

## Deskripsi Manfaat Klub Prolanis terhadap Kadar profil Lipid

Vera Diane Tombokan\*

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado

### Abstract

*Prolanis is one of BPJS Kesehatan program that is held jointly by involving BPJS Kesehatan, participants and health facilities. Prolanis aims to improve the optimal quality of life of participants of chronic diseases of hypertension and type 2 diabetes mellitus. Prolanis participants are encouraged to follow Prolanis activities such as: medical consultation, gymnastics and health education, as well as health monitoring as an effort to improve optimal quality of life, one of which is a well-monitored lipid profile so that chronic diseases can be controlled and dangerous complications can be prevented. This study aims to find out the benefits of Prolanis club against lipid profile levels. The type of research used is qualitative. The research was conducted in August 2020 at The Maleosan Prolanis club in Tomohon City. Sample determination technique using purposive sampling with informant criteria: willing to be an informant and know the activities of Prolanis Maleosan club, the number of informants in accordance with the criteria amounted to 3 people. One key informant, one main informant and one supporter informants, to find out the validity and reliability of the data using source triangulation and triangulation techniques. Data retrieval using interviews and document review. Analysis of research data through interactive analysis method, namely reduction, presentation of data and withdrawal of conclusions / verification. The results showed that Prolanis Club was beneficial for the lipid profile of active members as evidenced by laboratory results that the lipid profile of members had the desired and slightly high total cholesterol, slightly high LDL cholesterol, normal HDL cholesterol and optimal triglyceride. Activeness in following Prolanis club activities needs to be maintained and improved to achieve an optimal quality of life.*

*Keywords: active member, lipid profil, prolanis club, quality of life*

### Pendahuluan

Program Pengelolaan Penyakit Kronis yang disebut juga Prolanis adalah sistem dalam pelayanan kesehatan yang dilaksanakan secara bersama dengan melibatkan Badan Penyelenggara Jaminan Kesehatan (BPJS) Kesehatan, peserta dan fasilitas kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis dalam hal ini ialah peserta BPJS dengan penyakit hipertensi dan penyakit diabetes mellitus tipe 2

dimana program ini bertujuan untuk mencapai kualitas hidup yang optimal bagi penyandang penyakit kronis (BPJS Kesehatan, 2014)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi dan sebagian besar atau dua pertiga penderita hipertensi tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Penyakit diabetes mellitus telah menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat secara global (Kemenkes RI, 2013) Mayoritas penderita diabetes memiliki diabetes mellitus tipe 2 (WHO, 2020). Menurut WHO angka penderita diabetes di dunia terjadi kenaikan dari 108 juta tahun 1980

\*corresponding author: vera Diane Tombokan  
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Universitas negeri Manado  
Email: [veradt0202@gmail.com](mailto:veradt0202@gmail.com)  
Submitted: 11-10-2020 Revised: 10-11-2020  
Accepted : 12-12-2020 Published: 03-06-2021

menjadi 422 juta tahun 2014. Prevalensi secara global penyakit diabetes di antara orang dewasa > 18 tahun naik dari 4,7% pada tahun 1980 menjadi 8,5% pada tahun 2014. Antara tahun 2000 dan 2016, terdapat peningkatan 5% kematian dini akibat penyakit diabetes. Prevalensi penyakit diabetes meningkat lebih cepat di negara berpenghasilan rendah dan menengah dibandingkan negara berpenghasilan tinggi (WHO, 2020).

Prevalensi penyakit hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun dan berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat anti hipertensi, menunjukkan provinsi Sulawesi Utara berada pada posisi pertama prevalensi kasus hipertensi tertinggi di Indonesia dengan angka masing-masing sebesar 13,2% dan 13,5% (Kemenkes RI, 2018).

