

OPTIMALISASI PROGRAM PROLANIS DALAM PENGENDALIAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI DAN SENAM SEHAT DI DESA TIHU KABUPATEN BONE BOLANGO

Nanda Labado¹, Ria Amelia Saleh², Siti Maryam Latifatul Zannah Ngabito³

Universitas Bina Taruna Gorontalo

nandalabado13@gmail.com¹, riaameliasaleh9@gmail.com²,

maryamngabito09@gmail.com³

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama karena berkontribusi terhadap peningkatan angka kesakitan dan kematian. Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang dikembangkan oleh BPJS Kesehatan merupakan salah satu upaya promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit kronis, namun implementasinya di masyarakat belum berjalan secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan pelaksanaan Prolanis dalam pengendalian hipertensi melalui edukasi kesehatan dan senam sehat di Desa Tihu, Kabupaten Bone Bolango, Gorontalo. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan secara interaktif, pelaksanaan senam sehat secara rutin, serta pemeriksaan tekanan darah peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan pengelolaannya, meningkatnya partisipasi dalam kegiatan senam sehat, serta tumbuhnya kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat seperti mengurangi konsumsi garam dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran dan perilaku kesehatan masyarakat dalam pengendalian hipertensi melalui optimalisasi program Prolanis dan diharapkan dapat berkelanjutan dengan dukungan tenaga kesehatan dan pemerintah setempat.

Kata Kunci: **Hipertensi, Prolanis, Edukasi Kesehatan, Senam Sehat, Pengabdian Masyarakat**

ABSTRACT

Hypertension is one of the major non-communicable diseases contributing to increased morbidity and mortality rates worldwide. The Chronic Disease Management Program (Prolanis), developed by BPJS Kesehatan, represents a promotive and preventive effort in managing chronic diseases; however, its community-level implementation has not been fully optimized. This community service activity aimed to optimize the implementation of Prolanis in hypertension control through health education and healthy exercise (senam sehat) in Tihu Village, Bone Bolango Regency, Gorontalo. The methods included interactive health education sessions, routine physical exercise activities, and blood pressure monitoring. The results showed an improvement in participants' understanding of hypertension and its management, increased participation in physical exercise, and enhanced awareness of adopting healthy behaviors such as reducing salt intake and regularly monitoring blood pressure. In conclusion, this activity contributed to improving community health awareness and behaviors in hypertension control through the optimization of the Prolanis program. Sustained implementation is recommended with continued support from healthcare providers and local government authorities.

Keywords: *Hypertension, Prolanis, Health Education, Physical Exercise, Community Service*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi tantangan utama dalam kesehatan masyarakat global. Peningkatan prevalensi hipertensi terjadi secara signifikan dalam beberapa dekade terakhir dan berkontribusi besar terhadap angka kesakitan dan kematian akibat penyakit kardiovaskular. Kondisi ini

tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memberikan beban yang besar terhadap sistem pelayanan kesehatan, terutama di negara berkembang (Liu et al., 2025).

Hipertensi sering berkembang tanpa gejala yang jelas pada tahap awal, sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga muncul komplikasi serius. Penyakit ini dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, deteksi dini dan pengendalian hipertensi menjadi langkah penting dalam menurunkan risiko komplikasi jangka panjang (Li et al., 2024).

Secara global, pengendalian hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi medis, tetapi juga membutuhkan pendekatan komprehensif melalui perubahan gaya hidup. World Health Organization menekankan pentingnya intervensi non-farmakologis seperti peningkatan aktivitas fisik, pengaturan pola makan, serta pengelolaan stres sebagai bagian dari strategi pengendalian hipertensi yang efektif (Gerage et al., 2023).

Di Indonesia, upaya pengendalian hipertensi dilakukan melalui berbagai program kesehatan berbasis pelayanan primer, salah satunya adalah Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang dikembangkan oleh BPJS Kesehatan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup peserta melalui pendekatan promotif dan preventif yang terintegrasi dengan pelayanan kesehatan. Pelaksanaan Prolanis mencakup kegiatan edukasi kesehatan, pemantauan kondisi peserta, serta aktivitas fisik seperti senam rutin. Program ini dirancang untuk mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam mengelola penyakit kronis secara mandiri sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup peserta (BPJS Kesehatan, 2019).

