



Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Penderita Diabetes Mellitus (Studi Di Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pemalang)

Niken Dheasye Aryani, Antari Ayuning Arsi

niken_dheasye@yahoo.co.id, antari.ayu@mail.unnes.ac.id✉

Jurusan Sosiologi dan Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima

22 Januari 2021

Disetujui

22 Januari 2021

Dipublikasikan

November 2021

Keywords:

*Health Behavior,
Prolanis, Role of
Family*

Abstrak

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) merupakan program pemerintah untuk memelihara kesehatan peserta BPJS yang menderita penyakit kronis seperti diabetes mellitus. Puskesmas Kebondalem Pemalang merupakan fasilitas kesehatan tingkat pertama yang menyelenggarakan PROLANIS. Kegiatannya meliputi pemeriksaan kesehatan, olahraga dan edukasi. Tujuan penelitian yaitu: mengetahui pelaksanaan Prolanis di Puskesmas Kebondalem Pemalang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Lokasi penelitian di Puskesmas Kebondalem, Kabupaten Pemalang. Informan penelitian adalah 19 informan yaitu peserta Prolanis, keluarga peserta Prolanis, petugas kesehatan Puskesmas Kebondalem pengelola Prolanis. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan konsep dimensi perilaku kesehatan dari Soekidjo Notoatmodjo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Prolanis di Puskesmas Kebondalem sudah sesuai dengan SOP Prolanis yang meliputi konsultasi medis, edukasi peserta Prolanis, *Reminder melalui SMS Gateway, home visit*, kegiatan senam, Saran yang diberikan: institusi kesehatan perlu meningkatkan pengetahuan penderita diabetes mellitus melalui edukasi menggunakan media *edutainment*.

Abstract

The Chronic Disease Management Program (Prolanis) is a government program to maintain the health of BPJS participants who suffer from chronic diseases such as diabetes mellitus. Puskesmas Kebondalem Pemalang is the first level health facility that organizes PROLANIS. Its activities include health checks, sports and education. The research objectives were: to know the implementation of Prolanis at the Kebondalem Pemalang Health Center. This study used qualitative research methods. The research location is in Puskesmas Kebondalem, Pemalang Regency. The research informants were 19 informants, namely Prolanis participants, Prolanis participant families, health workers at the Kebondalem Community Health Center managing Prolanis. Data collection techniques are carried out through observation, interviews, and documentation. This study uses the concept of health behavior dimensions from Soekidjo Notoatmodjo.

The results showed that the Prolanis Program at the Kebondalem Public Health Center was in accordance with the SOP which included medical consultation, education of Prolanis participants, *Reminder via SMS Gateway, home visits*, exercise activities, suggestions given: health institutions need to increase knowledge of diabetes mellitus sufferers through education using *edutainment*.

✉ Alamat korespondensi:

Gedung C6 Lantai 1 FIS Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: unnessosant@gmail.com

PENDAHULUAN

Berbagai permasalahan kesehatan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pola hidup yang tidak sehat, pola makan yang tidak teratur, lingkungan, jarang berolahraga hingga stress. Apabila beberapa faktor seperti pola hidup yang tidak sehat, pola makan yang tidak teratur, jarang berolahraga dan lain sebagainya tetap dilakukan maka mengakibatkan munculnya berbagai penyakit. Salah satunya adalah yang disebut dengan penyakit kronik.

Salah satu penyakit kronis adalah penyakit *Diabetes Mellitus*. *Diabetes Mellitus* (DM) adalah sekumpulan gangguan pada sistem metabolik yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa dalam darah atau *hiperglikemia* akibat kelainan pada *sekresi insulin*, kerja *insulin* atau keduanya (Restyana, 2015). Riset kesehatan dasar yang dilakukan tahun 2013-2018 memberikan data prevalensi nasional penyakit kronis, salah satunya yaitu *Diabetes Mellitus* sebesar 6,9% naik menjadi 10,9% menurut konsensus Perkeni 2015 pada penduduk umur ≥ 15 tahun (RisKesDas, 2018). Berdasarkan data Dinas Kesehatan (DINKES) Provinsi Jawa Tengah tahun 2016, DM Tipe 2 menempati posisi ke-2 sebagai lima besar Penyakit Tidak Menular (PTM) di Jawa Tengah dengan angka kejadian sebanyak 25.951 kasus (DINKES, 2016). Penanganan penyakit kronis terutama *diabetes melitus* harus melibatkan beberapa aspek. Dalam penanganan penyakit kronis diperlukan program yang bersifat preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif secara berkesinambungan. Pemerintah melalui BPJS Kesehatan bekerja sama dengan pihak pelayanan fasilitas kesehatan merancang suatu program yang terintegrasi dengan model pengelolaan penyakit kronis bagi peserta penderita penyakit kronis yang disebut sebagai “PROLANIS” atau “Program Pengelolaan Penyakit Kronis” (Panduan Praktis Prolanis, 2014).

Yunir et al., (dalam Primahuda, 2016) mengatakan PROLANIS yang dilaksanakan bagi penderita *Diabetes Mellitus* tipe 2 memiliki empat pilar penatalaksanaan pengendalian gula darah, antara lain, Terapi Nutrisi Medis (TNM), latihan jasmani dan intervensi farmakologis. Adapun kegiatan Prolanis yang harus diikuti oleh anggota, antara lain pemeriksaan kesehatan dan senam Prolanis. Pemeriksaan kesehatan meliputi cek tensi darah, berat badan, tinggi badan, cek gula darah/laboratorium, penyuluhan dan pemeriksaan dokter. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan agar peserta Prolanis dapat mengetahui berbagai jenis penyakit yang lainnya (tidak hanya PTM) sehingga dapat selalu memelihara serta melakukan pencegahan adanya komplikasi penyakit saat di rumah. Penderita *diabetes melitus* sangat rentan terkena komplikasi penyakit antara lain hipertensi, stroke, *retinopati*, *nefropati* dan *neuropati* (Udayani dalam IN Wijaya et.al, 2015). Oleh sebab itu, pelaksanaan PROLANIS yang diselenggarakan oleh BPJS khususnya penderita penyakit *diabetes melitus* tidak akan berjalan sesuai harapan apabila tidak adanya upaya perilaku kesehatan baik dari penderita maupun keluarga penderita yang terdaftar dalam program BPJS.