Profil kesehatan provinsi Sulawesi Utara, menunjukkan hipertensi termasuk dalam 3 penyakit paling menonjol tahun 2016. Berdasarkan data hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk  $\geq 18$  tahun, didapatkan Kab/Kota dengan jumlah kasus tertinggi adalah Bolaang Mongondow Timur dengan presentase jumlah kasus sebesar 58,5% kemudian kabupaten Minahasa dengan presentase 54,7%, Kota Kotamobagu dengan presentase kasus sebesar 30,3% dan kabupaten SITARO sebesar 29,4%. Kota Tomohon menempati posisi ke 5 kab/kota dengan presentase kasus tertinggi di Sulawesi Utara dengan presentase sebesar 24,8% (Dinkes Provinsi Sulut, 2016).

Prevalensi kasus diabetes mellitus berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun terus meningkat, sebelumnya pada tahun 2013 1,5% menjadi 2,0% pada tahun 2018, terjadi peningkatan sebesar 0,5% di tahun 2018 dimana provinsi dengan jumlah prevalensi diabetes tertinggi ialah DKI Jakarta dengan presentase sebesar 3,4%, diikuti oleh provinsi DI Yogyakarta dan Kalimantan Timur dengan presentase sebesar 3,1% dan provinsi Sulawesi Utara dengan presentase sebesar 3,0% (Kemenkes

RI, 2018). Prevalensi penyakit diabetes mellitus pada wanita cenderung lebih tinggi dari pada pria selain itu pula berdasarkan diagnosis dokter dan gejala penyakit, diabetes mellitus meningkat sesuai dengan bertambahnya usia (Kemenkes RI, 2013). Hasil penelitian Permatasari tentang Studi Epidemiologi Penyakit Metabolik di Kota Tomohon Tahun 2018 menunjukkan bahwa lima penyakit metabolik utama di Kota Tomohon ialah hipertensi, gout arthritis, hiperurisemia, diabetes mellitus dan dislipidemia khususnya hiperkolesterolemia (Permatasari, Triandini, Rayanti, Tumanduk, & Karwur, 2018).

Klub Prolanis Maleosan adalah salah satu klub Prolanis yang ada pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) Kota Tomohon. Data BPJS Kesehatan cabang Tondano jumlah penderita penyakit kronis hipertensi dan diabetes mellitus yang terdaftar di FKTP dr. Vera Tombakan berjumlah 337 orang, dari jumlah ini yang sudah mengikuti kegiatan klub Prolanis hanya berjumlah 93 orang, belum mencapai separuh jumlah anggota yang seharusnya mengikuti program Prolanis. Kegiatan yang dilaksanakan sangat bermanfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan anggota Klub Prolanis serta mencegah terjadinya komplikasi penyakit. Aktifitas klub Prolanis bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan peserta Prolanis. Kegiatan yang dilaksanakan adalah konsultasi medis, senam dan edukasi kesehatan, reminder melalui SMS gateway, home visit. Pemantauan kesehatan menjadi suatu hal yang penting untuk dilakukan sebagai salah satu cara dalam memantau kondisi kesehatan dan perkembangan penyakit individu. Salah satu kegiatan rutin tiap 6 bulan ialah pemeriksaan kimia darah termasuk profil lipid dengan melihat jumlah kolesterol total, kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL), kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) serta trigliserida dari anggota klub Prolanis Maleosan Kota Tomohon. Berdasarkan masalah yang diuraikan diatas, peneliti ingin membuktikan apakah keaktifan dalam klub Prolanis bermanfaat

terhadap kadar profil lipid anggotanya. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan manfaat klub Prolanis terhadap kadar profil lipid.

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif, data yang diperoleh diuraikan secara deskriptif. Informan penelitian ditentukan berdasarkan teknik penentuan sampel *purposive sampling* dengan kriteria informan sebagai berikut: 1) bersedia menjadi informan penelitian 2) mengetahui aktifitas klub Prolanis Maleosan. Berdasarkan pemenuhan kriteria yang ada informan penelitian didapatkan berjumlah 3 orang dengan rincian: 1 pimpinan BPJS Kesehatan Kota Tomohon (informan kunci), 1 petugas kesehatan Dokter Keluarga dr. Vera Tombokan (informan utama) dan 1 Instruktur senam Prolanis (informan pendukung).

