

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS SENAM PROLANIS HIPERTENSI
TERHADAP KESEHATAN WANITA USIA PRODUKTIF
DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA KOTA PADANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Kebidanan



Oleh

Popi Wanriani

23152011118

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama Lengkap	: Popi Wanriani
NIM	: 23152011118
Tempat/ tgl lahir	: Padang, 02 April 2001
Program Studi	: S1 Kebidanan
Nama Pembimbing I	: Dr. Eri Wahyudi, M. Kes
Nama Pembimbing II	: Bdn. Amrina Amran, M. Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul **"Efektivitas Senam Prolanis Hipertensi Terhadap Kesehatan Wanita Usia Produktif Di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025"**. Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Februari 2025


Popi Wanriani

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Popi Wanriani
Nim : 23152011118
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Efektivitas Senam Prolanis Hipertensi Terhadap Kesehatan
Wanita Usia Produktif di Puskesmas Lubuk Buaya Kota
Padang Tahun 2025

Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada
Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I
Dr. Eri Wahyudi, M. Kes

()

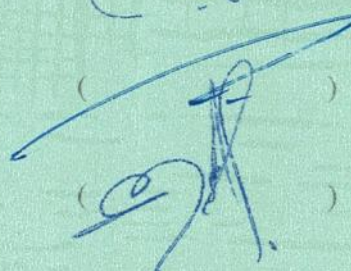
Pembimbing II
Bdn.Amrina Amran, M. Biomed

()

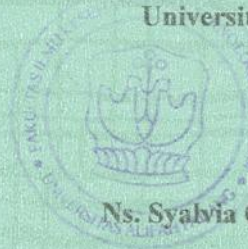
Penguji I
Titin Ifayanti, M. Biomed

()

Penguji II
Arfianingsih Dwi Putri, M. Keb

()

Disahkan oleh
**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang**

 
Ns. Syalvia Oresti, M. Kep, Ph.D

PERNYATAAN PERSETUJUAN

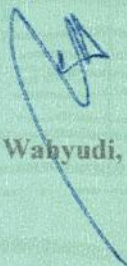
Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Popi Wanriani
NIM : 23152011118
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul : Efektivitas Senam Prolanis Hipertensi Terhadap Kesehatan Wanita Usia Produktif di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.

Telah disetujui untuk diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Skripsi Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

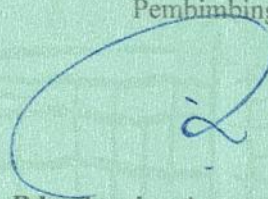
Padang, Agustus 2025

Pembimbing I



Dr. Eri Wahyudi, M. Kes

Pembimbing II



Bdn. Amrina Amran, M. Biomed

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



Ns. Syalvia Oresti, M. Kep, Ph.D

RIWAYAT PENELITIAN



Nama : Popi Wanriani
Tempat/ Tanggal Lahir : Padang/02 April 2001
Agama : Islam
Alamat : Jln. Raya Kampung Jambak Kec. Koto Tangah, Kel.
Batipuh Panjang, Kota Padang.

Nama Orang Tua

1. Ayah : Irwan Nazar
2. Ibu : Yuliani Syukur

Riwayat Pendidikan

No.	Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun Lulus
1.	SD	SDN 14 Kampung Jambak	2013
2.	SMP	SMP N 34 Padang	2016
3.	SMA	SMK N PP Padang	2019
4	D3	Stikes Alifah Padang	2022
5.	S1	Universitas Alifah Padang	2025

**UNIVERSITAS ALIFAH
PADANG**

Skripsi, September 2025

Popi Wanriani

**Efektivitas Senam Prolanis Hipertensi Terhadap Kesehatan Wanita Usia
Produktif di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025**

xiii + 50 Halaman, 6 Tabel, 2 Gambar, 13 Lampiran

ABSTRAK

Prevalensi pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang dan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi mulai ditemukan dalam rentang usia reproduktif 15-49 tahun (BKKBN, 2020). Dari 51.360 penduduk usia ≥ 15 tahun yang menderita hipertensi, penderita terbanyak adalah perempuan yaitu 30.715 sedangkan penderita laki-laki hanya 20.645 (Dinkes Kota Padang, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam Prolanis terhadap kesehatan wanita usia produktif dengan hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain *pra-eksperimen* menggunakan rancangan *two group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 60 responden, terdiri dari 30 orang pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan berupa senam Prolanis, dan 30 orang pada kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *minimal sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi selama tiga kali, kemudian dianalisis dengan uji *Paired-Samples T-Test* pada tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah pada kelompok intervensi. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 142 mmHg menjadi 121 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 87,3 mmHg menjadi 80,3 mmHg. Uji statistik t membuktikan adanya perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah senam Prolanis terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada wanita usia produktif dengan hipertensi. Senam Prolanis dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam program pengendalian hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama.

Daftar Bacaan : 34 (2015-2024)

Kata kunci : Hipertensi, Senam Prolanis, Wanita Usia Produktif

**ALIFAH UNIVERSITY
PADANG**

Thesis, September 2025

Popi Wanriani

The Effectiveness of Prolanis Exercise on Hypertension toward the Health of Women of Reproductive Age at Lubuk Buaya Health Center Padang City in 2025

xiii + 50 Pages, 6 Tables, 2 Figures, 13 Appendices

ABSTRACT

The prevalence of hypertension and its complications is estimated to reach 1.5 billion people by 2025, with 9.4 million deaths annually due to hypertension and its complications. Hypertension is most commonly found in the reproductive age group of 15-49 years (BKKBN, 2020). Of the 51,360 residents aged 15 years and above with hypertension, the majority are women (30,715), while only 20,645 are men (Padang City Health Office, 2021). This study aims to determine the effectiveness of Prolanis exercises on the health of productive-age women with hypertension at the Lubuk Buaya Community Health Center in Padang City in 2025.

The study was quantitative with a pre-experimental design using a two-group pretest-posttest design. The sample size was 60 respondents: 30 in the intervention group, who received Prolanis exercises, and 30 in the control group, who received no treatment. The sampling technique used was minimal sampling. Data were collected through three pre- and post-intervention blood pressure measurements, then analyzed using a Paired-Samples T-Test at a significance level of $p < 0.05$.

The results showed a significant reduction in blood pressure in the intervention group. Average systolic blood pressure decreased from 142 mmHg to 121 mmHg, while diastolic blood pressure decreased from 87.3 mmHg to 80.3 mmHg. Statistical tests demonstrated a significant difference between pre- and post-intervention levels with a p value of 0.000 ($p < 0.05$).

The conclusion of this study is that Prolanis exercise is proven effective in reducing both systolic and diastolic blood pressure in women of reproductive age with hypertension. Prolanis exercise can be recommended as a non-pharmacological intervention in hypertension control programs at primary healthcare facilities.

References:34(2015–2024)

Keywords : Hypertension, Prolanis Exercise, Women of Reproductive Age