

PELAKSANAAN PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS DALAM PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JANGKA KECAMATAN JANGKA KABUPATEN BIREUEN

Implementation Of Chronic Disease Management Program In Improving Quality Of Life In The Work Area Of Jangka Community Health Center, Jangka District, Bireuen Regency

Saskia Amanda^{1*}, Anwar Arbi², Vera Nazhira Arifin³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia

Korespondensi penulis: saskiaamanda814@gmail.com

Abstrak

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terpadu dengan melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan. Tujuan penelitian ini mengetahui gambaran pelaksanaan program pengelolaan penyakit kronis yang ada di Puskesmas Jangka dalam meningkatkan kualitas hidup peserta Prolanis. Penelitian Kualitatif Fenomenologis, yang dilaksanakan pada 13-16 Juni tahun 2024 dengan jumlah informan 5 orang. Teknik pengumpulan data dengan wawancara mendalam (*Deep Interview*), observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga informan menunjukkan pemahaman yang baik tentang Prolanis, sementara dua peserta memiliki pengetahuan terbatas. Prolanis melaksanakan tiga kegiatan utama: senam, edukasi, dan pemeriksaan kesehatan sejak 2017, dengan total 64 anggota. Kendala yang dihadapi termasuk ketidakhadiran peserta yang mempengaruhi pengelolaan konsumsi. Sarana dan prasarana dinyatakan lengkap, namun tidak ada pelatihan khusus untuk anggota pelaksana. Anggaran berasal dari BPJS, dan peserta tidak dikenakan biaya. Meskipun tidak ada prosedur operasional standar (SOP) yang jelas, edukasi yang diberikan bermanfaat dalam mengubah kebiasaan gaya hidup. Diharapkan kepada Kasbug tata usaha Jangka dan Penanggung Jawab program untuk menambahkan kegiatan Prolanis kedepannya agar pelaksanaan Prolanis berjalan dengan lebih baik dalam meningkatkan kualitas hidup peserta Prolanis.

Kata kunci : prolanis, hipertensi, diabetes mellitus, kualitas hidup

Abstract

The Chronic Disease Management Program (Prolanis) is a health service system and proactive approach implemented in an integrated manner involving participants, health facilities and BPJS Kesehatan. The purpose of this study was to determine the description of the implementation of the chronic disease management program at the Jangka Health Center in improving the quality of life of Prolanis participants. Qualitative Phenomenological Research, which was conducted on June 13-16, 2024 with 5 informants. Data collection techniques were in-depth interviews, observation and documentation. The results showed that three informants showed a good understanding of Prolanis, while two participants had limited knowledge. Prolanis has carried out three main activities: exercise, education, and health checks since 2017, with a total of 64 members. The obstacles faced include the absence of participants which affects consumption management. Facilities and infrastructure are stated to be complete, but there is no special training for implementing members. The budget comes from BPJS, and

participants are not charged. Although there is no clear standard operating procedure (SOP), the education provided is useful in changing lifestyle habits. It is expected that the Head of the Term Administration Bug and the Program Manager will add Prolanis activities in the future so that the implementation of Prolanis runs better in improving the quality of life of Prolanis participants.

Keywords: *prolanis, hypertension, diabetes mellitus, quality of*

PENDAHULUAN

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terpadu dengan melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan guna menjaga kesehatan peserta BPJS Kesehatan secara optimal dengan pelayanan kesehatan yang hemat biaya dan efisien (Yakin et al., 2021). Menurut Kementerian Kesehatan RI, penyakit tidak menular merupakan penyebab kematian utama di Indonesia, dan hipertensi menempati urutan ke 5 dari sepuluh penyakit terbanyak di Indonesia (Sekarrini, 2022).

Secara nasional, hasil Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada wanita 36,85% lebih tinggi dibandingkan pada pria 31,34% (Hadiyati & Puspa Sari, 2022). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi yaitu 34,43 persen dibandingkan 33,72 persen. Insidennya meningkat seiring bertambahnya usia. Berdasarkan hasil survei kesehatan dasar tahun 2018, penyakit yang paling banyak diderita lansia adalah hipertensi 63,5%, masalah gigi 53,6%, penyakit persendian 18%, masalah mulut 17%, diabetes 5,7%, penyakit jantung 4,5%, stroke 4,4 %, gagal ginjal 0,8% dan kanker 0,4% (Yakin et al., 2021).

