

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS
(PROLANIS) TERHADAP TEKANAN DARAH DI KLINIK AR-RAHMAH
NGORO**

Penelitian Quasi Eksperimen di Poli Umum
Klinik Ar-Rahmah Mojokerto



LAILATUL HIDAYATI

NIM : 202407003

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH DI
KLINIK AR-RAHMAH NGORO**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Univertas Bina Sehat PPNI Mojokerto



LAILATUL HIDAYATI
NIM : 202407003

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
2026

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lailatul Hidayati
NIM : 202407003
Prodi : SI KEPERAWATAN
Fakultas : FIKES
Judul : PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH DI
KLINIK AR-RAHMAH NGORO

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 16/09/2026



Lailatul Hidayati
202407003

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Proposal Akhir Program

Judul : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah di Klinik

Ar-Rahmah Ngoro

Peneliti : Lailatul Hidayati

NIM : 202407003

Pada Tanggal : 23 April 2026

Oleh :

Pembimbing I

:


Dr. Tri Ratnaningsih, S. Kep., Ns.M.Kes
NIK. 162 601 005

Pembimbing II

:


Siti Indatul Lalli, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 162 601 101



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : LAILATUL HIDAYATI
NIM : 202407003
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 16 September 2026
Judul Skripsi : "PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP
TEKANAN DARAH DI KLINIK AR-RAHMAH
NGORO"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Dr. Imam Zainuri, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 1 : Dr.Tri Ratnaningsih, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)
Penguji 2 : Siti Indatul Laili, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 16 September 2026

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan


Enny Virda Y., S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK : 162.601.095

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul ***"Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Tinggi di Klinik Ar-Rahmah Ngoro"***. Selesaiannya penulis Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

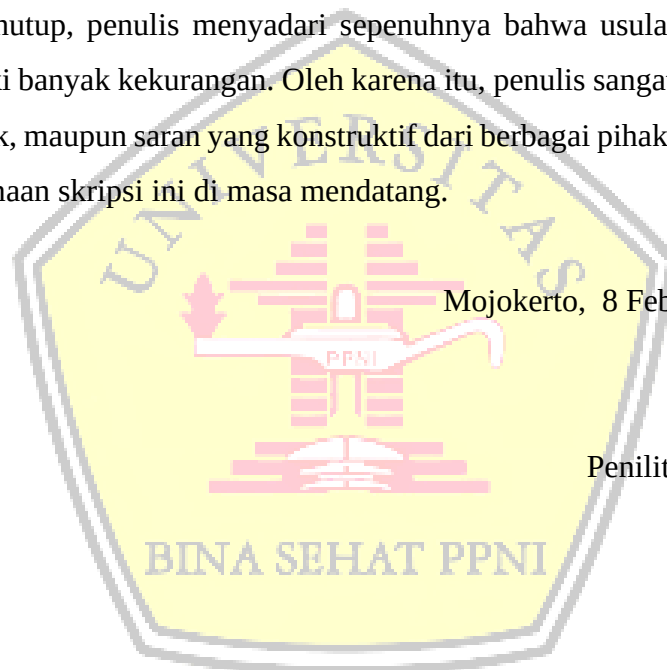
1. Drg. Titimatul Khusnah selaku Direktur Klinik Ar-Rahmah yang telah memberikan izin penulis untuk meneliti di klinik Ar-Rahmah Ngoro Mojokerto
2. Dr. Indah Lestari, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk menimba ilmu serta menyelesaikan jenjang pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Ima Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Si., M.Kep selaku Plt Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Enny Virda Yuniarti, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan arahan, dukungan, dan kemudahan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Tri Ratnaningsih, S. Kep., Ns.M.Kes sebagai Pembimbing I yang telah memberikan motivasi besar, merelakan waktu di sela kesibukannya, serta senantiasa membimbing dengan penuh kesabaran agar penulis dapat menuntaskan masa studi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto
6. Siti Indatul Laili, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing II skripsi, yang telah dengan penuh kesabaran memberikan arahan serta meluangkan waktu di tengah kesibukannya untuk membimbing penulis hingga selesainya tugas akhir ini
7. Dr. Imam Zainuri, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku dosen penguji, yang telah dengan penuh kesabaran merelakan waktu serta membagikan wawasan dan ilmu pengetahuannya demi kesempurnaan naskah penelitian ini

