

PKM Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Klinik dr. Nurdin Wahid, Cibinong

Nurfitri Bustamam¹, Sri Wahyuningsih²

^{1,2}Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

¹nurfitrifkupn@gmail.com

Received: 3 Januari 2020; Revised: 13 Juni 2021; Accepted: 24 Juni 2021

Abstract

For two years of activities of the chronic disease management program (Prolanis) at Dr. Nurdin Wahid Clinic, Cibinong has been carried out in the form of exercise, health monitoring, and counseling. However, the activities, especially counseling, have not been carried out routinely. Participants were also often absent in those activities. Whereas counseling is an important activity to increase knowledge and motivate participants to make behavioral changes that are important for disease management. Community service activities were conducted for BPJS Health participants who have chronic diseases (hypertension and diabetes mellitus) registered at dr. Nurdin Wahid Clinic, Cibinong to motivate participants to live healthy so the disease can be controlled. Thus complications of the disease can be prevented. The method used was to provide regular counseling to participants about several things related to hypertension and DM. Participants were also given a leaflet which contained a summary of counseling material so that the information could be conveyed to families who also had an important role in disease management. The result of this community service is more participants have blood pressure and blood sugar level controlled after eight weeks. Participants also felt some other benefits by actively participating in this community service. It is recommended to the clinic manager of dr. Nurdin Wahid to routinely carry out chronic disease management program.

Keywords: *chronic disease management program; diabetes mellitus; hypertension*

Abstrak

Selama dua tahun di Klinik dr. Nurdin Wahid, Cibinong telah dilakukan kegiatan program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) berupa olahraga, pemantauan kesehatan, dan penyuluhan. Namun kegiatan Prolanis khususnya penyuluhan belum dilakukan secara rutin. Peserta juga seringkali absen dalam kegiatan tersebut. Padahal penyuluhan adalah kegiatan penting untuk meningkatkan pengetahuan dan memotivasi peserta untuk melakukan perubahan perilaku yang penting untuk tatalaksana penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilakukan kepada peserta BPJS Kesehatan yang menyandang penyakit kronis (hipertensi dan DM) yang terdaftar di Klinik dr. Nurdin Wahid, Cibinong dengan tujuan memotivasi peserta untuk hidup sehat sehingga penyakitnya terkontrol. Dengan demikian komplikasi penyakit dapat dicegah. Metode yang dilakukan adalah memberikan penyuluhan secara rutin kepada peserta tentang sejumlah hal terkait hipertensi dan DM. Peserta juga diberi *leaflet* yang berisi ringkasan materi penyuluhan sehingga informasi tersebut dapat disampaikan kepada keluarga yang juga berperan penting dalam tatalaksana penyakit. Hasil PKM ini adalah lebih banyak peserta yang tekanan darah dan kadar gula darahnya terkontrol setelah delapan minggu. Peserta juga merasakan sejumlah manfaat lain

dengan aktif mengikuti PKM dalam kegiatan Prolanis ini. Direkomendasikan kepada pengelola Klinik dr. Nurdin Wahid agar dapat terus melaksanakan kegiatan Prolanis ini secara rutin.

Kata Kunci: diabetes melitus; hipertensi; program pengelolaan penyakit kronis

A. PENDAHULUAN

Di Indonesia jumlah penyandang penyakit kronis, khususnya diabetes melitus (DM) dan hipertensi terus meningkat. WHO memprediksi kenaikan jumlah penyandang DM di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi 21,3 juta pada tahun 2030 (Soelistijo dkk., 2015:1). Prevalensi nasional DM untuk usia di atas 15 tahun sebesar 10,9% (Riskesdas, 2018:58). Penyakit DM sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia dan berdampak pada peningkatan biaya kesehatan yang cukup besar. DM merupakan penyakit menahun yang akan disandang seumur hidup (Soelistijo dkk., 2015:2).