Penelitian dilaksanakan pada klub Prolanis Maleosan Kota Tomohon bulan Agustus tahun 2020. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan telaah dokumen. Proses wawancara menggunakan pedoman wawancara, mengetahui kadar profil lipid anggota dengan telaah dokumen hasil uji laboratorium Prodia. Parameter profil lipid peserta dilihat berdasarkan interpretasi kadar lipid plasma menurut *National Cholesterol Education Program, Adult Treatment Panel III (NCEP ATP III)* tahun 2001 dalam PERKENI (2012) yakni kadar kolesterol total dengan kategori (1) Diinginkan: <200 mg/dL (2) Sedikit tinggi: 200-239 mg/dL (3) Tinggi:  $\geq$  240 mg/dL. Kadar kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) dengan kategori (1) Optimal: <100 mg/dL (2) Mendekati optimal: 100-129 mg/dL (3) Sedikit tinggi: 130-159 mg/dL (4) Tinggi: 160-189 mg/dL (5) Sangat tinggi:  $\geq$  190 mg/dL. Kategori kadar Kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) (1) Rendah: <40 mg/dL (2) Normal:  $\geq$  40 mg/dL. Kategori kadar trigliserida adalah (1) Optimal: <150 mg/dL (2) Sedikit tinggi: 150-199 mg/dL (3) Tinggi: 200-499 mg/dL (4) Sangat tinggi:  $\geq$  500mg/dL.

Peneliti berperan sebagai instrumen penelitian. Keabsahan dan keterandalan data menggunakan metode triangulasi sumber dan triangulasi teknik (Siswanto, 2017). Tahapan analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Siswanto, 2017).

### Hasil

Hasil penelitian berdasarkan wawancara dan telaah dokumen menemukan:

#### Gambaran Umum Klub Prolanis Maleosan

Klub Prolanis Maleosan merupakan binaan dari dr. Vera Tombokan dan telah hadir sejak tahun 2013 yang saat itu Prolanis terprogram pada PT. ASKES. Jumlah penderita penyakit kronis (hipertensi dan DM Tipe 2) yang terdaftar pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama dr. Vera Tombokan berjumlah 337 peserta, dengan jumlah anggota mengikuti klub Prolanis 93 orang. Jumlah seharusnya anggota klub Prolanis sama dengan jumlah peserta Prolanis namun pada kenyataannya jumlah anggota klub Prolanis bahkan tidak mencapai separuh dari peserta Prolanis ini menjadi tantangan bagi FKTP agar berupaya untuk memotivasi peserta mengikuti aktifitas klub Prolanis.

#### Konsultasi Medis

Konsultasi Medis dilaksanakan berdasarkan kesepakatan FKTP dan peserta serta dilakukan secara langsung dan tidak langsung melalui telepon. Aktifitas ini sangat bermanfaat dalam mempererat komunikasi FKTP dengan peserta serta sebagai bentuk pemantauan kesehatan peserta.

#### Edukasi Kesehatan dan Senam Prolanis

Edukasi kesehatan dilaksanakan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta untuk mengendalikan penyakit dan mencegah terjadinya komplikasi yang dapat membahayakan nyawa peserta. Senam Prolanis sangat bermanfaat dalam melatih tubuh agar lebih sehat. Senam Prolanis Maleosan memiliki satu

instruktur senam berpengalaman dan telah menjadi instruktur senam Prolanis Maleosan sejak tahun 2013. Senam dan Edukasi dilaksanakan setiap Sabtu pagi mulai Pkl. 07.30 sampai Pkl. 09.00 WITA.

