

GAMBARAN UPAYA PENCEGAHAN KOMPLIKASI PADA PASIEN HIPERTENSI DI PROLANIS PUSKESMAS SEMANDING

Devia Fatimatus Azaro¹ Yasin Wahyurianto² Teresia Retna Puspita Dewi³ Wahyu Tri Ningsih⁴

Program Studi Keperawatan Tuban Program Diploma Tiga Kampus Tuban Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: deviafat05@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menimbulkan sejumlah masalah seperti serangan stroke, penyakit jantung koroner kegagalan jantung, dan kegagalan ginjal. Pencegahan masalah yang terkait dengan hipertensi memerlukan pengendalian tekanan darah, penerapan perilaku hidup sehat, serta kepatuhan terhadap pengobatan. Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) berperan dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi melalui edukasi, pemantauan kesehatan, dan pengendalian faktor risiko. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran upaya pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi di Prolanis Puskesmas Semanding. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh peserta Prolanis dengan hipertensi di Puskesmas Semanding sebanyak 40 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang meliputi aspek pengendalian tekanan darah, perilaku hidup sehat, dan kepatuhan pengobatan. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, berada pada kelompok usia dewasa, memiliki pekerjaan, dan menderita hipertensi kurang dari lima tahun. Upaya pencegahan komplikasi hipertensi sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 28 responden (70%), kategori cukup sebanyak 4 responden (10%), dan kategori kurang sebanyak 8 responden (20%). Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas juga menunjukkan upaya pencegahan komplikasi dalam kategori baik. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta Prolanis di Puskesmas Semanding telah melakukan upaya pencegahan komplikasi hipertensi dengan baik. Tenaga kesehatan perlu terus meningkatkan edukasi, pemantauan, dan pendampingan guna mempertahankan serta meningkatkan perilaku pencegahan komplikasi hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Upaya Pencegahan, Prolanis.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease can cause a number of serious problems, such as stroke, coronary heart disease, heart failure, and kidney failure. Prevention of problems associated with hypertension related complications requires effective blood pressure control, the adoption of healthy lifestyle behaviors, and adherence to medication. The Chronic

Disease Management Program (Prolanis) plays an important role in improving the quality of life of hypertensive patients through health education, health monitoring, and risk factor control. This study aimed to describe the efforts to prevent complications among hypertensive patients participating in the Prolanis program at Semanding Community Health Center. This study employed a quantitative descriptive research design. The study population consisted of all hypertensive patients enrolled in the Prolanis program at Semanding Community Health Center, totaling 40 respondents. The sampling technique used was total sampling. Data were collected using a questionnaire covering aspects of blood pressure control, healthy lifestyle behaviors, and medication adherence. Data were analyzed descriptively using frequency distribution and percentage analysis. The results showed that most respondents were female, belonged to the adult age group, were employed, and had suffered from hypertension for less than five years. Most respondents demonstrated good hypertension complication prevention efforts, with 28 respondents (70%) categorized as good, 4 respondents (10%) as fair, and 8 respondents (20%) as poor. Based on respondent characteristics, the majority also demonstrated good complication prevention efforts. The study concludes that most Prolanis participants at Semanding Community Health Center have implemented good hypertension complication prevention efforts. Healthcare professionals need to continuously improve education, monitoring, and assistance programs to maintain and enhance hypertension complication prevention behaviors.

Keywords: Hypertension, Complication Prevention, Prolanis.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit jangka panjang yang jika tidak ditangani dapat menyebabkan risiko besar untuk komplikasi serius. Fokus utama saat ini tidak hanya pada tingginya tingkat kejadian hipertensi tetapi juga pada peningkatan jumlah individu yang mengalami komplikasi. Secara global, komplikasi yang diakibatkan oleh hipertensi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal, adalah penyebab utama kematian serta disabilitas (Kusuma et al., 2025). Ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya mengurangi kualitas hidup seseorang, tetapi juga menambah beban pada layanan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Secara teori, pasien hipertensi dianjurkan melakukan berbagai upaya pencegahan komplikasi, seperti rutin memeriksa tekanan darah, patuh mengonsumsi obat antihipertensi, mengurangi konsumsi garam, Pola makan yang sehat, olahraga yang rutin, dan penghindaran rokok sangat dianjurkan (Gianevan et al., 2023). Namun, pada kenyataannya masih banyak pasien hipertensi yang belum melakukan upaya pencegahan komplikasi secara optimal, contohnya, dengan tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, tidak mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur, dan mempertahankan gaya hidup yang tidak sehat (Sonawati et al., 2023).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% pada populasi dewasa (Riskesdas 2018; diperkirakan naik menjadi 38% pada 2023 berdasarkan data Kemenkes RI). Pada tahun 2021, terdapat 5.803.143 orang, yang setara dengan 49,7% dari total populasi, yang menderita hipertensi di Jawa Timur (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2021). Namun, di tahun 2022, jumlah orang yang mendapat diagnosis meningkat menjadi 7.088.136 orang, mencerminkan 61,1% dari total populasi (Profil Kesehatan Tuban, 2022). Pada tahun 2023, persentase warga yang mengalami hipertensi mencapai 74,3%, yang setara dengan 8.678.784 orang (Profil Kesehatan Jatim, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tuban, jumlah kasus hipertensi mengalami peningkatan setiap tahun adalah sebanyak 296.706 kasus di tahun 2020, meningkat

