

**HUBUNGAN SENAM BUGAR PROLANIS DENGAN KEJADIAN  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMA LEMPAKE**

**SKRIPSI**



**DIAJUKAN OLEH :**

**NISA ARDINI**

**1911102413054**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

**Hubungan Senam Bugar Prolanis dengan Kejadian Hipertensi pada  
Lansia di Puskesmas Lempake**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai persyaratan untuk  
Memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



**DIAJUKAN OLEH :**

**Nisa Ardini**

**1911102413054**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nam : Nisa Ardini

NIM : 1911102413054

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Judul Penelitian : Hubungan Senam Bugar Prolanis Dengan Kejadian  
Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lempake

Menyatakan bahwa skripsi yang telah di tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiranorang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010)

Samarinda, 27 Juni 2023



Nisa Ardini  
1911102413054

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN SENAM BUGAR PROLANIS DENGAN KEJADIAN**  
**HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LEMPAKE**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH**


**NISA ARDINI**

**1911102413054**

**Disetujui Untuk Diujikan**

**Pada, 04 Juli 2023**

**Mentor/ahli,**  
**Mata Ajar Skripsi,**  
  
**Lisa Wahidatul Oktaviani, Ph.D**  
**NIDN. 1108108701**

**Pembimbing**  
  
**Sri Sunarti, M.PH**  
**NIDN. 1115037801**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN SENAM BUGAR PROLANIS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI  
PADA LANSIA DI PUSKESMAS LEMPAKE**

**SKRIPSI**

**DI SUSUN OLEH :**

**NISA ARDINI**

**1911102413054**

**Diseminarkan dan diujikan**

**Pada tanggal, 04 Juli 2023**

**Penguji I**

**Drs. Suprayitno, M. Kes**  
**NIDN. 1124126301**

**Penguji II**

**Sri Sunari, M. PH**  
**NIDN. 1115037801**

**Mengetahui,  
Ketua**

**Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat**

**Nida Amalia, M.PH**  
**NIDN. 1101119301**

## Hubungan Senam Bugar Prolanis dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lempake

Nisa Ardini<sup>1</sup>. Sri Sunarti, M.PH<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email : [nisaardini07@gmail.com](mailto:nisaardini07@gmail.com)

---

---

### Intisari

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang terjadi pada lansia umumnya berhubungan dengan penurunan fungsi organ. Survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2023 di Puskesmas Lempake Kota Samarinda didapatkan jumlah kasus hipertensi pada lansia sebanyak 204 orang. Dari data dapat disimpulkan mengapa penelitian ini perlu dilakukan untuk lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempake karena dengan kegiatan ini lansia tetap menjaga kesehatan, meningkatkan imunitas.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pra-Experimental* dengan rancangan *one-group pre-posttest design*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok tersebut terlebih dahulu akan dilakukan pretest dan posttest berupa pengukuran tekanan darah. Pada kelompok eksperimen setelah *pretest* diberikan intervensi berupa senam bugar prolanis, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi langsung diberi *posttest*.

**Hasil:** Hasil analisis terdapat hubungan antara senam bugar prolanis dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake, berdasarkan hasil uji statistik *paired sample T-test* menunjukkan bahwa hasil nilai *p-value* .029 atau *p-value* < 0,05 yang dimana hasil tersebut menunjukkan  $H_a$  diterima.

---

---

**Kata kunci:** senam bugar prolanis, hipertensi, lansia

***The Relationship between Prolanis Fitness Exercise and the Incidence of Hypertension in the Elderly at the Lempake Health Center***

**Nisa Ardini<sup>1</sup>. Sri Sunarti, M.Ph<sup>2</sup>**

**1,2 Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.**

**\*Kontak Email : [nisaardini07@gmail.com](mailto:nisaardini07@gmail.com)**

---

---

**Abstract**

**Background:** Hypertension is a health problem that occurs in the elderly generally associated with decreased organ function. A preliminary survey conducted in February 2023 at the Lempake Health Center in Samarinda City found that the number of hypertension cases in the elderly was 204 people. From the data, it can be concluded why this research needs to be carried out for the elderly in the work area of the Puskesmas lempake because with this activity the elderly still maintain health and increase immunity.

**Methodology:** This research is an experimental quasy research with the type of research used in this study is quantitatie research with a Pre-Experimental research design with a one-group pre-posttest design. This study involved two groups, namely the experimental group and the control group. Both groups will first be carried out pretest and posttest in the form of blood pressure measurements. In the experimental group after the pretest, intervention was given in the form of prolanis fit gymnastics, while in the control group no direct intervention was given a posttest.