#### **Reminder Melalui SMS Gateway**

*Reminder* dilaksanakan melalui SMS, WhatsApp dan atau akun media sosial peserta. Waktu pelaksanaan *reminder* disesuaikan dengan keperluan. Aktifitas ini bertujuan untuk memotivasi peserta agar mengunjungi klinik Dokter Keluarga serta mendorong peserta untuk mengikuti aktifitas Prolanis sehingga status kesehatan dapat ditingkatkan. Terdapat tantangan dalam melaksanakan *reminder* diantaranya peserta tidak membaca pesan, menghiraukan pesan, peserta tidak memiliki akun media sosial atau memiliki akun media sosial namun belum mengerti cara menggunakannya, agar *reminder* berjalan dengan maksimal FKTP melakukan upaya dengan menghubungi anggota keluarga serta selalu mengingatkan anggota melalui teman, atau ketika anggota melakukan konsultasi.

#### **Home Visit**

Aktifitas ini ditujukan kepada peserta dengan kriteria peserta Prolanis baru, peserta yang sudah tidak aktif selama 3 bulan, peserta dengan GDP/GDPP tidak sesuai standar selama 3 bulan berturut-turut, peserta dengan tekanan darah tidak terkontrol selama 3 bulan berturut-turut dan peserta selesai opname. Adanya *home visit* mengingatkan peserta dengan kriteria tersebut untuk kembali rajin mengikuti kegiatan Prolanis sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan peserta dan kondisi kesehatan peserta dapat terpantau. Selain itu, kunjungan rumah kepada peserta dilakukan untuk memberikan informasi kesehatan bagi peserta dan keluarga agar derajat kesehatan semakin meningkat dan penyakit kronis pun dapat dikendalikan dalam keluarga. Waktu pelaksanaan aktifitas ini disesuaikan dengan keadaan peserta dan disesuaikan dengan kriteria peserta *home visit*.

#### **Pemantauan Kesehatan**

Pemantauan kesehatan kepada anggota Prolanis melalui pemeriksaan berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh, tekanan darah dan gula darah puasa (GDP) yang dilaksanakan satu kali setiap bulan, pemeriksaan HBA1c dan kimia darah dilaksanakan satu kali setiap enam bulan untuk penderita penyakit DM. Pemeriksaan kimia darah satu kali setiap enam bulan juga diberlakukan pada penderita hipertensi. Aktifitas ini secara rutin dilaksanakan untuk memantau kondisi peserta, jika terdapat kadar lipid tak terkontrol maka FKTP akan memberikan tindakan seperti pemberian obat untuk mengontrol kadar lipid serta memberikan edukasi kepada peserta.

#### **Kadar Lipid Anggota Klub Prolanis**

FKTP telah berusaha dan berupaya agar semua peserta Prolanis dapat mengikuti klub Prolanis namun sebagian besar anggota tidak mengikuti aktifitas klub Prolanis. Hasil telaah dokumen menunjukkan terdapat 43 anggota klub Prolanis Maleosan yang secara aktif mengikuti aktifitas klub seperti konsultasi medis, senam dan edukasi serta melaksanakan pemeriksaan secara rutin.

Mayoritas anggota yang aktif mengikuti aktifitas klub Prolanis adalah lansia dengan rentang umur 60-79 tahun. Sedangkan dari segi jenis kelamin, perempuan mendominasi jumlah anggota aktif.

Hasil penelitian menunjukkan anggota aktif klub Prolanis Maleosan memperoleh kadar profil lipid yang masih terkontrol cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data menggunakan SPSS ver. 16.0 menunjukkan kadar kolesterol total anggota aktif berada pada kategori diinginkan dan sedikit tinggi dengan presentase 74.4%, kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) berada pada kategori sedikit tinggi dengan presentase 30.2%, Kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) berada pada kategori normal dengan presentase 81,4% dan trigliserida sebagian besar berada pada kategori optimal dengan presentase 58,1%.

