

## Pemeriksaan dan Edukasi Pasien DM dan Hipertensi pada Kelompok Prolanis Lansia Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah

Larasti Putri Umizah\*<sup>1</sup>, Muh Fadli S<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Jambi, Indonesia

<sup>2</sup>UPT Puskesmas Sidodadi, Indonesia

\*e-mail: [larastiputri@gmail.com](mailto:larastiputri@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Program prolanis adalah program yang bertujuan untuk pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS kesehatan yang menderita penyakit kronik. Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah sebelumnya telah menjalankan program ini, namun dalam pelaksanaannya masih belum optimal dikarenakan banyaknya peserta yang tidak rutin berkunjung dan memeriksakan kesehatannya. Jumlah lansia dengan penyakit kronik diantaranya DM dan Hipertensi di Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah terdata masih tinggi. Oleh karena itu untuk mengoptimalkan program prolanis di Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah diadakan pengabdian masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menjalankan program prolanis pada pasien lansia dengan DM dan hipertensi melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan agar pasien dapat mencapai kualitas hidup yang lebih optimal. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah edukasi melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang difokuskan pada lansia. Penyuluhan yang dilakukan pada pasien lansia dengan penyakit kronik DM dan hipertensi berjalan dengan baik dan materi yang disampaikan mudah dipahami oleh peserta. Hasil pemeriksaan kesehatan terhadap 60 peserta diketahui 40% lansia menderita DM, 60% lansia menderita hipertensi, dan 50% peserta mendapatkan pengobatan akibat keluhan penyakit. Untuk mendukung terlaksananya program prolanis di Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah diharapkan program prolanis melalui edukasi dan pemeriksaan kesehatan rutin ini dapat terus dilanjutkan dan ditingkatkan sehingga para peserta dapat terus mengontrol perkembangan penyakit setiap bulannya dan mendapatkan pengetahuan untuk menerapkan pola hidup yang sehat.

**Kata kunci:** Diabetes Melitus, Hipertensi, Prolanis

### Abstract

The prolanis program is a program that aims to provide health care for BPJS health participants who suffer from chronic illnesses. The Central Bengkulu Sidodadi Health Center had previously run this program, but the implementation was still not optimal because many participants did not regularly visit and have their health checked. The number of elderly people with chronic diseases including DM and hypertension at the Sidodadi Central Bengkulu Health Center is still high. Therefore, to optimize the prolanis program at the Sidodadi Central Bengkulu Health Center, community service was held. This community service aims to run the prolanis program for elderly patients with DM and hypertension through education and health checks so that patients can achieve a more optimal quality of life. The method used in this service is education through counseling and medical checks focused on the elderly. Counseling conducted on elderly patients with chronic diseases DM and hypertension went well and the material presented was easy for participants to understand. The results of the medical checks of 60 participants revealed that 40% of the elderly had DM, 60% of the elderly had hypertension, and 50% of the participants received treatment due to disease complaints. To support the implementation of the prolanis program at the Sidodadi Central Bengkulu Health Center, it is hoped that the prolanis program through education and routine health checks can be continued and improved so that participants can continue to control the development of the disease every month and gain knowledge to adopt a healthy lifestyle.

**Keywords:** Diabetes Melitus, Hypertension, Prolanis

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular kronik di Indonesia terus meningkat prevalensinya sedangkan penyakit menular belum dituntaskan di Indonesia. Diabetes Melitus (DM) adalah masalah global yang terus meningkat prevalensinya khususnya di Indonesia (Arini *et al.*, 2021). Menurut data International Diabetes Federation (IDF), pada tahun 2019 ada sekitar 19,47 juta penderita

diabetes di Indonesia. Angka tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak ke-5 di dunia. Indonesia juga menempati peringkat ke-3 di Asia Tenggara dengan prevalensi sebesar 11,3 % untuk penyakit DM. Prevalensi DM menunjukkan peningkatan seiring dengan bertambahnya umur penderita yang mencapai puncaknya pada umur 55-75 tahun. Pola peningkatan ini mengindikasikan semakin tinggi umur maka akan semakin besar resiko untuk mengalami DM (InfoDATIN, 2020). Komplikasi dari DM dapat berupa gangguan neuropati atau sistem saraf dan gangguan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan resistensi pembuluh darah perifer. Kadar gula darah yang tinggi atau hiperglikemia dapat mengakibatkan peningkatan resistensi pembuluh darah yang berakibat pada tekanan darah sehingga memicu hipertensi (Ayutthaya & Adnan, 2020).

