

## **PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA LANSIA MELALUI PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS (PROLANIS)**

Rafiah Maharani Pulungan<sup>1)</sup>, Rahmah Hida Nurrizka<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

<sup>2)</sup>Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: rmaharani@upnvj.ac.id

### **ABSTRAK**

Data Riskesdas menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur di Indonesia. (Kemenkes RI, 2010). Salah satu kegiatan dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit serta faktor risiko hipertensi yaitu dengan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan Peserta, Fasilitas Kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. (BPJS, 2016)

Tujuan kegiatan ini meningkatkan efektifitas program Prolanis dengan dilakukan pendampingan dan memfasilitasi petugas kesehatan yang bertugas dalam kegiatan prolanis. Tahapan kegiatan yaitu FGD dengan petugas kesehatan, peningkatan keterampilan petugas kesehatan Puskesmas dalam melakukan promosi kesehatan mengenai pencegahan dan pengendalian Hipertensi melalui pendampingan pada saat prolanis

Hasil kegiatan pada saat FGD diketahui bahwa kegiatan prolanis dilakukan sebanyak empat kali dalam sebulan namun edukasi hanya dilakukan satu kali di minggu keempat, materi penyuluhan tidak selalu tentang hipertensi namun diselang seling dengan penyakit. Hasil pendampingan yang dilakukan melalui kegiatan prolanis yaitu pemeriksaan kesehatan, senam, dan edukasi. Berdasarkan pendampingan yang dilakukan masih banyak lansia yang tidak mengetahui tentang hipertensi setelah dilakukan pendampingan terdapat peningkatan pengetahuan peserta Prolanis tentang hipertensi

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansis, Prolani

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang merupakan suatu gangguan pada sistem peredaran darah, yang cukup banyak mengganggu kesehatan masyarakat. Banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi. Hal ini disebabkan gejalanya yang tidak nyata dan pada stadium awal belum meninggalkan gangguan yang serius pada kesehatannya (Soejono,2003).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 menunjukkan, sebagian besar kasus hipertensi dimasyarakat belum terdiagnosis. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7%, dimana hanya 7,2% penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4% kasus yang minum obat hipertensi). Sementara prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun ke atas. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Sedangkan sisanya pada jantung, gagal ginjal, dan kebutaan.

Banyak faktor yang dapat mejadi penyebab terjadinya hipertensi, antara lain : usia, stress, kebiasaan merokok, minuman beralkohol, kurang olahraga, obesitas dan pola makan serta aktivitas yang tak seimbang memiliki kontribusi sebagai penyebab hipertensi.

Salah satu kegiatan dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit serta faktor risiko hipertensi yaitu dengan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). PROLANIS adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan Peserta, Fasilitas Kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. (BPJS, 2016)

Tujuan dari program ini adalah mendorong peserta penyandang penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal dengan indikator 75% peserta terdaftar yang berkunjung ke Faskes Tingkat Pertama memiliki hasil “baik” pada pemeriksaan spesifik terhadap penyakit DM Tipe 2 dan Hipertensi sesuai Panduan Klinis terkait sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit Sasaran dari program ini adalah eluruh Peserta BPJS Kesehatan penyandang penyakit kronis (Diabetes Melitus Tipe 2 dan Hipertensi). (BPJS, 2016)

Pada kenyataannya penyelenggaraan PROLANIS masih dijumpai berbagai kendala. Belum semua FKTPmelaksanakan kegiatan PROLANIS sesuai pedoman. Keterbatasan petugas kesehatan khususnya dalam teknik memberikan penyuluhan gizi yang dianggap paling sulit yaitu pelayanan konseling. FKTPLe्यान telah melaksanakan kegiatan PROLANIS sejak bulan Januari 2015.

Kegiatan tersebut secara rutin dilaksanakan setiap bulan dengan aktifitas pemantauan kesehatan, konsultasi medis, edukasi dalam bentuk penyuluhan kelompok dan senam sehat. Kegiatan yang belum pernah dilakukan adalah Konseling. Teknik penyuluhan ini dianggap lebih efektif karena sesuai dengan kondisi dan penyakit masing-masing perserta.

