

Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat  
18 Mei 2024, Hal. 81-87  
e-ISSN: 2686-2964

## Implementasi program *prolanis* untuk mengendalikan penyakit diabetes melitus dan hipertensi di Puskesmas Sentolo 1 Kulonprogo

Rosyidah<sup>1\*</sup>, Heni Trisnowati<sup>1</sup>, Siti Kurnia Widiastuti<sup>2</sup>, Diana Andriyani Pratamawati<sup>3</sup>, Astika Cahyarani<sup>3</sup>, Santy Dwi Kristina<sup>3</sup>

Prodi S2 Magister Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM)  
Universitas Ahmad Dahlan<sup>1</sup>

Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat fakultas Kesehatan (FKM) Universitas Ahmad Dahlan<sup>2</sup>  
Politeknik Kesehatan Yogyakarta<sup>3</sup>  
Yayasan Kuncala Yogyakarta<sup>4</sup>  
Biro Bina Mental Spritual<sup>5</sup>

Email: [rosyidah@ikm.uad.ac.id](mailto:rosyidah@ikm.uad.ac.id)

### ABSTRAK

Program Pengelolaan Penyakit Kronis merupakan salah satu program BPJS Kesehatan yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup para penderita penyakit kronis. Program Prolanis merupakan kegiatan yang terintegrasi serta membutuhkan komitmen bersama. Melakukan pendampingan implementasi program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) dan melakukan intervensi perubahan perilaku pada pasien DM dan Hipertensi di Puskesmas Sentolo 1 Kulonprogo. Pendampingan implementasi prolanis dilakukan melalui: fokus grup diskusi untuk menentukan kebutuhan prolanis, intervensi perubahan perilaku melalui komunikasi antara pribadi, penggunaan media promosi kesehatan lembar balik, kipas CERDIK dan mendorong komitmen pasien, pengelola prolanis dan stakeholder dengan deklarasi serta tanda tangan bersama. Tahapan implementasi prolanis hipertensi dan diabetes melitus terdiri dari: senam bersama, edukasi kesehatan terkait pengendalian DM dan Hipertensi dengan metode Komunikasi Antar Pribadi (KAP), Pijat Pijat Pancen Oye (PPO), pemeriksaan kesehatan, konsultasi kesehatan dan pemberian obat, serta dilakukan deklarasi prolanis dan penandatanganan komitmen bersama antara pasien prolanis, pengelola prolanis puskesmas, kepala puskesmas, dan tim pengabdian FKM UAD. Puskesmas Sentolo berhasil melaksanakan prolanis secara rutin setiap minggu. Pelaksanaan program prolanis yang dilakukan secara rutin oleh Puskesmas menjadi kunci penting dalam memonitoring kondisi kesehatan pasien prolanis. Komitmen kepala puskesmas dan pengelola prolanis puskesmas menjadi kunci penting kesuksesan dan keberlanjutan implementasi prolanis di Puskesmas.

**Kata kunci:** Prolanis, Hipertensi, Diabetes melitus, Implementasi, BPJS Kesehatan

### ABSTRACT

*The Chronic Disease Management Programme is one of BPJS Health's programmes aimed at improving the quality of life of people with chronic diseases. The Prolanis programme is an*

*integrated activity and requires joint commitment. To support the implementation of the Chronic Disease Management Programme (Prolanis) and conduct behaviour change interventions for DM and hypertension patients at Puskesmas Sentolo 1 Kulonprogo. Prolanis implementation support was carried out through: focus group discussions to identify Prolanis needs, behaviour change interventions through one-to-one communication, use of health promotion media flip sheets, CERDIK fans, and encouraging commitment from patients, Prolanis managers and stakeholders through declarations and joint signatures. The stages of implementation of prolanis for hypertension and diabetes mellitus consist of: joint gymnastics, health education related to DM and hypertension control with the method of interpersonal communication (KAP), Pancen Oye Massage (PPO), health checks, health consultations and medication administration, as well as the declaration of prolanis and the signing of a joint commitment between prolanis patients, prolanis managers of puskesmas, head of puskesmas and FKM UAD service team. Sentolo Health Centre has successfully implemented prolanis on a routine weekly basis. Routine implementation of the prolanis programme by puskesmas is an important key to monitoring the health status of Prolanis patients. The commitment of the Puskesmas Head and the Puskesmas Prolanis Manager is an important key to the success and sustainability of the Puskesmas Prolanis implementation.*