Penerapan Prolanis di Puskesmas mencakup berbagai kegiatan untuk menunjang kesehatan pasien. Namun, tantangan seperti kekurangan staf dan promosi yang tidak tepat sering kali membatasi efektivitas program. Partisipasi pasien dalam kegiatan Prolanis masih rendah di beberapa fasilitas kesehatan, hal ini menunjukkan perlunya meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap program tersebut (Mida, 2018).

Pada tahun 2020 Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS), sudah menyediakan Rp 20 triliun untuk penyakit tidak menular (Prolanis) (Selvia Sereani Aritonang, 2021). Implementasi Prolanis yang kurang optimal disebabkan oleh Sumber daya manusia yang terbatas, batasan dalam implementasi Prolanis dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, termasuk sumber daya (Rachmawati et al., 2019). Masih sedikit di beberapa puskesmas selain itu, Puskesmas harus memperhatikan sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan Prolanis Seperti spot konseling, spot senam, media konseling, dan tools Kesehatan dalam melakukan pemeriksaan kepada peserta Prolanis (Rohman, 2021).

Partisipasi pasien dalam kegiatan Prolanis masih rendah di beberapa fasilitas kesehatan, hal ini menunjukkan perlunya meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap program tersebut. Puskesmas dapat memberikan pelayanan promosi, perlindungan, perawatan, dan rehabilitasi serta membentuk pelayanan kesehatan global. Puskesmas dapat mengubah perilakunya dan masyarakat dapat bertindak sejalan dengan paradigma kesehatan dan mengatasi permasalahan kesehatan (Mida, 2018).

Berdasarkan data dan teori yang telah dikemukakan di atas peneliti tertarik untuk memperoleh informasi secara mendalam tentang Prolanis. Berdasarkan hasil survey awal peneliti telah mewawancarai salah satu petugas Puskesmas Jangka diketahui bahwa di Puskesmas Jangka sudah menjalani salah satu program dari BPJS yaitu Prolanis yang terfokus pada penyakit kronis seperti Hipertensi dan Diabetes Militus, dan diketahui bahwa kegiatan ini dilakukan selama 4 kali dalam sebulan. Salah satu kegiatan Prolanis ini yaitu senam bersama peserta dan masyarakat dilakukan setiap hari sabtu di Puskesmas, penyuluhan kesehatan dilakukan sebulan sekali, dan pemeriksaan kesehatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang pelaksanaan pelatihan program pengelolaan penyakit kronis yang ada di Puskesmas Jangka dalam meningkatkan kualitas hidup

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskripsi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. informan dalam penelitian sebanyak 5 orang. Pengambilan informan secara *purposive sampling* tersebut diatas sebagai berikut: 1) Dipilihnya Kasbug Tata Usaha adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kegiatan Prolanis ini berjalan. 2) Dipilihnya penanggung jawab program Puskesmas Jangka ini adalah untuk mengetahui permasalahan yang berkaitan dengan Prolanis. 3) Dipilihnya petugas Prolanis adalah karena petugas untuk mengetahui tentang Prolanis. 4) Dipilihnya peserta hipetensi dan DM adalah untuk mengetahui apakah peserta merasa terbantu selama adanya program Prolanis. Pengumpulan data dengan wawancara mendalam meliputi Pemahaman, anggaran dana, sarana prasarana dan SOP. Untuk memvalidasi informasi yang didapat peneliti menggunakan metode triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Reduksi data merupakan proses transformasi data yang tidak beraturan menjadi bagian, fokus, kategori, atau berbagai topik tertentu yang lebih terorganisir. Data yang dikumpulkan di lapangan dan dicatat dalam berbagai catatan dirangkum dan diseleksi untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik dan rinci. Tujuan utama reduksi data adalah agar laporan penelitian dapat ditulis dengan benar dan akurat. Reduksi data memungkinkan peneliti memfokuskan data pada hal yang penting dan mencari tema serta polanya sehingga memudahkan pencapaian tujuan penelitian. Hasil penelitian dapat dijabarkan pada tabel berikut:

Masalah yang diteliti	Informan	Analisis Data				Kesimpulan
		Hasil wawancara	Kode	Syntesis 1	Syntesis 2	
Pemahaman	Informan 1 informan 2 informan 3 informan 4 informan 5	Pengertian prolanis, tujuan prolanis, manfaat prolanis, jumlah desa, jumlah peserta, kegiatan prolanis, jenis penyakit	Terbentuk, diabetes millitu, hipertensi, kehadiran, tahun bergabung , program, skrining kesehatan	Pemahaman tentang prolanis	Awal terbentuk program prolanis, Pengidap Diabetes, millitus, pengidap hipertensi, jenis penyakit, jumlah desa yang mengikuti prolanis, jumlah peserta yang mengikuti prolanis, skrining kesehatan, program, tahun bergabung peserta prolanis	Pemahaman tentang prolanis dari informan adalah pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi dan DM untuk manfaat yang ada diprolanis adalah dapat meningkatkan kualitas hidup, sadar akan kualitas hidup, memberi perubahan dalam gaya hidup. Melakukan kegiatan prolanis seperti, senam, edukasi, pemeriksaan kesehatan. Hanya 2 gampong yang mengikui prolanis, dengan jumlah peserta 64 peserta. Kendala yang terjadi adalah jika peserta tidak hadir karena dihitung untuk konsumsi. Kendala lainnya adalah jika ada kegiatan lain dan karena cuaca

Sumber Daya Manusia	Informan 2 Informan 3	Jumlah anggota pelaksana, pelatihan khusus, instruksi senam	Anggota pelaksana, kegiatan prolans, kendala, kualifikasi khusus, skrining kesehatan, tidak ada pelatihan	Sumber daya manusia	Anggota pelaksana yang ada dipuskesmas jangka, tidak ada pelatihan khusus	Sdm dalam kegiatan prolans adalah 4 orang untuk melaksanakan kegiatan prolans Tidak ada pelatihan khusus dalam kegiatan prolans, hanya diberikan edukasi saat pertama kali sebelum dibentuk club prolans melakukan konsultasi pada BPJS
Sarana Dan Prasarana	Informan 1, Informan 2, Informan 3, Informan 4, Informan 5	Fasilitas umum untuk pelaksanaan prolans	Puskesmas, fasilitas	Sarana dan prasarana	Fasilitas yang digunakan untuk pelaksanaan prolans di puskesmas	Puskesmas sudah memiliki berbagai sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan prolans seperti ruangan, alat kesehatan peralatan edukasi dan tempat untuk melakukan senam seperti dihalaman puskesmas. Sarana dan prasarana sudah digunakan dengan efektif selama kegiatan prolans berjalan.
Anggaran Dana	Informan 1, Informan 2, Informan 3, Informan 4, Informan 5	Sumber daya, pemungutan biaya	BPJS	Anggaran Dana	Jenis dan anggaran dana yang didapatkan untuk pelaksanaan prolans	Anggaran dana yang didapat adalah dari BPJS yang digunakan untuk membiayai aktivitas club prolans, dan untuk peserta prolans tidak dikenakan biaya karena sudah terdaftar di BPJS
SOP	Informan 2, Informan 3	Menerapkan sop	Tidak ada sop	SOP	Tidak ada penerapan SOP	Tidak menerapkan SOP pada pelaksanaan prolans
Senam	Informan 3	Aktivitas fisik yang dilakukan	Kegiatan prolans	Senam	Senam yang dilakukan setiap hari Sabtu	Aktivitas senam secara teratur telah membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes mellitus dan hipertensi. senam Prolans telah meningkatkan semangat dan motivasi masyarakat untuk menjaga kesehatan senam Prolans yang dilakukan setiap hari Sabtu telah menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup
Edukasi	Informan 4, Informan 5	Penyuluhan	Penjelasan	Edukasi	Edukasi yang telah diberikan oleh	Edukasi yang telah diberikan oleh Puskesmas telah menunjukkan beberapa

					puskesmas	kesimpulan penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama dalam penanganan penyakit kronis seperti diabetes mellitus dan hipertensi.
Pemeriksaan kesehatan	Informan 2, informan 4, informan 5	Skrining kesehatan, mengecek gula darah dan tensi darah	Kualitas	Pemeriksaan kesehatan	Kualitas yang dirasakan selama mengikuti prolanis, dan skrining kesehatan yang dilakukan	Membantu meningkatkan kualitas hidup dengan memastikan bahwa peserta mendapatkan pemeriksaan kesehatan yang tepat dalam meningkatkan kualitas hidup peserta.