menjadi 301.180 kasus di tahun 2021, dan kembali meningkat menjadi 305.004 kasus pada tahun 2022. jumlah penderita hipertensi yang menjadi target pelayanan kesehatan pada tahun 2023 mencapai sekitar 60.335 orang. Pada tahun 2024, sebanyak 51.912 penderita hipertensi (86,04%) telah mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar. Sementara itu pada tahun 2025 capaian pelayanan meningkat menjadi 60.421 penderita hipertensi atau 100,14% dari target.

Menurut data dari Profil kesehatan 33 puskesmas yang ada di Kabupaten Tuban, Puskesmas Semanding yaitu salah satu puskesmas yang jumlah kasus hipertensi tertinggi. Di tahun 2022, jumlah pria dan wanita yang diperkirakan menderita hipertensi adalah 14.859. Sementara itu, di tahun 2023, jumlah pria dan wanita yang diperkirakan mengalami hipertensi adalah 14.924. Pada tahun 2024 jumlah estimasi penderita hipertensi laki-laki dan perempuan berjumlah 2.966. Meskipun pada tahun 2024 mengalami penurunan di tahun sebelumnya tetapi diantara 33 puskesmas di Kabupaten Tuban penderita hipertensi di Puskesmas Semanding menduduki tingkat pertama.

Hipertensi yang berkepanjangan dan tidak terkelola dapat merusak pembuluh darah dan organ-organ sasaran seperti jantung, otak, dan ginjal. Proses ini berlangsung secara bertahap: dimulai dengan peningkatan tekanan darah yang terus-menerus, diikuti dengan perubahan struktur pada pembuluh darah, hingga akhirnya mengarah pada komplikasi seperti stroke, penyakit arteri koroner, dan gagal ginjal (Rahayu et al., 2023). Beberapa elemen seperti diet tinggi garam, kurangnya olahraga, merokok, dan kepatuhan pada pengobatan yang rendah juga berperan dalam perkembangan hipertensi.

Dalam upaya pengendalian hipertensi, pemerintah telah mengembangkan program pengelolaan penyakit kronis melalui Prolanis di pusat pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas. inisiatif ini bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup pasien hipertensi melalui pemantauan teratur, pendidikan kesehatan, serta pengendalian faktor-faktor risiko. Namun, dalam pelaksanaannya masih ditemukan pasien yang belum optimal dalam melakukan upaya pencegahan komplikasi, seperti ketidakpatuhan dalam konsumsi obat, Pola makan yang buruk, ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik. Hal ini menyebabkan ketidakstabilan tekanan darah serta memperbesar kemungkinan terjadinya komplikasi. (Samosir & Siagian, 2021). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran upaya pencegahan komplikasi pada pasien hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh peserta Prolanis dengan hipertensi di Puskesmas Semanding sebanyak 40 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Peserta Prolanis Dengan Hipertensi Di Puskesmas Semanding Mei 2026

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	42,5%
Perempuan	23	57,5%
Total	40	100%

Usia		
Dewasa	30	75%
Lansia	10	25%
Total	40	100%
Pendidikan		
Pendidikan Dasar	12	30%
Pendidikan Menengah	20	50%
Pendidikan Tinggi	8	20%
Total	40	100%
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	13	32,5%
Bekerja	27	67,5%
Total	40	100%
Lama Menderita Hipertensi		
< 5 tahun	22	55%
≥ 5 tahun	18	45%
Total	40	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar (57,5%) peserta prolanis dengan hipertensi berjenis kelamin perempuan, sebagian besar (75%) peserta prolanis dengan hipertensi merupakan usia dewasa yaitu 18-59 tahun, setengahnya (50%) peserta prolanis dengan hipertensi memiliki tingkat pendidikan menengah, sebagian besar (67,5%) peserta prolanis dengan hipertensi bekerja, sebagian besar (55%) peserta prolanis dengan hipertensi menderita hipertensi <5 Tahun.

Tabel 4.2 Karakteristik Penderita Penyakit Jantung Koroner Berdasarkan Usia Bulan Mei 2026

Upaya Pencegahan Komplikasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurang	8	20,0
Cukup	4	10,0
Baik	28	70,0
Total	40	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa Sebagian besar (70%) peserta prolanis dengan hipertensi memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik.

