



LANGKAH PREVENTIF MELAWAN HIPERTENSI: KEGIATAN PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS (PROLANIS)

Amanda Afriyani Machfudin¹, Amanda Ayu Diva Kysara¹, Dicko Putra Ardiansyah¹, Restu Ananda², Siti Juwariyah^{1*}, Danny Putri Sulistyaningrum¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Telogorejo, Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50144, Indonesia

²Puskesmas Pandanaran, Semarang Jl. Pandanaran No.79, Mugassari, Semarang Sel., Semarang, Jawa Tengah 50244, Indonesia

*sitijuwariyah568@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian ini mengkaji pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Pandanaran, dengan fokus pada pencegahan dan pengendalian penyakit kronis seperti hipertensi. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta dan kemampuan manajemen diri mengenai kesehatan mereka, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan kualitas hidup. Kegiatan prolanis dilakukan secara rutin, pada lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi dengan jumlah 94 lansia yang hadir. Kegiatan ini bertujuan untuk memfasilitasi deteksi dini dan pengelolaan risiko kesehatan yang terkait dengan penyakit kronis, sehingga diharapkan dapat mengontrol hipertensi dan komplikasinya. Pengabdian ini merupakan kegiatan yang dilakukan bersama petugas puskesmas dan mahasiswa untuk mencapai tujuan melaksanakan prolanis dan mengontrol hipertensi. Kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan materi mengenai hipertensi serta pembagian leaflet di awal kegiatan, setelah itu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan peserta lansia dan dilanjutkan dengan latihan fisik berupa senam. Setelah dilakukan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan latihan fisik, program ini berhasil meningkatkan pemahaman mengenai hipertensi pada lansia dan meningkatkan kesadaran lansia mengenai kesehatan mereka.

Kata kunci: hipertensi; lansia; prolanis

PREVENTIVE STEPS AGAINST HYPERTENSION: ACTIVITIES OF THE CHRONIC DISEASE MANAGEMENT PROGRAM (PROLANIS)

ABSTRACT

This community service study examines the implementation of the Chronic Disease Management Program (Prolanis) at Pandanaran Public Health Center, focusing on the prevention and control of chronic diseases such as hypertension. The program aims to increase participants' awareness and self-management skills regarding their health, ultimately leading to an improved quality of life. Prolanis activities are conducted regularly for elderly individuals with chronic diseases such as hypertension, with a total of 94 elderly participants attending. These activities aim to facilitate early detection and risk management related to chronic diseases, with the expectation of controlling hypertension and its complications. This community service initiative is carried out in collaboration with health center staff and students to achieve the goal of implementing Prolanis and controlling hypertension. The activities begin with an educational session on hypertension, followed by the distribution of informational leaflets. Afterward, a question-and-answer session is held with the elderly participants, followed by physical exercise in the form of gymnastics. Following the health education session on hypertension and physical exercise, the program successfully improved the elderly participants' understanding of hypertension and increased their awareness of their health.

Keywords: elderly; hipertension; prolanis.

PENDAHULUAN

Hipertensi pada lansia adalah Hipertensi dengan sistolik terisolasi (Isolated Systolic Hypertension) dimana terdapat kenaikan tekanan darah sistolik disertai penurunan tekanan darah diastolik yaitu $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang umumnya sering ditemukan pada lansia. Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak di derita oleh masyarakat, yang juga menjadi salah satu penyebab kematian terbanyak. Hipertensi ini biasa disebut sebagai "Silent Killer" karena sering tidak menunjukkan gejala apapun (Elvira M., 2024). Menurut data yang diambil dari WHO terdapat 1,13 miliar lansia di dunia yang terkena hipertensi (AHA, 20217). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2018 terjadi peningkatan jumlah lansia yang terkena hipertensi sebanyak 26,5% pada tahun 2013 dan meningkat sampai 34,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan di Jawa Tengah menempati posisi teratas lansia dengan hipertensi sebanyak 32,5% (Kemenkes RI, 2021). Pada kota Semarang jumlah lansia dengan hipertensi mencapai 117.224 kasus pada golongan umur 45 – 65 tahun dan terdapat 64.575 kasus di atas 65 tahun (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2020). Sedangkan menurut data dari puskesmas pandanaran per/tahun 2024 ada sekitar 2.162 lansia yang mengidap hipertensi, dengan jumlah laki-laki 731 oarang dan wanita 1.428 orang.

