

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM
PROLANIS DAN KEPATUHAN MINUM OBAT
ANTIHIPERTENSI DENGAN PENGENDALIAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS
KARTOHARJO KABUPATEN MAGETAN**



Oleh :

GIOVANI BERTHA MAULANA

NIM : 202203020

**PEMINATAN EPIDEMIOLOGI
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM PROLANIS DAN KEPATUHAN MINUM OBAT ANTIHIPERTENSI DENGAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS KARTOHARJO KABUPATEN MAGETAN

Diajukan untuk memenuhi
Salah satu persyaratan dalam mencapai gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)



Oleh :
GIOVANI BERTHA MAULANA
NIM : 202203020

PEMINATAN EPIDEMIOLOGI
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
TAHUN 2026

PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah dinyatakan layak mengikuti Ujian Skripsi

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM
PROLANIS DAN KEPATUHAN MINUM OBAT ANTIHIPERTENSI
DENGAN PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS KARTOHARJO KABUPATEN
MAGETAN**

Menyetujui,
Pembimbing I



Karina Nur Ramadhanintvas, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7945763664230242

Menyetujui,
Pembimbing II



Dr. Refno Widiarini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

Mengetahui,

Ketua Pkrt Kesehatan Masyarakat



Ripta Ari Wibowo, S.K.M., M.KKK
NUPTK. 6333765666131063

PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)

Pada Tanggal 03 September 2026

Dewan Penguji :

1. Ketua Dewan Penguji : Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)

(.....)

2. Penguji I : Karina Nur Ramadhanintyas, S.KM., M.Kes

(.....)

3. Penguji II : Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes

(.....)

Mengesahkan

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun



Ketua
Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes

NUPTK. 7860759660230162

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, kesehatan, kekuatan, kemudahan, dan kelancaran kepada penulis dalam setiap proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Yang tercinta, Ayah. sosok yang selalu menjadi tempat penulis bersandar dan alasan penulis untuk terus berjuang. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, doa, kesabaran, dan perjuangan yang tidak pernah berhenti. Terima kasih karena telah membesarkan dan mendampingi penulis seorang diri, melewati berbagai keadaan dengan penuh keteguhan, serta selalu berusaha memberikan yang terbaik meskipun tidak selalu mudah. Tidak ada kata yang cukup untuk menggambarkan betapa besar jasa dan cinta Ayah dalam setiap langkah kehidupan penulis. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai salah satu bentuk kecil dari rasa terima kasih dan kebanggaan penulis kepada Ayah. Semoga segala perjuangan dan pengorbanan Ayah menjadi alasan di balik setiap keberhasilan yang penulis capai.
3. Ibu Karina Nur Ramadhanintyas, S.KM., M.Kes. dan Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes, terima kasih atas segala bimbingan, arahan, ilmu, kesabaran, dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (epis), selaku dewan penguji, terima kasih atas waktu, perhatian, arahan, dan masukan yang telah diberikan demi penyempurnaan skripsi ini.

5. Seluruh pihak UPTD Puskesmas Kartoharjo Kabupaten Magetan, terima kasih atas bantuan, dukungan, dan kerja sama yang telah diberikan selama proses pelaksanaan penelitian hingga penyusunan skripsi ini.
6. Saudara kandung penulis, Veronica Intan Maulana, yang selalu bersedia mendengarkan segala keluh kesah dan curahan hati penulis selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas waktu, perhatian, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan ketika penulis merasa lelah dan menghadapi berbagai kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran dan dukungan yang diberikan menjadi salah satu kekuatan bagi penulis untuk terus berusaha hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Keluarga besar penulis, yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas perhatian, kepedulian, dan bantuan yang diberikan, terutama ketika penulis menghadapi keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan selama proses penyusunan skripsi. Dukungan dari keluarga besar sangat berarti bagi penulis dan membantu penulis untuk tetap melanjutkan serta menyelesaikan skripsi ini.
8. Mahasiswa Universitas Sebelas Maret dengan NIM V8122069, yang telah menemani penulis sejak masa magang hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah selalu bersedia mendengarkan cerita dan keluh kesah penulis, membantu ketika penulis mengalami kesulitan, serta memberikan semangat agar penulis tidak menyerah ketika menghadapi berbagai masalah selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan bantuan yang telah diberikan selama proses tersebut.
9. Sahabat-sahabat penulis dalam “9 Girls”, Della, Yoke, Selviar, Siska, Erlyza, Riris, Ica, dan Nita, yang telah menjadi sahabat selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah membuat masa perkuliahan menjadi lebih menyenangkan, saling membantu ketika menghadapi kesulitan, serta saling memberikan semangat dalam

menyelesaikan setiap proses yang dilalui. Terima kasih atas segala cerita, kebersamaan, dan kenangan yang telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan penulis.

10. Teman-teman penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas setiap bantuan, dukungan, semangat, dan kebersamaan yang telah diberikan selama penulis menempuh perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Setiap kebaikan dan bantuan yang diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sangat berarti bagi penulis dan menjadi bagian dari perjalanan penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
11. Terakhir penulis ingin menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri, Giovani Bertha Maulana, yang telah berusaha dan bertahan sampai pada tahap ini. Terima kasih telah tetap melangkah meskipun setiap hari sering muncul pertanyaan apakah akhirnya bisa menyelesaikan perkuliahan dan lulus. Terima kasih telah tetap berusaha ketika menghadapi berbagai kesulitan dan keraguan selama proses penyusunan skripsi. Terima kasih karena tidak menyerah dan terus menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap usaha dan proses yang telah dilalui tidak pernah sia-sia.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Giovani Bertha Maulana

NIM : 202203020

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu program tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan daftar pustaka.