B. PEMBAHASAN

1. Pemahaman

Berdasarkan hasil dari penelitian diketahui semua responden mengerti pemahaman tentang Prolanis, kapan terbentuknya prolanis dari manfaat dan tujuan program Prolanis tersebut di Puskesmas Jangka. Berdasarkan hasil wawancara bahwa 3 informan mengerti tentang Prolanis dan memiliki pemahaman yang baik terhadap Prolanis, dan 2 informan yaitu peserta Prolanis hanya mengetahui sedikit hal dari pemahaman tentang Prolanis. Berdasarkan hasil wawancara tentang manfaat Prolanis ke 5 informan mengerti dengan baik seperti apa manfaat kegiatan Prolanis. Sedangkan informan 4 dan informan 5 merasakan manfaat tersebut dengan baik selama mengikuti Prolanis.

Sejalan dengan teori Model Kepercayaan Kesehatan yang menyatakan bahwa persepsi, khususnya keseriusan, dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan tindakan, mengobati, dan mengurangi kemungkinan kondisi kesehatan mereka semakin memburuk. Orang akan mengambil tindakan untuk melindungi diri jika mereka menganggap kondisi kesehatannya dalam bahaya

Pasien yang memiliki tingkat informasi yang baik akan mampu menjadi instruktur yang baik bagi dirinya sendiri, dengan informasi yang dimilikinya akan berdampak pada kepatuhan para anggota untuk lebih disiplin dalam PROLANIS dan dapat melakukan seluruh latihan yang ada dalam PROLANIS karena dapat memberikan manfaat bagi kesehatannya (Purnamasari, 2017).

Pengetahuan dapat diartikan sebagai kumpulan data yang diperoleh dari proses belajar sepanjang hayat dan dapat digunakan setiap saat sebagai alat penyesuaian diri, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Informasi tentang suatu masalah dapat diperoleh dari keterlibatan instruktur, wali, teman, buku, dan media massa. Pasien yang memiliki informasi yang tinggi cenderung lebih patuh terhadap pengobatan dibandingkan pasien yang memiliki informasi yang lebih sedikit (Ningrum & Purnamasari, 2024).

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang dalam memahami atau menafsirkan sesuatu. Pemahaman dapat diartikan sebagai suatu emosi atau proses rasional setelah mengubah sesuatu menjadi makna. Pemahaman juga dapat diartikan sebagai hasil yang telah dipelajari sebelumnya dan untuk mengetahui sesuatu yang ingin diketahui (Purwandari & Suhita, 2023).

Pengetahuan memiliki peran penting dalam menentukan perilaku dan penerimaan suatu inovasi oleh seseorang. Selain dari pendidikan formal, tingkat pengetahuan ditentukan berdasarkan faktor sosial ekonomi, pengalaman, serta informasi yang didapatkan oleh seseorang (Puspita & Rakhma, 2018)