**Keywords:** *Prolanis, Hypertension, Diabetes mellitus, Implementation, BPJS Kesehatan*

## **PENDAHULUAN**

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini masih menjadi penyebab utama kematian di tingkat dunia hingga 41 juta kematian setiap tahunnya. Faktor resiko metabolik PTM yang paling umum adalah hipertensi dan diabetes militus tipe 2 yang prevelensinya terus mengalami peningkatan. Kasus DM tipe 2 diperkirakan mencapai 700 juta pada tahun 2045. Seiring dengan meningkatnya kasus diabetes tipe 2 jumlah peningkatan kasus hipertensi lebih 1 milyar orang dengan hipertensi pada tahun 2019 (82% prosentase secara global) bertempat tinggal di negara berpendapatan menengah kebawah (1).

Penyakit kronis seperti halnya diabetes militus tipe 2 dan hipertensi adalah termasuk penyakit kronis yang bisa dicegah (2) dalam hal ini pemerintah Indonesia melalui Program Prolanis BPJS Kesehatan berupaya menurunkan prevalensi dan mencegah penderita penyakit kronis memasuki tahap komplikasi. Program Prolanis juga menjadi salah satu strategi BPJS Kesehatan di era Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) dalam memantau dan mengendalikan kesehatan peserta JKN yang menyandang DM Tipe Dua dan Hipertensi, sehingga bisa mencapai kualitas hidup yang optimal.

Diabetes juga memiliki hubungan erat dengan hipertensi. Kedua penyakit ini saling terkait satu sama lain. Sebagai penyakit kronis, salah satu komplikasi diabetes adalah meningkatnya tekanan darah dan terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dengan tekanan darah secara konsisten  $\geq 130$  dan/atau  $\geq 80$  mmHg (3). Meningkatnya tekanan darah ini terjadi apabila aliran darah terdorong kuat dalam pembuluh darah secara konsisten. Diperkirakan ada 1,28 milyar orang usia 30-70 tahun di dunia yang menderita hipertensi. Secara umum biasanya hipertensi tidak memberikan gejala apapun, sehingga penderita tidak merasakan adanya kelainan pada tubuhnya. Hal ini menyebabkan hipertensi dikenal dengan julukan *The Silent Killer*, karena penderita hipertensi seringkali tidak tahu bila dirinya menderita hipertensi, namun akan mendapati dirinya sudah dengan penyakit penyulit dan komplikasi akibat hipertensinya tersebut (4).

