JUKESHUM
Jurnal Pengabdian Masyarakat
https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/index

E-ISSN : 2774-4698
Vol. 6 No. 1, Januari 2026
Hal. 80-84

THE IMPLEMENTATION OF CHRONIC DISEASE MANAGEMENT PROGRAM (PROLANIS) GYMNASTICS TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN HAMLET IX, TEMBUNG VILLAGE, DELI SERDANG REGENCY

PENERAPAN SENAM PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS BAGI LANSIA (PROLANIS) UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DUSUN IX DESA TEMBUNG KABUPATEN DELI SERDANG

Lenny Lusia Simatupang[1]* , Sri Dama Yanti Harahap[2], Seriga Banjarnahor[3], Muhammad Taufik Daniel Hasibuan[4], Yusridawati[5]
[1,2,3,4] Universitas Murni Teguh, Medan, Indonesia
[5] Universitas Haji Sumatera Utara, Medan, Indonesia Medan, Indonesia
Email: lennylusia30@gmail.com*, damaharahap@gmail.com, serigabanjarnahor@gmail.com, yusridawati5@gmail.com
*Corresponding Author

Submitted: 26/2/2025	**Reviewed:** 12/12/2025	**Accepted:** 13/2/2026

ABSTRACT

The common problems encountered in hypertensive patients include increased blood glucose, cholesterol levels, and reduced energy due to the side effects of long-term pharmacological treatments. These conditions often lead patients to consume additional medications to manage such side effects. Managing hypertension requires a combination of pharmacological and non-pharmacological therapies to optimize blood pressure control. This activity aimed to implement non-pharmacological therapy through Prolanis exercise for hypertensive patients in Dusun IX, Tembung Village, Deli Serdang Regency. The method was conducted through education and regular Prolanis exercise sessions. The results showed a significant decrease in participants' blood pressure. Prior to the intervention, the average systolic pressure was 142.82 mmHg and diastolic was 94.10 mmHg. After routine exercise, blood pressure decreased to 133.85 mmHg systolic and 82.82 mmHg diastolic. In conclusion, the implementation of Prolanis exercise is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients and can prevent the risk of complications such as obesity, ischemic disorders, and stroke. It is recommended that hypertensive patients engage in regular physical activity as part of a healthy lifestyle to minimize dependency on additional medications.

Keywords: *Hypertension, Prolanis Exercise, Elderly*

ABSTRAK

Permasalahan yang sering dijumpai pada pasien hipertensi adalah meningkatnya kadar glukosa darah, kolesterol, dan berkurangnya energi akibat efek samping konsumsi obat-obatan farmakologis jangka panjang. Kondisi ini sering memicu pasien mengonsumsi obat tambahan untuk mengatasi efek samping tersebut. Upaya penanganan hipertensi memerlukan kombinasi terapi farmakologis dan non-

farmakologis untuk mengontrol tekanan darah secara optimal. Kegiatan ini bertujuan untuk menerapkan terapi non-farmakologis berupa senam prolanis bagi penderita hipertensi di Dusun IX Desa Tembung, Kabupaten Deli Serdang. Metode pengabdian dilakukan melalui edukasi dan praktik senam prolanis secara teratur kepada warga. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada peserta. Sebelum intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik adalah 142,82 mmHg dan diastolik 94,10 mmHg. Setelah rutin melakukan senam, tekanan darah menurun menjadi sistolik 133,85 mmHg dan diastolik 82,82 mmHg. Kesimpulannya, penerapan senam prolanis efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat mencegah risiko komplikasi seperti obesitas, gangguan iskemik, serta stroke. Disarankan bagi penderita hipertensi untuk melakukan olahraga secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk meminimalisir ketergantungan pada obat-obatan tambahan.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Prolanis, Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah utama dalam bidang kesehatan dan banyak ditemukan di pelayanan kesehatan primer khususnya puskesmas. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg. Faktor risiko hipertensi sangat berkaitan dengan usia, terutama pada lanjut usia (lansia). Lansia mengalami proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari luar maupun dalam. Salah satu masalah yang paling sering ditemukan pada lansia awal (usia 45-59 tahun) adalah penyakit hipertensi.

Komplikasi yang timbul akibat hipertensi dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup bahkan meningkatkan angka mortalitas. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi akan memicu penyakit kardiovaskular seperti stroke, jantung koroner, atau gagal ginjal. Terapi hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu terapi farmakologis menggunakan obat-obatan dan terapi non-farmakologis melalui perubahan gaya hidup dan olahraga. Salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang efektif adalah senam PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis).