2. Sumber Daya Manusia (SDM)

Hasil penelitian diperoleh tidak ada pelatihan khusus dalam kegiatan prolanis, hanya diberikan edukasi saat pertama kali sebelum dibentuk club prolanis melakukan konsultasi pada BPJS. Di puskesmas Jangka belum pernah dilakukan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan dan kompetensi yang dimiliki oleh pelaksana prolanis. Semakin tinggi kualitas SDM yang dimiliki oleh suatu program, maka akan semakin tinggi pula tujuan yang dicapai. Seperti tidak terdapat instruktur senam yang khusus yang menanganinya karena BPJS telah menyediakan sumber daya yang dapat digunakan untuk mempelajari dan melakukan senam, sehingga memudahkan proses belajar dan melakukan kegiatan tersebut. Selain kuantitas, kualitas dari sumber daya manusia juga patut diperhatikan. Kualitas sumber daya manusia salah satunya dapat diketahui dari pengetahuan yang dimiliki.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa tenaga kesehatan yang menjalankan program prolanis belum mendapatkan pelatihan terkait prolanis. Penelitian Manullang et al.,(2022) menunjukkan bahwa Sumber Daya Manusia (SDM) kesehatan merupakan elemen yang sangat penting dan berpengaruh terhadap peningkatan seluruh aspek dalam sistem pelayanan kesehatan bagi seluruh lapisan masyarakat, maka pelatihan prolanis bagi tenaga kesehatan khususnya pemegang program prolanis menjadi penting untuk dilakukan. Menurut (Nur et al., 2021) sumber daya manusia sangat berhasil mencapai suatu lembaga, maka lembaga harus membantu kinerja agar lebih produktif, efektif dan efisien

Sumber daya manusia adalah satu-satunya sumber daya dengan alasan, harapan, keterampilan, pengetahuan, dorongan, kekuatan dan pekerjaan (kondisi, rasa, niat). Hal ini dapat terjadi karena SDM adalah kekuatan pendorong di belakang organisasi. Menurut sumber daya manusia harus dikembangkan dan dipromosikan terus menerus untuk mencapai tujuan dan pekerjaan yang diinginkan. Potensi manusia dalam dua aspek: kuantitas dan kualitas. (Lestari et al., 2022)

Ketersediaan SDM (Sumber daya manusia) sangat berperan penting dalam pelaksanaan program kesehatan, sebab dengan meningkatnya kunjungan dalam layanan kesehatan pula berpengaruh terhadap timbulnya permintaan layanan kesehatan maka dibutuhkan kesiapan siaga tenaga atau SDM pada pelayanan kesehatan melalui kunjungan masyarakat (Wulandari et al., 2022).

3. Sarana Dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan prolanis seperti ruangan, alat kesehatan peralatan edukasi dan tempat untuk melakukan senam seperti di halaman puskesmas. Sarana dan prasarana sudah digunakan dengan efektif selama kegiatan prolanis berjalan. Fasilitas untuk pelaksanaan prolanis yang meliputi SDM dan alat kesehatan serta peralatan penunjang puskesmas sudah mencukupi yakni dengan menggunakan sarana-prasarana yang tersedia di puskesmas. Sarana-prasarana mencukupi hanya masalah internal yaitu pada penyediaan obat dan tenaga entri data. Hambatan eksternal pada pencairan dana BPJS serta sistem antri yang lama

Menurut tinjauan sarana dan prasarana, program prolanis di puskesmas memiliki peralatan senam dan peralatan untuk pemeriksaan kesehatan seperti tes gula darah. Sebuah penelitian (Sitohang, 2015) menemukan bahwa sarana dan prasarana yang memadai dan berkualitas tinggi sangat penting bagi setiap organisasi agar dapat melaksanakan operasinya dan mencapai tujuan dan harapan (Yakin et al., 2021)

Sarana lebih ditunjukan untuk benda- benda yang tidak bergerak seperti gedung dan lain-lain (Efrina et al., 2021). Puskesmas merupakan salah satu tempat dimana seseorang dapat memperoleh pelayanan kesehatan yang baik sesuai dengan kebutuhan kesehatannya. Berdasarkan penelitian ini fasilitas yang ada di puskesmas menggunakan fasilitas yang sudah ada, adapun perlu penanganan yang lebih lanjut dari pihak puskesmas merujuk ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan yang lebih lanjut

Pelayanan kesehatan segala sesuatunya dilakukan secara perseorangan berorganisasi untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, pencegahan, pengobatan penyakit dan pemeliharaan kesehatan individu, kelompok atau masyarakat (Gaol et al., 2019). Prasarana adalah perlengkapan fisik dasar suatu lingkungan, kawasan, kota atau kawasan (ruang) agar ruang tersebut dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Infrastruktur mengacu pada sistem fisik yang menyediakan transportasi, air, sanitasi, bangunan, dan fasilitas umum lainnya yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia di bidang sosial dan ekonomi. Fungsi infrastruktur adalah melayani dan mendorong munculnya lingkungan hidup dan usaha yang optimal sesuai dengan fungsinya, dan perbaikan lingkungan hidup memerlukan keseimbangan antara kebutuhan masyarakat (Sarjana et al., 2015).