Penderita hipertensi banyak ditemukan pada kalangan lansia, ini dikarenakan organ yang terdapat di dalam tubuh mengalami penurunan fungsi. Hipertensi sendiri merupakan gangguan pembuluh darah jantung (kardiovaskuler) karena elastisitas dinding pembuluh darah semakin menurun sehingga menyebabkan peningkatan nadi dan tekanan darah. Gejala yang umum dirasakan biasanya adanya nyeri kepala, terasa tegang pada area tengkuk, mudah lelah, penglihatan kabur, dan jantung berdebar-debar (Imelda, et al, 2020). Jika masalah hipertensi ini tidak segera ditangani maka akan menyebabkan komplikasi yang akan memperburuk kondisi pada tubuh. Komplikasi utama yang dapat muncul berupa stroke, gagal jantung, dan gagal ginjal. Maka dari itu lansia dengan hipertensi harus melakukan kontrol rutin ke pelayanan kesehatan terkait dan rutin mengkonsumsi obat (Kurnia, 2020). Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) adalah program yang dirancang oleh BPJS Kesehatan di Indonesia untuk mengelola dan memberikan pelayanan kesehatan bagi peserta yang menderita penyakit kronis. Tujuan utama dari Prolanis adalah untuk mengontrol penyakit kronis dan komplikasi yang lebih serius sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, serta dapat mengurangi beban biaya kesehatan bagi peserta. Program ini biasanya mencakup pemeriksaan rutin, pemberian obat, edukasi kepada pasien, serta pemantauan kondisi kesehatan secara berkala. Para peserta Prolanis dapat mengakses layanan ini di fasilitas kesehatan (faskes) tingkat pertama (Puskesmas atau klinik yang bekerjasama dengan BPJS Kesehatan) (Kemenkes, 2020).

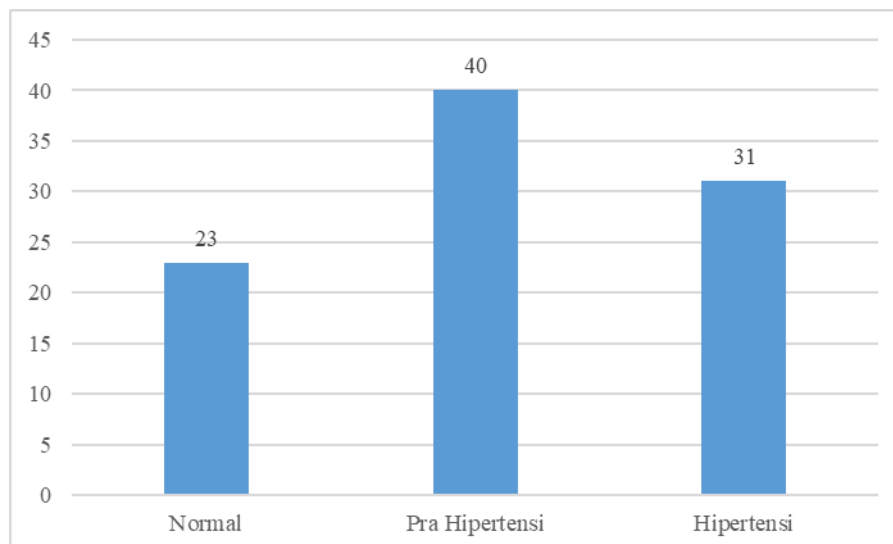
METODE

Pendidikan kesehatan ini menggunakan metode ceramah dan diskusi dengan masyarakat, menggunakan media LCD disertai dengan pembagian leaflet dan dilaksanakan sebanyak 1 kali pertemuan yaitu pada tanggal 04 Januari 2025 dengan sasaran lansia yang sudah rutin mengikuti program prolanis di puskesmas pandanaran ada sekitar 94 peserta. Kegiatan ini diawali dengan menyiapkan LCD dan setting tempat duduk peserta prolanis dilanjutkan dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai penyakit hipertensi dan sesi tanya jawab dengan peserta lansia prolanis. Setelah sesi tanya jawab tersebut para peserta diberikan leaflet sebagai media edukasi, kemudian peserta melaksanakan senam hipertensi secara bersama-sama menggunakan layar LCD

yang dipimpin oleh mahasiswa Stikes Telogorejo. Setelah melakukan senam bersama para peserta akan beristirahat terlebih dahulu sekitar 10 menit, lalu peserta akan dipanggil sesuai urutan nomor antrian yang didapat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin. Pemeriksaan tekanan darah ini diukur menggunakan alat ukur tensi digital, lalu hasilnya akan dimasukkan dalam Sistem Informasi Manajemen Puskesmas (SIMPUS). Jika hasil dari pengukuran tekanan darah tersebut tinggi maka lansia akan diarahkan untuk berkonsultasi kepada dokter yang bertugas. Selain itu program prolanis ini juga bekerja sama dengan pihak laboratorium untuk melakukan pemeriksaan darah lengkap dan hasilnya akan diberikan pada prolanis bulan selanjutnya atau saat peserta melakukan pemeriksaan kesehatan ke Puskesmas Pandanaran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam mengatasi permasalahan tersebut puskesmas pandanaran telah menerapkan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang dilaksanakan setiap hari Sabtu di minggu pertama awal bulan. Program ini difokuskan pada pencegahan dan pengendalian beberapa penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes melitus. Prolanis merupakan sistem pelayanan kesehatan proaktif yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan serta BPJS kesehatan dalam upaya pengelolaan kesehatan bagi para penderita penyakit kronis seperti hipertensi, untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya yang efisien (Nurrohmah R, 2019). Kegiatan Prolanis di Puskesmas Pandanaran ini mencakup edukasi kesehatan, pembagian leaflet, aktivitas fisik (senam hipertensi), pemeriksaan tekanan darah serta pemeriksaan laboratorium. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pendidikan kesehatan mengenai penyakit hipertensi lalu dilanjutkan dengan pembagian leaflet kepada para peserta prolanis dan dilanjutkan dengan aktifitas fisik yaitu senam hipertensi secara bersama-sama menggunakan layar LCD. Setelah melakukan senam bersama para peserta diimbau untuk merilekskan tubuh mereka, lalu setelahnya para peserta akan dipanggil sesuai nomor antrian yang telah diambil, untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat ukur tensi digital, jika memiliki keluhan peserta diarahkan untuk melakukan konsultasi kepada dokter yang bertugas pada kegiatan prolanis ini. Setelah konsultasi peserta akan diarahkan untuk melakukan pengambilan darah yang bekerja sama dengan laboratorium untuk melakukan pemeriksaan darah lengkap dan juga pengambilan hasil laboratorium sebelumnya.