## Pembahasan

Prolanis bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup yang optimal bagi penderita penyakit kronis diantaranya hipertensi dan DM tipe 2 dengan indikator 75% peserta terdaftar mengunjungi Fasilitas Kesehatan memiliki pemeriksaan kesehatan “baik” pada pemeriksaan secara spesifik terhadap penyakit hipertensi dan DM tipe 2 sesuai dengan panduan klinis terkait (BPJS Kesehatan, 2014). Aktifitas klub Prolanis seperti konsultasi medis, senam dan edukasi, *reminder*, *home visit* dan pemantauan kesehatan merupakan penunjang dalam tercapainya tujuan Prolanis. Konsultasi medis bermanfaat dalam mempererat komunikasi FKTP dan peserta serta sebagai sarana pemantauan kesehatan peserta. Konsultasi medis dapat mempermudah FKTP dalam menemukan masalah kesehatan berdasarkan gejala yang dirasakan oleh penderita, namun diagnosa tidak hanya ditetapkan melalui gejala, tetapi didukung dengan hasil laboratorium.

Edukasi kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penyakit dan bahaya komplikasi sehingga dapat meningkatkan kemampuan anggota untuk melakukan upaya pengendalian penyakit, pencegahan komplikasi. Putri (2013) memperoleh temuan penelitian responden yang menyerap edukasi secara baik, melakukan olahraga  $\geq 3$  kali seminggu selama lebih dari 30 menit dan makan teratur. Pendidikan Kesehatan dengan metode eskpositori tentang meal planning berpengaruh terhadap pola makan penderita DM tipe 2 (Nurmawati, 2013). Pola makan teratur akan menunjang kesehatan tubuh peserta Prolanis. Dalam hasil penelitiannya Sari menuliskan sebagian besar responden yang mengonsumsi serat-makanan  $<25$  gram per hari memiliki kolesterol LDL tinggi (Sari, 2014). Pola makan dan kesehatan erat kaitannya, apa yang dikonsumsi akan masuk ke dalam tubuh dan sangat berpengaruh terhadap tubuh, bahkan akan menentukan status kesehatan kini dan kemudian (Rokom Sehat Negeriku, 2017).

Selain edukasi, senam Prolanis juga merupakan bagian dari aktifitas Prolanis. Senam klub Prolanis Maleosan dilaksanakan secara rutin oleh FKTP dibantu dengan seorang instruktur senam yang berpengalaman. Senam Prolanis merupakan bagian penting dari aktifitas Prolanis, sangat bermanfaat bagi peserta dalam mempertahankan tubuh berada pada kondisi sehat dan bugar. Dalam buku Pemantauan Status Kesehatan Bagi Peserta Prolanis oleh BPJS Kesehatan disebutkan bahwa. Olahraga dapat berdampak positif pada terkendalinya kadar glukosa darah dalam tubuh dan bahkan dipercaya dapat membakar lemak berlebih dalam tubuh, olahraga juga dapat melatih kerja otot jantung dengan baik. Suatu penelitian yang dilakukan oleh Yuliani menemukan terdapat pengaruh frekuensi senam diabetes dengan gizi terhadap perubahan profil lipid pasien DM tipe 2 (Yuliani, 2016).

*Reminder dan home visit* merupakan bagian dari aktifitas klub Prolanis. Sekalipun memiliki tujuan berbeda namun sebenarnya kegiatan ini juga bermanfaat meningkatkan komunikasi FKTP dan peserta, dengan komunikasi yang berjalan dengan baik dapat mendorong peserta untuk mengikuti aktifitas klub Prolanis. Hasil penelitian oleh Daryanti menunjukkan aktifitas klub Prolanis termasuk didalamnya *reminder* efektif bagi penyakit DM dan menurunkan tekanan darah (Daryanti, 2019).

Pemantauan kesehatan anggota klub Prolanis Maleosan rutin dilaksanakan, salah satunya pemeriksaan profil lipid anggota. Pemeriksaan profil lipid (kolesterol total, kolesterol LDL, kolesterol HDL, trigliserida) adalah bagian dari kegiatan Prolanis dimana pemeriksaan ini dilakukan secara rutin 6 bulanan (Humas BPJS Kesehatan, 2017). Analisis data hasil pemeriksaan kadar profil lipid berdasarkan hasil laboratorium Prodia menunjukkan 32 (74,4%) anggota aktif klub Prolanis Maleosan kota Tomohon memiliki kolesterol total diinginkan dan sedikit tinggi. Kolesterol total adalah jumlah kumulatif dari kolesterol baik (HDL), kolesterol jahat (LDL) dan

