

SKRIPSI
HUBUNGAN KEPATUHAN SENAM HIPERTENSI DENGAN
KESTABILAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK
PROLANIS DI KECAMATAN BUNGKAL



Oleh:
RENNY UMMI HAMIDHAH
NIM 21632042

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEPATUHAN SENAM HIPERTENSI DENGAN
KESTABILAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK
PROLANIS DI KECAMATAN BUNGKAL**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

**RENNY UMMI HAMIDHAH
NIM 21632042**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun serta semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar

Ponorogo, 1 Juli 2025

Yang menyatakan,



Renny Umni Hamidhah

NIM. 21632042

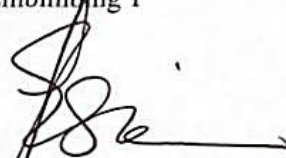
LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEPATUHAN SENAM HIPERTENSI DENGAN KESTABILAN
TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK PROLANIS DI KECAMATAN
BUNGKAL**

Renny Ummi Hamidhah

Oleh:

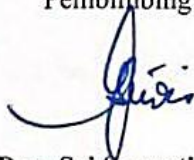
Pembimbing 1



Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0707017503

Pembimbing 2



Dra. Sri Susanti, MA

NIDN. 0727096901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidavat, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0714127901

SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI

SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada program studi
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 17 Juli 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua: Dr. Sugeng Mashudi, M.Kes

Anggota:

1. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes
2. Dra. Sri Susanti MA

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN: 0714127901

MOTTO

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa: Fa Inna ma 'al usri yusro innama 'al usri yusro”

(QS. Al-Insyirah 94;5-6)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses, nikmati saja lelah-lelah ini. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan”

(Boy Candra)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Puji Syukur kepada Allah SWT atas limpahan nikmat, rahmat serta kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kepatuhan Senam Hipertensi Dengan Kestabilan Tekanan Darah Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal”. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, pengetahuan serta dukungungan dari banyak pihak yang selama ini membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Sebagai ungkapan rasa cinta dan terima kasih, karya tulis skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Teruntuk orang tua tercinta, Bapak Samuri dan Ibu Bingatun, orang yang hebat yang selalu menjadi penyemangat penulis, sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Terima kasih telah selalu berjuang untuk kehidupan penulis hingga saat ini. Beliau memang tidak merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memotivasi dan memberi dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studi ini hingga akhir. Dan tiada henti-hentinya memberikan kasih sayang serta melangitkan doa-doanya demi kemudahan dan kelancaran penulis dalam menjalankan kehidupan perkuliahan. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat bapak dan ibu lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga bapak dan ibu sehat selalu dan diberikan umur yang panjang agar selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.
2. Kakek dan nenek tercinta dan tersayang, yang selalu mendo'akan kesuksesan pendidikan penulis sehingga penulis berada di titik ini serta

selalu memberikan dukungan dan dorongan semangat, mengajarkan untuk tidak mudah lelah, menyerah dan mengingatkan untuk selalu mensyukuri atas semua rahmat dan kebahagiaan yang telah dicapai.

3. Adik tercinta, Rania Nur Khasanah, terima kasih telah memberikan dukungan dan semangat walaupun melalui clotehannya, yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus menjadi kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, serta berusaha menjadi panutannya di masa yang datang kelak.
4. Keluarga besar, terima kasih atas segala do'a, semangat, perhatian, kasih sayang dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis, baik secara moral maupun material.
5. Teruntuk sahabatku Eny Kusmiatin, sahabat sejak tahun 2019 saat menempuh pendidikan di bangku SMA hingga di bangku perkuliahan ini. Sahabat sekaligus rekan terbaik selama proses perkuliahan hingga akhir seluruh perjalanan studi ini. Terima kasih selalu sabar dalam menemani, membantu, memberikan dukungan dan motivasinya. Perjalanan panjang selama enam tahun ini kita tempuh beriringan, saling menguatkan hingga akhirnya kita dapat menyelesaikan studi ini bersama. Semoga persahabatan dan kerja sama ini terus berlanjut hingga ke langkah-langkah perjalanan kehidupan berikutnya.
6. Teruntuk sahabat saya Sindawati Insyafiatul Amanah, Ananda Eka Amelia Dewi Kusuma, Intan Nurbaiti yang selalu membersamai, memberi dukungan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini sehingga

akhirnya kita bisa lulus bersama-sama. Terima kasih atas waktu, dukungan, canda tawa yang diberikan kepada penulis.

7. Para rekan seperjuangan di angkatan 2021 prodi S1 Keperawatan, terima kasih telah memberikan dukungan dan motivasi sejak semester satu perkuliahan hingga akhirnya bisa lulus bersama-sama.
8. Teruntuk diri sendiri, terima kasih telah memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih, tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Kepatuhan Senam Hipertensi Dengan Kestabilan Tekanan Darah Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal”. Penyusunan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Dr. Sri Susanti, MA selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberikan semangat, motivasi dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.