Hipertensi juga merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama baik di Negara maju maupun Negara berkembang, termasuk di Indonesia (Manik & Ronoatmodjo, 2019). Hipertensi dan DM adalah komorbiditas umum dimana hipertensi dua kali lebih sering terjadi pada pasien diabetes dibandingkan dengan orang yang tidak menderita diabetes (Petrie *et al.*, 2018). Seseorang yang menderita DM dapat menderita hipertensi secara bersamaan. Hipertensi bukanlah penyakit tunggal dimana DM merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya DM. Hipertensi dan DM merupakan penyebab 24% kematian di dunia (Manik & Ronoatmodjo, 2019). Pasien dengan hipertensi memiliki volume darah yang meningkat dan adanya resistensi perifer. Pasien dengan DM dapat mengalami kenaikan resistensi perifer yang diakibatkan oleh remodeling pembuluh darah karena peningkatan volume cairan. Peningkatan volume cairan ini terjadi akibat adanya hiperinsulinemia yang diinduksi oleh resistensi insulin dan hiperglikemia (Ohishi, 2018).

Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi dengan melibatkan peserta, fasilitas kesehatan, dan BPJS kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang lebih optimal (BPJS, 2011). Pemerintah melalui BPJS Kesehatan mencanangkan program prolanis yang ditujukan pada pasien dengan kasus DM dan hipertensi agar pasien DM dan hipertensi dapat terus terkontrol. Aktivitas dalam Prolanis meliputi aktivitas konsultasi medis atau edukasi, *home visit*, *reminder*, dan aktivitas klub, namun pada kenyataannya masih banyak masyarakat terutama keluarga yang tidak mengetahui tentang program prolanis sehingga banyak anggota masyarakat atau keluarga yang mempunyai penyakit hipertensi tidak rutin melakukan pengontrolan penyakitnya ke fasilitas kesehatan (Daryanti *et al.*, 2020). Penurunan fungsi fisiologis dan psikologis pada lansia memerlukan pendampingan keluarga untuk meningkatkan status kesehatannya guna menjaga kondisi dan perawatan lansia dengan penyakit degeneratif yang sering dialami seperti DM dan Hipertensi (Achjar *et al.*, 2022).

Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah sebelumnya telah melaksanakan program prolanis dari BPJS, namun pada setiap bulan pasien lansia dengan kasus DM dan Hipertensi banyak yang tidak rutin berkunjung ke Puskesmas sehingga DM dan hipertensi pada peserta prolanis lansia tidak terkontrol seperti yang diharapkan. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan wawasan dan pengetahuan lansia kelompok prolanis tentang penyakit DM dan Hipertensi sehingga dapat mencegah adanya komplikasi sejak dini, mendorong lansia untuk selalu memeriksakan kesehatan dan mengontrol penyakitnya minimal 1 bulan sekali ke puskesmas, membantu lansia untuk selalu menerapkan pola hidup yang sehat.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam 2 tahap:

### 2.1. Tahap persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan kunjungan ke Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah untuk mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi. Masalah yang ditetapkan oleh pihak Puskesmas Sidodadi selaku mitra adalah belum optimalnya program

prolanis yang telah ada di puskesmas akibat kurangnya informasi dan pengetahuan pasien lansia kelompok prolanis tentang pentingnya memeriksakan penyakit kronik yang dideritanya secara rutin ke puskesmas. Selanjutnya dilakukan penetapan solusi atas masalah tersebut berupa edukasi kepada masyarakat dan dilakukan pemeriksaan kesehatan terhadap tekanan darah, gula darah, dan HbA1c pada pasien lansia dengan Hipertensi dan DM. Pada tahapan ini juga tim melakukan koordinasi dengan tim puskesmas untuk pembagian tugas, menyerahkan surat kerjasama, dan menetapkan tanggal untuk pelaksanaan kegiatan.

## **2.2. Tahap pelaksanaan**

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilaksanakan pada hari Senin, 1 Mei 2023 pukul 08.00 WIB s/d selesai bertempat di lapangan Puskesmas Sidodadi. Pemeriksaan kesehatan ini diikuti oleh 60 lansia dengan penyakit kronik DM dan Hipertensi. Kegiatan ini dimulai dengan senam lansia yang kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan, terdiri dari pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan gula darah sewaktu, dan pemeriksaan HbA1c. Bagi peserta yang mengalami keluhan terhadap penyakitnya maka akan diberikan pengobatan oleh tim dari puskesmas. Target dan sasaran dari kegiatan ini adalah dari hasil pemeriksaan kesehatan dapat diketahui jumlah peserta lansia yang mengalami DM dan Hipertensi sehingga dari data ini akan dibentuk kelompok-kelompok prolanis lansia dengan penyakit kronik DM dan Hipertensi. Hal ini bertujuan agar kedepannya dapat lebih mudah memantau pasien prolanis dengan penyakit kronik melalui kelompok-kelompok yang telah terbentuk.