4. Anggaran Dana

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber dana utama untuk kegiatan tersebut adalah dari Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS). Ini menunjukkan bahwa semua kegiatan yang dilakukan tersebut akan diserahkan kepada BPJS untuk pengelolaan dan pendanaan dan berusaha untuk mengalokasikan anggaran dengan baik setiap bulan untuk memastikan bahwa semua kebutuhan terpenuhi.

Anggaran dana digunakan untuk membiayai kegiatan-kegiatan yang terkait dengan pengelolaan penyakit kronis, seperti senam, cek kesehatan dan edukasi. Tujuan utama anggaran dana dalam Prolanis adalah untuk memastikan bahwa program ini dapat berjalan efektif dan efisien. Peserta prolanis menyatakan bahwa mereka dipungut biaya karena semua kegiatan tersebut sudah dibiayai oleh BPJS (Cahyarani & Spritual, 2024). Berdasarkan hasil wawancara dengan peserta Prolanis informan 4 dan informan 5 menjawab bahwa mereka tidak dipungut biaya apapun selama mengikuti Prolanis di Puskesmas Jangka karena mereka sudah terdaftar sebagai peserta BPJS.

Umumnya, anggaran yang diusulkan ditinjau atau diubah oleh pejabat dan menjadi anggaran resmi. Anggaran akan berjalan baik jika proses persiapannya memperhitungkan partisipasi seluruh peserta anggaran. Melibatkan manajer dalam penganggaran adalah cara yang cukup efektif untuk meningkatkan motivasi dan perilaku individu di organisasi mana pun. Anggaran mencakup rencana kegiatan untuk periode atau periode waktu tertentu, biasanya satu tahun (Mahsun, 2019).

5. Standar Operasional Prosedur (SOP)

Dalam pelaksanaan prolanis di Puskesmas Jangka tidak ada kejelasan dalam tidak adanya penerapan SOP tersebut. Dalam sebuah pelayanan yang bagus seharusnya puskesmas menjalankan SOP prolanis sebagaimana yang tercantum dalam panduan praktis Prolanis yang dikeluarkan oleh BPJS Kesehatan, yaitu: (1) Konsultasi medis peserta prolanis; (2) Pendidikan kelompok prolanis; (3) Pengingat melalui SMS Gateway; (4) Kunjungan rumah; (5) Aktifitas Klub; dan (6) Pemantauan status kesehatan. Berdasarkan uraian jawaban dari narasumber utama dan narasumber triangulasi, semua narasumber mengatakan bahwa ada Standard Operational Prosedur (SOP) dalam pelaksanaan prolanis meskipun SOP tersebut belum ada secara tertulis atau belum dibukukan.

Standar Operasional Prosedur (SOP) pada hakikatnya adalah sebuah manual yang memuat prosedur operasi standar dalam suatu organisasi, yang memastikan bahwa seluruh keputusan dan tindakan, serta penggunaan fasilitas proses, dibuat oleh anggota organisasi. organisasi bekerja secara efektif dan efisien, konsisten, terstandar dan sistematis (Efrina et al., 2021).

6. Senam

Terdapat beberapa peserta yang tidak mengikuti instruksi dengan benar, keterlibatan dalam senam dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik secara bertahap, bahkan jika tidak semua gerakan senam biasanya dirancang untuk meningkatkan keseimbangan, kekuatan,

dan fleksibilitas, serta mempertahankan kesehatan secara keseluruhan tubuh. Aktivitas senam secara teratur telah membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes mellitus dan hipertensi.

Kegiatan yang dapat dilakukan setiap hari untuk menjaga kesehatan fisik dan mental termasuk gerakan dan olahraga. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah penyakit kebahagiaan, memungkinkan individu untuk mengenali keterampilan mereka, mengatasi tekanan kehidupan normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada olahraga rutin 20-30 menit untuk meningkatkan kebugaran fisik. Istilah senam digunakan untuk menunjukkan aktivitas fisik yang membutuhkan kebebasan bergerak (Sukma et al., 2025) .

