

**HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM PROLANIS DENGAN  
KETERKONTROLAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
BPJS DI KLINIK BATAM SEHAT**

*Andi Ipaljri Saputra\**, *Isramilda\*\**  
[andiipaljri@univbatam.ac.id](mailto:andiipaljri@univbatam.ac.id), [isramilda@univbatam.ac.id](mailto:isramilda@univbatam.ac.id)

*Fakultas Kedokteran Universitas Batam*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang** Sejak tahun 2014 BPJS Kesehatan telah menerapkan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) yang memiliki program aktifitas konsultasi medis/edukasi, *home visit*, *reminder*, aktifitas klub seperti senam dan pemantauan status kesehatan dengan sasaran seluruh peserta BPJS kesehatan penyandang penyakit kronis (Diabetes Melitus Tipe 2 dan Hipertensi). Klinik Batam Sehat sudah melakukan program pengelolaan penyakit kronis ini pada tahun 2015 dengan pasien terdaftar sebanyak 154 orang, sedangkan pasien BPJS yang mengikuti senam PROLANIS dibulan Juli-September tahun 2018 berjumlah 155 orang.

**Metode** : Jenis penelitian ini adalah survei analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* dilakukan di Klinik Batam Sehat. Data diperoleh dengan mengambil rekam medik berupa absensi kehadiran senam PROLANIS dengan teknik *total sampling* yang jumlah keseluruhan pasien BPJS yang mengikuti senam PROLANIS dari bulan Juli-September yaitu 155 pasien BPJS.

**Hasil** : Dari 155 orang pasien BPJS didapatkan distribusi frekuensi jumlah pasien BPJS yang ikut senam PROLANIS dan tekanan darah terkontrol 71 (85,5%) dan tekanan darah tidak terkontrol 12 (14,5%). Sedangkan yang tidak ikut senam PROLANIS tekanan darah terkontrol 32 (44,4%) dan 40 (55,6%) tekanan darah tidak terkontrol. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui terdapat hubungan keikutsertaan senam PROLANIS dengan keterkontrolan tekanan darah pada pasien BPJS di Klinik Batam Sehat dengan *p value* = 0,000 dimana  $p < 0,05$

**Simpulan** : berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan ada hubungan keikutsertaan senam PROLANIS dengan keterkontrolan tekanan darah pada pasien BPJS.

---

**Kata Kunci** : Keikutsertaan, senam PROLANIS, Tekanan Darah

**RELATIONSHIP BETWEEN THE PROLANIST GYM PARTICIPATION  
AND BLOOD PRESSURE CONTROL IN PATIENTS  
BPJS IN THE HEALTHY BATAM CLINIC**

*Andi Ipaljri Saputra\**, *Isramilda\*\**  
[andiipaljri@univbatam.ac.id](mailto:andiipaljri@univbatam.ac.id), [isramilda@univbatam.ac.id](mailto:isramilda@univbatam.ac.id)

**Batam University School of Medicine**

**ABSTRACT**

**Background** Since 2014 BPJS Health has implemented the Chronic Disease Management Program (PROLANIS) which has a program of medical/educational consultation activities, home visits, reminders, club activities such as gymnastics and health status monitoring with the target of all BPJS health participants with chronic diseases (Diabetes Mellitus) Type 2 and Hypertension). The Batam Sehat Clinic conducted a chronic disease management program in 2015 with 154 registered patients, while BPJS patients who took part in the PROLANIS exercise in July-September 2018 totaled 155 people.

**Method:** This type of research is an observational analytic survey with a cross-sectional approach conducted at Batam Sehat Clinic. Data obtained by taking medical records in the form of attendance PROLANIS gymnastics with a total sampling technique that the overall number of BPJS patients who take PROLANIS exercises from July-September is 155 BPJS patients.

**Results:** From 155 BPJS patients, the frequency distribution of BPJS patients participating in PROLANIS and blood pressure was controlled 71 (85.5%) and uncontrolled blood pressure was 12 (14.5%). While those who did not participate in PROLANIS exercise were controlled blood pressure 32 (44.4%) and 40 (55.6%) uncontrolled blood pressure. Based on the results of statistical tests it is known that there is a correlation between the participation of PROLANIS gymnastics and blood pressure control in BPJS patients in Batam Sehat Clinic with p-value = 0,000 where  $p < 0.05$

**Conclusion:** Based on this research, it can be concluded that there is a correlation between the participation of PROLANIS gymnastics and the control of blood pressure in BPJS patients.

