



**PENGARUH SENAM PROGRAM PENGELOLAAN
PENYAKIT KRONIS (PROLANIS) TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN *QUALITY OF LIFE*
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

AZIZA SALFA APRINITA

2210711059

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**PENGARUH SENAM PROGRAM PENGELOLAAN
PENYAKIT KRONIS (PROLANIS) TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN *QUALITY OF LIFE*
PADA PENDERITA HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan**

AZIZA SALFA APRINITA

2210711059

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Aziza Salfa Aprinita

NRP : 2210711059

Tanggal : 24 Desember 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 24 Desember 2025

Yang Menyatakan,



(Aziza Salfa Aprinita)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aziza Salfa Aprinita

Fakultas : 2210711059

Program Studi : SI Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Pengaruh Senam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Terhadap Tekanan Darah dan *Quality of Life* Pada Penderita Hipertensi

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 24-12-2025

Yang menyatakan,



(Penulis)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Aziza Salfa Aprinita

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Program Pengelolaan Penyakit Kronis
(Prolanis) Terhadap Tekanan Darah dan *Quality of Life*
Pada Penderita Hipertensi

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 24 Desember 2025

Penguji I

Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp.Kep.MB

NIP. 198202272021212008

Penguji II

Ns. Hesti Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.MB

NIP. 198912272024062001

Penguji III (Pembimbing)

Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep., M.Kep

NIP. 199103242019032014

Plt. Dekan
Fikes UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Ir. Henry Hannonangan Sitorus, S.T., M.T.

NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana

Ns. Gamyatri Utami, S.Kep., M.Kep

NIP. 198105202008122003

PENGARUH SENAM PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS (PROLANIS) TERHADAP TEKANAN DARAH DAN *QUALITY OF LIFE* PADA PENDERITA HIPERTENSI

Aziza Salfa Aprinita

Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang membutuhkan penanganan menyeluruh dan berkesinambungan. Pengendalian tekanan darah tidak hanya bergantung pada terapi obat, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis melalui aktivitas fisik yang terencana untuk menunjang perbaikan kualitas hidup. Salah satu bentuk aktivitas fisik terstruktur yang diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama adalah senam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), yang dilaksanakan secara berkelompok. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pelaksanaan senam Prolanis terhadap perubahan tekanan darah dan kualitas hidup penderita hipertensi. Peneliti menggunakan desain praeksperimental dengan metode one group pretest–posttest yang melibatkan 45 responden melalui teknik total sampling. Intervensi senam Prolanis diberikan satu kali setiap minggu selama empat minggu. Peneliti mengukur tekanan darah menggunakan lembar observasi, sedangkan kualitas hidup dinilai dengan kuesioner WHOQOL-BREF. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample T-Test dan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik serta peningkatan bermakna pada seluruh domain kualitas hidup setelah pelaksanaan senam Prolanis ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa senam Prolanis berperan efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi, sehingga layak direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis di pelayanan kesehatan primer.

Kata Kunci : Hipertensi, Kualitas Hidup, Senam Prolanis, Tekanan Darah

PENGARUH SENAM PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS (PROLANIS) TERHADAP TEKANAN DARAH DAN *QUALITY OF LIFE* PADA PENDERITA HIPERTENSI

Aziza Salfa Aprinita

Abstract

Hypertension is a chronic condition that requires comprehensive and continuous management. Blood pressure control does not rely solely on pharmacological therapy but also requires non-pharmacological approaches, including structured physical activity, to support improvements in quality of life. One form of structured physical activity implemented in primary health care facilities is the Chronic Disease Management Program (Prolanis) exercise, which is conducted in group settings. This study aimed to analyze the effect of Prolanis exercise on changes in blood pressure and quality of life among patients with hypertension. The study employed a preexperimental design using a one-group pretest–posttest method involving 45 respondents selected through total sampling. The Prolanis exercise intervention was conducted once a week for four weeks. Blood pressure was measured using observation sheets, while quality of life was assessed using the WHOQOL-BREF questionnaire. Data analysis was performed using the Paired Sample T-Test and the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significant reduction in systolic and diastolic blood pressure and a significant improvement across all domains of quality of life following the Prolanis exercise intervention (p -value = $0.000 < 0.05$). These findings indicate that Prolanis exercise is effective in reducing blood pressure and improving quality of life among patients with hypertension and can be recommended as a non-pharmacological intervention in primary health care settings.