Kegiatan Prolanis di Puskesmas Pandanaran menunjukkan hasil yang positif. Peserta yang rutin mengikuti prolanis mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan. Ada sekitar 23 peserta yang dikategorikan memiliki tensi normal, sedangkan 40 peserta lain yang termasuk dalam kategori pra-hipertensi dan 31 peserta lainnya masuk dalam kategori hipertensi. Selain itu, para peserta prolanis mengatakan adanya peningkatan pengetahuan baru mengenai hipertensi, dan bagaimana cara pencegahan hipertensi seperti mengatur pola makan sehat, melakukan aktivitas fisik/senam serta pentingnya kontrol rutin untuk menurunkan tekanan darah tinggi.



Gambar 1. Pemaparan Materi dan Pembagian Leaflet



Gambar 2. Pengukuran Tensi dan Senam



Gambar 3. Pembagian hasil lab, Pengambilan darah

Edukasi kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep dan pencegahan hipertensi, sehingga mereka dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, aktivitas fisik teratur seperti senam hipertensi yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita

hipertensi. Pemeriksaan laboratorium dan pemantauan kesehatan rutin memungkinkan deteksi dini serta pengendalian faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Melalui kegiatan prolanis, kami berupaya mengontrol angka kejadian hipertensi dan komplikasinya di masyarakat. Partisipasi aktif dari peserta dalam setiap kegiatan prolanis diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan mereka dalam mengelola kesehatan secara mandiri, sehingga kualitas hidup yang optimal tercapai (Lediana., 2024).

SIMPULAN

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Pandanaran dengan tema “Langkah Preventif Melawan Hipertensi: Kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Pandanaran” terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya pada lansia mengenai hipertensi serta bagaimana cara pencegahannya. Melalui kegiatan edukasi, senam hipertensi, pemeriksaan kesehatan rutin, dan pembagian leaflet, partisipasi aktif dari peserta prolanis mampu mengontrol tekanan darah secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pendekatan proaktif dapat meningkatkan kualitas hidup peserta secara efisien dan optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan Prolanis ini dapat berjalan dengan baik karena adanya kerja sama dari berbagai pihak. Maka dari itu kami mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada petugas Puskesmas Pandanaran, atas dukungannya dalam melakukan kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) tersebut, serta terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi untuk menjalankan kegiatan prolanis ini baik kepada para petugas kesehatan, mahasiswa Stikes Telogorejo Semarang, dan seluruh peserta prolanis yang aktif mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir. Dukungan dan kerjasama serta partisipasi semua pihak telah memberikan dampak nyata dalam meningkatkan kesadaran dan pengelolaan hipertensi di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2017). *Global Impact of 2017 American Heart*.
- Elvira M., D. S. (2024). Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Melalui Penguatan Peran Kader dan Senam Hipertensi. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8-14.
- Dinkes Kota Semarang. (2022). *Jumlah Kasus Penyakit di Kota Semarang Tahun 2022*. Semarang: Dinas Kesehatan Kota Semarang.
- Imelda, I., Sjaaf, F., & PAF, T. P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas air dingin lubuk minturun. *Health and Medical Journal*, 2(2), 68-77.
- Kemntrian Kesehatan RI (2018). *Hipertensi membunuh diam-diam, ketahui tekanan darah anda*. Sekretariat R Jenderal. Rencana Strategis Kemntrian Kesehatan.
- Kemntrian Kesehatan RI 2021. *Pusat Data dan Informast Hipertensi*. Kemenkes RI.
- Kurnia, Anih. 2020. *Self-management hipertensi*, Surabaya. CV. Jakad Media Publishing.
- Lediana., N. D. (2024). Pengaruh Metode Ceramah, Diskusi Dan Demonstrasi Dalam Meningkatkan Keterampilan Interpersonal Peserta Didik. *Jurnal BIMA: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 2(3).

Nurrohmah R, U. (2019). Input Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas. Hiega Journal Of Public Health Research And Development, 3(1).