Namun demikian, implementasi program pengelolaan hipertensi di masyarakat masih menghadapi berbagai kendala. Rendahnya partisipasi peserta, kurangnya pemahaman terkait pengelolaan hipertensi, serta keterbatasan perubahan perilaku menjadi tantangan utama dalam mencapai keberhasilan program (Notoatmodjo, 2018). Selain itu, gaya hidup tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak seimbang masih menjadi faktor dominan yang mempengaruhi tingginya angka hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berkaitan erat dengan meningkatnya risiko hipertensi, sehingga intervensi berbasis aktivitas fisik menjadi sangat penting (WHO, 2021).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pengelolaan hipertensi. Program edukasi yang dilakukan secara terstruktur terbukti mampu meningkatkan self-efficacy, kepatuhan, serta membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya optimalisasi pelaksanaan program pengelolaan hipertensi melalui pendekatan edukatif dan aktivitas fisik secara terintegrasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta perilaku hidup sehat masyarakat dalam

pengendalian hipertensi, khususnya melalui optimalisasi program Prolanis di tingkat komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan promotif dan preventif yang bertujuan untuk mengoptimalkan pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dalam pengendalian hipertensi melalui edukasi kesehatan dan senam sehat. Kegiatan dilaksanakan di Desa Tihu, Kabupaten Bone Bolango, Gorontalo, dengan sasaran utama adalah peserta Prolanis penderita hipertensi, masyarakat yang memiliki faktor risiko hipertensi, serta kader kesehatan desa sebagai mitra pelaksana.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas dan pemerintah desa untuk memperoleh dukungan serta menentukan waktu dan lokasi kegiatan. Selanjutnya dilakukan pendataan peserta Prolanis, identifikasi kebutuhan masyarakat, penyusunan materi edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik peserta, serta persiapan media edukasi berupa leaflet dan alat pemeriksaan kesehatan.

Tahap pelaksanaan mencakup tiga bentuk intervensi utama. Pertama, edukasi kesehatan diberikan melalui metode ceramah interaktif disertai diskusi dan tanya jawab. Materi meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak dan komplikasi, pentingnya kepatuhan mengonsumsi obat, serta penerapan pola hidup sehat seperti diet rendah garam dan peningkatan aktivitas fisik. Kedua, kegiatan senam sehat dilaksanakan secara rutin dengan durasi 30–45 menit yang mencakup pemanasan, inti, dan pendinginan, dipandu oleh instruktur kesehatan. Senam dirancang dengan gerakan sederhana yang sesuai untuk kelompok usia dewasa dan lansia. Ketiga, pemeriksaan tekanan darah dilakukan secara berkala, disertai konseling bagi peserta yang hasil pengukurannya berada di luar batas normal.

Tahap evaluasi dilakukan secara deskriptif dengan memperhatikan tingkat partisipasi peserta, keaktifan dalam mengikuti kegiatan, pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, serta observasi terhadap perubahan perilaku sederhana seperti meningkatnya kesadaran untuk mengikuti senam, mengurangi konsumsi garam, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan disajikan dalam satu bagian yang terdiri dari beberapa paragraf. Bagian ini merupakan bagian yang paling dominan dari keseluruhan artikel, yaitu 60%. Untuk memudahkan pemahaman dan pembacaan, hasil penelitian dideskripsikan terlebih dahulu, dilanjutkan bagian pembahasan. Subjudul hasil dan pembahasan disajikan terpisah.

HASIL

A. Karakteristik dan Partisipasi Peserta

Peserta kegiatan terdiri dari masyarakat yang tergabung dalam program Prolanis, khususnya penderita hipertensi dan kelompok berisiko. Mayoritas peserta merupakan kelompok usia dewasa hingga lansia yang memiliki risiko tinggi terhadap penyakit hipertensi. Tingkat kehadiran peserta tergolong baik selama kegiatan berlangsung, yang menunjukkan adanya minat dan kesadaran masyarakat untuk berpartisipasi dalam upaya pengendalian hipertensi. Keterlibatan kader kesehatan desa juga berperan penting dalam menggerakkan partisipasi masyarakat.

B. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan

Kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, serta tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pola makan sehat, pentingnya kepatuhan minum obat, serta aktivitas fisik. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan, terutama terkait pengelolaan hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian peserta mengungkapkan bahwa sebelumnya mereka belum mengetahui bahwa hipertensi dapat terjadi tanpa gejala yang jelas sehingga pentingnya pemeriksaan rutin sering terabaikan. Penggunaan media edukasi berupa leaflet turut membantu pemahaman peserta dan dapat menjadi bahan bacaan di rumah.



Gambar 1: Kegiatan Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi kepada Peserta Prolanis di Desa Tihu

C. Pelaksanaan Senam Sehat (Senam Prolanis)

Kegiatan senam sehat dilaksanakan secara rutin dengan durasi sekitar 30–45 menit. Senam dipandu oleh instruktur dengan gerakan yang disesuaikan untuk kelompok usia dewasa dan lansia. Peserta menunjukkan respons yang sangat positif terhadap kegiatan ini. Banyak peserta merasa bahwa senam membantu tubuh menjadi lebih segar, mengurangi keluhan seperti pegal dan pusing, serta meningkatkan semangat beraktivitas. Kegiatan ini juga menjadi

sarana interaksi sosial antar peserta sehingga menciptakan suasana yang menyenangkan dan kondusif. Beberapa peserta bahkan menyatakan keinginan untuk melanjutkan senam secara mandiri setelah program pengabdian selesai, yang menunjukkan potensi keberlanjutan program di masyarakat.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam Sehat (PROLANIS) oleh peserta di Desa Tihu

D. Pemeriksaan Kesehatan dan Konsultasi

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan secara berkala selama kegiatan berlangsung. Dari hasil pengukuran, ditemukan bahwa masih terdapat peserta dengan tekanan darah yang belum terkontrol dengan baik. Melalui sesi konsultasi, peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi serta menjaga pola hidup sehat. Beberapa peserta mengakui bahwa sebelumnya mereka tidak rutin mengonsumsi obat karena merasa tidak memiliki keluhan, yang menunjukkan masih rendahnya kesadaran terhadap pengelolaan hipertensi secara mandiri.