Keywords : *Blood Pressure, Hypertension, Prolanis Exercise, Quality of Life*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Senam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Terhadap Tekanan Darah dan *Quality of Life* Pada Penderita Hipertensi" ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan, namun berkat dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan.

Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, Ibu Ns. Mareta Dea Rosaline, S.Kep., yang telah dengan sabar memberikan arahan, masukan, dan koreksi selama proses penyusunan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Kepala Puskesmas Pengasinan Depok dan staf yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pengambilan data. Penulis juga menghaturkan terima kasih kepada seluruh responden penelitian atas partisipasi dan kerjasamanya. Tidak lupa, penulis berterima kasih kepada orang tua, kakak, adik, dan rekan-rekan seperjuangan atas doa, semangat, dan dukungan yang tiada henti. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi positif bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Jakarta, 24 Desember 2025

Penulis



(Aziza Salfa Aprinita)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan.....	7
I.4 Manfaat.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
II.1 Konsep Hipertensi.....	10
II.2 Konsep Prolanis.....	21
II.3 Konsep Senam Prolanis.....	24
II.4 Konsep Tekanan Darah.....	32
II.5 Konsep Quality of Life.....	33
II.6 Kerangka Teori.....	38
II.7. Penelitian Terdahulu.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	49
III.1 Kerangka Konsep.....	49
III.2 Variabel Penelitian.....	50
III.3 Hipotesis.....	50
III.4 Definisi Operasional.....	51
III.5 Desain Penelitian.....	54
III.6 Populasi dan Sampel.....	54
III.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	55
III.8 Metode Pengumpulan data.....	55
III.9 Instrumen Penelitian.....	57
III.10 Uji Validitas dan Reabilitas.....	59
III.11 Analisa Data.....	60
III.12 Etika Penelitian.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	65
IV.1 Gambaran umum tempat penelitian.....	65
IV.2 Hasil Penelitian.....	66

IV.3	Pembahasan.....	78
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	99
BAB V PENUTUP.....		101
V.1	Kesimpulan.....	101
V.2	Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA.....		105
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terdahulu.....	42
Tabel 2. Definisi Operasional.....	54
Tabel 3. Desain Penelitian	57
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen WHOQOL-BREF.....	62
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner WHOQOL-BREF.....	64
Tabel 6. Analisis Univariat.....	67
Tabel 7. Analisis Bivariat.....	68
Tabel 8. Uji Normalitas Data.....	71
Tabel 9. Distribusi Usia.....	73
Tabel 10. Distribusi Jenis Kelamin.....	73
Tabel 11. Distribusi Pendidikan.....	73
Tabel 12. Distribusi Lama Menderita Hipertensi.....	74
Tabel 13. Distribusi Kepatuhan Minum Obat.....	74
Tabel 14. Distribusi Tekanan Darah Sistolik.....	75
Tabel 15. Distribusi Tekanan Darah Diastolik.....	76
Tabel 16. Distribusi <i>Pre test Quality of life</i>	78
Tabel 17. Distribusi <i>Post test Quality of life</i>	79
Tabel 18. Gambaran Nilai Tekanan Darah.....	80
Tabel 19. Gambaran Skor <i>Quality of Life</i>	81
Tabel 20. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	82
Tabel 21. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	41
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
- Lampiran 2. Lembar Inform Consent
- Lampiran 3. SOP Senam Prolanis
- Lampiran 4. Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 5. Lembar Kuesioner Quality Of Life
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 7. Surat Keterangan Rekomendasi Dinas Kesehatan Kota Depok
- Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 9. Surat Perizinan Tempat
- Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Depok
- Lampiran 11. Surat Ethical Clearance
- Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13. Data Mentah
- Lampiran 14. Hasil Uji SPSS
- Lampiran 15. Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 16. Lembar Bebas Plagiarisme
- Lampiran 17. Hasil Uji Turnitin