trigliserida dalam setiap desiliter darah (Direktorat P2PTM, 2019a). Kategori kolesterol total diinginkan (<200 mg/dL), dan sedikit tinggi (200-239 mg/dL). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan kolesterol total anggota cukup terkendali. Walaupun kolesterol total cukup terkendali namun upaya pengendalian penting untuk tetap dilakukan dalam rangka mengurangi risiko terjadinya komplikasi penyakit karena hasil penelitian Zahrawardani (2012) mendapatkan kadar kolesterol total sangat mempengaruhi terjadinya penyakit jantung koroner.

Parameter kolesterol LDL dalam penelitian ini menunjukkan 30,2% anggota aktif klub Prolanis Maleosan Kota Tomohon memiliki kolesterol LDL sedikit tinggi. Interpretasi kadar kolesterol LDL sedikit tinggi adalah 130-159 mg/dL. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan kolesterol LDL anggota masih terpantau cukup baik karena belum mencapai kategori LDL tinggi. Sebagian besar anggota aktif memiliki kolesterol HDL normal yaitu  $\geq 40$  mg/dL.

Kolesterol LDL disebut juga kolesterol “jahat” karena menjadi faktor penyebab pembentukan plak yang mengendap pada pembuluh darah, sedangkan kolesterol HDL merupakan kebalikan dari kolesterol LDL, dimana kolesterol HDL sering disebut sebagai kolesterol “baik” karena fungsinya berlawanan dengan kolesterol jahat, yaitu berfungsi dalam membersihkan plak yang ditinggalkan oleh kolesterol LDL, oleh karena itu keseimbangan antara kolesterol LDL dan HDL perlu dijaga. Karena apabila keseimbangan keduanya terganggu, dimana kadar LDL lebih tinggi daripada HDL maka akan beresiko pada terjadinya aterosklerosis (Ruslianti, 2014). Arterosklerosis dapat menyebabkan komplikasi stroke, hipertensi renovaskular, iskemia dan infark jantung serta penyakit oklusi tungkai bawah tergantung dari pembuluh darah yang terkena (Sargowo, 2015).

Selain kolesterol total, kolesterol LDL dan HDL, trigliserida merupakan komponen bahasan selanjutnya dimana hasil penelitian mendapatkan 38 (88,3%) anggota aktif klub Prolanis Maleosan Kota Tomohon memiliki trigliserida optimal dan sedikit tinggi. Kategori trigliserida optimal (<150 mg/dL) dan sedikit tinggi (150-199 mg/dL). Peningkatan trigliserida memicu terjadinya penyakit hipertensi, serangan jantung dan stroke, (Lingga, 2012) oleh karena itu pemantauan dan pengendalian terhadap kadar trigliserida dalam tubuh perlu selalu dilakukan untuk mencegah munculnya komplikasi penyakit.

Koampa (2016) menemukan hubungan yang bermakna antara IMT dengan kadar HDL dengan  $p (0,039)$ , sedangkan hasil penelitian oleh Sanhia (2015) menunjukkan terdapat peningkatan kadar LDL pada perokok yang tinggal di pesisir pantai. Putri (2015) mendapatkan kadar trigliserida dalam darah penderita obesitas lebih tinggi dibandingkan bukan obesitas.

Uraian diatas memberikan kesimpulan bahwa profil lipid dipengaruhi oleh pola hidup, dalam hal ini pola makan dan aktivitas fisik. Profil lipid juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan individu penyandang hipertensi dan diabetes mellitus. Klub Prolanis merupakan program pemerintah dalam hal ini BPJS Kesehatan yang terbukti bermanfaat terhadap kadar profil lipid peserta Prolanis.