Penatalaksanaan penanganan penyakit diabetes mellitus di rumah meliputi pengaturan diet dan latihan fisik, konsumsi *Oral Anti Diabetic* (OAD), pemantauan kadar gula darah, serta deteksi dini komplikasi penyakit (Smeltzer dalam Sari, 2017). Penderita *diabetes melitus* harus tahu dan mengerti mengenai pentingnya diet dengan mengubah rutinitas kegiatan tidak sehat menjadi sehat seperti olahraga secara teratur sehingga HbA1c pasien dapat terkendali dengan optimal (Mahmoud, et al., 2018). Selain itu, penderita *diabetes melitus* juga harus memperhatikan makanan yang dikonsumsi, makanan mampu memainkan peranannya masing-masing sehingga penderita *diabetes melitus* harus berupaya melakukan suatu pantangan dalam mengonsumsi makanan sehari-hari (Rofi'ah, Fadly dan Antari, 2017). Menurut Triratnawati, Arsanti dan Tiara (2014) bahwa makanan paling baik yang sebaiknya dikonsumsi adalah dengan makan dan minum berasal dari alam yang bebas dari bahan kimia, penyedap rasa atau bahan pengawet seperti sayuran dan buah-buahan. Berdasarkan hal tersebut, penderita *diabetes*

melitus berhak memperoleh penanganan dan kualitas hidup baik seperti obat-obatan melalui pelayanan kesehatan pemerintah yang semakin berkembang dan canggih.

Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di fasilitas kesehatan tingkat pertama juga terdapat di salah satu Wilayah Jawa Tengah yaitu di Kabupaten Pemalang, tepatnya di Puskesmas Kebondalem. Puskesmas Kebondalem merupakan salah satu Puskesmas di Kabupaten Pemalang yang jangkauan pelayanannya meliputi 6 desa yaitu Wanamulya, Kebondalem, Bojongnangka, Bojongbata, Tambakrejo, dan Lawangrejo. Jumlah pasien penyakit kronis (khususnya penyakit *diabetes melitus*) yang juga tidak terbilang sedikit menjadi salah satu faktor direalisikannya PROLANIS di Puskesmas Kebondalem, Kecamatan Pemalang, Kabupaten Pemalang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif. Tema penelitian terdiri dari pelaksanaan program Prolanis, peran keluarga dan perilaku kesehatan penderita *diabetes mellitus* anggota Prolanis di Puskesmas Kebondalem Pemalang. Fokus penelitian ini adalah sesuai dengan rumusan masalah terkait pelaksanaan Prolanis, Peran Keluarga dan Peilaku Kesehatan Penderita diabetes melitus peserta Prolanis Puskesmas Kebondalem Pemalang. Teknik penulisan data yang dilakukan penulis yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan pada tanggal 4 September 2019 dan 18 September 2019 dengan mengamati pada gambaran umum lokasi penelitian, kegiatan senam dan pemeriksaan Prolanis yang dilakukan oleh seluruh peserta dan petugas Prolanis Puskesmas Kebondalem serta interaksi yang dilakukan baik antara peserta Prolanis satu sama lain maupun peserta Prolanis dengan petugas Prolanis Puskesmas Kebondalem Pemalang. Wawancara dilakukan kurang lebih satu bulan terhitung dari tanggal 4 September 2019 sampai 11 Oktober 2019 dengan mewawancarai 19 orang informan penelitian yang terdiri dari petugas kesehatan pengelola Program Penyakit kronis (Prolanis), peserta Prolanis penderita *diabetes melitus*, keluarga peserta Prolanis penderita penyakit *diabetes melitus* di Puskesmas Kebondalem Pemalang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Objek Penelitian

Puskesmas Kebondalem berdiri sejak tahun 1993, terletak di Kelurahan Kebondalem yang berjarak 1.4 km dari pusat Pemerintahan Kabupaten Pemalang. Puskesmas Kebondalem sebagai fasilitas kesehatan primer terletak di Jalan Cisadane, Pelutan, Kecamatan Pemalang, Kabupaten Pemalang ini memiliki tanggungjawab dan wewenang dalam memberikan berbagai layanan kesehatan bagi masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kebondalem. Wilayah kerja Puskesmas Kebondalem meliputi 6 desa atau kelurahan, yaitu Kebondalem, Wanamulya, Bojongnangka, Bojongbata, Tambakrejo dan Lawangrejo. Total jumlah penduduk di wilayah kerja Puskesmas Kebondalem pada tahun 2019 yaitu 65.672 jiwa terdiri dari penduduk laki-laki sebanyak 33.238 jiwa (50,61%) dan penduduk perempuan sebanyak 32.434 jiwa (49,38%). Masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kebondalem mayoritas bermata pencaharian sebagai pedagang karena letaknya yang tidak jauh dari Pusat Pemerintahan Pemalang. Sebagian

masyarakat yang lain bekerja sebagai petani, buruh harian, PNS, pegawai swasta dan lain sebagainya.