Hipertensi di kalangan muda telah menjangkiti 1 dari 8 dewasa muda berusia antara 20-40 tahun. Ada kecenderungan peningkatan jumlah ini dengan adanya perubahan perilaku gaya hidup dan penurunan ambang diagnostik hipertensi (5). Pada usia lanjut, sistem pembuluh darah mengalami perubahan seiring dengan berjalannya waktu. Arteri menjadi lebih kaku, dan hal ini menyebabkan tekanan darah semakin meningkat. Bahkan ini dapat terjadi pada orang-orang yang memiliki perilaku baik dan tidak mengeluhkan gejala apapun. Dalam periode 30 tahun ini prevalensi hipertensi telah meningkat seiring dengan usia. Resiko terjadinya penyakit arteri koroner, stroke, penyakit jantung kongestif, penyakit ginjal kronik, dan demensia juga meningkat pada kelompok penderita hipertensi. Mengingat bahwa lansia merupakan kelompok yang paling cepat berkembang pada saat ini, maka hipertensi menjadi satu permasalahan yang perlu untuk dicermati dengan baik (6). Menghadapi permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan penatalaksanaan secara komprehensif. Penatalaksanaan ini difokuskan dalam tindakan yang dapat mengurangi resiko kardiovaskuler secara keseluruhan dengan pengaturan gaya hidup, menurunkan tekanan darah serta manajemen lipid yang baik (7). Akupresur sebagai terapi pendukung, dalam beberapa penelitian juga diketahui dapat menurunkan tekanan darah (8). Puskesmas Sentolo 1 yang terletak di Kelurahan Sentolo, Kepanewon Sentolo, Kabupaten Kulon Progo, DIY, memiliki program penyelenggaraan kelas hipertensi yang dilaksanakan secara rutin. Prolanis atau Program Pengelolaan Penyakit Kronis merupakan salah satu program BPJS Kesehatan yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup para penderita penyakit kronis. Program Prolanis ini merupakan kegiatan yang terintegrasi serta membutuhkan kerjasama solid antara BPJS Kesehatan, Fasilitas Layanan Kesehatan dan pasien. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melakukan pendampingan implementasi program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) dan melakukan intervensi perubahan perilaku pada pasien DM dan Hipertensi di Puskesmas Sentolo 1 Kulonprogo.

## METODE

Program PKM tentang implementasi program prolanis untuk mengendalikan penyakit hipertensi dan diabetes mellitus di Puskesmas Sentolo 1 Kulonprogo Yogyakarta telah dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu Pendampingan implementasi prolanis dilakukan melalui : fokus grup diskusi untuk menentukan kebutuhan prolanis, intervensi perubahan perilaku melalui komunikasi antara pribadi, penggunaan media promosi kesehatan lembar balik, kipas CERDIK dan mendorong komitmen pasien, pengelola prolanis dan stakeholder dengan deklarasi serta tanda tangan bersama.

### 1) Tahapan Pelaksanaan Program

Program PKM tentang implementasi program prolanis untuk mengendalikan penyakit hipertensi dan diabetes mellitus di Puskesmas Sentolo 1 Kulon progo Yogyakarta akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu:

- a) Melakukan *need assesment* melalui diskusi dengan kepala puskesmas dan tim fasilitator kelas hipertensi serta kelas Diabetes Militus Puskesmas Sentolo 1 Kulon progo Yogyakarta untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi terkait kurikulum/silabus edukasi, tujuan yang ingin dicapai, sumber daya yang telah dimiliki, dan kendala yang perlu diantisipasi.
- b) Melihat pelaksanaan kelas hipertensi untuk memberikan gambaran tema edukasi yang dibutuhkan oleh pasien/peserta.
- c) Melakukan wawancara sederhana dengan peserta kelas tentang informasi apa yang dibutuhkan terkait penyakit hipertensi yang diderita.
- d) Pembuatan lembar balik materi hipertensi untuk periode satu tahunPembuatan media berbentuk kipas bertema pencegahan hipertensi melalui pelaksanaan “**CERDIK**”:  
Cek kesehatan secara rutin  
Enyahkan asap rokok