Tabel 4.3 Tabulasi Silang Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Peserta Prolanis Dengan Hipertensi Di Puskesmas Semanding Mei 2026

Upaya Pencegahan	Jenis Kelamin				
	Laki laki	%	Perempuan	%	Jumlah
Kurang	4	23,5	4	10	8
Cukup	1	5,9	3	20	4

Baik	12	70,6	16	70	28
Total	17	100	23	100	40

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sebagian besar (70,6%) peserta prolanis dengan hipertensi memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik yaitu berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Usia pada Peserta Prolanis Dengan Hipertensi Di Puskesmas Semanding Mei 2026

Upaya Pencegahan	Usia				Jumlah
	Dewasa	%	Lansia	%	
Kurang	7	23,3	1	10	8
Cukup	2	6,7	2	20	4
Baik	21	70	7	70	28
Total	30	100	10	100	40

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa rata-rata sebagian besar (70%) peserta prolanis dengan hipertensi memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik yaitu didapat kan usia dewasa dan lansia.

Tabel 4.5 Tabulasi Silang Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Pada Peserta Prolanis Dengan Hipertensi Di Puskesmas Semanding Mei 2026

Upaya Pencegahan	Pendidikan						Jumlah
	SD	%	SMP	%	SMA	%	
Kurang	3	25	4	20	1	12,5	8
Cukup	2	16,7	2	10	0	0	4
Baik	7	58,3	14	70	7	87,5	28
Total	12	100	10	100	8	100	40

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya (87,5%) peserta prolanis dengan hipertensi memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik yaitu berpendidikan tinggi.

Tabel 4.6 Tabulasi Silang Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Pekerjaan Pada Peserta Prolanis Dengan Hipertensi Di Puskesmas Semanding Mei 2026.

Upaya Pencegahan	Pekerjaan				Jumlah
	Bekerja	%	Tidak Bekerja	%	

Kurang	6	22,2	2	15,4	8
Cukup	2	7,4	2	15,4	4
Baik	19	70,4	9	69,2	28
Total	27	100	13	100	40

Berdasarkan Tabel 4.6 dapat diketahui bahwa rata-rata sebagian besar (70,4%) peserta prolans dengan hipertensi memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik yaitu bekerja.

Tabel 4.7 Tabulasi Silang Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi Pada Peserta Prolans Dengan Hipertensi Di Puskesmas Semanding Mei 2026.

Upaya Pencegahan	Lama Menderita HT				Jumlah
	<5	%	>5	%	
Kurang	4	18,2	4	22,2	8
Cukup	2	9,1	2	11,1	4
Baik	16	72,7	12	66,7	28
Total	22	100	16	100	40

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat diketahui bahwa sebagian besar (72,7%) peserta prolans dengan hipertensi memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik yaitu yang menderita hipertensi <5 tahun.

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Peserta Prolans Dengan Hipertensi Di Puskesmas Semanding

Hasil studi ini dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta prolans dengan hipertensi berjenis kelamin perempuan, berusia dewasa, memiliki pekerjaan, dan lama menderita hipertensi <5 Tahun, setengahnya memiliki tingkat pendidikan menengah.

Karakteristik pasien hipertensi merupakan gambaran kondisi demografi yang melekat pada individu, meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan lama menderita hipertensi. Karakteristik tersebut penting untuk dikaji karena dapat memengaruhi risiko terjadinya hipertensi, kemampuan pengendalian tekanan darah, serta perilaku pencegahan komplikasi. Menurut penelitian tentang karakteristik klien hipertensi, usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lama menderita hipertensi termasuk faktor yang berhubungan dengan kondisi dan pengelolaan penyakit hipertensi (Pardede et al., 2020).

Jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik yang berkaitan dengan kejadian hipertensi. Laki-laki umumnya memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi pada usia dewasa, yang dipengaruhi oleh faktor hormonal serta pola hidup. Sebaliknya, pada perempuan, risiko hipertensi cenderung meningkat setelah memasuki masa menopause akibat berkurangnya kadar hormon estrogen. menurun (Salam LN, 2023). Usia termasuk faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi. Bertambahnya usia menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, sehingga risiko terjadinya hipertensi semakin meningkat. masalah ini disebabkan oleh proses penuaan yang mengakibatkan berkurangnya

elastisitas pembuluh darah, meningkatnya kekakuan arteri, dan perubahan struktural pada pembuluh darah, yang semuanya berkontribusi pada kenaikan tekanan darah (Salsabila et al., 2023). Pekerjaan berkaitan dengan status sosial ekonomi, tingkat aktivitas fisik, serta akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan. Individu yang bekerja memiliki kesempatan lebih besar memperoleh informasi kesehatan dari lingkungan kerja maupun media informasi (Aulia et al., 2023). Lama menderita hipertensi menunjukkan durasi seseorang hidup dengan penyakit hipertensi sejak pertama kali didiagnosis. Durasi hipertensi yang semakin panjang berkaitan dengan meningkatnya risiko kerusakan pada organ target, antara lain jantung, ginjal, otak, dan pembuluh darah, khususnya apabila tekanan darah tidak dikendalikan dengan baik (Pardede et al., 2020).

