

**LITERATURE REVIEW: IMPLEMENTASI PROGRAM PENGELOLAAN  
PENYAKIT KRONIS (PROLANIS) DI FASILITAS KESEHATAN  
TINGKAT PERTAMA**

**Ruri Destanti, Rizma Adlia Syakurah, Misnaniarti**

Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya  
[ruridestanti@gmail.com](mailto:ruridestanti@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Prolanis adalah salah satu strategi promotif dan preventif yang digunakan BPJS Kesehatan untuk mengontrol biaya pelayanan kesehatan dan mengurangi atau mencegah komplikasi penyakit kronis yang diderita oleh peserta. Program ini bertujuan untuk mendorong semua peserta BPJS Kesehatan yang didiagnosa penyakit kronis, termasuk diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi, untuk mencapai kualitas hidup terbaik. Berdasarkan indikator, 75% peserta terdaftar di FKTP memiliki hasil "baik" pada pemeriksaan spesifik diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi sesuai dengan Panduan Klinis terkait, sehingga dapat membantu mencegah komplikasi yang berkaitan dengan diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari implementasi program pengelolaan penyakit kronis (PROLANIS) yang dikaji dari 10 literatur yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

**Metode:** Deskriptif dengan *literature review* atau *bibliografi*.

**Hasil:** Kegiatan Prolanis dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi peserta dalam program, meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup, mengurangi kadar gula darah setelah intervensi, mengurangi biaya kesehatan yang signifikan, dan menimbulkan kesadaran untuk berolahraga seperti jalan cepat sehingga dapat menurunkan kadar gula darah serta mencegah rujukan.

**Kesimpulan:** Kegiatan prolanis dapat berdampak pada kesejahteraan dan kesehatan masyarakat, terutama bagi orang tua.

**Kata Kunci :** Diabetes Melitus Tipe 2, Hipertensi, Prolanis

**ABSTRACT**

**Background:** *Prolanis is one of the promotive and preventive strategies used by BPJS Kesehatan to control health service costs and reduce or prevent complications of chronic diseases suffered by participants. The program aims to encourage all BPJS Kesehatan participants diagnosed with chronic diseases, including type 2 diabetes mellitus and hypertension, to achieve the best quality of life. Based on the indicators, 75% of enrolled participants at primary healthcare facilities have "good" results on specific tests for type 2 diabetes mellitus and hypertension in accordance with the relevant Clinical Guidelines, so as to help prevent complications related to type 2 diabetes mellitus and hypertension. This study was to determine the effect of the implementation of the chronic disease management program (PROLANIS) which was reviewed from 10 literatures that met the inclusion and exclusion criteria.*

**Method:** *Descriptive with literature review or bibliography.*

**Results:** *Prolanis activities can increase awareness and participation of participants in the program, improve knowledge and quality of life, reduce blood sugar levels after intervention, reduce significant health costs, and raise awareness to exercise such as brisk walking so as to reduce blood sugar levels and prevent referrals.*

**Conclusion:** *Prolanis activities can have an impact on people's well-being and health, especially for the elderly.*

**Keywords:** *Diabetes Mellitus Tipe 2, Hypertension, Prolanis*

## PENDAHULUAN

Di tingkat global mencapai 70 persen kematian di dunia disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular. Diperkirakan kematian akibat Penyakit Tidak Menular, seperti stroke, kanker, diabetes dan penyakit jantung akan terus mengalami peningkatan di penjuru dunia. Peningkatan ini terjadi hingga 80 persen di negara miskin dan negara dengan penghasilan menengah. Dalam jumlah total, Penyakit Tidak Menular diperkirakan akan menyebabkan 52 juta kematian setiap tahun pada tahun 2030, meningkat hingga 9 juta dari 38 juta kematian saat ini di negara-negara berpenghasilan menengah dan miskin. Beberapa negara yang memiliki penghasilan menengah dan negara miskin akan menanggung terjadinya tiga kali dari tahun hidup yang hilang akibat disabilitas (Disability adjusted life years=DALYs) dan hampir lima kali dari kematian penyakit menular, maternal, masalah nutrisi, dan perinatal (WHO, 2018).