Gambar 1. Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pemalang
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2019)

Puskesmas Kebondalem memiliki berbagai macam fasilitas pendukung yaitu poliklinik rawat jalan untuk poli umum, poli gigi, poli kesehatan ibu dan anak, poli gizi, Pemberantasan Penyakit Menular (P2M), laboratorium, promosi kesehatan, imunisasi dan ruang persalinan. Puskesmas Kebondalem juga memiliki sumber daya manusia (SDM). Sumber daya manusia tersebut yakni petugas kesehatan yang berperan penting dalam setiap pelaksanaan pelayanan kesehatan. Petugas kesehatan di Puskesmas Kebondalem adalah sebanyak 29 orang terdiri dari tiga orang dokter umum, dua orang dokter gigi, 11 bidan, tujuh orang perawat, seorang sanitarian, seorang tenaga kesehatan masyarakat, seorang ahli gizi, dan seorang kefarmasian. Beberapa jenis pelayanan kesehatan yang ada di Puskesmas Kebondalem juga sudah sesuai dengan empat tahapan pelayanan kesehatan antara lain pelayanan promotif bertujuan mempromosikan pelayanan kesehatan, preventif bertujuan sebagai upaya pencegahan, sedangkan pelayanan kuratif dan rehabilitatif untuk pengendalian serta masa penyembuhan pasien (Kondoy dkk., 2017). Salah satu program yang mendukung jalannya empat pelayanan kesehatan tersebut adalah program GERMAS atau bisa disebut juga “Gerakan Masyarakat”. Program tersebut bertujuan untuk menurunkan beban penyakit menular dan tidak menular serta pembiayaan pelayanan kesehatan. Program GERMAS salah satunya adalah Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Berdasarkan data Puskesmas Kebondalem tahun 2019 diketahui terdapat 1.606 orang penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Kebondalem. Peserta Prolanis di Puskesmas Kebondalem sebanyak 67 orang (4,17%) dengan usia di atas 35 tahun dan didominasi penderita diabetes melitus berjenis kelamin perempuan. Peserta Prolanis di Puskesmas Kebondalem yang melakukan pemeriksaan kesehatan di rumah sakit secara mandiri tidak menggunakan fasilitas BPJS sebesar 4,17% orang, walaupun program Prolanis merupakan program dari BPJS.

Pelaksanaan Program Prolanis di Puskesmas Kebondalem Pemalang

Latar Belakang Pelaksanaan Prolanis Puskesmas Kebondalem

Program Prolanis resmi diselenggarakan di Puskesmas Kebondalem pada bulan Mei 2016 hingga sekarang, yang diatur dalam Standar Operasional Prosedur (SOP) yang disahkan oleh Kepala Puskesmas Kebondalem. Puskesmas Kebondalem mempunyai wilayah kerja pelayanan kegiatan Prolanis meliputi 6 desa. Peserta kegiatan Prolanis di Puskesmas Kebondalem sebanyak 67 orang terdiri dari 66 penderita *diabetes melitus* dan 1 penderita hipertensi. Peserta kegiatan Prolanis tidak dipungut biaya karena ditanggung oleh BPJS. Penyakit *diabetes melitus* membutuhkan pengelolaan yang baik untuk mencegah terjadinya komplikasi.

Program Prolanis yang diselenggarakan di Puskesmas Kebondalem membantu penderita *diabetes melitus* (penyakit kronis) dalam pengelolaan *diabetes melitus* karena penderita dapat melakukan pemeriksaan kadar gula darah, pengobatan, senam *diabetes melitus* dan konseling.

Peserta Program Prolanis diharapkan mampu untuk mengelola kadar gula darah agar terhindar dari adanya komplikasi penyakit. Kemudian, melalui konseling kesehatan pada pelaksanaan Prolanis para peserta juga diharapkan memiliki perilaku kesehatan yang baik untuk melakukan pengelolaan penyakit *diabetes melitus* secara mandiri di rumah. Keluarga peserta Program Prolanis juga diikutsertakan dalam kegiatan konseling, tujuannya agar keluarga juga mendapatkan banyak informasi mengenai penyakit diabetes melitus dan tata cara yang tepat dalam pengelolaan diabetes melitus, sehingga keluarga pasien dapat memberikan dukungan secara maksimal pada anggota keluarga yang menderita diabetes melitus.

Petugas pengelola Prolanis di Puskesmas Kebondalem telah secara rutin melaksanakan kegiatan Prolanis. Pada pelaksanaan kegiatan Prolanis di Puskesmas Kebondalem tersebut terdapat beberapa bentuk kegiatan yang telah dijadwalkan oleh pihak Puskesmas Kebondalem. Hal tersebut bertujuan supaya peserta dapat dengan mudah memahami dan secara rutin mengikuti kegiatan Prolanis di Puskesmas Kebondalem Pemalang sesuai dengan jadwal yang ditentukan. Beberapa bentuk kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Kebondalem Pemalang yaitu konsultasi medis terkait pemeriksaan atau cek status kesehatan, edukasi kelompok peserta, *reminder*, *home visit*, dan senam Prolanis.

Kegiatan Prolanis dalam konsultasi medis meliputi pendaftaran, pemeriksaan tekanan darah, konsultasi gizi, pengecekan gula darah, pemeriksaan dokter, dan penebusan resep yang telah dokter berikan sesuai diagnosa dokter dan pasien. Adapun kegiatan Prolanis dalam edukasi kelompok peserta Prolanis yaitu memberikan penyuluhan mengenai penyakit *diabetes mellitus*, komplikasi penyakit *diabetes mellitus* dan pola makan bagi penderita *diabetes mellitus*. Kemudian, *remainder* melalui *SMS Gateway* yaitu suatu kegiatan penyampaian pesan jadwal kegiatan Prolanis yang dilakukan oleh ketua pengelola Prolanis pada peserta Prolanis. Pada kegiatan *remainder* ini, ketua pengelola Prolanis Puskesmas Kebondalem hanya menghubungi beberapa peserta Prolanis yang aktif nomor *handphonenya* setelah itu informasi yang sudah disampaikan pada beberapa peserta Prolanis tersebut dapat saling tukar-menukar informasi jika mereka saling bertemu. Kegiatan *Home visit* yang dilakukan pada peserta Prolanis yang tidak hadir atau jarang menghadiri kegiatan Prolanis baik pemeriksaan maupun senam Prolanis sesuai jadwal yang ditentukan tersebut. Pada kegiatan *Home visit*, dilakukan oleh ketua pengelola Prolanis dan salah satu petugas pengelola Prolanis yang lain dengan melakukan kunjungan ke rumah peserta Prolanis yang tidak atau jarang hadir tersebut. Terakhir, senam Tera Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang dilakukan setiap hari Rabu, pada minggu pertama, kedua dan ketiga.