Madiun, 20 Juli 2026

Giovani Bertha Maulana

NIM. 202203020

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Giovani Bertha Maulana

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat dan Tanggal Lahir : Ngawi, 7 Maret 2004

Agama : Islam

Alamat : Desa Keniten, Kecamatan Geneng, Kabupaten
Ngawi, Jawa Timur

Email : giovaniberthal@gmail.com

Riwayat Pendidikan : 1. SDN 1 Kartoharjo Magetan (2011-2016)
2. SMPN 1 Kartoharjo Magetan (2016-2019)
3. SMAN 2 Ngawi Taruna Indonesia (2019-2022)
4. STIKes BHM Madiun (2022-sekarang)

ABSTRAK

Giovani Bertha Maulana

**HUBUNGAN TINGKAT KEAKTIFAN MENGIKUTI SENAM PROLANIS
DAN KEPATUHAN MINUM OBAT ANTIHIPERTENSI DENGAN
PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI
UPTD PUSKESMAS KARTOHARJO KABUPATEN MAGETAN**

130 Halaman + 11 tabel + 4 gambar + 14 lampiran

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada lansia dan memerlukan pengendalian secara berkelanjutan untuk mencegah tekanan darah tetap tinggi serta mengurangi risiko terjadinya komplikasi. Pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui upaya farmakologis dan nonfarmakologis, termasuk kepatuhan minum obat antihipertensi dan aktivitas fisik seperti senam Prolanis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat keaktifan mengikuti senam Prolanis dan kepatuhan minum obat antihipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi.

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 53 lansia peserta Prolanis dipilih dengan teknik simple random sampling. Keaktifan mengikuti senam Prolanis diperoleh dari daftar hadir, kepatuhan minum obat diukur menggunakan kuesioner MMAS-8, dan pengendalian tekanan darah berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dan *Fisher's Exact Test* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 41 responden (77,4%) aktif mengikuti senam Prolanis, 32 responden (60,4%) patuh minum obat antihipertensi, dan 38 responden (71,7%) memiliki tekanan darah terkendali. Terdapat hubungan yang bermakna antara keaktifan mengikuti senam Prolanis dengan pengendalian tekanan darah ($p=0,013$) dan terdapat hubungan yang bermakna antara kepatuhan minum obat antihipertensi dengan pengendalian tekanan darah ($p<0,001$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keaktifan mengikuti senam Prolanis dan kepatuhan minum obat antihipertensi berhubungan dengan pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Keaktifan mengikuti senam Prolanis dapat menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik dalam pengelolaan hipertensi, sedangkan kepatuhan minum obat membantu menjaga pengobatan antihipertensi tetap dilakukan sesuai anjuran. Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah perlu dipertahankan melalui aktivitas fisik secara teratur, kepatuhan minum obat, dan penerapan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Senam Prolanis; Kepatuhan Minum Obat; Pengendalian Tekanan Darah; Lansia Hipertensi.
Kepustakaan: 2021 - 2025

ABSTRACT

Giovani Bertha Maulana

THE RELATIONSHIP OF PROLANIS EXERCISE PARTICIPATION AND ANTIHYPERTENSIVE MEDICATION ADHERENCE WITH BLOOD PRESSURE CONTROL AMONG OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION AT UPTD PUSKESMAS KARTOHARJO, MAGETAN REGENCY

130 pages + 11 tables + 4 figures + 14 Appendices

Background: Hypertension, or high blood pressure, is one of the common health problems among older adults and requires continuous management to prevent persistently elevated blood pressure and reduce the risk of complications. Blood pressure control can be achieved through pharmacological and non-pharmacological approaches, including adherence to antihypertensive medication and physical activity such as Prolanis exercise. This study aimed to determine the relationship between the level of participation in Prolanis exercise and adherence to antihypertensive medication with blood pressure control among older adults with hypertension.

Methods: This study used an analytic observational design with a cross-sectional approach. A total of 53 older adults participating in the Prolanis program were selected using simple random sampling. Participation in Prolanis exercise was assessed based on attendance records, adherence to antihypertensive medication was measured using the MMAS-8 questionnaire, and blood pressure control was assessed based on blood pressure measurements using a sphygmomanometer. Data were analyzed using the Chi-Square test and Fisher's Exact Test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Results: The results showed that 41 respondents (77.4%) actively participated in Prolanis exercise, 32 respondents (60.4%) adhered to antihypertensive medication, and 38 respondents (71.7%) had controlled blood pressure. There was a significant relationship between participation in Prolanis exercise and blood pressure control ($p=0.013$), as well as between adherence to antihypertensive medication and blood pressure control ($p<0.001$).

Discuss and Conclusion: The results showed that participation in Prolanis exercise and adherence to antihypertensive medication were associated with blood pressure control among older adults with hypertension. Participation in Prolanis exercise can serve as one form of physical activity in hypertension management, while adherence to antihypertensive medication helps ensure that treatment is continued as recommended. Therefore, blood pressure control should be maintained through regular physical activity, adherence to medication, and the implementation of a healthy lifestyle.

Keywords: Prolanis Exercise; Medication Adherence; Blood Pressure Control; Older Adults; Hypertension.

Bibliography: 2021 – 2025