Di tahun 2014 untuk mengatasi peningkatan kasus penyakit tidak menular, yang dapat menjadi penyakit katastrofik, sehingga BPJS Kesehatan menyelenggarakan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Untuk membantu peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis dalam menjaga kesehatan peserta, BPJS Kesehatan berkolaborasi dengan fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) meluncurkan program dan pendekatan proaktif yang disebut Prolanis. (Herawati et al., 2020). Tujuan Prolanis adalah mengoptimalkan kualitas hidup peserta penyandang penyakit kronis dengan menunjukkan bahwa sesuai dengan Panduan Klinis yang relevan untuk mencegah komplikasi penyakit 75% peserta terdaftar mengunjungi fasilitas kesehatan tingkat pertama dengan hasil pemeriksaan terkontrol terhadap diabetes mellitus tipe 2.

Sasaran Prolanis adalah seluruh peserta BPJS Kesehatan yang didiagnosa Diabetes Melitus. Pada pengelolaannya Prolanis dioptimalkan pada penyandang penyakit kronis (Diabetes Melitus Tipe 2 dan Hipertensi) (Muthoharun, 2023; Wigiarti et al., 2020). Kegiatan Prolanis ini mencakup berbagai upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan mencegah komplikasi berlanjut. Dalam hal ini termasuk konsultasi medis, klub Prolanis, kunjungan rumah, dan skrining kesehatan khususnya di laboratorium yang tersedia di fasilitas kesehatan tingkat pertama. (Meiriana et al., 2019)

## METODE

### Strategi Pencarian

Kajian tinjauan literatur ini berfokus pada Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) dengan strategi pencariannya di basis data elektronik *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci Prolanis, Diabetes Melitus, Hipertensi.

### Kriteria Inkulis dan Eksklusi

Studi ini mencakup artikel akses terbuka dan teks lengkap yang diterbitkan antara 2023-2024, yang mengkaji implementasi program pengelolaan penyakit kronis. Penelitian lima tahun terakhir dipilih atas dasar perbaruan data penelitian. Pengecualian diterapkan pada studi yang tidak memiliki akses teks lengkap atau tidak ditulis dalam Bahasa Inggris ataupun Bahasa Indonesia.

**HASIL**

Setelah melakukan penyaringan data dari basis data *Google Scholar* diperoleh sebanyak 10 literatur yang memenuhi

kriteria inklusi dan kemudian ditinjau oleh peneliti. Hasil peninjauan dirangkum dalam bentuk tulisan untuk dibahas lebih lanjut yang bisa dilihat pada table di bawah ini.

No	Judul	Penulis	Metode	Hasil
1.	Peran Prolanis Memberikan Perlindungan Biaya Kesehatan Mencegah Pengeluaran Katastropik di Kota Jambi	Adila Solida, Arnild Augina Mekarisce, Evy Wisudariani	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendekatan penelitian kuantitatif dan kualitatif</li> <li>- Analisis statistik deskriptif dan analisis konten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Total biaya untuk peserta menurun secara signifikan selama kegiatan Prolanis.</li> <li>- Prolanis membantu mencegah pengeluaran kesehatan bencana bagi rumah tangga.</li> </ul>
2.	Pengaruh senam prolanis terhadap kadar gula darah sewaktu pada Pasien diabetes melitus tipe 2 di puskesmas cibaliung Kabupaten pandeglang	Neng Herni, Dayan Hisni, Naziyah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penelitian eksperimental dengan Desain Grup Kontrol Pretest-Posttest.</li> <li>- Analisis bivariat menggunakan Uji T Independen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olahraga prolanis mengurangi kadar gula darah secara signifikan.</li> <li>- Gula darah rata-rata menurun dari 238,10 menjadi 188,75 mg/dl.</li> </ul>
3.	Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Sugar Levels in Prolanis Members at Community Health Center	Mohamad Isfanur Rochman, Fahrudin Kurdi, Anja Hesnia Kholis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desain pra-eksperimental dengan pendekatan pra-pasca-tes satu kelompok</li> <li>- Analisis uji Wilcoxon untuk pengujian statistic.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jalan cepat secara signifikan menurunkan kadar gula darah acak.</li> <li>- 75% responden meningkatkan kadar gula darah moderat setelah berolahraga.</li> </ul>
4.	Sosialisasi prolanis pada posbindu manggulan rt 06 rw 07 Sanggrahan dalam rangka mencegah	Ahmad Yani Noor, Dwi Ratnaningsih, Kartika Setyaningsih Sunardi, Harpeni Siswatibudi,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penjangkauan dan diskusi tentang Prolanis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peningkatan kesadaran dan partisipasi dalam kegiatan Prolanis.</li> <li>- Pencegahan rujukan penyakit kronis yang berhasil ke rumah sakit.</li> </ul>