Berdasarkan pengamatan di lokasi kegiatan, yaitu Dusun IX Desa Tembung, Kabupaten Deli Serdang, banyak lansia yang belum rutin melakukan aktivitas fisik terstruktur untuk mengontrol tekanan darahnya. Data awal menunjukkan bahwa tekanan darah pada pasien hipertensi di Dusun IX Desa Tembung mayoritas berada pada kategori hipertensi sebelum diberikan intervensi, sehingga diperlukan upaya konkret melalui edukasi dan praktik senam secara langsung untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat setempat.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan secara sistematis di Dusun IX Desa Tembung, Kabupaten Deli Serdang. Tahapan pelaksanaan dibagi menjadi tiga fase utama:

1. Tahap Persiapan
   - Melakukan koordinasi dengan tokoh masyarakat dan kader kesehatan di Dusun IX Desa Tembung terkait jadwal pelaksanaan.
   - Mempersiapkan sarana prasarana seperti pengeras suara, musik senam, alat ukur tekanan darah (tensimeter digital), dan materi edukasi.

- Registrasi peserta yang hadir untuk mendata profil singkat lansia di lokasi.

2. Tahap Pelaksanaan
   - Pre-test: Melakukan pengukuran tekanan darah awal kepada seluruh peserta sebelum memulai aktivitas fisik.
   - Intervensi Senam: Melaksanakan senam PROLANIS secara bersama-sama yang dipandu oleh mahasiswa Universitas Murni Teguh beserta dosen pendamping.
   - Edukasi Kesehatan: Pemberian materi tentang penerapan senam PROLANIS sebagai metode non-farmakologis dalam mengontrol tekanan darah dan cara mencegah komplikasi hipertensi.
3. Tahap Evaluasi
   - Post-test: Mengukur kembali tekanan darah peserta setelah melakukan senam dan beristirahat sejenak.
   - Monitoring: Membandingkan data sebelum dan sesudah kegiatan untuk melihat efektivitas program.

Penutupan: Pemberian bingkisan kepada peserta sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif dalam kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data tekanan darah masyarakat di Dusun IX Desa Tembung sebelum dan sesudah intervensi disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Sebelum (Pre) Sebelum Diberikan Intervensi Senam Hipertensi

Kategori	Frekuensi	Persen
Normal	7 orang	35%
Hipertensi	13 orang	65%

Tabel 2. Sesudah (Pro) Sesudah diberikan intervensi Senam Hipertensi

Kategori	Frekuensi	Persen
Normal	15 orang	75%
Hipertensi	5 orang	25%

Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan, terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan pada penderita hipertensi di Dusun IX Desa Tembung. Sebelum intervensi, sebanyak 13 orang (65%) berada pada kategori hipertensi, namun setelah dilakukan senam PROLANIS, jumlah penderita hipertensi menurun drastis menjadi 5 orang (25%). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan senam PROLANIS sangat efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada kelompok lansia.

Secara fisiologis, senam PROLANIS mampu mendorong jantung bekerja secara optimal. Aktivitas fisik meningkatkan kebutuhan energi oleh sel dan jaringan, yang berdampak pada peningkatan aliran balik vena dan volume sekuncup jantung. Peningkatan curah jantung ini pada fase berikutnya memicu penurunan aktivitas saraf simpatis, yang mengakibatkan penurunan kecepatan denyut jantung dan terjadinya vasodilatasi (pelebaran) pada arteriol serta vena. Vasodilatasi inilah yang secara langsung menurunkan resistensi pembuluh darah perifir sehingga tekanan darah menurun.

Keberhasilan ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terapi non-farmakologis berupa olahraga teratur mampu mengontrol tekanan darah tanpa efek samping obat-obatan. Penurunan tekanan darah sebesar 40% (dari 65% menjadi 25%) di lokasi pengabdian juga membuktikan bahwa edukasi yang tepat mengenai manajemen mandiri hipertensi melalui senam dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mencegah komplikasi kardiovaskular jangka panjang seperti stroke.



Gambar 1. Dokumentasi bersama lansia di Dusun IX Desa Tembung Kabupaten Deli Serdang

KESIMPULAN

Penyuluhan berupa edukasi tentang penerapan senam program pengelelolaan penyakit kronis bagi lansia (prolanis) untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di dusun IX deta tembung kabupaten deli Serdang.Sehingga dengan melakukan senam prolanis dapat menurunkan tekanan darah.

REFERENSI

Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199.

Arifin, N., & Mustofa, A. (2021). Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 106.

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2022). *Profil Kesehatan Sumatera Utara: Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Medan: Dinkes Provsu.

Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Panduan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS)*. Jakarta: BPJS Kesehatan.

Melati, N. (2019). *Penyuluhan Mengenai Vertigo dan Senam Hipertensi*. Laporan Kegiatan Pengabdian Masyarakat.

Purnomo, H. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap stabilitas tekanan darah pada lansia di komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 88-95.

Saraswati, I. (2021). Hubungan kepatuhan senam prolanis dengan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 22-30.

Sumartini, N. P., Zulkifli, & Adhitya, S. M. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Desa Maos. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 112-119.

Wang, C., Lang, J., Xuan, L., & Li, X. (2017). Pengaruh literasi kesehatan dan kemanjuran manajemen diri pada kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan pasien hipertensi di daerah pedesaan barat Cina: sebuah studi cross-sectional. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(1), 1–11.