Prevalensi hipertensi secara nasional pada tahun 2018 juga masih tinggi, yaitu sebesar 34,1%, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan/atau riwayat minum obat hanya sebesar 8,8% (Riskesdas, 2018:61). Bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai, hipertensi dapat menimbulkan kerusakan pada organ vital, antara lain: jantung, ginjal, dan otak. Semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi pula kerusakan yang ditimbulkan hingga dapat menyebabkan gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke. Hipertensi yang tidak terkontrol juga dapat menyebabkan kebutaan dan gagal jantung. Berdasarkan hasil penelitian diketahui kematian akibat komplikasi hipertensi mencapai 9,4 juta setiap tahunnya di seluruh dunia (WHO, 2013).

Berkaitan dengan tingginya prevalensi dan permasalahan yang timbul akibat penyakit kronis (DM dan hipertensi), BPJS mengeluarkan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yaitu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi 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. Tujuan Prolanis 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 penyakit DM Tipe 2 dan hipertensi sesuai panduan klinis terkait sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit. Aktivitas Prolanis mencakup aktivitas konsultasi medis/edukasi, *home visit*, *reminder*, aktivitas klub dan pemantauan status kesehatan (BPJS Kesehatan, 2016:5-6).

Klinik dr. Nurdin Wahid, Cibinong telah melakukan sejumlah kegiatan Prolanis secara mandiri sebagai usaha pemeliharaan kesehatan peserta BPJS Kesehatan yang menyandang penyakit hipertensi dan DM selama dua tahun. Bentuk kegiatan yang telah dilakukan adalah olahraga bersama, pemantauan kesehatan (tekanan darah dan gula darah), serta penyuluhan kesehatan. Permasalahannya adalah kegiatan Prolanis khususnya penyuluhan di Klinik dr. Nurdin Wahid belum dilakukan secara rutin karena keterbatasan sumber daya manusia. Peserta juga seringkali absen dalam kegiatan tersebut. Padahal penyuluhan adalah kegiatan penting untuk meningkatkan pengetahuan dan memotivasi peserta untuk melakukan perubahan perilaku yang penting untuk tatalaksana penyakit. Bila masalah tersebut tidak ditanggulangi, maka kegiatan prolanis tidak dapat mencapai target capaian BPJS yaitu 75% peserta memiliki hasil “baik” pada pemeriksaan spesifik penyakit DM Tipe 2

PKM Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Klinik dr. Nurdin Wahid, Cibinong

Nurfitri Bustamam, Sri Wahyuningasih

dan hipertensi sebagai upaya mencegah timbulnya komplikasi penyakit. Berdasarkan masalah tersebut, tim pengabdian dari Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta memandang perlu untuk bekerjasama dengan Klinik dr. Nurdin Wahid, Cibinong melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM). Kegiatan PKM ini bertujuan memotivasi peserta untuk hidup sehat sehingga penyakitnya terkontrol. Dengan demikian komplikasi penyakit pada peserta dapat dicegah.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pada kegiatan PKM ini yang menjadi peserta (mitra) PKM adalah peserta BPJS Kesehatan yang menyandang penyakit kronis (hipertensi dan/atau DM) di Klinik dr. Nurdin Wahid yang terletak di Jl. HM Ashari No. 22 Cibinong, Bogor. Rangkaian kegiatan mencakup pemeriksaan kesehatan, olahraga bersama, dan penyuluhan. Kegiatan dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2019.

Sebanyak 28-35 orang peserta Prolanis yang datang ke Klinik dr. Nurdin Wahid setiap minggu pukul 07.30 WIB diperiksa tekanan darahnya sebelum mengikuti olahraga bersama. Peserta dengan DM juga diperiksa gula darahnya sebulan sekali. Jika hasil pemeriksaan didapatkan peserta dengan tekanan darah ($> 140/90$ mmHg) dan/atau gula darah sewaktu (≥ 200 mg/dl), kepada peserta tersebut diberikan edukasi secara personal tentang pentingnya mengontrol tekanan/gula darah serta upaya hidup sehat yang dapat dilakukan oleh peserta tersebut. Selanjutnya dilakukan olahraga bersama yang dipimpin oleh seorang instruktur selama satu jam. Setelah berolahraga, peserta beristirahat selama 10-15 menit, kemudian mendengarkan penyuluhan tentang sejumlah hal terkait hipertensi dan DM, antara lain tentang komplikasi hipertensi dan DM, modifikasi gaya hidup bagi penyandang hipertensi, pola makan bagi penyandang DM, dan pentingnya olahraga serta manfaatnya bagi penyandang hipertensi dan DM. Peserta diberi kesempatan untuk menanyakan berbagai hal terkait materi