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah peserta Prolanis

E. Evaluasi Perubahan Pengetahuan dan Perilaku

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan cara pengelolaannya. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan saat sesi diskusi serta perubahan sikap dalam menerima informasi kesehatan. Selain itu, mulai terlihat perubahan perilaku sederhana yang positif, antara lain:

- a. Keinginan untuk rutin mengikuti senam sehat;
- b. Kesadaran untuk mengurangi konsumsi garam dalam makanan sehari-hari;
- c. Motivasi untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa optimalisasi Program Prolanis melalui edukasi kesehatan dan senam sehat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan kesadaran masyarakat dalam mengelola hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang memerlukan pengelolaan jangka panjang dan berkelanjutan. WHO menegaskan bahwa pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada pengobatan, tetapi juga pada perubahan gaya hidup yang mencakup pola makan sehat dan aktivitas fisik (WHO, 2021).

Pelaksanaan edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini merupakan langkah awal yang esensial dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Seseorang yang memiliki pemahaman yang baik tentang kondisi kesehatannya cenderung lebih patuh dalam menjalani pengobatan dan menerapkan gaya hidup sehat, sebagaimana dijelaskan oleh

teori perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku (Notoatmodjo, 2018).

Selain edukasi, kegiatan senam sehat memberikan kontribusi penting dalam pengendalian hipertensi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta memperbaiki fungsi jantung. Peserta yang mengikuti senam secara rutin menunjukkan peningkatan kebugaran fisik dan melaporkan kondisi tubuh yang lebih segar (Gerage et al., 2023).

Program Prolanis yang dikembangkan BPJS Kesehatan pada dasarnya telah mencakup kegiatan edukasi dan aktivitas fisik. Namun, dalam implementasinya di lapangan, program ini seringkali belum berjalan optimal. Melalui kegiatan pengabdian ini, terlihat bahwa pendekatan yang lebih aktif, terstruktur, dan melibatkan masyarakat secara langsung dapat meningkatkan efektivitas program secara signifikan.

Keterlibatan kader kesehatan dan dukungan dari pemerintah desa menjadi faktor penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Pendekatan berbasis komunitas memungkinkan intervensi kesehatan lebih mudah diterima oleh masyarakat karena adanya kedekatan sosial dan rasa kepercayaan yang telah terbangun.

Namun demikian, masih terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu, variasi tingkat pemahaman peserta, serta kebiasaan lama yang sulit diubah dalam waktu singkat. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan agar perubahan perilaku yang telah mulai terbentuk dapat dipertahankan dan ditingkatkan. Antusiasme peserta terhadap kegiatan senam dan edukasi menunjukkan adanya peluang untuk menjadikan kegiatan ini sebagai program rutin di desa dengan dukungan puskesmas dan kader kesehatan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui optimalisasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Desa Tihu, Kabupaten Bone Bolango, Gorontalo telah terlaksana dengan baik melalui rangkaian kegiatan edukasi kesehatan, senam sehat, dan pemeriksaan tekanan darah. Pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas yang diterapkan terbukti mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengelolaan hipertensi secara mandiri.

Melalui edukasi interaktif, peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Senam sehat yang dilaksanakan secara rutin memberikan dampak positif terhadap peningkatan aktivitas fisik peserta, yang merupakan komponen penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Pemeriksaan kesehatan juga berperan dalam meningkatkan kesadaran peserta untuk melakukan pemantauan kondisi kesehatan secara berkala.

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, meliputi peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik, kesadaran menjaga pola makan, dan kepatuhan melakukan pemeriksaan

kesehatan. Keterlibatan kader kesehatan dan dukungan pemerintah desa menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini. Diperlukan upaya keberlanjutan melalui sinergi antara tenaga kesehatan, kader, dan pemerintah setempat agar manfaat yang telah diperoleh dapat dipertahankan dan ditingkatkan secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- BPJS Kesehatan. (2019). *Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. Jakarta: BPJS Kesehatan.
- Gerage, A. M., et al. (2023). Editorial: Exercise intervention for prevention and management of hypertension. *Frontiers in Physiology*, 14, 1244715. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1244715>
- Li, C., et al. (2024). Study on the effectiveness of a community hypertension management model based on home smart blood pressure monitoring using IoT technology. *Frontiers in Public Health*, 12, 1428310. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1428310>
- Liu, T., et al. (2025). The influence of common exercise on the prevalence of hypertension. *BMC Public Health*, 25, 2081. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23250-w>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>