

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN KUALITAS HIDUP
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
PUSKESMAS GAMBIRSARI**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh

CINDI REALITA FATMAWATI PUTRI

202113021

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul:

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN KUALITAS HIDUP
PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS GAMBIRSARI**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi sarjana keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas Aisyiyah Surakarta maupun Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 July 2025



Cindi Realita Fatmawati Putri

NIM.202113021

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Aisyiyah Surakarta saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindi Realita Fatmawati Putri
NIM : 202113021
Jenis karya : Skripsi
Judul : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah
dan Kualitas Hidup Pada Penderita Hipertensi Di
Puskesmas Gambirsari

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Noneexclusive Royalty-Free Right) kepada Universitas Aisyiyah Surakarta atas Karta ilmiah saya beserta perangkat yang didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, menggali media atau formarkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas Aisyiyah Surakarta

Pada Tanggal : 22 July 2025

Yang Menyatakan



(Cindi Realita Fatmawati Putri)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

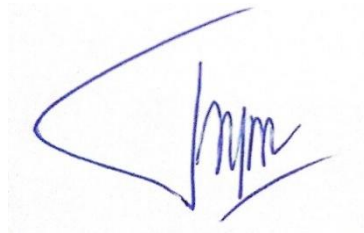
Skripsi dengan judul :

**Pengaruh Senam Prolanis Terhadap
Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup
Pada Penderita Hipertensi Di
Puskesmas Gambirsari**

Dinyatakan telah disetujui untuk disajikan dalam ujian Seminar Hasil
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 22 Juli 2025

Pembimbing



(Dr. Mulyaningsih, S.Kep,Ns M.Kep)

NIDN. 0007047310

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



(Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J)

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul:

PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KUALITAS HIDUP PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMBIRSARI

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Skripsi ini telah diujikan pada ujian Skripsi pada tanggal 22 Juli 2025 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Juli 2025

Mengesahkan, Penguji :

1. Fida Husain S.Kep,Ns,M.Kep
NIDN. 0623089302
2. Irma Mustikasari S.Kep,Ns,M.Kep
NIDN. 0625048703
3. Dr. Mulyaningsih S.Kep,Ns,M.Kep
NIDN. 0007047310


(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui
Kaprod Sarjana Keperawatan



(Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J)
NIDN. 0615018601

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr Wb

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidayahnya dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gambirsari”. Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns, M.Kep. Selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
2. Sri Kustiyati, SST., M.Keb. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
3. Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J. Selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
4. Dr. Mulyaningsih S.Kep, Ns, M.Kep. Selaku pembimbing yang selalu mengarahkan dan membimbing sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Fida Husain S.Kep, Ns, M.Kep dan Irma Mustikasari S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh responden yang ada di Puskesmas Gambirsari yang sudah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden untuk penelitian ini.
7. Dosen Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan serta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
8. Orang tua saya yaitu Bapak Suroto dan Ibu Sumarsih serta Kakak-kakak ku tercinta Riko, Aldi, Aryo, Sandy, dan adik ku rian, arfan, serta kakak ipar ku mba Rizky dan mba widha, serta seluruh keluarga yang telah memberikan do’anya, masukan, dukungan baik secara finansial ataupun spiritual selama penyusunan tugas akhir.

9. Teman-teman seangkatan dan 2 sahabat ku yang selalu memberikan masukan dan dukungan peneliti dalam menyusun tugas akhir.

Semoga amal baik yang telah dilakukan mendapat imbalan sebaik-baiknya dari Allah SWT, dan pada akhirnya penulis menyadari dalam pembuatan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dengan ini penulis menyadari mengarapkan kritik dan sarah dari pembaca baik saran yang membangun untuk perbaikan di kemudian hari.

Surakarta, 22 Juli 2025

(Cindi Realita Fatmawati Putri)

202113021