Karakteristik peserta prolanis dengan hipertensi di Puskesmas Semanding menunjukkan potensi yang baik dalam mendukung keberhasilan program pencegahan komplikasi hipertensi. Karakteristik perempuan, usia dewasa, pendidikan menengah, status bekerja, dan lama menderita hipertensi yang relatif singkat dapat menjadi modal penting dalam meningkatkan partisipasi peserta terhadap kegiatan Prolanis, pemeriksaan tekanan darah, penerapan perilaku hidup sehat, serta kepatuhan pengobatan untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi di masa mendatang.

5.2 Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Peserta Prolanis Dengan Hipertensi Di Puskesmas Semanding

Hasil studi dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta prolanis dengan hipertensi memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik.

Hipertensi adalah kondisi kesehatan yang tidak menular yang sering disebut *silent killer* dikarenakan biasanya tidak menunjukkan gejala, tetapi bisa berakibat pada berbagai komplikasi serius, antara lain stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, gagal ginjal, serta gangguan pada pembuluh darah. Maka dari itu, sangat penting untuk melakukan tindakan pencegahan komplikasi yang dilakukan secara terus-menerus melalui pengaturan tekanan darah, modifikasi gaya hidup, serta kepatuhan dalam menjalani pengobatan (Rizqie, 2019).

Pencegahan komplikasi hipertensi bertujuan untuk menghindari Kerusakan pada organ-organ vital seperti jantung, otak, ginjal, dan mata. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pencegahan komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi dapat dilakukan melalui perilaku "PATUH melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur dan mengikuti anjuran medis dengan disiplin, mengobati masalah kesehatan dengan obat yang sesuai dan rutin, mengonsumsi makanan yang seimbang, berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang aman, serta menghindari rokok, alkohol, dan zat berbahaya lainnya (Haryanto et al., 2023).

Selain kepatuhan pengobatan, edukasi kesehatan juga memiliki peran penting dalam pencegahan komplikasi. Pengetahuan yang memadai mengenai hipertensi berperan dalam meningkatkan kesadaran pasien untuk mengendalikan tekanan darah melalui penerapan pola makan rendah garam, aktivitas fisik secara teratur, pengelolaan stres, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penelitian yang dilakukan pada peserta Prolanis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik berkaitan dengan sikap yang lebih positif dalam upaya pencegahan komplikasi hipertensi (Rizqie, 2019).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin merupakan salah satu komponen penting dalam pencegahan komplikasi hipertensi. Salah satu kegiatan yang sering dilaksanakan dalam Prolanis adalah senam Prolanis. Senam Prolanis terbukti membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan fleksibilitas pembuluh darah, serta perbaikan dalam aliran darah, dan peningkatan kebugaran fisik. Dengan tekanan darah yang lebih terkontrol, risiko terjadinya komplikasi hipertensi dapat berkurang (Adeline et al., 2025).

Tingginya proporsi peserta prolanis dengan hipertensi memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi kategori baik menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan prolanis di Puskesmas Semanding telah berjalan dengan cukup efektif dalam meningkatkan perilaku kesehatan pasien hipertensi. Keberhasilan ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan melalui edukasi yang berkesinambungan, pemantauan kesehatan secara rutin, serta penguatan dukungan keluarga dan tenaga kesehatan sehingga risiko terjadinya komplikasi hipertensi dapat diminimalkan dan kualitas hidup peserta dapat terus ditingkatkan.

5.3 Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi Berdasarkan Karakteristik Pada Peserta Prolanis Dengan Hipertensi Di Puskesmas Semanding

5.3.1 Upaya Pencegahan Komplikasi Pada Peserta Prolanis Dengan Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil studi dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta prolanis dengan hipertensi gender laki-laki memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian hipertensi. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), Pria dalam rentang usia kerja cenderung menghadapi kemungkinan lebih besar mengalami hipertensi. Sebaliknya, pada perempuan, risiko hipertensi meningkat setelah memasuki masa menopause akibat berkurangnya kadar hormon estrogen yang berperan dalam mempertahankan elastisitas pembuluh darah. Penurunan kadar estrogen menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih kaku sehingga tekanan darah lebih mudah meningkat.

Hasil studi ini sejalan dengan penelitian Wati et al. (2023) yang melaporkan bahwa mayoritas penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perubahan hormonal, usia lanjut, dan faktor gaya hidup berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi hipertensi pada perempuan.

