

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

*Andi Ipaljri Saputra**, *Isramilda***
andiipaljri@univbatam.ac.id, 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, 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	
Total	103		52		155		

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 (α) = 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, 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