7. Teman-teman S1 Keperawatan yang telah memberikan banyak pembelajaran dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

Ponorogo, 1 Juli 2025

Penulis

Renny Umami Hamidhah



NIM. 21632042



ABSTRAK

HUBUNGAN KEPATUHAN SENAM HIPERTENSI DENGAN KESTABILAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK PROLANIS DI KECAMATAN BUNGKAL

Oleh: Renny Umami Hamidhah

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami lansia dan berisiko tinggi menimbulkan komplikasi kardiovaskular. Salah satu strategi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah adalah senam hipertensi. Namun, efektivitasnya sangat bergantung pada tingkat kepatuhan lansia dalam mengikuti senam tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepatuhan senam hipertensi dengan kestabilan tekanan darah pada lansia peserta Prolanis di Kecamatan Bungkal. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, sebanyak 45 lansia menjadi sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner kepatuhan (dimodifikasi dari MMAS-8) dan pengukuran tekanan darah yang dikategorikan dalam empat tingkat kestabilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 69,9% lansia memiliki tingkat kepatuhan tinggi terhadap senam hipertensi, 22,2% sedang, dan 8,9% rendah. Sementara itu, tekanan darah responden terbagi dalam kategori stabil normal (57,8%), stabil ringan (15,6%), stabil sedang (22,2%), dan tidak stabil (4,4%). Uji Spearman Rank menghasilkan nilai $p\text{ value} = 0,000$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kepatuhan senam hipertensi dengan kestabilan tekanan darah. Semakin tinggi tingkat kepatuhan, semakin besar kemungkinan tekanan darah berada dalam kondisi stabil. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi dan pemantauan rutin oleh Puskesmas terhadap lansia dengan tekanan darah tidak stabil. Puskesmas Bungkal disarankan melakukan follow-up berkala, monitoring kehadiran dalam senam, serta memberikan edukasi berkelanjutan agar kepatuhan lansia dalam mengikuti program Prolanis meningkat dan kualitas hidup mereka lebih baik.

Kata Kunci: kepatuhan, senam hipertensi, tekanan darah, lansia, Prolanis

ABSTRACT
RELATIONSHIP BETWEEN COMPLIANCE WITH HYPERTENSION
EXERCISE AND BLOOD PRESSURE STABILITY IN THE PROLANIS
GROUP IN BUNGKAL DISTRICT

By: Renny Ummi Hamidhah

Hypertension is a chronic disease that is common in the elderly and carries a high risk of developing cardiovascular complications. One non-pharmacological strategy that can be used to control blood pressure is hypertension exercise. However, its effectiveness is highly dependent on the level of compliance of the elderly in participating in the exercise. This study aims to determine the relationship between compliance with hypertension exercise and blood pressure stability in elderly Prolanis participants in Bungkal District. Using a quantitative approach with a cross-sectional design, a sample of 45 elderly people was selected. Data were collected through an adherence questionnaire (modified from the MMAS-8) and blood pressure measurements categorized into four levels of stability. The results showed that 69.9% of the elderly had a high level of compliance with hypertension exercise, 22.2% had a moderate level, and 8.9% had a low level. Meanwhile, respondents' blood pressure was divided into the categories of normal stable (57.8%), mild stable (15.6%), moderate stable (22.2%), and unstable (4.4%). The Spearman Rank test produced a p-value of 0.000, indicating a significant relationship between compliance with hypertension exercise and blood pressure stability. The higher the level of compliance, the greater the likelihood of stable blood pressure. This study emphasizes the importance of education and regular monitoring by community health centers for elderly with unstable blood pressure. The Bungkal Community Health Center is recommended to conduct regular follow-up, monitor exercise attendance, and provide ongoing education to improve elderly compliance with the Prolanis program and improve their quality of life.

Keywords: compliance, hypertension exercise, blood pressure, elderly, Prolanis

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TEBEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
DAFTAR SINGKATAN	xx
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Hipertensi	11
2.1.1 Definisi.....	11
2.1.2 Klasifikasi	12

2.1.3	Faktor Risiko Hipertensi	12
2.1.4	Patofisiologi	14
2.1.5	Tanda dan Gejala	17
2.1.6	Komplikasi Hipertensi	18
2.1.7	Penatalaksanaan Hipertensi	20
2.2	Konsep Kestabilan Tekanan Darah	22
2.2.1	Definisi	22
2.2.2	Faktor Yang Mempengaruhi Kestabilan Tekanan Darah	23
2.2.3	Mengukur Kestabilan Tekanan Darah	25
2.3	Senam Hipertensi	26
2.3.1	Definisi	26
2.3.2	Manfaat Senam Hipertensi	27
2.3.3	Mekanisme Senam Hipertensi	28
2.3.4	Gerakan Senam Hipertensi	29
2.4	Kepatuhan Lansia Dalam Mengikuti Senam Hipertensi	41
2.4.1	Definisi Kepatuhan	41
2.4.2	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Lansia Dalam Melakukan Senam Hipertensi	41
2.4.3	Dampak Kepatuhan Senam Hipertensi terhadap Kestabilan Tekanan Darah	44
2.4.4	Kepatuhan Lansia Ditinjau dari <i>Health Believe Model</i> (HBM)	45
2.4.5	Pengukuran Kepatuhan Senam Hipertensi	49
2.5	Konsep Prolanis	52
2.5.1	Definisi Prolanis	52
2.5.2	Tujuan Prolanis	53
2.5.3	Komponen Utama Dalam Prolanis	53
2.5.4	Peran Senam Hipertensi Dalam Program Prolanis	54
2.6	Kerangka Teori	56
BAB 3		57
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		57
3.1	Kerangka Konseptual	57
3.2	Hipotesis	58