penyuluhan. Penyuluhan diakhiri dengan pembagian *leaflet* berisi ringkasan materi penyuluhan dengan harapan informasi tersebut dapat disampaikan kepada keluarga yang juga berperan penting dalam tatalaksana penyakit. Peserta juga diberi kuesioner tentang gaya hidup yang dilakukan peserta dan sejumlah hal berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan Prolanis. Evaluasi kegiatan PKM dilakukan oleh pengabdian dengan cara menganalisis data status kesehatan peserta dan hasil kuesioner.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta Prolanis yang tercatat di Klinik dr. Nurdin Wahid berjumlah 39 orang dengan usia 47 ± 9 tahun. Pada Tabel 1 dapat dilihat karakteristik peserta Prolanis yang sebagian besar adalah perempuan, berpendidikan SMA, ibu rumah tangga, dengan penyakit terbanyak hipertensi.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Prolanis

No.	Karakteristik	N	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	27	69
	Laki-laki	12	31
2.	Pendidikan		
	SD	7	24,1
	SMP	6	20,7
	SMA	14	48,3
	PT	2	6,9
3.	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	15	51,7
	PNS	2	6,9
	Swasta	8	27,6
	Buruh	3	10,3
	Lainnya	1	3,4
4.	Penyakit		
	Hipertensi	22	56,4
	DM	13	33,3
	Hipertensi + DM	4	10,3

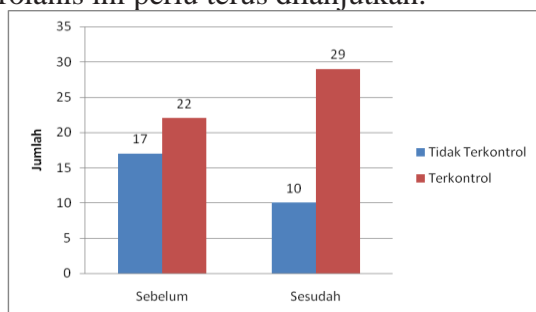
Sebanyak 51,7% peserta mengaku juga berolahraga selain yang diselenggarakan di Klinik dr. Nurdin Wahid. Berdasarkan frekuensinya diketahui sebanyak 37,9% peserta berolahraga 1-2x/minggu, 41,4% berolahraga 3-4x/minggu dan 20,7% berolahraga 1-2x/bulan.

Setiap kegiatan Prolanis diikuti oleh 28-35 orang peserta. Peserta menyatakan bahwa mereka senang mengikuti PKM dalam kegiatan Prolanis ini (Gambar 1).



Gambar 1. Pengabdi memberikan Penyuluhan Kepada Peserta Prolanis

Setelah delapan minggu mengikuti kegiatan Prolanis dan melakukan gaya hidup sehat, lebih banyak peserta yang tekanan darahnya terkontrol ($< 140/90$ mmHg) yang semula hanya ada 10 (43,6%) peserta menjadi 29 (74,4%) peserta (Gambar 2). Capaian ini hampir mencapai target capaian BPJS, yaitu 75% peserta memiliki hasil “baik” pada pemeriksaan. Oleh karenanya, kegiatan prolanis ini perlu terus dilanjutkan.