Kegiatan edukasi dalam bentuk penyuluhan dilaksanakan pada hari Senin, 1 Mei 2023 pukul 11.00 WIB s/d selesai bertempat di lapangan Puskesmas Sidodadi. Edukasi melalui penyuluhan ini diikuti oleh 60 orang lansia. Materi edukasi yang disampaikan adalah pencegahan komplikasi dan penerapan pola hidup sehat pada lansia dengan DM dan hipertensi. Edukasi melalui penyuluhan ini menggunakan leaflet dan Powerpoint. Setelah pemaparan materi oleh tim, para peserta diperbolehkan untuk berdiskusi dalam sesi tanya jawab. Target sasan dari kegiatan ini adalah peserta lansia mengetahui tentang penyakit DM serta komplikasinya salah satunya, yaitu hipertensi, lansia mengetahui pentingnya untuk memeriksakan kesehatan dan mengontrol penyakit kronis yang diderita, dan lansia juga paham bagaimana penerapan pola hidup sehat untuk mencegah komplikasi dari penyakit kronis yang dideritanya.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah yang dilaksanakan pada hari senin 1 Mei 2023 dimulai pada pukul 08.00 WIB diikuti 60 orang lansia yang menderita DM dan Hipertensi. Kegiatan dimulai dengan senam lansia, dilanjutkan dengan pendataan lansia dan pemeriksaan kesehatan, dan diakhiri dengan edukasi penyuluhan bertema pencegahan komplikasi penyakit dan penerapan pola hidup sehat pada pasien lansia dengan penyakit DM dan Hipertensi. Kegiatan diawali dengan senam lansia kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan HbA1c (Gambar 1). Dari hasil pemeriksaan kesehatan diketahui sebanyak 25 (40%) lansia menderita DM dan sebanyak 35 (60%) lansia menderita hipertensi dan sekitar 30 (50%) pasien mendapatkan pengobatan akibat keluhan dari penyakit. Sebagian besar lansia yang memeriksakan diri berumur 50-70 tahun dengan jumlah lansia perempuan lebih banyak daripada laki-laki. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah pada lansia yang datang, diketahui sebanyak 35 orang terdiagnosis hipertensi, 25 orang terdiagnosis DM, dan 10 orang terdiagnosis DM dan hipertensi. Sekitar 10 orang memiliki kadar gula darah sewaktu yang tinggi. Pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan HbA1c ini perlu terus dilakukan agar mereka yang mengalami hipertensi dan DM dapat terus memiliki tekanan darah dan gula darah yang terkontrol serta mencegah adanya komplikasi lanjutan akibat penyakit ini.

Setelah pemeriksaan kesehatan dilakukan acara dilanjutkan dengan edukasi penyuluhan dengan tema pencegahan komplikasi penyakit dan penerapan pola hidup sehat pada pasien

lansia dengan penyakit DM dan Hipertensi. Kegiatan edukasi penyuluhan diawali dengan pembagian leaflet kepada peserta yang hadir (Gambar 2 dan 3). Selanjutnya dilaksanakan pemaparan materi kepada para peserta oleh tim dari Poltekkes Kemenkes Jambi dengan judul “Pencegahan Komplikasi DM dan Penerapan Pola Hidup Sehat” (Gambar 4). Pada kegiatan ini peserta didedukasi mengenai apa saja komplikasi dari DM salah satunya adalah hipertensi dan bagaimana penderita DM bisa menderita hipertensi. Edukasi ini juga menjelaskan pentingnya untuk memeriksakan kesehatan rutin setiap bulannya dan penerapan pola hidup sehat untuk pencegahan komplikasi pada pasien DM. Diakhir kegiatan edukasi, dilakukan sesi tanya jawab kepada peserta dan peserta menyatakan bahwa mereka mengerti seberapa pentingnya untuk melakukan pemeriksaan kesehatan terhadap penyakit kronisnya dan penerepan pola hidup sehat untuk menghindari terjadinya komplikasi. Selain itu, setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan terdata penderita lansia dengan penyakit kronis maka terbentuklah kelompok-kelompok pasien dengan penyakit kronik hipertensi dan DM. Terbentuknya kelompok ini nantinya akan memudahkan tim puskesmas untuk memantau kesehatannya melalui pemeriksaan rutin di setiap bulannya.