---

**Keywords: Participation, PROLANIZING exercises, Blood Pressure**

## **PENDAHULUAN**

Menurut Undang-Undang No.40 tahun 2004 tentang Sistem Jaminan Sosial Nasional (SJSN) yang mengamanatkan bahwa jaminan sosial wajib bagi seluruh penduduk termasuk Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) melalui suatu Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS). Implementasinya dimulai pada 1 Januari 2014 (Kemenkes RI,2013).

Dalam meningkatkan kualitas dan memudahkan akses pelayanan kesehatan, BPJS melakukan optimalisasi implementasi Program Rujuk Balik dengan mengadakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) (BPJS Kesehatan, 2015a). PROLANIS adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif dilaksanakan secara terintegrasi melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam pemeliharaan kesehatan peserta BPJS yang menderita hipertensi dan diabetes melitus untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien (BPJS Kesehatan, 2015b).

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan, jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, diperkirakan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi (Rosmha, 2013). Hipertensi dua kali lebih sering pada penderita diabetes melitus dibanding penderita non diabetes.

Pada diabetes melitus tipe 1 terdapat 10-30% pasien hipertensi, pada diabetes melitus tipe 2 penderita hipertensi mencapai 30-50% (Bratasaputra, 2013). Hal ini juga terbukti dari form pencatatan kasus penyakit tidak menular di Kota Batam tahun 2018, dimana menunjukkan terjadi peningkatan penderita hipertensi dan diabetes melitus tipe 2 dengan melihat kasus baru yang muncul dari penderita. Dinas Kesehatan Kota Batam mencatat dari bulan Januari sampai Oktober penderita hipertensi memiliki kasus baru sebanyak 6.961 orang dengan kasus kunjungan sebanyak 15.359 orang dan penderita diabetes melitus tipe 2 memiliki kasus baru sebanyak 2.551 orang dengan kasus kunjungan sebanyak 6.115 orang (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2018).

Dari survei awal di beberapa Klinik dan Puskesmas yang bekerjasama dengan BPJS dan melaksanakan PROLANIS didapatkan Klinik Batam Sehat yang aktif dalam pelaksanaan senam PROLANIS dan pemeriksaan tekanan darah setiap minggunya dengan peserta PROLANIS sebanyak 145 orang dan kegiatan senam PROLANIS di Klinik ini dilakukan secara rutin dan jumlah peserta BPJS ikut serta rata-rata tiap minggunya 40-50 peserta. Melihat dari perkiraan Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada 2025 mendatang, yang berpendapat bahwa jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar dan pelaksanaan PROLANIS oleh BPJS yang masih bersifat baru di Kota Batam membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul yaitu

hubungan keikutsertaan senam PROLANIS dengan keterkontrolan tekanan darah pada pasien BPJS di Klinik Batam Sehat Tahun 2018.

**METODE PENELITIAN**

Kerangka penelitian yang dikembangkan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. variabel dependen adalah keterkontrolan tekanan darah dan Variabel Independen adalah keikutsertaan senam PROLANIS.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*.

Penelitian dilakukan di Klinik Batam Sehat Jalan Hang Jebat Ruko HJ. Rahman Blok A1 No. 1 dan 2 Kelurahan Batu Besar. Kecamatan Nongsa Kota Batam, yang dilakukan September 2018.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pasien BPJS yang mengikuti senam PROLANIS di Klinik Batam Sehat. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik

*Total Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 155 pasien.

**HASIL**

**A. Analisis Univariat**

**Tabel 4.1 Distribusi frekuensi keikutsertaan senam PROLANIS pada Pasien BPJS di Klinik Batam Sehat tahun 2018**

Kategori	Jumlah	%
Ikut	83	53,5
Tidak ikut	72	46,5
Total	155	100

**Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Keterkontrolan Tekanan Darah pada Pasien BPJS di Klinik Batam Sehat tahun 2018**

Kategori	Jumlah	%
Terkontrol	103	66,5
Tidak Terkontrol	52	33,5
Total	155	100

**B. Analisis Bivariat**

**Tabel 4.3 Hubungan Keikutsertaan Senam PROLANIS dengan Keterkontrolan Tekanan Darah pada Pasien BPJS**

Keikutsertaan Senam PROLANIS	Keterkontrolan Tekanan Darah				Total		P value
	Terkontrol		Tidak terkontrol		f	%	
	f	%	f	%			
Ikut	71	85,5	12	14,5	83	100	0,00
Tidak ikut	32	44,4	40	55,6	72	100	
<b>Total</b>	<b>103</b>		<b>52</b>		<b>155</b>		