8. Segenap staf dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, yang telah memberikan dukungan serta fasilitas pelayanan sehingga seluruh proses pembelajaran penulis di lingkungan kampus dapat terselesaikan dengan baik
9. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **suami tercinta dan anak-anak tersayang** atas doa, pengertian, kesabaran, serta dukungan yang tulus selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada **kedua orang tua** atas doa, kasih sayang, dan dukungan moril yang senantiasa mengiringi penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Sebagai penutup, penulis menyadari sepenuhnya bahwa usulan penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, maupun saran yang konstruktif dari berbagai pihak guna perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini di masa mendatang.

Mojokerto, 8 Februari 2026

Peneliti



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Dasar Senam Prolanis	8
2.1.1 Pengertian Senam Prolanis.....	8
2.1.2 Manfaat	9
2.1.3 Langkah-langkah.....	9
2.2 Konsep Hipertensi	14
2.2.1 Pengertian Hipertensi	14
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	14
2.2.3 Etiologi Hipertensi	15
2.2.4 Patofisiologi Hipertensi.....	17
2.2.5 Mekanisme Klinis Hipertensi.....	18
2.2.6 Pemeriksaan Penunjang	20
2.2.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	21
2.2.8 Komplikasi	21
2.3 Tekanan Darah	22
2.3.1 Pengertian.....	22

2.3.2	Faktor faktor yang mempengaruhi tekanan darah.....	23
2.3.3	Alat Pengukuran Tekanan Darah	23
2.3.4	Cara Pengukuran Tekanan Darah.....	25
2.3.5	SOP Tekanan Darah.....	25
2.3.6	Efek Terhadap Tekanan Darah.....	26
2.3.7	Jurnal Nasional.....	27
2.3.8	Jurnal Internasional	29
2.4	Kerangka Teori.....	34
2.5	Kerangka Konsep	35
2.6	Hipotesis Penelitian.....	36
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....		37
3.1	Desain Penelitian	37
3.2	Populasi, Sampel dan Sampling.....	38
3.2.1	Populasi	38
3.2.2	Sampel.....	38
3.2.3	Sampling	38
3.3	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	38
3.4	Definisi Operasional.....	39
3.5	Pengumpulan Data	39
3.6	Prosedur Penelitian.....	40
3.7	Pengolahan dan Analisa Data.....	41
3.8	Analisa Data	42
3.9	Etika Penelitian.....	43
3.10	. Keterbatasan Penelitian	44
3.11	Uji Etik	44
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		45
4.1.	Gambaran Letak Penelitian	45
4.2.	Hasil Penelitian.....	45
4.2.1.	Karakteristik Demografi.....	45
4.2.2.	Analisa Univariat	46
4.2.3.	Analisa Bivariat.....	49
4.3.	Pembahasan	50
4.3.1.	Tekanan Darah Sebelum Senam Prolanis	50

4.3.2.	Tekanan Darah Sesudah Senam Prolanis.....	51
4.3.3.	Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah	52
BAB 5 KESIMPULAN.....		56
5.1.	Simpulan.....	56
5.2.	Saran	56
5.2.1.	Bagi Instansi Pendidikan.....	56
5.2.2.	Bagi Klinik.....	57
5.2.3.	Bagi Peneliti Selanjutnya	57
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN.....		61



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Faktor Mempengaruhi Nilai Tekanan Darah	23
Tabel 2. 2 SOP Tekanan Darah Pengertian.....	25
Tabel 3. 1 Skema Desain Penelitian.....	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuesnsi Demografi	46
Tabel 4.2 Distribusi Frekuesnsi Tingkat Tekanan Darah Sebelum Senam Prolanis	47
Tabel 4.3 Distribusi Frekuesnsi Tekanan Darah Responden Setelah Senam Prolanis.....	47
Tabel 4.4 Distribusi Frekuesnsi Tekanan Darah Responden Setelah Senam Prolanis.....	48
Tabel 4.5 Distribusi Kategori Perbaikan Tekanan Darah Setelah Senam Prolanis	49
Tabel 4.6 Uji T Berpasangan	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Prengki, 2023	34
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Prengki, 2023.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Data	61
Lampiran 2 Lembar Data	62
Lampiran 3 Pernyataan Ketersediaan Responden.....	63
Lampiran 4 Lembar Bimbingan	64
Lampiran 5 Uji Turniine	66



DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Hipertensi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Warjiman, W., Jamini, T., Kristiana, D., & Chrisnawati, C. (2021). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Angsau. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 59–66. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.268>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto. 2023. *Laporan Profil Kesehatan Wilayah Kerja Puskesmas Ngoro Tahun 2022*. Mojokerto: Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto.
- Henri, R. B. dkk. (2024). Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, XIV, No. I, 31–39. <http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik>
- Pratama, O., Aisah, S., Studi, P., Tiga, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Husada, D., Studi, P., Keperawatan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, D. (2025). Pengaruh Senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Perawatan meliputi perubahan gaya hidup (aktivitas fisik teratur dan menghindari stres), istirahat yang cukup , mengurangi asupan alkohol ,. *Sehat Masada*, XIX, 10–17.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Buku saku kebugaran*. Kementerian Kesehatan RI.
- Bakris, G. L., & Sorrentino, M. J. (2024). *Hypertension* (4th ed.). In *Hypertension: A Companion to Braunwald's Heart Disease*. Elsevier.
- Pappachan, J. M., & Fernandez, C. J. (Eds.). (2022). *Endocrine Hypertension: From Basic Science to Clinical Practice* (1st ed.). Academic Press/Elsevier.
- Muttaqin, A. (2021). *Buku ajar asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sherwood, L., & Ward, C. (2021). *Human physiology: From cells to systems* (5th Canadian ed.). Nelson.
- Prengki, R., (2023). *Kerangka teori pengukuran tekanan darah*
- AHA. (2025). *Guideline for the Prevention , Detection , Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults : A Report of the American College of Cardiology / American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines* (Issue October). <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000249>
- Bull, F. C., Al-, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk,

- P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Inriani, I., Narmawan, N., & Abadi, E. (2021). Pengaruh Senam Prolanis terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Puskesmas Soropia □ e Effect of Prolanis Gymnastics on Decreasing Blood Pressure in Hypertension Patients in the Coastal Area of the Soropia Public Healt. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 1–10.
- Jamini, T., Kristiana, D., Selatan, K., Angsau, P. P., & Selatan, K. (2021). *Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas angsau*. 6(1), 59–66.
- Metri, D., & Solo. (2022). Senam Prolanis Efektif Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 35–40.
- Payung, H. B., & Sagala, L. M. (2024). *Excellent Midwifery Journal*. 7(2), 117–121.
- PERHI. (2018). *Hipertensi Pada Perempuan*.
- Rani, T. K., & Farhan, F. S. (2021). *Efektivitas Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Peserta Senam Prolanis Klinik Cempaka Jakarta Timur*. 2(1), 27–32. <https://doi.org/10.24853/mujg.2.1.27-32>
- Rispawati, B. H., & Wibawa, T. E. (2024). *Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. 31–39.
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2023). *Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia*.
- Sari, I. M., & Prajayanti, E. D. (2021). *Penurunan Tekanan Darah Melalui Senam Bugar ... 8510*(1), 41–47.
- Seno. (2019). *Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Posyandu Lansia Desa Sedati Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto Seno 1 Sulis Diana 2 Dwi Helynarti Syurandhari 3*. 16(2), 235–242.
- Shanks, J., & Ramchandra, R. (2021). *Angiotensin II and the Cardiac Parasympathetic Nervous System in Hypertension*.
- Sikala, S., Distinarista, H., & Rahayu, T. (2025). *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di RS Bhayangkara Tk . II Jayapura Universitas Islam Sultan Agung , Indonesia jantung koroner , stroke dan infark miokard . Hipertensi menyebabkan keadaan jantung*. 3, 15–18.
- Susanti, N. (2024). *Hubungan usia, jenis kelamin dengan penyakit hipertensi di klinik utama paru soeroso*. 8, 3597–3604.
- Syamson, M. M., & Fitri, N. (2020). *Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. 14(1), 74–81.

- Wungouw, H. I. S. (2016). *Pengaruh senam Prolanis terhadap penyandang hipertensi*. 4.
- Yunus, M. (2021). *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah*. 8(September), 229–239.