Gambar 1. Pengambilan darah lansia dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan. Selanjutnya darah pasien akan dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu dan HbA1c



Gambar 2. Leaflet edukasi penyuluhan mengenai pencegahan komplikasi penyakit dan penerapan pola hidup sehat pada pasien lansia dengan penyakit DM dan Hipertensi



Gambar 3. Para peserta edukasi penyuluhan dengan tema pencegahan komplikasi penyakit dan penerapan pola hidup sehat pada pasien lansia dengan penyakit DM dan Hipertensi





Gambar 4. Edukasi melalui penyuluhan pada lansia dengan DM dan Hipertensi dengan menggunakan leaflet dan power point yang bertempat di lapangan Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan wujud peranan dosen Poltekkes Kemenkes Jambi dalam menjalankan Tridharma Perguruan Tinggi. Dari kegiatan ini diketahui juga bahwa program pengelolaan penyakit kronis (prolanis) diketahui efektif untuk mengontrol tekanan darah dan gula darah pada pasien hipertensi dan diabetes melitus di Puskesmas Sidodadi Bengkulu Tengah melalui pemeriksaan rutin.

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi penyuluhan ini juga memberikan pengetahuan mengenai bagaimana pencegahan komplikasi penyakit dan penerapan pola hidup sehat pada pasien lansia dengan penyakit DM dan Hipertensi. Puskesmas merupakan unit pelayanan yang efektif di masyarakat untuk melaksanakan program ini sehingga kebijakan yang berhubungan dengan program ini dapat ditingkatkan kembali agar tujuan dapat tercapai secara optimal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Achjar, K. A. H., Lita Heni Kusumawardani, & Parashita, S. A. P. (2022). Health Status of Older Adults with Hypertension after Family and Cadre Empowerment through Comprehensive Care. *Media Karya Kesehatan*, 5(1).
- Arini, M., Hidayah, F. N., & Prakoso, D. A. (2021). Pemberdayaan pasien kelompok prolanis DM melalui edukasi pencegahan dan deteksi dini komorbiditas Tuberculosis-Diabetes Melitus (TB-DM). *JPKM*, 24(4).
- Ayutthaya, S. S., & Adnan, N. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(02), 60–71.
- BPJS. (2011). *panduan praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. Retrieved from
- Daryanti, E., Gita, R., Marlina, L., & Sulastri, M. (2020). Prolanis Terhadap Tingkat Penurunan Tekanan Darah dan Diabetes Mellitus di Bungursari, Tasikmalaya. *Jurnal Abdimas Umtas*, 3(2).
- InfoDATIN. (2020). Diabetes Melilitus. *P2PTM Kemenkes RI*.
- Manik, C. M., & Ronoatmodjo, S. (2019). Hubungan Diabetes Melitus Dengan Hipertensi Pada Populasi Obes Di Indonesia (Analisis Data IFLS-5 Tahun 2014) (Relationship Between Diabetes Mellitus And Hypertension In Obesity Populations In Indonesia (Data Analysis Of IFLS-5 In 2014)). *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 3(1).
- Nova, R., & Hasni, D. (2022). Edukasi komplikasi terjadinya hipertensi dan peranan konsumsi obat hipertensi pada penderita diabetes mellitus usia lansia di puskesmas lubuk buaya tahun 2021. *Kumawula*, 5(3), 545-550.

- Ohishi, M. (2018). Hypertension with diabetes mellitus: Physiology and pathology review-article. *Hypertension Research*, 41(6), 389–393.
- Petrie, J. R., Guzik, T. J., & Touyz, R. M. (2018). Diabetes, Hypertension, and Cardiovascular Disease: Clinical Insights and Vascular Mechanisms. *Can J Cardiol*, 34(5): 575–584., 575–584.
- Sari, K. A. K. (2016). Pemeriksaan Kesehatan Pada Pasien Hipertensi Dan Diabetes Mellitus Dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis Di Wilayah Kerja Puskesmas I Gianyar Bali. *Ilmu Kedokteran Komunitas- Ilmu Kedokteran Pencegahan Program Studi Pendidikan Dokter*.
- Sutarto, Wardhani, D. W. S. R., Indriyani, R., & Utama, W. T. (2019). Kader Prolanis dan Skrining Hipertensi - Diabetes Militus di Desa Marga Agung Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan. *JPM Ruwa Jurai*, Vol (1).