BAB 4	60
METODE PENELITIAN.....	60
4.1 Desain Penelitian	60
4.2 Kerangka Operasional	60
4.3 Populasi, Sample, Besar Sample, Sampling	61
4.3.1 Populasi.....	61
4.3.2 Sampel	62
4.3.3 Besar Sampel	62
4.3.4 Teknik Sampling.....	62
4.4 Variabel Penelitian	63
4.4.1 Variabel Independen	63
4.4.2 Variabel Dependen	63
4.5 Definisi Operasional.....	64
4.6 Instrumen Penelitian	65
4.6.1 Uji Validitas.....	65
4.6.2 Uji Reliabilitas	67
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	67
4.7.1 Lokasi Penelitian.....	67
4.7.2 Waktu Penelitian.....	67
4.8 Prosedur Analisa Data dan Pengumpulan Data.....	68
4.8.1 Pengumpulan Data.....	68
4.8.2 Pengolahan Data	69
4.8.3 Analisa Data.....	71
4.9 Etika Penelitian.....	74
4.10 Keterbatasan Penelitian	76
BAB 5	77
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
5.1 Hasil Penelitian.....	77
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	77
5.1.2 Penyajian Karakteristik Data Umum	78
5.1.3 Penyajian Karakteristik Data Khusus	83
5.2 Pembahasan	86

5.2.1	Kepatuhan Senam Hipertensi Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal Pada Bulan Mei-Juni 2025	86
5.2.2	Kestabilan Tekanan Darah Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal Pada Bulan Mei-Juni 2025	98
5.2.3	Hubungan Kepatuhan Senam Hipertensi dengan Kestabilan Tekanan Darah Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal	110
BAB 6		119
KESIMPULAN DAN SARAN.....		119
6.1	Kesimpulan.....	119
6.2	Saran	120
DAFTAR PUSTAKA		122



DAFTAR TEBEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	12
Tabel 4.1 Definisi operasional	64
Tabel 4.2 Hasil uji validitas kuesioner kepatuhan senam hipertensi	66
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal.....	79
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal.....	79
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal.....	80
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal.....	81
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal	81
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Rutin Memeriksa Tekanan Darah.....	82
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Mengonsumsi Obat.....	82
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kerutinan Mengonsumsi Obat.....	83
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Kepatuhan Senam Hipertensi Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal	84
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Kestabilan Tekanan Darah Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal.....	84
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Kepatuhan Senam Hipertensi Dengan Kestabilan Tekanan Darah Pada Kelompok Prolanis di Kecamatan Bungkal	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Parofisiologi hipertensi	16
Gambar 2. 2 Gambaran Health Belife Model	48
Gambar 2. 3 Kerangka teori penelitian	56
Gambar 3. 1 Kerangka konseptual penelitian	57
Gambar 4. 1 Kerangka operasional penelitian	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	130
Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Awal	131
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	132
Lampiran 4 Surat Uji Etik	134
Lampiran 5 Surat Selesai Penelitian	135
Lampiran 6 Hail Plagiasi.....	136
Lampiran 7 Penjelasan Penelitian	137
Lampiran 8 Lembar Permohonan Responden.....	139
Lampiran 9 Lembar Persetujuan (Informed Consent)	140
Lampiran 10 Instrumen Penelitian	141
Lampiran 11 Hasil Analisa Data	146
Lampiran 12 Hasil Uji Statistik.....	154
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	165
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	168
Lampiran 15 Lembar Konsulan	169
Lampiran 16 Informed Consent	170

DAFTAR SINGKATAN



WHO	: <i>World Health Organization</i>
mmHg	: <i>Milimeter Hydrargyrum</i> atau Milimeter Air Raksa
BPJS	: Badan Penyelenggara Jaminan Sosial
PROLANIS	: Program Pengelolaan Penyakit Kronis
CO	: <i>Cardiac Output</i>
TPR	: <i>Total Peripheral Resistance</i>
RAAS	: renin-angiotensin-aldosteron
ACE	: <i>Angiotensin-Converting Enzyme</i>
Na	: Natrium
PTM	: Penyakit Tidak Menular
FKTP	: Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama
BSMBQ	: <i>Hypertension Self-Management Behavior Questionnaire</i>
MMAS-8	: <i>Morisky Adherence Scale</i>
HBM	: <i>Health Belife Model</i>
KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
SPSS	: <i>Statistic Package for the Social Sciences</i>