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden memiliki pola makan sebagai vegetarian sebanyak 19 orang dimana 9 orang (47,4%) mengatakan senam sehat Prolanis efektif dan yang mengatakan tidak efektif sebanyak 10 orang (52,6%). Hasil penelitian dengan uji *chi square* diketahui nilai *p-value* sebesar 0,550, berarti tidak ada hubungan pola makan dengan efektifitas senam sehat prolanis BPJS pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Menurut peneliti, pola makan sebagai vegetarian akan berpengaruh terhadap penurunan tekana darah, namun karena mayoritas responden yang bekerja sebagai petani, sehingga kurang efektif karena kondisi tubuh yang sudah lelah memungkinkan pasien tidak teratur dalam pengaturan frekuensi makannya dan tidak patuhnya dalam mengikuti senam.

4.2.8. Hubungan Hypertensi Komplikasi dengan Efektifitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas responden mengalami hypertensi komplikasi sebanyak 14 orang dimana 6 orang (42,9%) mengatakan senam sehat Prolanis efektif dan yang mengatakan tidak efektif sebanyak 8 orang (57,1%). Hasil penelitian dengan uji *chi square* diketahui nilai *p-value* sebesar 0,574, berarti tidak ada hubungan hypertensi komplikasi dengan efektifitas senam sehat prolanis BPJS pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Menurut peneliti, keadaan kesehatan pasien hipertensi yang mengalami komplikasi dengan penyakit lain yang menyertai akan sangat menghambat keaktifan pasien dalam mengikuti pogram senam sehata Prolanis. Dalam kondisi sakit dan lemah membuat pasien tidak memungkinkan untuk patuh dalam mengikuti senam, sementara ada pasien yang mengalami hypertensi komplikasi masih bisa mengikuti program senam sehat Prolanis. Hal ini dikarenakan gaya hidup dan pola makannya yang teratur memungkinakn kondisi tubuhnya menghambat penyakit penyerta tidak mempengaruhi pasien ketika mengikuti program senam sehat Prolanis.

4.2.9. Efektifitas Senam Sehat Prolanis BPJS pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat

Hasil uji statistik c*hi-square* diperoleh nilai p untuk Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan, IMT, Pola Makan dan Hypertensi Komplikasi lebih besar dari $\alpha \geq 0{,}05$. Hal ini berarti tidak ada hubungan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan, IMT, Pola Makan dan Hypertensi Komplikasi dengan Senam sehat

Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Hasil uji statistik c*hi-square* diperoleh nilai *p* untuk variabel kepatuhan sebesar 0,001< 0,05. Hal ini berarti ada hubungan kepatuhan dengan Senam sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat.

Kepatuhan adalah derajat dimana pasien mengikuti anjuran klinis dari dokter yang mengobatinya dan mengunakan obat sesuai anjuran yang sudah diberikan(35). Kepatuhan atau ketaatan (*compliance* atau *adherence*) sebagai tingkat pasien melaksanakan cara pengobatan dan perilaku yang disarankan oleh dokternya atau oleh tim medis lainnya. Perilaku pasien yang mentaati semua nasihat dan petunjuk yang dianjurkan oleh kalangan tenaga medis. Segala sesuatu yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan pengobatan, salah satunya adalah kepatuhan minum obat(36).

Hasil penelitian ini tidak berbeda dengan penelitian Ilkafah (2014) yang menemukan bahwa hasil pengukuran tekanan darah setiap sebelum dan sesudah senam didapatkan bahwa ada penurunan tekanan darah secara bertahap. Pada hari pertama senam rata-rata nilai tekanan darah dari responden tidak mengalami perubahan karena mungkin sebagai fase adaptasi. Untuk selanjutnya terdapat penurunan bertahap sampai 2 bulan senam. Meskipun pada olahraga yang mendadak menyebabkan peningkatan tekanan darah selama olahraga, pengulangan aktivitas fisik tersebut dapat menurunkan tekanan darah selama

istirahat dan peningkatan terhadap olahraga selanjutnya akan lebih baik terhadap penderita hipertensi maupun pada orang normal(37).

Hipertensi merupakan faktor resiko mayor Penyakit Jantung Koroner (PJK), efek potensial olahraga untuk mengontrol tekanan darah merupakan pertimbangan kesehatan masyarakat yang penting. Latihan fisik adalah segala upaya yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik lansia. Kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Tujuan dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan kardiorespirasi, kecepatan, ketrampilan, dan kelenturan. Kebugaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu kebugaran jantung-paru dan peredaran darah serta kekuatan otot dan kelenturan sendi(37).

Menurut asumsi peneliti, mayoritas pasien tidak patuh mengikuti senam sehat Prolanis sebessar 55%, dipengaruhi faktor pekerjaan pasien yang mayoritas adalah petani. Penghasilan responden dari bertani mempengaruhi strata ekonomii pasien yang mayoritas berpenghasilan rendah. Hal ini berakibat pasien lebih memilih bekerja untuk menambah panghasilannya dibandingkan harus mengikuti program senam sehat Prolanis yanag mereka anggap menghabiskan waktu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1) Senam Sehat Prolanis BPJS efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi rawat jalan di Puskesmas Salak Kabupaten Salak Bharat.
2) Tidak ada hubungan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Penghasilan, IMT, Pola Makan dan Hypertensi Komplikasi dengan Efektifitas Senam sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat
3) Ada hubungan kepatuhan dengan Efektifitas Senam sehat Prolanis Pasien Hipertensi yang Mengikuti Senam Sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat
4) Hasil test dengan uji regresi linear berganda diketahui variabel kepatuhan paling signifikan mempengaruhi efektifitas senam sehat Prolanis dengan nilai sig sebesar 0,004< 0,05.

5.2. Saran

Dalam meningkatkan efktifitas senam sehat Prolanis BPJS di Puskesmas Salak Kabupaten Pakpak Bharat diharapkan agar :

1) Dinas Kesehatan Kabupaten Pakpak Bharat

   Memberikan instruksi peningkatan aktivitas senam sehat BPJS Prolanis di Puskesmas dan menindaklanjutinya.

2) 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.

3) Bagi Tenaga Kesehatan

   Tenaga kesehatan perlu melakukan sosialisasi dan pelatihan ketrampilan pelaksanaan senam lansia sehingga dapat melaksanakan pengelolaan lansia yang mengalami hipertensi dengan cara penatalaksanaan nonfarmakologi untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi..

4) Bagi keluarga dan pasien Hipertensi

   Terapi senam lansia dapat menjadi bahan pertimbangan untuk lansia dan masyarakat yang menderita hipertensi. Mengingat manfaat senam lansia yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah, maka diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan senam lansia sebagai pelengkap alternatif untuk pengontrolan tekanan darah bagi lansia penderita hipertensi.