Salah satu bentuk olahraga yang biasa dilakukan oleh penderita darah tinggi atau diabetes adalah senam. Olahraga meningkatkan kadar gula darah dan profil lipid darah, menurunkan kolesterol, low-density lipoprotein (LDL) dan trigliserida, meningkatkan high-density lipoprotein (HDL), serta memperbaiki sistem hemostatik (Ulfa et al., 2019).

7. Edukasi

Dalam pelaksanaan prolanis di Puskesmas Jangka semua responden mendapatkan dan informasi mengenai makanan yang dapat membantu mengurangi risiko penyakit. Edukasi merupakan suatu proses pembelajaran yang mengubah setiap individu menjadi lebih baik. Tujuan edukasi bukan hanya bagi mereka yang berkecimpung dalam lingkungan pendidikan saja, namun juga bagi masyarakat luas (Istiqomah et al., 2022). Edukasi secara umum adalah suatu upaya yang disengaja untuk mempengaruhi orang lain, baik secara individu, kelompok, maupun masyarakat pada umumnya, agar mereka mampu melakukan apa yang diharapkan dari dirinya. Tujuan edukasi tersebut pada hakikatnya adalah untuk mengubah pemahaman individu, kelompok dan masyarakat di bidang kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup terutama kepada pengidap penyakit kronis untuk mencapai tujuan hidup sehat dan memanfaatkan pelayanan kesehatan (Walidah, 2017).

8. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan dalam kegiatan prolanis berupa skrining kesehatan seperti pemeriksaan gula darah, tekanan darah yang bertujuan membantu meningkatkan kualitas hidup dengan memastikan bahwa peserta mendapatkan pemeriksaan kesehatan yang tepat dalam meningkatkan kualitas hidup peserta. Skrining kesehatan yang dilakukan setiap 6 bulan dapat membantu memantau kondisi kesehatan secara lebih teratur dan responsif terhadap perubahan yang terjadi. Kegiatan skrining kesehatan yang terus-menerus dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan.

Hal ini dapat memotivasi orang untuk lebih terlibat dalam kegiatan kesehatan dan memperhatikan pola makan, dan aktivitas fisik bahwa peserta merasakan peningkatan kualitas hidup selama mengikuti prolanis, yang dapat mengubah gaya hidup dan pola makan. Memberikan kesempatan untuk melakukan cek kesehatan secara gratis. Ini sangat penting untuk memantau kondisi kesehatan secara teratur. Hal ini dapat membantu mencegah komplikasi yang lebih serius dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan.

Informan 2 mengatakan bahwa pemeriksaan kesehatan dilakukan setiap 6 bulan sekali untuk mengontrol kesehatan peserta Prolanis. Sedangkan Informan 4 dan informan 5 mengatakan bahwa mereka melakukan cek tekanan darah dan cek gula setiap pemeriksaan kesehatan dan peserta merasakan manfaat yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka seperti gaya hidup yang berubah setelah mengikuti prolanis di Puskesmas Jangka.

Pemeriksaan kesehatan bertujuan untuk mengidentifikasi faktor kesehatan yang mungkin menimbulkan penyakit di kemudian hari serta memberikan pencegahan dan pengobatan. Melalui serangkaian pemeriksaan kesehatan, seseorang dengan bantuan dokter dapat mengetahui bagian tubuh mana yang perlu mendapat perhatian lebih untuk mengatasi gejala dan gangguan kesehatan lainnya

Hasil dari penelitian ini juga diperoleh bahwa pelaksanaan program prolanis dilakukan dengan menerapkan kegiatan berupa konsultasi medis, edukasi kesehatan dan kunjungan rumah. Sejalan dengan BPJS Kesehatan (2014) yang menunjukkan bahwa Prolanis merupakan salah satu program BPJS Kesehatan dalam rangkaian pelayanan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan dengan kondisi kronis untuk mencapaikualitas hidup yang optimal dengan pelayanan kesehatan yang hemat biaya dan hemat biaya. Tata cara pelaksanaan prolanis tercantum dalam pedoman praktik prolanis yang diterbitkan oleh BPJS Kesehatan, yaitu: (1) Konsultasi kesehatan peserta prolanis, (2) Pendidikan kelompok prolanis, (3) Panggilan balik melalui SMS Gateway, (4) kunjungan rumah, (5) Kegiatan Klub, dan (6) Pemantauan kesehatan (Ginting et al., 2020).