	terjadinya penumpukan Rujukan penyakit kronis pada rumah sakit (fktl)	Harinto Nur Seha		
5.	Evaluasi Prolanis Hipertensi Berbasis Teori Chain of Events di Puskesmas Playen II	Nufika Fatasyadhuha, Sutopo Patria Jati, Nurhasmadiar Nandini	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penelitian kualitatif dengan desain studi evaluasi.</li> <li>- Pengambilan sampel yang bertujuan dari 15 informan untuk pengumpulan data.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Layanan hipertensi Prolanis di Puskesmas Playen II berada di bawah target.</li> <li>- Pemantauan gaya hidup peserta Prolanis masih bersifat incidental.</li> </ul>
6.	Description of the motivation of hypertension and diabetes Mellitus patients in following prolanis activities	Zuliani	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desain penelitian deskriptif</li> <li>- Kuesioner untuk pengumpulan dan analisis data</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 53,3% responden memiliki tingkat motivasi yang baik.</li> <li>- 73,3% responden menunjukkan partisipasi yang baik dalam kegiatan.</li> </ul>
7.	Hubungan hba1c dengan mikroalbumin urin pada pasien Diabetes mellitus tipe 2 di prolanis klinik sehat setia Brebes	Muhammad Maksum Al-Rasyid, Endang Widhiyastuti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analisis observasional dengan pendekatan cross-sectional.</li> <li>- Purposive sampling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 73,1% pasien memiliki kadar HbA1c abnormal.</li> <li>- 59,6% pasien memiliki kadar mikroalbumin urin normal.</li> </ul>
8.	Literature review: hubungan program pengelolaan Penyakit kronis (prolanis) terhadap tekanan darah Penderita penyakit hipertensi	Lisa Fitriani, Muhammad Irwan Setiawan, Anggun Wulandari, Meitria Syahadatina Noor, Nita Pujianti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinjauan literatur menggunakan metode tinjauan pelingkupan.</li> <li>- Data diperoleh dari Google Scholar dan DOAJ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hubungan ditemukan antara aktivitas prolanis dan tekanan darah pasien hipertensi.</li> <li>- Beberapa aktivitas prolanis tidak berhubungan dengan tekanan darah pasien hipertensi.</li> </ul>
9.	Gambaran Karakteristik dan Kualitas Hidup	Lutfiatul Khusnia, Harvina Sawitri,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desain cross-sectional dilakukan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayoritas peserta adalah lansia dini, perempuan, dan tidak</li> </ul>

	pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) Penderita Hipertensi di Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe	Yuziani	mulai Juni 2021 hingga Februari 2022. - Metode pengambilan sampel total dengan 35 responden.	berpendidikan. - Kualitas hidup baik dalam domain fisik, psikologis, dan lingkungan.
10.	Determinan Pemanfaatan Prolanis Bagi Penderita Hipertensi dan Diabetes Meillitus	Sophian Aswar	- Studi observasional analitis dengan desain cross-sectional. - Stratified random sampling	- Pemanfaatan Prolanis yang rendah terkait dengan tingkat pendidikan dan pengetahuan. - Aksesibilitas dan pengetahuan sangat mempengaruhi pemanfaatan Prolanis.

## PEMBAHASAN

Dalam kajian ini, semua artikel membahas berbagai aktivitas prolanis, termasuk berusaha untuk mengurangi komplikasi dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

### Diabetes Mellitus

Salah satu tujuan pengobatan Diabetes Mellitus adalah untuk memberikan pemahaman kepada penderita Diabetes Mellitus terkait edukasi menjaga kadar guladarah, bagaimana menjalani diet nutrisi yang ideal, aktifitas fisik dan rutin memantau mengkonsumsi obat selaras dengan anjuran dari Perkumpulan Endrokrinologi Indonesia.