Tingginya persentase peserta prolanis dengan hipertensi laki-laki yang memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik terdapat bukti bahwa sebagian besar peserta Prolanis yang menderita hipertensi sudah menyadari kondisi mereka cukup baik terhadap pentingnya menjaga kondisi kesehatan dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi. Keadaan tersebut diduga berkaitan dengan keterlibatan responden dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis), yaitu program yang menyediakan kegiatan edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah secara berkala, serta dukungan dalam proses pengelolaan hipertensi. Peserta Prolanis laki-laki yang mengalami hipertensi dan aktif mengikuti rangkaian kegiatan program tersebut cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai risiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi. Pemahaman tersebut dapat mendorong motivasi mereka untuk menerapkan perilaku pencegahan melalui upaya menjaga gaya hidup sehat, seperti melakukan kontrol tekanan darah secara rutin, menjalankan terapi sesuai anjuran, menerapkan pola konsumsi makanan yang seimbang, serta melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur. Upaya-upaya tersebut berperan penting dalam mencegah terjadinya komplikasi hipertensi serta meningkatkan kualitas hidup penderita. keterlibatan peserta dalam kegiatan Prolanis dapat menjadi faktor pendukung yang efektif dalam meningkatkan perilaku pencegahan komplikasi hipertensi pada pasien laki-laki. Oleh karena itu, program edukasi dan pendampingan kesehatan perlu terus ditingkatkan agar perilaku pencegahan yang sudah baik dapat dipertahankan dan ditingkatkan secara berkelanjutan.

5.3.2 Upaya Pencegahan Komplikasi Pada Peserta Prolanis Dengan Hipertensi Berdasarkan Usia

Hasil Studi menunjukkan bahwa mayoritas peserta Prolanis yang mengalami hipertensi adalah individu dewasa.

Usia berfungsi sebagai faktor risiko yang bersifat menetap terhadap kejadian hipertensi. Seiring dengan bertambahnya usia, risiko seseorang untuk mengalami hipertensi juga semakin meningkat. WHO (2023) menjelaskan bahwa proses penuaan dapat menyebabkan berkurangnya elastisitas pembuluh darah, sehingga terjadi peningkatan resistensi perifer yang berpengaruh terhadap kenaikan tekanan darah.

Tingginya persentase peserta prolans dengan hipertensi pada kelompok usia dewasa yang memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik. Menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi bukan hanya menjadi isu kesehatan di antara orang tua, tetapi juga sering kali muncul pada individu di usia kerja. Situasi ini bisa dipengaruhi oleh perubahan dalam kebiasaan hidup masyarakat, seperti kurangnya olahraga, pola makan yang buruk, serta konsumsi makanan yang kaya garam dan lemak.

Tingginya jumlah peserta prolans dengan hipertensi usia dewasa dalam penelitian ini juga menunjukkan pentingnya upaya pencegahan komplikasi hipertensi sejak usia produktif. Dengan demikian, pencegahan komplikasi hipertensi sejak masa dewasa. Oleh karena itu, Pencegahan komplikasi hipertensi tidak hanya ditujukan untuk kelompok orang tua, melainkan harus dilakukan sejak usia awal dewasa sebagai langkah untuk meningkatkan kualitas hidup dan menghindari kerusakan pada organ target di masa mendatang.

5.3.3 Upaya Pencegahan Komplikasi Pada Peserta Prolans Dengan Hipertensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Hasil studi memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta prolans yang mengalami hipertensi memiliki latar belakang pendidikan.

Pendidikan menjadi elemen yang berperan dalam memengaruhi kapasitas individu untuk memperoleh, memahami, dan mengolah informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2018), seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi umumnya mempunyai kemampuan yang lebih baik dalam menerima serta memahami informasi kesehatan. dalam memproses informasi.

Pengetahuan yang memadai akan berpengaruh pada sikap dan tindakan seseorang dalam menjaga kesehatan. Rahayu et al. (2024) menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memperlihatkan tingkat kepatuhan yang lebih baik dalam menjalankan pengelolaan penyakitnya terhadap pola makan yang sehat, pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Tingkat pendidikan yang lebih tinggi umumnya memudahkan seseorang untuk mengakses informasi kesehatan, memahami penyebab dan faktor risiko hipertensi, serta menerapkan anjuran kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya Individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah kemungkinan membutuhkan metode edukasi yang lebih mudah dipahami serta dilakukan secara berulang agar materi kesehatan yang disampaikan dapat diterima dengan optimal. Namun, tingkat pendidikan bukanlah satu-satunya faktor penentu keberhasilan dalam mencegah komplikasi hipertensi.