Pelaksanaan kegiatan-kegiatan dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pemalang sudah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) Prolanis yang berlaku di Puskesmas Kebondalem. Petugas kesehatan mempunyai peran penting dalam penyelenggaraan Program Prolanis. Hal ini sesuai dengan teori Perilaku Notoatmodjo yang menyebutkan bahwa peran petugas kesehatan dalam merubah perilaku kesehatan penderita diabetes melitus merupakan faktor pendorong (*reinforcing*) perilaku kesehatan penderita diabetes melitus.

Pelaksanaan Konsultasi Medis Prolanis Puskesmas Kebondalem Pemalang

Kegiatan konsultasi medis pada Program Pengelolaan Penyakit Kronis Puskesmas Kebondalem merupakan salah satu kegiatan yang paling utama dan penting dalam Prolanis. Pelaksanaan kegiatan konsultasi medis bertempat di Aula Puskesmas Kebondalem. Aula digunakan karena tempatnya cukup luas untuk menampung seluruh peserta Prolanis. Kegiatan dimulai rutin pukul 08.00-13.00 WIB setiap hari Rabu minggu ke dua. Pelaksanaan kegiatan konsultasi medis ini meliputi kegiatan pemantauan atau cek status kesehatan, yaitu pemeriksaan tensi, berat badan, tinggi badan, konsultasi gizi, pengecekan kadar gula darah (laboratorium) peserta Prolanis. Setelah itu, dilanjutkan pemeriksaan dokter dan penebusan

obat-obatan. Berikut langkah-langkah dalam kegiatan konsultasi medis di Puskesmas Kebondalem:

Pendaftaran

Seluruh peserta Prolanis sebelum mengikuti kegiatan konsultasi medis harus melakukan pendaftaran. Pendaftaran konsultasi medis (pemeriksaan Prolanis) dibuka pada pukul 08.00 WIB sampai selesai, dengan menunjukkan buku berobat pasien yang dikeluarkan oleh Puskesmas Kebondalem. Akan tetapi, mayoritas peserta Prolanis sengaja datang lebih awal dari waktu pendaftaran yang ditentukan karena para peserta saling berebutan ingin mendapatkan urutan pemeriksaan lebih dahulu. Buku berobat yang dimiliki masing-masing peserta Prolanis Puskesmas Kebondalem berisi riwayat berobat pasien selama mengikuti Prolanis, sehingga petugas kesehatan pengelola Prolanis Puskesmas Kebondalem Pemalang dapat dengan mudah mengetahui perkembangan kesehatan masing-masing pasien Prolanis Puskesmas Kebondalem.

Pemeriksaan tekanan darah (tensi darah)

Kegiatan ke dua adalah pemeriksaan tekanan darah untuk seluruh peserta Prolanis. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah dilakukan bersamaan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Petugas kesehatan yang bertanggung jawab untuk kegiatan ini saat penelitian adalah Bu Winarti salah satu perawat dan Bu Ida selaku ahli gizi di Puskesmas Kebondalem. Normalnya tekanan darah untuk pasien yakni antara 90/60 mmHg hingga 120/80 mmHg, namun berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah peserta Prolanis selama kegiatan Prolanis mayoritas memiliki tekanan dari >130 mmHg. Hasil dari pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan tinggi badan tersebut lalu dicatat ke dalam buku berobat pasien sebagai pemantauan perkembangan kondisi kesehatan para peserta Prolanis Puskesmas Kebondalem. Hasil pemeriksaan tersebut kemudian digunakan sebagai bahan laporan bulanan kegiatan Prolanis oleh Ketua pengelola Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) kemudian dikirimkan ke Kantor Dinas Kesehatan Kabupaten Pemalang dan BPJS Kesehatan Kabupaten Pemalang.

Konsultasi Gizi

Kegiatan konsultasi gizi pada pemeriksaan Prolanis sangat penting untuk mengetahui perkembangan kesehatan peserta. Kegiatan konsultasi gizi ini dilaksanakan saat pemeriksaan tekanan darah. Peserta Prolanis satu per satu ditanya baik oleh bu Winarti maupun bu Ida sebagai penanggungjawab kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan konsultasi gizi mengenai keluhan apa saja yang selama ini dirasakan. Keluhan yang banyak dirasakan pasien Prolanis khususnya penderita diabetes mellitus adalah gatal-gatal, tangan dan kaki kesemutan, dan pusing. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Bu Winarti sebagai berikut:

“Saat diperiksa pusing, gatal-gatal, kesemutan, gliyeng, dan lain sebagainya. Ya ada beberapa juga mbak yang seperti itu, dari pihak kami juga sudah menganjurkan untuk makannya dijaga, gaya hidup diubah, olahraga teratur, jangan banyak pikiran dan lain sebagainya.”

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut bahwa peserta Prolanis khususnya penderita *diabetes melitus* banyak yang memiliki keluhan seperti di atas, maka petugas kesehatan pengelola Prolanis selalu memberikan berbagai anjuran kesehatan yang tujuannya agar pasien lebih memperhatikan pemeliharaan kesehatannya saat di rumah.