Hasil uji statistik dengan *chi-square* diperoleh *p value* = 0,000 angka tersebut menunjukkan angka yang signifikan karena *p value* lebih

kecil dibandingkan dengan taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 5% (0,05). Sehingga *p value* 0,000 < 0,05 H0 ditolak maka Ha diterima. Jadi dapat

disimpulkan ada hubungan keikutsertaan senam PROLANIS dengan keterkontrolan tekanan darah pada pasien BPJS di Klinik Batam Sehat tahun 2018.

## PEMBAHASAN

### A. Pembahasan Analisis Univariat

#### 1. Distribusi frekuensi keikutsertaan senam PROLANIS di Klinik Batam Sehat tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian tentang distribusi frekuensi keikutsertaan senam PROLANIS dari 155 responden. Menunjukkan yang ikut sebanyak 83 responden (53,5%) dan tidak ikut sebanyak 72 responden (46,5%).

Dalam penelitian Intan Siti Hulaima tahun 2018 yang berjudul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung, memiliki hasil penelitian sebanyak 44 responden (37,9%) merupakan peserta PROLANIS dan 72 responden (62,1%) yang tidak termasuk peserta PROLANIS dari 116 responden, yang di teliti dengan wawancara yang mengisi form kesediaan untuk bergabung dalam PROLANIS.

Hal ini menunjukkan tidak sejalannya penelitian yang dilakukan sekarang dengan penelitian Intan Hulaima tahun 2018, karena menurut Albherta (2012) Cit Santosa (2014), ada beberapa faktor yang dapat

mendorong sikap teratur atau tidak teratur pasien dalam melakukan kontrol pelayanan kesehatan, diantaranya adalah: pendidikan, dukungan tenaga kesehatan, pengetahuan pasien, sosial ekonomi, dan dukungan keluarga.

#### 2. Distribusi frekuensi Keterkontrolan Tekanan Darah pada Pasien BPJS di Klinik Batam Sehat tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian tentang distribusi frekuensi keterkontrolan tekanan darah pada pasien BPJS menunjukkan responden yang tekanan darah terkontrol sebanyak 103 responden (66,5%) dan tidak terkontrol sebanyak 52 responden (33,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Intan Siti Hulaima tahun 2018 yang berjudul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung, memiliki hasil penelitian sebanyak 73 responden (62,9%) yang memiliki tekanan darah terkontrol dan 43 responden (37,1%) yang tidak memiliki tekanan darah terkontrol dari 116 responden, yang menunjukkan lebih banyaknya responden yang memiliki tekanan darah terkontrol, karena banyak faktor yang mempengaruhi tekanan darah seseorang seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Intan. Adapun faktor itu patuh mengonsumsi obat, memiliki status gizi lebih, memiliki aktivitas sedang, dan perokok.

Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah diantaranya adalah usia, ras, jenis kelamin, stress, medikasi, variasi diurnal, olah raga dan hormonal (sudoyo, 2000). Dan Muttaqin (2012) mengatakan faktor utama yang mempengaruhi tekanan darah adalah curah jantung, tekanan pembuluh darah perifer dan volume atau aliran darah.

## B. Pembahasan Analisis Bivariat

### 1. Hubungan Keikutsertaan Senam PROLANIS dengan Keterkontrolan Tekanan Darah

Berdasarkan hasil penelitian tentang distribusi analisis hubungan keikutsertaan senam PROLANIS dengan keterkontrolan tekanan darah pada pasien BPJS di Klinik Batam Sehat tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah responden yang ikut senam PROLANIS dan tekanan darah terkontrol 71 responden (85,5%) dan tidak terkontrol 12 responden (14,5%), dan pasien BPJS yang tidak ikut senam PROLANIS yang tekanan darah terkontrol adalah 32 responden (44,4%) dan 40 responden (55,6%) yang tekanan darah tidak terkontrol. Maka didapatkan hubungan yang bermakna antara hubungan keikutsertaan senam PROLANIS dengan keterkontrolan tekanan darah secara uji statistik dengan *tes chi-square* menggunakan