**Rajin beraktifitas**

**Diet seimbang**

**Istirahat cukup**

**Kelola stress**

- c) Penandatanganan komitmen bersama untuk Implementasi Prolanis untuk mengendalikan penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus antar Puskesmas Sentolo 1, FKM UAD, Peserta DM.
  - d) Evaluasi Kegiatan, pelaksanaan evaluasi kegiatan guna mengimplementasikan solusi permasalahan yang telah dibuat, maka perlu metode pelaksanaan yang jelas. Sehingga dalam melaksanakan kegiatan dapat tepat waktu, tepat sasaran, dan tepat guna.
- 2) Jumlah Mahasiswa dan Mitra Yang terlibat  
Mahasiswa Yang terlibat sebanyak 3 orang dari Magister Kesehatan Masyarakat dan untuk Mitra yang terlibat dari Puskesmas Sentolo I Kabupaten Kulonprogo
  - 3) Tanggal Pelaksanaan program  
Pelaksanaan program pendampingan Prolanis Puskesmas Sentolo 1 pada Kelompok Prolanis Diabetes Mellitus (DM) Puskesmas Sentolo I, Kapanewon Sentolo, Kabupaten Kulonprogo, D.I Yogyakarta pada hari/tanggal : Jumat, 08 Maret 2024 pukul 07.30 - 10.30 WIB dan Kelompok Prolanis Hipertensi Jumat, 15 Maret 2024 pukul 07.30 - 10.30 WIB.
  - 4) Solusi  
Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan serta potensi yang dimiliki oleh mitra, maka dapat dirumuskan solusi atas permasalahan kelas hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sentolo 1, Kabupaten Kulon Progo adalah sebagai berikut :

## **HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK**

Program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) merupakan sistem pelayanan kesehatan dengan pendekatan proaktif yang secara bersamaan melibatkan peserta BPJS, fasilitas pelayanan kesehatan dan BPJS (9). Kegiatan pendampingan dilaksanakan tim PKM FKM UAD dan mitra Puskesmas Sentolo 1 telah berjalan dengan baik dan mendapatkan dukungan penuh dari mitra PKM. Kegiatan pendampingan program prolanis meliputi beberapa tahapan, yaitu: fokus grup diskusi (FGD) untuk menentukan kebutuhan prolanis, intervensi perubahan perilaku melalui komunikasi antara pribadi (KAP), penyuluhan menggunakan media promosi kesehatan lembar balik dan kipas CERDIK serta mendorong komitmen pasien, pengelola prolanis dan stakeholder dengan deklarasi serta tanda tangan komitmen bersama, hal tersebut dibuktikan dengan beberapa gambar hasil pelaksanaan kegiatan pada gambar 1



Gambar 1. Senam PPO (Pijat Pijat Oye) program PROLANIS DM dan Hipertensi di Puskesmas Sentolo 1 Kulonprogo 2024



Gambar. 2A



Gambar 2.B

Gambar 2A dan 2B Peserta lansia Senam PPO (Pijat Pijat Oye) program PROLANIS DM dan Hipertensi Gambar 2B di Puskesmas Sentolo 1 Kulonprogo 2024

Hasil dari pengabdian masyarakat pada gambar 2A dan gambar 2B program prolanis Puskesmas Sentolo I Kabupaten Kulonprogo yaitu: 1. Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada Hari Jumat, Tanggal 08 dan 15 Maret 2024 dihadiri 127 peserta lansia pada hari pertama dan 109 peserta lansia pada hari kedua. Pembukaan kegiatan hari pertama dilakukan oleh Kepala Puskesmas Sentolo I. Dilanjutkan dengan sesi edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan meliputi cek tensi, gula darah, dan pretest materi. Peserta Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Sentolo 1 memiliki respon yang sangat baik hal tersebut ditunjukkan dengan antusiasnya peserta hadir disetiap pertemuan prolanis, hal tersebut sejalan dengan hasil PkM yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pengarengan sampan Madura yang menyatakan bahwa masyarakat memiliki respon positif terhadap program prolanis, respon tersebut ditunjukkan dengan Tingkat kehadiran peserta prolanis dalam melaksanakan program karena Masyarakat mengetahui dan merasakan manfaatnya (10). Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Rangas Kabupaten Mamuju menunjukkan bahwa sebagian besar peserta BPJS Kesehatan penderita Diabetes Melitus Tipe 2 dan Hipertensi tidak patuh mengikuti kegiatan prolanis, faktor yang menyebabkan ketidakpatuhan mengikuti kegiatan prolanis antara lain pemahaman tentang instruksi, kualitas interaksi, dukungan keluarga, keyakinan dan sikap(11)