Anjuran kesehatan lainnya yang diberikan petugas pada pasien *diabetes melitus* adalah pola makan 3J (jumlah, jenis dan jam) dan pengendalian stress. Pola makan 3J adalah pola makan dengan jadwal yang tepat artinya penderita diabetes mellitus dianjurkan untuk makan setiap tiga jam yang terdiri atas tiga kali makan yaitu sarapan, makan siang dan makan malam,

serta tiga kali selingan. Jumlah yang tepat artinya kebutuhan kalori harian disesuaikan dengan berat badan, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Jenis yang tepat artinya perlu memilih jenis makanan dengan tepat, dengan menghindari makanan yang mengandung gula atau karbohidrat sederhana, seperti makanan manis, gula, susu kental dan madu. Penderita *diabetes mellitus* selain itu juga dianjurkan melakukan aktivitas fisik, misalnya olahraga minimal 2 kali dalam satu minggu, sedangkan pada peserta hipertensi dianjurkan mengurangi garam.

Pengecekan Kadar Gula Darah

Kegiatan pengecekan kadar gula darah dilakukan setelah pasien *diabetes melitus* melakukan pemeriksaan tekanan darah, berat badan dan tinggi badan serta konsultasi gizi dengan petugas kesehatan yang bertugas. Pengecekan darah dilakukan oleh petugas kesehatan Laboratorium Puskesmas Kebondalem yakni bu Kiki. Pengecekan kadar gula darah pada anggota Prolanis yaitu pengecekan gula darah selama puasa 8 jam terakhir (GDP) sebelum pemeriksaan. Ketua pengelola Prolanis Puskesmas Kebondalem memang meminta peserta Prolanis penderita diabetes mellitus untuk berpuasa dahulu dari malam hari sebelum pemeriksaan hingga selesai pemeriksaan Prolanis. Angka normal kadar gula darah untuk pasien *diabetes melitus* adalah antara 80 sampai 110 mg/dL. Namun, tetap saja banyak pasien *diabetes melitus* peserta Prolanis yang memiliki kadar gula darah tinggi yakni di atas 110 mg/dL. Pada pengecekan kadar gula darah ini pasien *diabetes melitus* anggota Prolanis dapat langsung mengetahui kadar gula darah mereka setelah dicek darahnya oleh petugas. Kemudian petugas mencatat hasil gula darah masing-masing pasien ke dalam lembar daftar peserta untuk nantinya diinput ke dalam Simpus (Sistem Manajemen Puskesmas), yaitu data atau laporan terkait jumlah pengunjung pada masing-masing pelayanan kesehatan. Simpus ini memudahkan tenaga kesehatan Puskesmas mengambil keputusan untuk mencapai sasaran kegiatan (Depkes RI, 2004).

Pemeriksaan Dokter

Kegiatan Prolanis setelah pengecekan kadar gula darah adalah pemeriksaan dokter. Sebelumnya, dokter melihat hasil keseluruhan pengecekan yang telah dilakukan pada kegiatan sebelumnya pada buku berobat masing-masing pasien. Dokter juga melakukan tanya jawab dengan pasien perihal berbagai keluhan yang sedang dirasakan pasien. Pada kegiatan ini, jika ada keluhan lain selain yang dirasakan oleh pasien *diabetes melitus* akibat penyakitnya tersebut dokter juga menanyakan dan memberikan saran pada pasien anggota Prolanis. Kemudian, dari hasil pemeriksaan dokter yang dilakukan maka dokter membuat resep obat untuk nantinya **ditebus** oleh pasien *diabetes mellitus* anggota Prolanis.

Penebusan Resep Obat

Langkah terakhir adalah penebusan resep obat. Obat-obatan yang diberikan yaitu untuk dikonsumsi oleh pasien peserta Prolanis di Puskesmas Kebondalem dalam jangka waktu satu bulan dan diminum rutin sampai habis. Obat khusus pasien *diabetes melitus* anggota program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) biasanya adalah *Amplodipine* (jika tensi darah tinggi), *Metformin* (obat gula darah tinggi) dan *glibenkimia* yang diminum bersamaan dengan *metformin*. Dosis obat yang diberikan oleh dokter bergantung pada seberapa rendah atau tingginya kadar gula darah masing-masing pasien *diabetes melitus* anggota Prolanis Puskesmas Kebondalem. Apabila pemeriksaan gula darahnya normal maka dosis obat 1 tablet dalam satu hari dan bila tidak normal atau di atas 110 mg/dL pasien *diabetes mellitus* diberikan dosis obat 2 tablet dalam sehari. Standar Operasional Prosedur (SOP) menyebutkan bahwa pengambilan obat untuk peserta Prolanis dilakukan di Apotek Kimia Farma cabang Kabupaten Pematang, namun data di lapangan menunjukkan bahwa pengambilan obat dilakukan di Puskesmas Kebondalem dan pihak Apotek Kimia Farma hanya berperan sebagai pemasok obat. Terdapat juga petugas Puskesmas Kebondalem yang bertanggung jawab mengatur pengadaan dan

pendistribusian obat ke peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Perubahan tempat pengambilan obat ini bertujuan untuk memudahkan para peserta untuk memperoleh obat-obatan.

Edukasi Kelompok Peserta Prolanis

Edukasi Klub Prolanis merupakan suatu kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan dalam upaya memulihkan penyakit dan melakukan pencegahan serta meningkatkan status kesehatan bagi peserta Prolanis. Sasaran dari terbentuknya kelompok peserta Prolanis ini adalah minimal satu klub di setiap fasilitas kesehatan pengelola kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Edukasi diberikan dengan metode kelompok secara massal berisi materi penyuluhan tentang penyakit kronis dan penyakit lainnya. Kegiatan edukasi tidak hanya memberikan materi tetapi juga motivasi bagi peserta Prolanis untuk menjalankan pola hidup sehat berdasarkan 5 pilar penatalaksanaan bagi penderita diabetes melitus.