Di sisi lain, peningkatan gula darah dalam darah disebut Diabetes Melitus. Hiperglikemi adalah peningkatan kadar glukosa dalam darah yang melebihi ambang normal. Ini adalah karakteristik beberapa penyakit, terutama diabetes melitus, serta sejumlah kondisi medis lainnya. Di masa mendatang, Diabetes Melitus akan menjadi salah satu risiko kesehatan yang paling signifikan. Berdasarkan penyebabnya, penyakit tidak menular ini dibagi menjadi empat kelompok: Diabetes Melitus Gestasional, Diabetes Mellitus tipe 1, Diabetes Mellitus tipe 2, dan Diabetes Melitus tipe lainnya. (Perkeni, 2021)

## Patofisiologi

Kekurangan sekresi insulin bukanlah penyebab diabetes melitus tipe 2, karena sel-sel sasaran insulin tidak dapat merespon insulin dengan cara yang normal. Keadaan ini biasanya disebut sebagai "resistensi insulin". Obesitas, kurang aktivitas fisik, dan penambahan usia adalah semua faktor yang berkontribusi pada resistensi insulin. Penderita diabetes melitus tipe 2 juga dapat mengalami peningkatan produksi glukosahepatik, tetapi kerusakan sel-sel B langerhans secara autoimun tidak seperti diabetes tipe 2. Fungsi insulin berkurang secara relatif dan tidak absolut pada penderita diabetes tipe 2 (Perkeni, 2021)

## Penatalaksanaan Diabetel Melitus

Sesuai dengan Konsensus Pengelolaan Diabetes Melitus di Indonesia tahun 2006, ada lima prinsip umum untuk penatalaksanaan diabetes melitu untuk meningkatkan kualitas hidup penderita. Tujuan dari penatalaksanaan tersebut adalah:

Dalam jangka pendek, yaitu ketika gejala dan keluhan Diabetes Melitus hilang, pasien yang merasa nyaman akan memiliki angka pengendalian glukosa darah yang tepat. Sedangkan, jangka panjang dapat mencegah dan terhambatnya progresivitas penyulit mikroangiopati, neuropati, dan makroangiopati (Perkeni, 2021; Wigiarti et al., 2020)

Tujuan akhir pengelolaan adalah mengurangi morbiditas dan mortalitas Diabetes Melitus. Untuk mencapai tujuan ini, berat badan, tekanan darah, pengendalian glukosa darah, dan profil lipid diperlukan melalui pengelolaan pasien secara menyeluruh dengan mengajarkan pasien untuk melakukan perawatan sendiri dan mengubah perilaku.

### 1. Diet

Penting bagi penyandang diabetes untuk memantau jumlah, jenis

makanan dan jadwal makan, terutama bagi pasien yang menggunakan insulin (obat penurunan gula darah). Makanan yang disarankan memiliki komposisi karbohidrat 60-70%, lemak 20-25%, dan protein 10-15%.

### 2. Olahraga

Disarankan untuk melakukan latihan secara teratur (tiga sampai dengan empat kali seminggu) dengan intensitas waktu sekitar tiga puluh menit, berdasarkan CRIPE (Continuous, Rhythmical, Interval, Progressive, dan Endurance). Training disesuaikan dengan kemampuan pasien. Sebagai contoh, lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki biasa selama tiga puluh menit. Selain itu, hindari gaya hidup yang tidak produktif.

### 3. Pendidikan

Kelompok masyarakat yang memiliki resiko tinggi sebaiknya diberikan pendidikan kesehatan pencegahan primer. Pada kelompok pasien Diabetes Melitus harus diberikan pendidikan kesehatan sekunder. Sedangkan pasien yang telah didiagnosa diabetes melitus kronis wajib diberikan pendidikan kesehatan untuk pencegahan tersier

### 4. Obat

Jika pasien telah mengikuti pedoman makan dan latihan fisik tetapi tidak berhasil mengendalikan kadar gula darah, maka pasien akan diberikan obat hipoglikemik oral atau insulin.