program SPSS, sehingga didapatkan nilai  $p = 0,000$ . Angka tersebut menunjukkan angka yang signifikan karena nilai  $p$  lebih kecil dari taraf signifikansi ( $\alpha = 5\%$  (0,05)).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deiby Olivia Lumempouw (2016) tentang pengaruh senam PROLANIS terhadap penyandang hipertensi menunjukkan bahwa pada kedua kelompok latihan 2 kali/minggu dengan 3 kali/minggu terdapat penurunan bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik setelah senam PROLANIS selama 4 minggu berturut-turut, hal ini menunjukkan memang ada hubungan yang bermakna antara hubungan keikutsertaan senam PROLANIS dengan keterkontrolan tekanan darah. Dimana menurut Seidler et al (2000) terjadinya penurunan tekanan darah dikarenakan keluarnya zat *nitric Oxide* dapat membuat dilatasi pembuluh darah yang memperlancar peredaran darah setelah melakukan aktivitas fisik.

## B. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan data sekunder yaitu rekam medis dari kegiatan senam PROLANIS di Klinik Batam Sehat, dalam data tersebut informasi mengenai responden kurang lengkap seperti tidak dicantumkan usia, jenis

kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres. Dimana beberapa hal ini mempengaruhi tekanan darah dan juga faktor yang dapat mendorong sikap teratur dan tidak teratur pasien dalam melakukan kontrol ke pelayanan kesehatan.

2. Pada penelitian ini, dalam rekam medis tidak semua pasien yang mengikuti senam PROLANIS di klinik ini tekanan darahnya di ukur.
3. Dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deiby Olivia Lumempouw (2016) tentang pengaruh senam PROLANIS terhadap penyandang hipertensi, penelitian ini sedikit meluas karena yang diteliti adalah keterkontrolan tekanan darah pasien BPJS yang melakukan senam PROLANIS, padahal tidak semua pasien BPJS yang ikut senam PROLANIS mengalami hipertensi, sedangkan PROLANIS ini memiliki sasaran seluruh Peserta BPJS Kesehatan penyandang penyakit kronis (Diabetes Melitus Tipe 2 dan Hipertensi).

### KESIMPULAN

1. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan terdapat banyaknya pasien BPJS di Klinik Batam Sehat yang mengikuti senam PROLANIS dari bulan Juli-September tahun 2018.
2. Berdasarkan penelitian yang ditemukan, disimpulkan banyaknya pasien BPJS yang mengikuti senam PROLANIS, karena dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yang mendorong sikap teratur atau tidak teratur dalam melakukan kontrol kesehatan.
3. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan terdapat banyaknya pasien BPJS di Klinik Batam Sehat yang memiliki tekanan darah terkontrol dari bulan Juli-September tahun 2018.
4. Berdasarkan penelitian yang ditemukan, disimpulkan banyaknya pasien BPJS yang memiliki tekanan darah terkontrol, karena dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang menjadi terkontrol.
5. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam PROLANIS dengan keterkontrolan tekanan darah pada pasien BPJS di Klinik Batam Sehat dari bulan Juli-September tahun 2018.
6. Berdasarkan penelitian yang ditemukan, disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam PROLANIS dengan keterkontrolan tekanan darah karena keluarnya zat *nitric oxide* yang membuat dilatasi pembuluh darah yang memperlancar tekanan darah, serta olahraga dapat menurunkan tahanan perifer dan melatih otot

jantung yang akan menurunkan tekanan darah.

#### SARAN

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat atau bahan referensi bagi penelitian yang sejenis, dan disarankan agar penelitian selanjutnya untuk lebih mengklasifikasikan peserta yang mengikuti senam PROLANIS sesuai dengan usia seperti usia 50 sampai 60 tahun, karena usia dapat mempengaruhi keikutsertaan seseorang untuk senam PROLANIS.
2. Hasil penelitian ini bagi pasien BPJS dapat memberikan informasi tentang keikutsertaan senam PROLANIS dengan keterkontrolan tekanan darah. Sehingga dianjurkan untuk pasien BPJS lebih rutin lagi untuk mengikuti senam PROLANIS mengingat manfaat dari olahraga terhadap keterkontrolan tekanan darah.
3. Hasil penelitian ini semoga dapat dijadikan bahan bacaan masukan dalam melaksanakan pelayanan kesehatan, khususnya pada pasien BPJS yang belum atau masih jarang mengikuti senam PROLANIS dan diharapkan dapat memberikan masukan untuk Klinik Batam Sehat untuk membantu menambah pengetahuan pasien BPJS dalam memilih metode pengontrolan tekanan darah dengan senam PROLANIS baik dalam bentuk penyuluhan.