Menurut Beigi et al., (2014) kegiatan edukasi yang dilakukan secara rutin dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, karena pendidikan kesehatan sangatefektif dalam meningkatkan pengetahuan, dapat memperbaiki manajemen diri, dan membantu gaya hidup yang dapat merugikan pasien (Rahmawati, 2024)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil wawancara semua informan menunjukkan pemahaman yang baik tentang Prolanis. Sarana dan dinyatakan lengkap dan memadai oleh petugas dan peserta yang dapat mendukung pelaksanaan kegiatan Prolanis dengan baik. Terdapat empat anggota pelaksana Prolanis, tanpa pelatihan khusus untuk anggota pelaksana maupun instruktur senam. Pelatihan awal hanya diberikan oleh BPJS sebelum pembentukan Prolanis. Anggaran untuk kegiatan Prolanis berasal dari BPJS, dan peserta tidak dikenakan biaya apapun selama mengikuti program, karena peserta sudah terdaftar sebagai peserta BPJS. Sedangkan untuk Prosedur Operasional Standar (SOP) Tidak ada penerapan SOP yang jelas dalam pelaksanaan Prolanis di Puskesmas Jangka, dan tidak ada penjelasan yang memadai mengenai ketidakadaan SOP tersebut.

SARAN

Diharapkan kepada Kasbag tata usaha dan Penanggung Jawab Program untuk menambahkan kegiatan Prolanis kedepannya agar pelaksanaan Prolanis berjalan dengan lebih baik dalam meningkatkan kualitas hidup peserta Prolanis. Saran disusun berdasarkan analisis keunggulan dan kelemahan atau hal yang sudah dan belum tercapai dari kegiatan serta keberlanjutan kegiatan

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyarani, S. D. K., & Spritual, B. B. M. (2024). Implementasi program prolanis untuk mengendalikan penyakit diabetes militus dan hipertensi di Puskesmas Sentolo 1 Kulonprogo. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat; e-ISSN*, 2686, 2964.
- Efrina, R., Syari, W., & Masitha Arsyati, A. (2021). Gambaran Pelaksanaan Program Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Kemang Kabupaten Bogor Tahun 2019-2020. *Promotor*, 4(3), 262–269. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i3.5594>
- Gaol, E. L., Fatimah, E., & Sugihartoyo, S. (2019). Kajian Penyediaan Sarana Kesehatan di Kabupaten Asmat. *Seminar Nasional Pembangunan Wilayah dan Kota Berkelanjutan*, 1(1). <https://doi.org/10.25105/pwkb.v1i1.5260>
- Ginting, R., Hutagalung, P. G. J., Hartono, H., & Manalu, P. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi pemanfaatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) pada lansia di Puskesmas Darussalam Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 2(2), 24–31.
- Hadiyati, L., & Puspa Sari, F. (2022). Tingkat Pengetahuan Masyarakat Kelurahan Antapani Kidul Mengenai Pencegahan dan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Sehat Masada*, 16(1), 137–142.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian

- [illegible]

- hipertensi di Puskesmas Sutojayan Kabupaten Blitar. *Universitas Islam Negri Malang*, 1–152.
- Wulandari, Y., Yunita, J., Sando, W., Hanafi, A., & Abidin, Z. (2022). Implementation Of Hypertension Management Program In The Work Area Of The Ri Sidomulyo Puskesmas Pekanbaru City 2022. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan (ORKES)*, 1(2), 309–326. <https://doi.org/10.56466/orkes/vol1.iss2.26>
- Yakin, A., Chotimah, I., & Dwimawati, E. (2021). Gambaran Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mekar Wangi Kota Bogor Tahun 2020. *Promotor*, 4(4), 295–311. <https://doi.org/10.32832/pro.v4i4.5597>