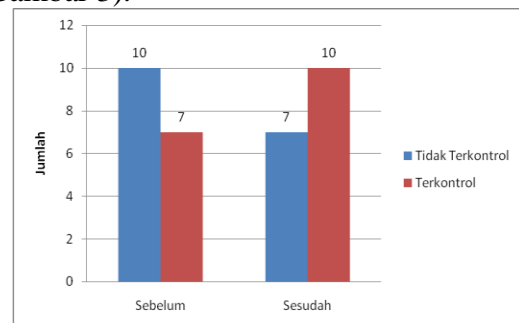


Gambar 2. Tekanan Darah Peserta Sebelum dan Setelah Kegiatan PKM

Olahraga yang dilakukan secara teratur sebanyak 30 –60 menit/ hari, minimal 3 hari/ minggu dapat menurunkan tekanan darah. Terhadap penyandang hipertensi yang tidak memiliki waktu untuk berolahraga secara khusus, sebaiknya harus tetap dianjurkan untuk berjalan kaki, mengendarai sepeda atau menaiki tangga dalam aktivitas rutin mereka di tempat kerjanya (Soenarta, dkk. 2015:4). Hasil meta-analisis sejumlah penelitian menunjukkan olahraga dapat menurunkan tekanan sistolik sebesar 7 mmHg dan diastolik sebesar 5 mmHg (Cornelissen & Fagard, 2005). Penelitian lain menunjukkan berolahraga secara teratur selama 8-12 minggu juga dapat menurunkan tekanan darah pada penyandang hipertensi resistan (hipertensi yang tekanan darahnya tidak dapat turun meskipun telah menggunakan

tiga macam obat antihipertensi) (Dimeo *et al.*, 2012).

Pada PKM ini juga didapatkan lebih banyak peserta yang gula darahnya terkontrol (< 200 mg/dl) yang semula hanya ada 7 (41,2%) peserta menjadi 10 (58,8%) peserta setelah delapan minggu mengikuti kegiatan Prolanis dan melakukan gaya hidup sehat (Gambar 3).



Gambar 3. Gula Darah Peserta Sebelum dan Setelah Kegiatan PKM

Capaian ini masih jauh dari target capaian BPJS, yaitu 75% peserta memiliki hasil “baik” pada pemeriksaan. Hal tersebut salah satunya diduga disebabkan oleh frekuensi latihan fisik yang dilakukan peserta masih kurang intens. Hanya 41,4% peserta prolanis yang berolahraga sesuai anjuran, yaitu 3-4x/minggu.

Hasil *Insulin Resistance Atherosclerosis Study* menunjukkan frekuensi latihan fisik berhubungan dengan peningkatan sensitivitas insulin dan penurunan kadar gula puasa. Semakin intens frekuensi latihan fisik, semakin baik sensitivitas insulin dan semakin turun gula darahnya (Mayer-Davis, 1998).

Efek olahraga hanya bertahan kurang dari 72 jam sehingga direkomendasikan latihan fisik dilakukan satu kali dalam jangka waktu dua hari agar sensitivitas insulin tetap stabil dan kadar gula darah tetap dalam batas normal (Colberg dkk., 2010). Dianjurkan latihan secara teratur sebanyak 3-5 kali perminggu selama sekitar 30-45 menit, dengan total 150 menit perminggu. Jeda antar latihan tidak lebih dari 2 hari berturut-turut (Soelistijo dkk., 2015:26). Oleh karenanya kepada peserta prolanis dimotivasi untuk melakukan olahraga aerobik dengan frekuensi

PKM Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Klinik dr. Nurdin Wahid, Cibinong