Tujuan dari Edukasi Klub Prolanis ini adalah agar seluruh peserta Prolanis dapat melakukan pencegahan dan pemeliharaan kesehatan lainnya seperti pola makan, perilaku hidup sehat dan lain sebagainya. Selain itu, supaya peserta *diabetes melitus* semakin rutin untuk mengikuti kegiatan Prolanis. Pemberian materi saat penyuluhan dilakukan secara bergantian dari petugas Prolanis Puskesmas Kebondalem baik dokter umum, dokter praktek, perawat, maupun ahli gizi yang mempunyai waktu luang saat kegiatan. Materi yang diberikan pada peserta Prolanis sesuai dengan yang dibutuhkan seperti materi penyakit Kudis (*scabies*) karena mayoritas peserta Prolanis mengalami gatal-gatal sebagai komplikasi dari kadar gula darah yang terlalu tinggi. Materi lain yang diberikan yaitu pola makan untuk peserta Prolanis yang disebut Pola Makan 3J (jenis, jumlah dan jam) dan lain sebagainya. Pola makan yang baik harus mengandung semua jenis makanan yang dibutuhkan tubuh, jumlah atau porsi makan yang sesuai dan jam makan yang tepat. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan ketua atau penanggungjawab Prolanis Puskesmas Kebondalem yaitu Bu Sri Pujiasih, sebagai berikut:

“Edukasi atau penyuluhan kepada para peserta prolanis saat kegiatan prolanis berlangsung para petugas khususnya pemberi penyuluhan atau edukasi menyarankan pada para pasien prolanis untuk menjaga pola makan dan minum mereka seperti rendah karbo makan nasi maupun jenis makanan yang tinggi karbo lainnya dikurangi atau diganti dengan yang rendah karbo, gaya hidup juga dijaga, pasien disarankan untuk mengimbangi pola makan dan gaya hidup dengan melakukan olahraga ringan atau semampu pasien yang penting pasien bergerak dan berkeringat setiap hari. Olahraga tersebut misalnya lari atau senam atau bisa juga yang lainnya selama kurang lebih 30 menit. Selain itu pasien disarankan untuk mengurangi atau bahkan sama sekali tidak mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula atau memiliki rasa manis. Misalnya teh manis, es sirup, kue, es krim, permen dan lain sebagainya. Hal tersebut dapat memicu meningkatnya kadar gula darah pada tubuh pasien semakin tinggi. Selain itu adapun penyebab atau faktor lain yang dapat meningkatkan kadar glukosa pada tubuh pasien tinggi yakni karena pikiran atau stress, obesitas, maupun keturunan dan gaya hidup pasien yang memang tidak terkontrol terpelihara dengan baik saat dirumah dalam kehidupan sehari-hari pasien.”

Pengetahuan yang diperoleh keluarga dari petugas kesehatan dan media lainnya seperti *leaflet*, internet dan orang lain seperti kerabat atau penderita DM yang lain. Hal ini diungkapkan oleh Mba Ria (29) seperti berikut:

“Waktu awal antar ibu berangkat Prolanis, petugasnya memberi tahu mba *kalo* makanan dan minumannya dijaga trus gak boleh stress. Selebihnya saya searching di *google* mba internet, kadang juga tanya suami dan temannya yang di bidang kesehatan cara merawat pasien DM itu gimana.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa peserta Prolanis khususnya penderita diabetes melitus telah mendapatkan dan dibekali pengetahuan mengenai tata cara pemeliharaan kesehatan pasien ketika berada di rumah oleh petugas kesehatan pengelola Prolanis Puskesmas Kebondalem Pemalang. Peserta Prolanis penderita diabetes melitus juga mendapatkan materi terkait cara pengendalian stress dan beberapa faktor yang mengakibatkan adanya komplikasi penyakit lain. Salah satunya adalah stress atau banyak pikiran sangat dapat meningkatkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus dan komplikasi penyakit yang ditimbulkannya.

Reminder melalui SMS Gateway

Reminder adalah salah satu bentuk kegiatan yang bertujuan untuk memotivasi para peserta Prolanis agar selalu melakukan kunjungan rutin ke Puskesmas. Kegiatan yang dilakukan untuk *reminder* dengan mengingatkan jadwal baik jadwal senam Prolanis maupun jadwal pemeriksaan kesehatan (konsultasi medis) Prolanis di Puskesmas Kebondalem. Penanggung jawab kegiatan Prolanis mencatat nomer telepon peserta Prolanis atau keluarga dari peserta Prolanis yang dapat dihubungi. Kemudian, petugas kesehatan pengelola Prolanis menyampaikan jadwal senam atau pemeriksaan Prolanis tersebut kepada masing-masing peserta Prolanis melalui *Short Message Service* (SMS), sehingga peserta Prolanis Puskesmas Kebondalem dapat mengingat jadwal kegiatan Prolanis di Puskesmas. Kegiatan *reminder* dilaksanakan satu hari sebelum jadwal pelaksanaan kegiatan Prolanis di Puskesmas. Peserta Prolanis dan keluarganya yang tidak mempunyai *handphone* diberitahukan jadwal kegiatan Prolanis pada saat pelaksanaan kegiatan Prolanis atau diberikan catatan jadwal pelaksanaan kegiatan Prolanis berikutnya. Seperti yang diungkapkan Bu Tuminah selaku salah satu anggota Prolanis penderita *diabetes melitus*:

“Kudune pangkat. Makanya saya kalo periksa trus mboten pangkat kulo eman-eman mbak, sayang. Wong kulo mboten gadhah hp trus kulo jarang nderek senam prolanis sing kegiatan olahraga senam niku rah kulo mpun mboten pangkat mbak jarang dadose kulo mboten gadhah informasi makanya kulo sering terlambat priksa. Mangke kulo ngertose kulo takon kaliyan rencang sing biasa bareng utawa titipi buku niku.”