Tingginya jumlah peserta prolans dengan pendidikan dasar dapat menjadi Salah satu elemen yang membantu dalam menciptakan upaya pencegahan komplikasi hipertensi yang efektif dalam penelitian ini.

5.3.4 Upaya Pencegahan Komplikasi Pada Peserta Prolans Dengan Hipertensi Berdasarkan Pekerjaan

Hasil studi memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta prolans bekerja.

Lingkungan kerja memberikan pengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang, baik melalui mekanisme langsung maupun secara tidak langsung. Orang yang memiliki pekerjaan mengalami berbagai tingkat aktivitas fisik dan tanggung jawab kerja. Berdasarkan data Kemenkes RI (2021), stres yang diakibatkan oleh pekerjaan menjadi salah satu faktor

risiko yang berkontribusi terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah pada seseorang jika berlangsung dalam waktu yang lama.

Selain itu, pekerjaan juga berhubungan dengan tingkat pendapatan dan akses terhadap pelayanan kesehatan. Individu yang memiliki pekerjaan tetap umumnya lebih mudah memperoleh pelayanan kesehatan, membeli obat, dan memenuhi kebutuhan hidup sehat dibandingkan mereka yang tidak bekerja. Namun demikian, pekerjaan juga dapat menjadi sumber stres fisik maupun psikologis yang berpotensi meningkatkan tekanan darah apabila tidak dikelola dengan baik. Beban kerja yang tinggi, waktu istirahat yang kurang, serta pola hidup yang tidak teratur dapat memengaruhi keberhasilan pengendalian hipertensi. Selain itu, kesibukan bekerja dapat menyebabkan pasien menunda pemeriksaan kesehatan, lupa mengonsumsi obat, atau kurang memperhatikan pola makan dan aktivitas fisik.

Meskipun sebagian besar peserta prolans dengan hipertensi bekerja, kondisi tersebut tidak menjadi hambatan dalam melakukan upaya pencegahan komplikasi hipertensi apabila diimbangi dengan Mereka menunjukkan kesadaran yang tinggi akan pentingnya menjaga kesehatan. Oleh karena itu, pasien hipertensi yang masih aktif bekerja perlu menerapkan manajemen waktu yang baik, menjaga pola hidup sehat, serta tetap mematuhi anjuran tenaga kesehatan sehingga tekanan darah dapat dipertahankan dalam kondisi terkontrol serta kemungkinan terjadinya komplikasi dapat diminimalkan.

5.3.5 Upaya Pencegahan Komplikasi Pada Peserta Prolans Dengan Hipertensi Berdasarkan Durasi Menderita Hipertensi

Berdasarkan hasil studi dapat diketahui bahwa sebagian besar peserta prolans menderita hipertensi kurang dari 5 tahun.

Durasi hipertensi menjadi salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi keadaan kesehatan pasien serta ancaman komplikasi. Semakin lama individu mengalami hipertensi, semakin besar potensi kerusakan pada organ-target disebabkan oleh peningkatan tekanan darah yang persisten. Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (2023), hipertensi yang tidak terkelola dalam waktu lama dapat mengakibatkan sejumlah komplikasi, termasuk stroke, gangguan arteri koroner, gagal jantung, kerusakan retina akibat hipertensi (retinopati hipertensi), serta penyakit ginjal kronis.

Karakteristik berdasarkan lama mengalami hipertensi, sebagian besar peserta Prolans dengan hipertensi berada pada kategori durasi penyakit kurang dari 5 tahun. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas peserta Prolans yang telah mengalami hipertensi selama kurang dari 5 tahun memiliki kemungkinan adanya peluang yang baik untuk melakukan pencegahan komplikasi sejak dini.

Individu yang telah mengalami hipertensi dalam kurun waktu 5 tahun atau lebih perlu mendapatkan perhatian yang lebih intensif karena durasi penyakit yang lebih lama dapat meningkatkan risiko kerusakan organ target. Semakin lama seseorang mengalami hipertensi, semakin besar paparan pembuluh darah terhadap tekanan yang tinggi sehingga risiko terjadinya stroke, penyakit jantung, maupun gangguan fungsi ginjal menjadi lebih besar apabila tekanan darah tidak terkontrol.

Namun demikian, lama menderita hipertensi bukan satu-satunya faktor yang menentukan terjadinya komplikasi. Pasien yang telah lama menderita hipertensi belum tentu mengalami komplikasi apabila mampu menjaga tekanan darah tetap stabil melalui kepatuhan minum obat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik yang teratur, serta menghindari faktor risiko seperti merokok dan stres. Sebaliknya, pasien yang baru menderita hipertensi juga berisiko mengalami komplikasi apabila tidak melakukan pengendalian tekanan darah dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi dengan judul “Gambaran Upaya Pencegahan Komplikasi pada Pasien Hipertensi di Prolanis Puskesmas Semanding”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar peserta Prolanis yang mengalami hipertensi di Puskesmas Semanding didominasi oleh responden berjenis kelamin perempuan berada pada kelompok usia dewasa, memiliki pekerjaan, dan telah menderita hipertensi kurang dari lima tahun.
2. Sebagian besar peserta prolanis dengan hipertensi memiliki upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik.
3. Upaya pencegahan komplikasi hipertensi dalam kategori baik ditemukan pada sebagian besar peserta prolanis dengan hipertensi dengan berbagai karakteristik, baik ditinjau berdasarkan karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, kelompok usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, serta durasi mengalami hipertensi.