Program Prolanis di Kota Depok sudah dilaksanakan oleh beberapa Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama BPJS Kesehatan salah satunya FKTP. Bulan April 2017, tercatat ada 302.325 peserta Prolanis

diabetes militus dan 334.979 peserta Prolanis hipertensi. Program ini sejalan dengan kegiatan Posbindu Lansia yang rutin dilaksanakan empat kali setiap bulan yaitu setiap hari selasa FKTP Tugu Sawangan

Pada pelaksanaannya masih banyak kekurangan yang pelaksanaannya seperti kurangnya pengetahuan dan ketrampilan petugas kesehatan dalam melaksanakan Prolanis. Kunjungan peserta untuk mengikuti kegiatan juga masih rendah karena kurangnya sosialisasi dan penyebaran informasi tentang Prolanis ini.

#### **METODE KEGIATAN**

1. Focus Group Discussion (FGD) dengan petugas kesehatan yang bertanggung jawab terhadap kegiatan Prolanis di FKTP Klinik Mutiara Sehat .
2. Melakukan pendampingan dalam pelaksanaan kegiatan prolanis sebanyak dua kali pemdampingan meliputi kegiatan:

**a. Konsultasi Medis Peserta Prolanis** : jadwal konsultasi disepakati bersama antara peserta dengan Faskes Pengelola

**b. Edukasi Kelompok Peserta Prolanis**

Langkah - langkah:

1. Mendorong Faskes Pengelola melakukan identifikasi peserta terdaftar sesuai tingkat severitas penyakit DM Tipe 2 dan Hipertensi yang disandang.
2. Memfasilitasi koordinasi antara puskesmas dengan Organisasi Profesi/Dokter Spesialis diwilayahnya
3. Memfasilitasi penyusunan kepengurusan dalam Klub
4. Memfasilitasi penyusunan kriteria Duta PROLANIS yang berasal dari peserta. Duta PROLANIS bertindak sebagai motivator dalam kelompok Prolanis (membantu Faskes Pengelola melakukan proses edukasi bagi anggota Klub)

**c. Reminder melalui SMS Gateway**

1. Melakukan rekapitulasi nomor Handphone peserta PROLANIS/Keluarga peserta per masing-masing Faskes Pengelola
2. Entri data nomor handphone kedalam aplikasi SMS Gateway
3. Melakukan rekapitulasi data kunjungan per peserta per Faskes Pengelola
4. Entri data jadwal kunjungan per peserta per Faskes Pengelola
5. Melakukan monitoring aktifitas reminder (melakukan rekapitulasi jumlah peserta yang telah mendapat reminder)

**d. Home Visit**

1. Melakukan identifikasi sasaran peserta yang perlu dilakukan Home Visit
2. Memfasilitasi Faskes Pengelola untuk menetapkan waktu kunjungan
3. Bila diperlukan, dilakukan pendampingan pelaksanaan Home Visit
4. Melakukan administrasi Home Visit kepada Faskes Pengelola dengan berkas sebagai berikut: a.) Formulir Home Visit yang mendapat tanda tangan Peserta/Keluarga peserta yang dikunjungi b) Lembar tindak lanjut dari Home Visit/lembar anjuran Faskes Pengelola
5. Melakukan monitoring aktifitas Home Visit (melakukan rekapitulasi jumlah peserta yang telah mendapat Home Visit)
6. Melakukan analisa data berdasarkan jumlah peserta yang mendapat Home Visit dengan jumlah peningkatan angka kunjungan dan status kesehatan peserta.

#### **HASIL KEGIATAN**

##### **1. FGD dan Pelatihan Terhadap Petugas Kesehatan Tentang Prolanis**

Perizinan ke Mitra Pengabdian yaitu FKTP Tugu Sawangan Depok sudah dilakukan sebelum penyusunan usulan kegiatan. Sosialisasi kembali kegiatan secara detail kembali dilakukan pada bulan September 2018. Tahap pertama adalah melakukan Focus Group Discussion (FGD) dengan petugas kesehatan yang bertanggung jawab terhadap kegiatan Prolanis di Tugu Sawangan Depok.

Hasil FGD diketahui bahwa kegiatan prolanis di FKTP sudah dilaksanakan secara rutin yaitu setiap minggu dihari selasa. Jumlah anggota prolanis yang terdaftar di FKTP ini yaitu sebanyak 36 orang. Namun tidak semua datang ketika dilakukan kegiaitan Prolanis rata-rata yang hadir setiap minggu yaitu kurang lebih 20 orang. Adapun tahapan yang dilakukan pada saat prolanis yaitu:

**a. Konsultasi Medis Peserta Prolanis** : jadwal konsultasi disepakati bersama antara peserta dengan Faskes Pengelola. Konsultasi medis dilakukan secara insidental sesuai kebutuhan peserta prolanis. Namun kegiatan ini biasanya diminggu keempat saja.