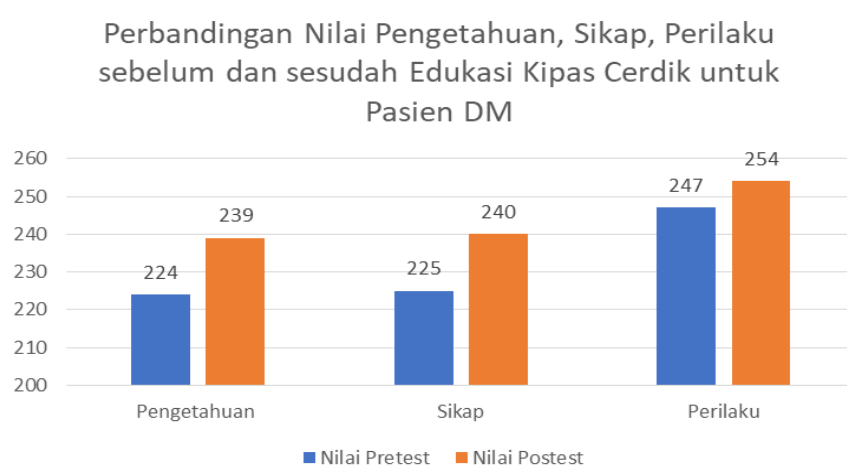
Dalam kegiatan PKM Prolanis ini para lansia diberikan waktu berdiskusi setelah paparan materi dan disambut hangat oleh para peserta, terbukti para lansia antusias bertanya mengenai masalah kehidupan sehari-hari yang terkait dengan materi. Beberapa doorprize juga dibagikan bagi peserta yang dapat menjawab pertanyaan hasil review materi. Kegiatan ini cukup berhasil menambah wawasan para peserta lansia hal ini dikuatkan dengan dukungan Kepala Puskesmas Sentolo I, dr. Renny Lo dalam komentar media sosial instagram Puskesmas Sentolo I. Berikut isian tabel keberdayaan mitra kegiatan PKM dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel. 1 Keberdayaan Mitra Kegiatan PKM

No	Jenis Mitra	Jenis Keberdayaan	Ceklicl
1	Mitra Non Produktif Ekonomi	Pengetahuannya meningkat	√
		Keterampilannya Meningkat	√
		Kesehatannya meningkat	√
		Pendapatannya meningkat	
		Pelayanannya Meningkat	

Tabel 1 menunjukkan keberdayaan mitra terjadi peningkatan pada pengetahuan, ketrampilan serta kesehatan. Hal ini didukung hasil pretest dan postest peserta program

Prolanis DM yang menunjukkan peningkatan meski secara statistik belum tergolong signifikan. Berikut hasil pretest dan posttest peserta prolanis kelas DM ditunjukkan oleh gambar 3.



Grafik 3. Hasil Pretest dan Postest Peserta PROLANIS Puskesmas Sentolo 1 2024

Hasil pretest dan post-test peserta prolanis pada grafik III. Menunjukkan adanya peningkatan pada pengetahuan, sikap serta perilaku peserta. Kegiatan prolanis kelas DM dan Hipertensi ini, selain peserta mendapat manfaat cek pemeriksaan kesehatan, mereka juga mendapat tambahan wawasan ilmu untuk mencapai kesehatan paripurna yang tidak menimbulkan keparahan penyakit DM dan Hipertensi.