#### DAFTAR PUSTAKA

Badan Penyelenggara Jaminan Sosial. 2015a. Panduan

praktis program rujuk balik bagi peserta jkn, diakses 11 Juni 2018

\_\_\_\_\_. 2015b. Panduan praktis prolans (program pengelolaan penyakit kronis), diakses 11 Juni 2018

Bratasaputra, 2013. Prevalensi Hipertensi pada Penderita DM dan Non DM

Deiby O. Lumempouw. (2016). Pengaruh Senam Prolans terhadap Penyandang Hipertensi. Jurnal e-Biomedik (eBm), Volume 4, Nomor 1. Universitas Sam Ratulangi Manado

Fachmi Idris. Forum Ilmiah Tahunan; Inovasi BPJS Kesehatan untuk Memperkuat Upaya Promotif Preventif yang Bersifat Perseorangan Menuju Gaya Hidup Sehat. 22 Oktober 2015. Bandung

Ganong, William, F. (2002). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. E/20, ed, Widjajakusumah, M, Djauhari. Jakarta: EGC

Guyton, Arthur, C. (2014). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. E/12. Saunder Elsevier; Indonesia

Hulaima, Intan Siti. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung. SKRIPSI tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung : Lampung

Kusmana Dede. (2006). Olahraga Untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung. Jakarta: Balai Penerbit



- Fakultas Kedokteran  
Universitas Indonesia
- Mahler, Donald et al. (1995).  
Panduan Uji Latihan Jasmani  
dan Peresepannya.  
Diterjemahkan oleh Atmadja,  
Djaja Surya dan Doewes,  
Muchsin. Jakarta; EGC
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi  
Penelitian Kesehatan. Jakarta:  
Rineka Cipta
- Novitaningtyas, Tri. (2014).  
Hubungan Karakteristik  
(Umur, Jenis Kelamin,  
Tingkat Pendidikan) dan  
Aktivitas Fisik dengan  
Tekanan Darah pada Lansia  
di Kelurahan Makamhaji di  
Kecamatan Kartasura  
Kabupaten Sukoharjo.  
SKRIPSI tidak diterbitkan.  
Universitas Muhammadiyah :  
Surakarta
- Putra, Chrisandi Omega. (2018).  
Hubungan Pengaruh Latihan  
Fisik (Threadmill) Terhadap  
Tekanan Darah. SKRIPSI  
tidak diterbitkan. Fakultas  
Kedokteran Universitas  
Batam: Batam
- Rilantono, Lily I. (2012). Penyakit  
Kardiovaskular (PKV).  
Jakarta; FKUI
- Rumengan, Jemmy. (2008).  
Metodologi Penelitian  
Dengan SPSS. UNIBA Press  
Batam
- Santoso, Djoko (2010) . Membonsai  
Hipertensi. Surabaya : Jaring  
pena
- Sari, Ria Astuti Perwita. (2015).  
Gambaran Kontrol Tekanan  
Darah Pada Pasien Hipertensi  
Di Puskesmas Kasihan 1  
Bantul Yogyakarta. KARYA  
TULIS ILMIAH tidak  
diterbitkan. Program Studi  
Ilmu Keperawatan Fakultas  
Kedokteran Dan Ilmu  
Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Yogyakarta:  
Yogyakarta
- Sherwood, Lauralee. (2011).  
Fisiologi Manusia dari Sel ke  
Sistem. Jakarta: EGC
- Sugiono. 2012. Total Sampling,  
(online)(  
[http://repository.Upi.edu/6671/6671/6/S\\_KOR\\_100353\\_Chapter3.pdf](http://repository.Upi.edu/6671/6671/6/S_KOR_100353_Chapter3.pdf), diakses 11 Juni  
2018)
- Sundari, Miratina Junita. (2014).  
Pengaruh Senam Lansia  
Terhadap Penurunan Tekanan  
Darah Pada Lansia Di Panti  
Wreda  
Usia“Bethany”Semarang.  
SKRIPSI tidak diterbitkan.  
Stikes Telogorejo : Semarang