**b. Edukasi Kelompok Peserta Prolanis**

1. Mendorong Faskes Pengelola melakukan identifikasi peserta terdaftar sesuai tingkat severitas penyakit DM Tipe 2 dan Hipertensi yang disandang.
2. Memfasilitasi koordinasi antara FKTP dengan Organisasi Profesi/Dokter Spesialis diwilayahnya
3. Memfasilitasi penyusunan kepengurusan dalam Klub
4. Memfasilitasi penyusunan kriteria Duta PROLANIS yang berasal dari peserta. Duta PROLANIS bertindak sebagai motivator dalam kelompok Prolanis (membantu Faskes Pengelola melakukan proses edukasi bagi anggota Klub)

Koordinasi FKTP dengan Organisasi Profesi/Dokter Spesialis diwilayahnya sudah dilakukan. Namun untuk membentuk kepengurusan klub prolanis di FKTP belum dilakukan karena terdapat beberapa hambatan baik dari klinik maupun peserta. Mayoritas peserta prolanis merupakan anggota dari ikatan penderita diabetes di kota Depok. Namun untuk klub untuk penderita hipertensi belum terbentuk

#### c. **Reminder melalui SMS Gateway**

6. Melakukan rekapitulasi nomor Handphone peserta PROLANIS/Keluarga peserta sudah dilakukan oleh klinik
7. Entri data nomor handphone kedalam aplikasi SMS Gateway
8. Melakukan rekapitulasi data kunjungan per peserta per Faskes Pengelola
9. Entri data jadwal kunjungan per peserta per Faskes Pengelola
10. Melakukan monitoring aktifitas reminder (melakukan rekapitulasi jumlah peserta yang telah mendapat reminder)

Terkait reminder melalui SMS Gateway ini klinik membentuk *WhatsApp* grup sebagai media komunikasi. Namun kendala yang dihadapi adalah beberapa peserta yang merupakan lansia tidak mengerti cara menggunakan aplikasi tersebut. Terdapat juga peserta yang telepon selularnya tidak mendukung untuk menggunakan aplikasi tersebut. Untuk mengatasi kendala tersebut disarankan kepada pengelola prolanis untuk menghubungi dan memasukkan anggota keluarga kedalam *WhatsApp* grup.

#### d. **Home Visit**

Dalam program prolanis home visit yang seharusnya dilakukan oleh FKTP yaitu:

1. Melakukan identifikasi sasaran peserta yang perlu dilakukan Home Visit
2. Memfasilitasi Faskes Pengelola untuk menetapkan waktu kunjungan
3. Bila diperlukan, dilakukan pendampingan pelaksanaan Home Visit
4. Melakukan administrasi Home Visit kepada Faskes Pengelola dengan berkas sebagai berikut: a.) Formulir Home Visit yang mendapat tanda tangan Peserta/Keluarga peserta yang dikunjungi b) Lembar tindak lanjut dari Home Visit/lembar anjuran Faskes Pengelola
5. Melakukan monitoring aktifitas Home Visit (melakukan rekapitulasi jumlah peserta yang telah mendapat Home Visit)

FKTP melakukan home visit terhadap peserta prolanis yang tidak bisa mengikuti kegiatan prolanis di minggu keempat dihari Selasa. Namun untuk point 4,5 belum dilakukan oleh FKTP. Home visit dilakukan oleh petugas kesehatan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan, pengobatan dan edukasi. Tapi tidak semua anggota prolanis yang tidak mengikuti kegiatan yang dikunjungi, berdasarkan FGD didapat bahwa yang dikunjungi adalah yang membutuhkan saja dan menghubungi FKTP.

## 2. **Melakukan Pendampingan Dalam Pelaksanaan Kegiatan Prolanis**

Kegiatan prolanis dilakukan setiap hari Selasa dan dimulai pukul 06.00. rangkaiannya meliputi pemeriksaan kesehatan yaitu pengukuran tekanan darah, menimbang berat badan peserta prolanis, edukasi, olah raga bersama/ senam dan diakhiri dengan ramah tamah. Pada saat kegiatan dilakukan terdapat 44 orang peserta dimana yang merupakan peserta prolanis yang terdaftar di FKTP ini yaitu sebanyak 22 orang. Kegiatan prolanis di FKTP ini memang memperbolehkan siapa saja untuk mengikuti senam prolanis walaupun bukan merupakan anggota prolanisnya.

### a. **Pemeriksaan Kesehatan**

Pemeriksaan kesehatan meliputi penimbangan berat badan peserta dan pemeriksaan tekanan darah. FKTP melakukan pengecekan gula darah hanya di minggu keempat saja.