**Results:** Analysis results There is a relationship between prolanis fit gymnastics and the incidence of hypertension in the elderly at the Lempake Health Center, based on the results of the paired sample T-test statistical test shows that the results of the p-value .029 or p value < 0.05 which results show Ha is accepted.

---

---

**Keywords:** prolanist fit gymnastics, hypertension, elderly

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur penyusun panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Senam Bugar Prolanis Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lempake “. dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini, penyusun ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah membantu melalui dukungan dan bimbingannya antara lain:

1. Bapak Prof Dr. H. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MH, M. Kes., Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibunda Sri Sunarti, M.PH selaku Wakil Dekan I Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan selaku Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dalam penulisan skripsi ini dan memberikan saran kepada penulis.
4. Ibu Nida Amalia, M.PH selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
5. Ibu Lisa Wahidatul Oktavia, Ph.D selaku Koordinator Mata ajar skripsi Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat.
6. Bapak Suprayitno M.KES selaku dosen penguji skripsi yang telah bersedia memberikan masukan saran dalam penulisan skripsi kepada penulis
7. Segenap Civitas Akademik Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat yang telah banyak memberikan ilmu pada penulis dan telah membantu dalam proses perijinan penelitian.
8. Kedua orang tua saya Gatot afriyanto dan Sri lestari, adek saya Yusuf rhosyd yang telah mencurahkan dana, kasih sayang dan semangat dalam pembuatan penelitian



9. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu baik material maupun spiritual serta memberikan dukungan kepada saya selama penulisan penelitian.

Penulis menyadari bahwa penulisan penelitian ini masih memiliki banyak kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan oleh penulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi inspirasi bagi penelitian di kemudian hari.

*Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Samarinda, 31 maret 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'D' followed by a smaller, cursive signature.

Nisa Ardini

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
1.5. Kerangka Konsep .....	6
1.6. Hipotesis.....	6
<b>BAB II METODE PENELITIAN</b> .....	<b>7</b>
2.1. Desain Penelitian.....	7
2.2. Populasi dan Sampel.....	8
2.3. Waktu dan Tempat Penelitian.....	9
2.4. Definisi Operasional.....	10
2.5. Instrumen Penelitian .....	11
2.6. Prosedur Penelitian .....	12
<b>BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>15</b>
3.1 Hasil Penelitian .....	15
3.2 Pembahasan .....	22
3.3. Keterbatasan Penelitian.....	26

<b>BAB IV SIMPULAN DAN IMPLIKASI .....</b>	<b>27</b>
4.1 Kesimpulan.....	27
4.2. Saran .....	27
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>29</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

tabel 3. 1	Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin kelompok experiment .....	16
tabel 3. 2	Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin kelompok kontrol .....	16
tabel 3. 3	Frekuensi Responden Berdasarkan Umur kelompok experiment .....	16
tabel 3. 4	Frekuensi Responden Berdasarkan Usia kelompok kontrol....	17
tabel 3. 5	Frekuensi Responden Berdasarkan tekanan darah sebelum kelompok experimen .....	17
tabel 3. 6	Frekuensi Responden Berdasarkan tekanan darah sesudah kelompok experimen .....	18
tabel 3. 7	Frekuensi Responden Berdasarkan tekanan darah sebelum kelompok kontrol.....	19
tabel 3. 8	Frekuensi Responden Berdasarkan tekanan darah sesudah kelompok kontrol.....	19
tabel 3. 9	Tabel uji normalitas kelompok experiment dan kontrol .....	20
tabel 3. 10	Uji bivariat kelompok expeiment.....	21
tabel 3. 11	Uji bivariat kelompok kontrol .....	22

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep.....	6
-------------------------------	---

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata peneliti.....	
Lampiran 2. Surat izin penelitian.....	
Lampiran 3. Surat telah melakukan penelitian.....	
Lampiran 4. Jurnal.....	
Lampiran 5. Lembar konsultasi.....	
Lampiran 6. Informed consent.....	
Lampiran 7. Lembar observasi.....	
Lampiran 8. Hasil output penelitian.....	
Lampiran 9. Dokumentasi penelitian.....	
Lampiran 10 Hasil Turnitin.....	

## DAFTAR SINGKATAN

Lansia : Lanjut Usia

Prolanis : Program Pengelolaan Penyakit Kronis

WHO : *World Health Organization*