SARAN

1. Bagi Puskesmas Semanding
Puskesmas dapat mempertahankan sekaligus mengoptimalkan pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) melalui pemberian edukasi kesehatan yang dilakukan secara berkesinambungan, pemantauan tekanan darah secara rutin, serta pendampingan bagi peserta yang masih memiliki upaya pencegahan komplikasi dalam kategori cukup dan kurang sehingga risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalkan.
2. Bagi Peserta Prolanis dan Masyarakat
Peserta prolanis dan masyarakat dapat meningkatkan kepatuhan dalam menjalani pengobatan, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan menerapkan perilaku hidup sehat serta menghindari faktor risiko hipertensi guna mencegah terjadinya komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian berikutnya diharapkan dapat mengkaji secara lebih komprehensif mengenai berbagai faktor yang berpengaruh terhadap upaya pencegahan komplikasi hipertensi, seperti tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, motivasi, dan kepatuhan pengobatan, dengan menggunakan metode analitik sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A. T., Mappahya, K. A., & Ardiansar, A. M. (2023). *Karakteristik Pasien Hipertensi pada Usia < 45 Tahun di Klinik Kimia Farma pada Juli Tahun 2023*. 4(2), 128–138.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Dewi, I., Khotimah, H., Nasution, R., Zulpan, Hariyati, T., & Rusli, A. (2023). Teori populasi dan pengambilan sampel. *Jurnal Literasiologi*, 14(2), 1–9.
- Fahlucky, M., Wilantara, R., Made, N., Mayasari, E., & Rizki, P. (2025). *Keikutsertaan Prolanis Berhubungan dengan Kepatuhan Konsumsi Obat Hipertensi*. 18(1), 22–29.
- Gianevan, N. J., Indria, H., & Puspita, D. (2023). *Tindakan Promotif Pengendalian Hipertensi pada Lansia sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi*. 4(2), 271–278. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i2.3295>
- Haryanto, E., Anshari, A. M., & Kartikasari, R. (n.d.). *Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Peserta Prolanis di Puskesmas Sukawarna Kota Bandung*. IX(1), 43–48.
- Hadianto, M. P. (2023). *Jurnal Keperawatan. Faktor Karakteristik Responden Yang*

- Berhubungan Dengan Manajemen Pengendalian Hipertensi 15*, 69–76.
- Henny prabiawati, P. (2025). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Analisis Efektivitas Program Pengelolaan Penyakit Kronis*. 14(April), 254–267.
- Hanafi, P., Saada, D. I., & Wahid, N. (2023). *Peran Prolanis Terhadap Keberhasilan Terapi Pada*. 4, 6752–6764.
- Husaini, F., Fonna, T. R., Masyarakat, I. K., & Kedokteran, F. (2024). *Hipertensi dan Komplikasi Yang Menyertai Hipertensi*. 2(3). *JIKKHC Vol. 06/No.02/Juli-2023*. (2023). 06(02).
- Keenan, P., Baas, P., & Di, K. (2024). *Gambaran Pelaksanaan Program Pengelolaan Fakultas Ilmu Kesehatan*.
- Kusuma, N. D., Ariwibowo, D. D., & Tarumanagara, U. (2025). *Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022 Coresponden Author: Najwa Destiara Kusuma Pendahuluan hipertensi di RSUD Cengkareng pada tahun 2021-2022 . Secara khusus , penelitian ini komplikasi hipertensi berdasarkan data pasien RSUD Cengkareng selama tahun 2021 –*. 7(1), 370–381.
- Li, L., Duan, L., Xu, Y., Ruan, H., & Zhang, M. (2024). *Hypertension in frail older adults : current perspectives*. 1–21. <https://doi.org/10.7717/peerj.17760>
- Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937–5948. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>
- Aulia, A. T., Mappahya, K. A., & Ardiansar, A. M. (2023). *Karakteristik Pasien Hipertensi pada Usia < 45 Tahun di Klinik Kimia Farma pada Juli Tahun 2023*. 4(2), 128–138.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Dewi, I., Khotimah, H., Nasution, R., Zulpan, Hariyati, T., & Rusli, A. (2023). Teori populasi dan pengambilan sampel. *Jurnal Literasiologi*, 14(2), 1–9.
- Fahlucky, M., Wilantara, R., Made, N., Mayasari, E., & Rizki, P. (2025). *Keikutsertaan Prolanis Berhubungan dengan Kepatuhan Konsumsi Obat Hipertensi*. 18(1), 22–29.
- Gianevan, N. J., Indria, H., & Puspita, D. (2023). *Tindakan Promotif Pengendalian Hipertensi pada Lansia sebagai Upaya Pencegahan Komplikasi*. 4(2), 271–278. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i2.3295>
- Haryanto, E., Anshari, A. M., & Kartikasari, R. (n.d.). *Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Peserta Prolanis di Puskesmas Sukawarna Kota Bandung*. IX(1), 43–48.
- Hadianto, M. P. (2023). *Jurnal Keperawatan. Faktor Karakteristik Responden Yang Berhubungan Dengan Manajemen Pengendalian Hipertensi 15*, 69–76.
- Henny prabiawati, P. (2025). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Analisis Efektivitas Program Pengelolaan Penyakit Kronis*. 14(April), 254–267.
- Hanafi, P., Saada, D. I., & Wahid, N. (2023). *Peran Prolanis Terhadap Keberhasilan Terapi Pada*. 4, 6752–6764.
- Husaini, F., Fonna, T. R., Masyarakat, I. K., & Kedokteran, F. (2024). *Hipertensi dan Komplikasi Yang Menyertai Hipertensi*. 2(3). *JIKKHC Vol. 06/No.02/Juli-2023*. (2023). 06(02).
- Keenan, P., Baas, P., & Di, K. (2024). *Gambaran Pelaksanaan Program Pengelolaan Fakultas Ilmu Kesehatan*.
- Kusuma, N. D., Ariwibowo, D. D., & Tarumanagara, U. (2025). *Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022 Coresponden Author: Najwa Destiara Kusuma Pendahuluan hipertensi di RSUD Cengkareng pada tahun 2021-2022 .*