**Gambar 1. Penimbangan Berat Badan**



**Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah**

**b. Edukasi**

Pemdampingan edukasi dilakukan sebelum senam dimulai dengan promosi kesehatan melalui penyuluhan mengenai hipertensi yang meliputi pengenalan hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi hipertensi, penanganan hipertensi, gizi untuk pencegahan dan penanggulangan hipertensi, dan anjuran untuk mengikuti prolanis secara rutin untuk memantau tekanan darah.

Edukasi dilakukan dengan media leaflet dan poster dilakukan sebelum dan sesudah senam. Sebelum dilakukan edukasi diberikan pretes terlebih dahulu dan post test setelah edukasi dilakukan. Hasil edukasi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, penyebab hipertensi, tanda gejala hipertensi, perawatan hipertensi, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.



**Gambar 3. Edukasi pada Peserta Prolanis**

**c. Olahraga Bersama/ senam**

Olahraga rutin dilakukan setiap hari selasa bekerja sama dengan instruktur senam yang bergantian setiap minggu. Instruktur senam seluruhnya berjumlah 5 orang, namun pada saat kegiatan instruktur berjumlah 3 orang



**Gambar 4. Pendampingan kegiatan Prolanis**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil FGD diketahui bahwa kegiatan prolanis di FKTP sudah dilaksanakan secara rutin yaitu setiap minggu dihari selasa. Jumlah anggota prolanis yang terdaftar di FKTP ini yaitu sebanyak 36 orang. Namun tidak semua datang ketika dilakukan kegiaiatan Prolanis rata-rata yang hadir setiap minggu yaitu kurang lebih 20 orang. Hasil edukasi menunjukan terdapat peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, penyebab hipertensi, tanda gejala hipertensi, perawatan hipertensi, makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan.

Diharapkan Prolanis lebih lebih maksimal dan penyelenggaraannya sesuai dengan pedoman yang seharusnya. Jumlah kunjungan peserta Prolanis lebih meningkat lagi dan kedepan dharapkan Prolanis tidak hanya dikhususkan untuk penderita penyakit hipertensi tapi juga untuk masyarakat umum yang memiliki resiko untuk menderita penyakit kronis khususnya penyakit hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliwati,Dwi, Arsiniati M.Brata. 2015. *Hubungan Perbandingan Lingkar Pinggang/Lingkar Panggul,IMT dan Konsumsi Lemak dengan Penyakit Jantung Koroner*.Seksi gizi laboratorium IKM-KP Fakultas kedokteran-Universitas Airlangga
- Azwar,Asrul , *Tubuh Sehat Ideal dari Segi Kesehatan* , Direktur jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Depkes RI.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, tahun 2010, Riset Kesehatan Dasar , RISKESDAS 2010
- Badan Pemeliharaan Jaminan Sosial. 2016. Panduan praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis). Jakarta
- Bustan, Muh. Najib. 2000 *Epidemiologi Penyakit Tidak menular*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kota Depok. 2015. *Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Kota Depok Tahun 2015*. Bogor : Dinkes Kab Bogor.
- Mansjoer A, ed. *Hipertensi di Indonesia: Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Media Aesculapius;1999.p.518-21.
- Hasurungan, JA.*Faktor-faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada lansia di Kota Depok tahun 2002* [Tesis]. Jakarta:
- Irwin, 2007. *Faktor-faktor risiko yang berperan terhadap hipertensi derajat 2 pada PNS administrasi di Universitas Hasanuddin* [Tesis]. Jakarta: Program Studi Epidemiologi Program Pasca Sarjana FKM-UI
- Murti, Yulia A. 2005. *Pengaruh hazard psikososial terhadap kejadian hipertensi di kantor pusat Departemen Kelautan dan Perikanan RI* [Tesis]. Jakarta: Program Pasca Sarjana FKM-UI
- Rundengan M. 2006. *Hubungan pekerjaan dan stres kerja dengan kejadian hipertensi pada pekerja di Indonesia tahun 2005* [Tesis]. Jakarta: Program Studi Epidemiologi Program Pasca Sarjana FKM-UI.
- Soejono, Czeresna H. 2003. *Hipertensi sistolik terisolasi di Indonesia prevalensi dan faktor risiko* [Tesis]. Jakarta: Program Pasca Sarjana FKM-UI.
- WHO-ISH. 2015. Hypertension Guideline Committee. *Guidelines of the management of hypertension. J Hypertension*.;21(11): 1983-92.