(Harusnya berangkat. Makanya saya kalo periksa Prolanis trus tidak berangkat saya sayang mbak. Saya tidak punya hp trus saya juga jarang ikut senam Prolanis yang kegiatan olahraga senam itu kan saya juga tidak berangkat, jarang berangkat. Jadi, saya tidak punya informasi apapun makanya saya sering terlambat juga tidak ikut pemeriksaan Prolanis. Nanti saya tahunya ya tanya ke teman yang biasa berangkat sama-sama atau yang dititipkan buku berobat saya)

Berdasarkan hasil wawancara di atas bahwa *reminder* bukan hanya melalui petugas kesehatan kepada peserta yang memiliki *handphone* saja. Namun, peserta Prolanis yang lainnya juga dapat memberitahukan terkait jadwal pelaksanaan Prolanis pada anggota Prolanis lainnya saat mereka bertemu atau dari anggota yang wilayahnya berdekatan.

Home Visit

Home visit merupakan kegiatan pelayanan kunjungan ke rumah masing-masing peserta Prolanis untuk memberi informasi atau edukasi kesehatan diri dan lingkungan bagi peserta Prolanis dan keluarganya. Sasaran kegiatan ini meliputi: peserta baru terdaftar, peserta yang

tidak hadir terapi di dokter praktek perorangan atau klinik atau puskesmas selama tiga bulan berturut-turut, peserta dengan pemeriksaan gula darah puasa terakhir (GDP) di bawah nilai normal selama tiga bulan berturut-turut, peserta dengan tekanan darah tidak terkontrol selama tiga bulan berturut-turut.

Kegiatan *home visit* juga sudah dilaksanakan oleh Puskesmas Kebondalem Pemalang. Setiap peserta yang tidak hadir lebih dari satu bulan dikunjungi rumahnya oleh penanggungjawab Prolanis didampingi oleh pengurus Prolanis lainnya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk menanyakan alasan tidak menghadiri kegiatan Prolanis, keluhan, dan pemberian motivasi serta pengobatan jika diperlukan. Kegiatan *home visit* ini sesuai dengan SOP Prolanis, hingga sekarang rutin dilakukan supaya peserta Prolanis lebih aktif lagi hadir dalam kegiatan Prolanis. Hal ini seperti ungkapan Ibu Waskinah salah satu anggota Prolanis pasien diabetes melitus di Puskesmas Kebondalem Pemalang:

“Alhamdulillah saya rutin berangkat prolanis di puskesmas kebondalem mbak, pertama gak berangkat saya mbak bulan sederenge sasi wingi berarti agustus saya gak berangkat soale memang saya capek mbak melayani pembeli di warung ya mbak pulangnye sore terus malah dikunjungi bu Ida sama mba Puji ke rumah ditanya-tanya diberi arahan tapi ya niku sepindah tok, sawise tah kulo mpun rutin sampe saniki mbak. Nek senam kulo ya pangkat mbak, pemeriksaan nggih sami malah kulo pangkat enjang-enjang sanget niku sih antre buku pengobatan mbak ngge daftar periksa mbak, nek mboten kados niku mangke kulo wangsule awan sanget mbak.”

(Alhamdulillah saya rutin berangkat prolanis di Puskesmas Kebondalem mbak, pertama saya tidak berangkat mba bulan sebelumnya bulan kemarin berarti agustus saya tidak berangkat karena memang saya capek melayani pembeli di warung mbak. Pulangnye sore terus juga dikunjungi sama bu Ida dan mba Puji ke rumah. Saya ditanya-tanya diberikan arahan tapi ya itu sudah sekali saja, sesudahnya ya saya sudah rutin lagi sampai sekarang mbak. Berangkat senam saya berangkat, pemeriksaan juga sama malah saya berangkat pagi-pagi sekali itu sih antre buku pengobatan buat daftar mba, kalau tidak ya seperti itu nanti saya pulangnye siang sekali mba)

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bu Waskinah di atas bahwa Ibu Waskinah sudah rutin atau aktif kembali mengikuti kegiatan Prolanis di Puskesmas Kebondalem. Hal tersebut karena bu Waskinah sudah pernah dikunjungi serta diberikan arahan oleh beberapa petugas kesehatan pengelola Prolanis Puskesmas Kebondalem Pemalang di rumah Bu Waskinah. Bu Waskinah menjadi salah satu anggota Prolanis yang aktif berangkat Prolanis di Puskesmas Kebondalem sehingga Bu Waskinah menyadari bahwa Bu Waskinah dapat lebih mengontrol penyakit yang diderita melalui Prolanis di Puskesmas Kebondalem. Kegiatan *home visit* sangat penting karena dapat memotivasi peserta prolanis agar selalu rajin memeriksa dan mengontrol kesehatan pasien masing-masing.

Kegiatan Senam Prolanis



Gambar 2. Kegiatan Senam Prolanis
(Sumber: Dokumentasi Penulis, 2019)

Senam Prolanis diselenggarakan dengan tujuan agar peserta program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) khususnya penyakit diabetes melitus dapat melakukan aktivitas fisik atau olahraga sesuai anjuran dan SOP Prolanis. Penderita *diabetes melitus* harus melakukan pemeliharaan kesehatan, salah satunya dengan olahraga rutin minimal 30 menit dalam sehari agar kadar gula darah dapat selalu normal.

Sebelum memiliki halaman, awalnya kegiatan senam Prolanis di Puskesmas Kebondalem dilaksanakan pada hari Sabtu dan bertempat di ruang tunggu puskesmas. Setelah memiliki halaman sendiri hingga saat ini, jadwal senam diubah menjadi hari Rabu dan tempatnya dipindah di halaman Puskesmas Kebondalem. Jadwal senam Prolanis yang berlaku sampai saat ini adalah tiga kali dalam satu bulan pada minggu pertama, kedua dan ketiga, yakni setiap hari Rabu. Senam dipandu oleh instruktur senam yang direkomendasikan oleh Dinas Kesehatan, yakni dari Senam Tera Indonesia (STI). Terdapat bermacam-macam gerakan yang dilakukan dalam kegiatan senam Prolanis, mulai perenggangan persendian, gerakan refleksi, hingga *disco* seperti dalam gerakan senam *aerobik*. Kegiatan senam program Prolanis dimulai pukul 08.00-09.30 WIB. Sebelumnya, penanggungjawab meminta peserta yang hadir mengatur barisan dan menanyakan kondisi dengan menyapa peserta Prolanis. Kegiatan senam Prolanis dilakukan kurang lebih selama 30-45 menit. Setelah senam selesai, kegiatan diakhiri dengan tanda tangan daftar hadir peserta dan pembagian *snack* yang telah disediakan oleh penanggungjawab dan ahli gizi.