Nurfitri Bustamam, Sri Wahyuningsih

minimal tiga kali seminggu selama minimal 30 menit agar gula darahnya terkontrol.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui latihan fisik teratur dan bersifat aerobik pada penderita diabetes dapat memperbaiki sensitivitas insulin dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Contoh latihan yang bersifat aerobik, antara lain jalan cepat, bersepeda santai, *jogging*, dan berenang (Soelistijo dkk., 2015:26). Jika jangka waktu pemeriksaan gula darah peserta Prolanis ini diperpanjang dari 8 menjadi 10 minggu, diharapkan lebih banyak lagi peserta yang gula darahnya terkontrol. Hal tersebut didasarkan pada hasil penelitian bahwa latihan jasmani yang dilaksanakan oleh penyandang DM selama 10 minggu dengan durasi yang cukup dapat menurunkan kadar gula darah secara signifikan (Colberg dkk., 2010). Penyebab lain masih tingginya gula darah peserta prolanis diduga akibat pola makan yang belum sesuai anjuran dokter. Berdasarkan hal ini perlu diberikan pendampingan berkaitan dengan pengaturan pola makan kepada peserta yang kadar gulanya belum terkontrol. Sejumlah manfaat lain dirasakan oleh peserta yang aktif mengikuti PKM dalam kegiatan Prolanis ini, yaitu: mendapatkan pengetahuan tentang kesehatan, memberikan motivasi untuk melakukan hidup sehat, badan menjadi lebih bugar, mendapatkan banyak teman, dan menghilangkan stres.

Pada akhir kegiatan, pengabdian berpesan kepada semua peserta untuk tetap melakukan perilaku hidup sehat agar penyakitnya dapat terkontrol, yaitu tekanan darah (<140/90 mmHg) dan gula darah sewaktu (<200 mg/dl) serta meminta peserta untuk rutin cek kesehatan dan menyebarluaskan informasi gaya hidup sehat kepada masyarakat lainnya.

D. PENUTUP

Simpulan

Pemeliharaan kesehatan dan permasalahan yang timbul akibat komplikasi penyakit kronis (DM dan hipertensi) dapat dicegah melalui kegiatan Prolanis yang diikuti peserta secara rutin. Penyelenggara

Prolanis dapat bekerjasama dengan staf pengajar perguruan tinggi untuk berperan dalam memberikan edukasi kepada peserta Prolanis. Pelaksanaan PKM di Klinik dr. Nurdin Wahid, Cibinong dapat memotivasi sebagian besar peserta untuk melakukan hidup sehat sehingga tekanan darah dan gula darahnya terkontrol. Peserta juga merasakan sejumlah manfaat lain dengan aktif mengikuti PKM dalam kegiatan prolanis ini.

Saran

Mengingat manfaat yang telah didapat oleh peserta Prolanis, disarankan kepada peserta tersebut untuk menyebarluaskan pengalaman/informasi tentang upaya hidup sehat dalam mengontrol tekanan darah dan gula darah kepada masyarakat lainnya. Kepada pengelola Klinik dr. Nurdin Wahid direkomendasikan agar terus melaksanakan kegiatan Prolanis ini secara rutin.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Penanggung Jawab Kegiatan Prolanis Klinik dr. Nurdin Wahid, Ibu Evi, yang banyak membantu dalam pelaksanaan kegiatan PKM.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan. (2016). *Panduan Praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. Jakarta: BPJS Kesehatan.
- Colberg SR, Sigal RJ, Fernhall B. (2010). Exercise and Type 2 Diabetes. *Diabetes Care Journals* 2010;33(12):p.e147.
- Cornelissen VA, Fagard RH. (2005). Effects of endurance training on blood pressure, blood pressure-regulating mechanisms, and cardiovascular risk factors. *Hypertension*, 46:667–675.
- Departemen Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dimeo F, Pagonas N, Seibert F, Arndt R, Zidek W, Westhoff TH. (2012).

Aerobic Exercise Reduces Blood Pressure in Resistant Hypertension. *Hypertension*, 60: 653-658.

Mayer-Davis EJ, D'Agostino R, Jr., Karter AJ, et al. (1998). Intensity and amount of physical activity in relation to insulin sensitivity. The Insulin Resistance Atherosclerosis Study. *JAMA*, 279: 669–674.

Soenarta, A. A., dkk. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular*. Edisi Pertama. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.

Soelistijo, S.A., dkk. (2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta: PB. Perkeni.

World Health Organization. (2013). *A global brief on hypertension; silent killer, global public health crisis*. Geneva: WHO.

http://www.who.int/cardiovascular_disease/publications/global_brief_hypertension.pdf diakses tanggal 23 Februari 2015