- Secara khusus , penelitian ini komplikasi hipertensi berdasarkan data pasien RSUD Cengkareng selama tahun 2021 – 7(1), 370–381.*
- Li, L., Duan, L., Xu, Y., Ruan, H., & Zhang, M. (2024). *Hypertension in frail older adults : current perspectives.* 1–21. <https://doi.org/10.7717/peerj.17760>
- Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937–5948. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>
- Nurfaiza, D., & Junadi, P. (2026). *Efektivitas Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Terhadap Hasil Kesehatan Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Dan Hipertensi Di Indonesia : Tinjauan.* 10, 5408–5415.
- Osansri, K., Patients, H., & Hypertension, A. (2022). *Gambaran Pengetahuan Pasien Hipertensi Tentang Komplikasi Hipertensi (Literature Review).* 2(1), 94–99.
- Pardede, L., Sianturi, R., & Veranita, A. (2020). *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK) Deskripsi Karakteristik Klien Hipertensi Lisbeth.* 02(2018), 60–64. <https://doi.org/10.47522/jmk.v2i2.32>
- Paluya wardani, M. (2022). *Pengetahuan pasien tentang pencegahan komplikasi hipertensi di poliklinik penyakit dalam.* 2(2), 16–23.
- Prima aldiansa, H. Di, Adeline, W. L., Prawitasari, S., & Ramba, H. La. (2025). *Jurnal Kesehatan Primer Website : http://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/jkp Efektivitas Senam Prolanis Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Penderita.* 10(2), 156–163.
- Rahayu, S., Hoedayana, A. P., & Inriyana, R. (2024). *Hubungan pengetahuan tentang pencegahan komplikasi hipertensi dengan kepatuhan diet pada penderita hipertensi.* 8, 4186–4193.
- Rizqie, N. S. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar Relationship Of The Level Of Knowledge About Hypertension With Attitude In The Prevention Of Complication Of Hypertension In Elderly Participants PROLANIS Public Health Center Jenawi Karanganyar.* 7(2), 34–41.
- Salamatan, B., Akhiroh, V., Nugraheni, W. T., Tri, W., Wahyurianto, Y., Studi, P., Tuban, K., Diploma, P., Jurusan, T., Poltekkes, K., & Surabaya, K. (n.d.). *Tingkat pengetahuan tentang pencegahan komplikasi pada penderita hipertensi di puskesmas semanding.* 346–355.
- Salsabila, E., Utami, S. L., Sahadewa, S., Salsabila, E., Utami, S. L., & Sahadewa, S. (2023). *Faktor Risiko Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Klinik Paradise Surabaya Oktober 2023 Risk Factors of Age and Gender with Hypertension Incidence at Paradise Clinic Surabaya October 2023.* 64–69.
- Samosir, A., & Siagian, E. (2021). *Hubungan kepatuhan pencegahan komplikasi hipertensi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi.*
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabeta, Bandung.