Penyuluhan dalam program ini tergolong berhasil sebagaimana hasil penelitian Elan et.al menunjukkan warga menjadi lebih mengetahui tentang pentingnya olah raga bagi kesehatan setelah diadakan penyuluhan.(12) Konseling efektif untuk lansia, terutama dalam mengobati kecemasan, depresi, dan meningkatkan kesejahteraan, dengan konseling individu menjadi metode yang lebih disukai untuk lansia yang tinggal di komunitas.(13) Terapi kelompok adalah pilihan pengobatan holistik yang hemat biaya untuk lansia, sesuai dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengatasi berbagai kondisi kejiwaan dan medis.(14,15)

## SIMPULAN

Pelaksanaan prolanis di Puskesmas Sentolo 1 telah dilakukan secara rutin setiap minggu dengan kelas hipertensi diminggu ke-2 dan ke-4. Sementara kelas diabetes di minggu ke-1 dan ke-3. Edukasi kesehatan yang diberikan pada saat kegiatan prolanis berhasil meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan pasien prolanis yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata dan tingkat kehadiran pada saat kegiatan prolanis. Komitmen kepala puskesmas dan pengelola prolanis puskesmas menjadi kunci penting kesuksesan dan keberlanjutan implementasi prolanis di Puskesmas.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan (LPPM UAD) sebagai pemberi dana dengan no kontrak U.12/SPK-PkM-Monotahun-16/LPPM-UAD/X/2023 2) Puskesmas Sentolo 1 Kulon Progo sebagai mitra pengabdian masyarakat dan seluruh pasien prolanis yang berpartisipasi pada kegiatan PkM.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Zhou B, Carrillo-Larco RM, Danaei G, Riley LM, Paciorek CJ, Stevens GA et al. Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *Lancet*. 2021;398(10304):957–80.
2. PS. PK. The Prevalence and Social Determinants of Hypertension among Adults in Indonesia: A Cross-Sectional Population-Based National Survey. *Int J Hypertens* 2018;0. 2018;
3. Flack JM AB. Blood pressure and the new ACC/AHA hypertension guidelines. *Trends Cardiovasc Med*. 2020;30(03):160–4.
4. Kemenkes RI. *The Silent Killer*. Jakarta; 2018.
5. Hinton TC, Adams ZH, Baker RP, Hope KA, Paton JFR HE. Investigation and Treatment of High Blood Pressure in Young People: Too Much Medicine or Appropriate Risk Reduction. *J Hypertension*. 2020;
6. Lionakis N, Mendrinou D, Sanidas E, Favatas G GM. Hypertension in the elderly. *World J Cardiol*. 2012;04(05):135–47.
7. Gupta R GS. Strategies for initial management of hypertension. *Indian J Med Res*. 2010;132(11):531–42.
8. Lin GH, Chang WC, Chen KJ, Tsai CC, Hu SY CL. Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2016;
9. Widianingtyas A, Purbowati MR, Dewantoro L, Mustikawati IF. Hubungan Keikutsertaan Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) dengan Tingkat Efikasi Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas 1 Kembaran. *Muhammadiyah J Geriatr*. 2021;1(2):33.
10. Maisaroh L, Rosdiana W. Puskesmas Pangarengan Kabupaten Sampang Madura. *J Univ Semarang [Internet]*. 2020;1–8. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/publika/article/download/33202/29774>
11. Utomo RN. Input Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas Ria. *Higeia J Public Heal Res Dev [Internet]*. 2019;3(1):63–73. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeiahttps://doi.org/10.15294/higeia/v3i1/24708>
12. Elan S, Ardian K, Malak S KN. Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia Dengan Olah Raga Untuk Pemeliharaan Kesehatan Jantung Desa Selokaton. *J Implementa Husada*. 2020;1(2):90.
13. Hill, A. & BA. COUNSELLING OLDER PEOPLE: WHAT CAN WE LEARN FROM RESEARCH EVIDENCE? *J Soc Work Pr*. 2006;20:281–97.
14. Puskar, K., Brar, L. & SK. Considerations to Implement Holistic Groups With the Elderly. *J Holist Nurs*. 2008;26:212–8.
15. J. S. Toward Holistic Care: Integrating Spirituality and Cognitive Behavioral Therapy for Older Adults. *J Reli Spirit Aging*. 2009;21:219–36.