Selain rangkaian kegiatan inti dari pelaksanaan Prolanis sesuai SOP, Puskesmas Kebondalem bekerjasama dengan laboratorium CITO untuk pemeriksaan HbA1C pasien *diabetes melitus*. HbA1C yaitu pengecekan darah yang memberikan gambaran kadar gula darah rata-rata tiga bulan terakhir (Belinda, 2019). Pemeriksaan yang dilakukan oleh laboratorium CITO bertujuan supaya petugas kesehatan Puskesmas Kebondalem mengetahui kondisi kesehatan, komplikasi dan penanganan yang lebih maksimal untuk pasien *diabetes melitus*. Pemeriksaan ini tidak diperuntukkan untuk pasien *hipertensi* anggota Prolanis. Kegiatan tersebut yang membedakan pemeriksaan pasien *diabetes melitus* dan *hipertensi* Prolanis Puskesmas Kebondalem. Jadwal pemeriksaan CITO adalah 2 kali dalam setiap tahunnya. Pemeriksaan dengan petugas laboratorium CITO lebih lengkap, antara lain pemeriksaan jantung, ginjal, HbA1c, dan lain sebagainya yang termasuk dalam resiko komplikasi penyakit penderita diabetes melitus.

SIMPULAN

Pelaksanaan berbagai kegiatan dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pemalang sudah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) Pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang meliputi kegiatan konsultasi medis, edukasi kelompok peserta Prolanis, *Reminder melalui SMS Gateway, home visit* dan kegiatan senam Prolanis. Seluruh kegiatan Prolanis dilaksanakan oleh petugas pengelola Prolanis dan peserta Prolanis Puskesmas Kebondalem Pemalang dengan rutin sesuai jadwal pelaksanaan yang telah ditentukan. Peran petugas kesehatan sesuai dengan teori perilaku Notoatmodjo, yaitu perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor pendorong (*reinforcing*) yaitu peran petugas kesehatan dalam memberikan layanan kesehatan pada peserta Prolanis.

Pelaksanaan Program Prolanis di Puskesmas Kebondalem Kabupaten Pemalang sudah sesuai dengan SOP Prolanis, namun masih perlu meningkatkan pemberian edukasi menggunakan media yang menarik (*edutainment*), agar peserta termotivasi untuk merubah perilaku kesehatan menjadi lebih baik. Petugas Prolanis di Puskesmas Kebondalem juga perlu meningkatkan kegiatan Prolanis seperti aktivitas senam agar dapat dilakukan setiap minggu sekali agar penderita diabetes mellitus mempunyai media atau sarana untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Yesi dan Febriana. 2018. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kontrol Gula Darah dan Olahraga pada Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Online Mahasiswa Keperawatan*, 5(2).
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pemalang. 2016. Profil Kesehatan Kabupaten Pemalang Tahun 2016.
- Honestdocs.id. (2019, 8 Juli), 4 Tes Pemeriksaan Kadar Gula Darah, diakses pada 20 Agustus 2020, dari <https://www.honestdocs.id/4-tes-untuk-memeriksa-kondisi-normal-kadar-gula-darah-pada-tubuh>
- International Diabetes Federation. 2017. *Diabetes Atlas Eight Edition*. 2017.
- IN Wijaya et.al,. 2015. Profil Kepatuhan Pasien Diabetes Melitus Puskesmas Wilayah Surabaya Timur dalam Menggunakan Obat dengan Metode Pill Count. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 2(1): 18-22.
- Kondoy, dkk,. 2017. Peran Tenaga Medis dalam Pelaksanaan Program Universal Coverage di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Administrasi Publik*, 3(46): 1-7.
- Mahmoud SS.,dkk. 2018. Effect of a Psychoeducational Program on Hemoglobin A1c Level and Health-Related Quality of Life in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus, Jazan, Saudi Arabia. *Biomed Research International Journal Hindawi*. Pages 1-10.
- Panduan Praktis Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Tahun 2014.
- Peraturan Pemerintah Kesehatan RI No. 75 Tahun 2014 Tentang Puskesmas.
- Primahuda dan Sujianto. 2016. Hubungan Antara Kepatuhan Mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) BPJS Dengan Stabilitas Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Jurusan Keperawatan, Undip*, 1(1): 1-8.

- Riskesdas. 2018. Laporan Nasional RISKESDAS 2018, diakses pada 18 Pebruari 2020, dari http://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228%20-%20Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional-1.pdf.
- Restyana, Noor F. 2015. Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Majority*, 4(5): 101-93.
- Rofi'ah, Fadly dan Antari. 2017. Perilaku Kesehatan Ibu Hamil dalam Pemilihan Makanan di Kecamatan Pucakwangi Kabupaten Pati. *Jurnal Solidarity*, 6(2): 1-13.
- Sari, N.P.W.P,. 2017. Nursing Agency Untuk Meningkatkan Kepatuhan, Self-Care Agency (SCA) Dan Aktivitas Perawatan Diri Pada Penderita Diabetes Mellitus (DM). *Jurnal Ners Lentera*, 5(1): 84.
- Triratnawati,Atik,dkk. 2014. The Power of Sugesti in Traditional Javanese Healing Treatment. *Jurnal Komunitas*, 6(2): 280-293.