## Hipertensi

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling sering terjadi secara global, baik di Negara maju maupun berkembang, begitu juga di Indonesia. (Manik & Ronoatmodjo,2019). Diabetes Melitus dan Hipertensi merupakan komorbiditas yang biasa terjadi, yang mana hipertensi dua kali lebih sering terjadi terhadap pasien diabetes dibandingkan dengan individu yang tidak menderita diabetes (Petrie et al.,2018).

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis temuan dari berbagai studi, kajian literatur ini menyimpulkan bahwa kegiatan prolans yang mencakup upaya—upaya untuk mengurangi komplikasi dan meningkatkan kesehatan masyarakat memberikan dampak positif seperti, (1) Peningkatkan kesadaran dan partisipasi peserta dalam kegiatan Prolans, (2) Peningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup, (3) Penurunan kadar gula darah setelah intervensi, (4) Penurunan biaya kesehatan yang signifikan, (4) Olahraga seperti jalan cepat dapat menurunkan kadar gula darah, (5) Meminimalisir rujukan. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan prolans dapat berdampak pada kesejahteraan dan kesehatan masyarakat, terutama bagi orang tua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adila, Solida., Arnild, Augina, Mekarisce., Evy, Wisudariani. (2023). Peran Prolans Memberikan Perlindungan Biaya Kesehatan Mencegah Pengeluaran Katastropik di Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, doi: 10.33087/jiubj.v23i3.4540
- Ahmad, Yani, Noor. (2023). Socialization about prolans to the posbindu manggulan rt 06 rw 07 with a purpose for preventing a building of chronic referral disease in hospital (fktl). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Permata Indonesia*, doi: 10.59737/jpmpi.v3i1.220
- Al-Rasyid, M. M., & Widhiyastuti, E. (2023). Hubungan Hba1C Dengan Mikroalbumin Urin Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Prolans Klinik Sehat Setia Brebes. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(1), 70–76. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i1.397>
- Herawati, Y. T., Praja, B. A., & Witcahyo, E. (2020). Manajemen Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(37), 371–383.
- 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).
- Meiriana, A., Trisnantoro, L., & Padmawati, R. S. (2019). Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolans) Pada Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 08(02), 51–58. <https://jurnal.ugm.ac.id/jkki/article/view/37546>
- Mohamad, Isfanur, Rochman., Fahrudin, Kurdi., Anja, Hesnia, Kholis. (2024). Effect of Brisk Walking Exercise on Blood Sugar Levels in Prolans Members at Community Health Center. *Jurnal kegawat-daruratan medis Indonesia*, doi: 10.58545/jkmi.v3i1.235

- Muhammad, Irwan, Setiawan., Anggun, Wulandari., Meitria, Syahadatina, Noor., Nita, Pujianti. (2023). Literature Review: Relationship of Chronic Disease Management Program (Prolanis) To Blood Pressure of Hypertension Patients. *JPKMI (Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia)*, doi: 10.20527/jpkmi.v8i2.13040
- Neng, Herni., Dayan, Hisni., Naziyah, Naziyah. (2023). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang. *Manuju*, doi: 10.33024/mnj.v5i10.9267
- Nufika, Fatasyadhuha., Sutopo, Patria, Jati., Nurhasmadiar, Nandini. (2023). Evaluasi Prolanis Hipertensi Berbasis Teori Chain of Events di Puskesmas Playen II. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, doi: 10.14710/jmki.11.2.2023.119-131
- 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.
- Perkeni. (2021). *Pedoman Pengelolaan Dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 Dewasa di Indonesia-2021 PERKENI Penerbit PB. PERKENI.*
- Purnamasari, A. T., & Ningrum, H. D. (2023). Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di Masa Pandemi COVID-19 pada FKTP di Kota Malang. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 12(2), 84. <https://doi.org/10.22146/jkki.81641>
- Sophian, Aswar. (2023). Determinan pemanfaatan prolanis bagi penderita hipertensi dan diabetes mellitus. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, doi:10.51878/healthy.v2i1.2220
- Wigiarti, H., Yetti, K., & Mashudi, D. (2020). Perbandingan efektifitas senam Prolanis dan senam diabetes terhadap gula darah penderita DM tipe 2. *Keperawatan Komprehensif*, 6.
- Zuliani, Zuliani. (2023). Description of the motivation of hypertension and diabetes mellitus patients in following prolanis activities. *Nurse and Holistic Care*, doi: 10.33086/nhc.v3i1.3910