Hipertensi dan penyakit diabetes mellitus merupakan masalah kesehatan masyarakat dunia. Jika tidak dikontrol hipertensi dapat berdampak pada terjadinya penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, retinopati, penyakit pembuluh darah tepi serta gangguan saraf, (Direktorat P2PTM, 2019b), jika tidak ditangani dengan baik diabetes mellitus dapat mengakibatkan kebutaan, gagal ginjal, serangan jantung, stroke serta amputasi tungkai bawah, (WHO, 2020) oleh karena itu anggota perlu meningkatkan kualitas hidup optimal dengan aktif mengikuti kegiatan Prolanis seperti konsultasi medis atau edukasi, *home visit*,

*reminder*, aktifitas klub dan pemantauan status kesehatan (BPJS Kesehatan, 2014).

Menerapkan pola hidup sehat telah terbukti menurunkan tekanan darah. Beberapa hal yang perlu dilakukan yaitu dengan membatasi konsumsi garam dan alkohol, peningkatan konsumsi sayuran dan buah, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, aktivitas fisik teratur serta menghindari konsumsi rokok (PERHI, 2019). Penatalaksanaan penyakit diabetes mellitus dimulai dengan menerapkan pola hidup yang sehat (PERKENI, 2015). BPJS Kesehatan dalam Buku Pemantauan Status Kesehatan Bagi Peserta Prolanis menganjurkan penyandang diabetes mellitus tipe 2 meningkatkan pengetahuan tentang kencing manis, diet seimbang, olahraga teratur, minum obat sesuai anjuran dokter serta melakukan pemantauan glukosa darah secara rutin.

### Kesimpulan

Aktifitas Klub Prolanis terbukti bermanfaat terhadap kadar profil lipid dimana hasil penelitian menemukan kadar profil lipid anggota aktif terpantau cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data yang menunjukkan kadar kolesterol total anggota berada pada kategori diinginkan dan sedikit tinggi, kolesterol LDL dalam kategori sedikit tinggi, kolesterol HDL berada pada kategori normal dan kadar trigliserida berada pada kategori optimal. Keaktifan mengikuti program atau kegiatan klub Prolanis bisa menjadi faktor penentu keberhasilan pencapaian target pengendalian profil lipid, hal ini perlu dipertahankan dan ditingkatkan agar walaupun menderita penyakit kronis kualitas hidup dapat dipertahankan optimal. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk memotivasi peserta Prolanis agar aktif mengikuti aktifitas klub Prolanis serta menjadi bahan referensi untuk penelitian yang akan datang.

### Daftar Pustaka

- BPJS Kesehatan. (2014). *Panduan Praktis Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. Retrieved from <https://www.bpjs-kesehatan.go.id/bpjs/dmdocuments/06-PROLANIS.pdf/2020/09/>.
- BPJS Kesehatan. *Buku Pemantauan Status Kesehatan Bagi Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis Diabetes Mellitus Tipe 2 dan Hipertensi*. BPJS Kesehatan.
- Daryanti, E., H, R. G., Marlina, L., & Sulastri, M. Prolanis Terhadap Tingkat Penurunan Tekanan Darah dan Diabetes Mellitus di Bungursari, Tasikmalaya. *Jurnal Abdimas UMTAS*, 3(2).
- Dinkes Provinsi Sulut. (2017) *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara 2016*. Manado: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara.
- Humas BPJS Kesehatan. (2017). Manfaat Program JKN-KIS Makin Luas. Retrieved from <https://bpjskesehatan.go.id/bpjs/index.php/post/read/2017/535/Manfaat-Program-JKN-KIS-Makin-Luas/2020/09/>.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Retrieved from [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf/2020/09/](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf/2020/09/).
- Direktorat P2PTM. (2019a). Berapa Nilai Normal Kolesterol Total?. Retrieved from <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/berapa-nilai-normal-kolesterol-total/2020/09/>.
- Direktorat P2PM. (2019b). Apa Komplikasi Berbahaya Dari Hipertensi?. Retrieved from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic->

- [p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi/2020/09/](#).
- Koampa, P. H., Pandelaki, K., & Wongkar, M. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Profil Lipid Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal E-CLINIC (ECL)*, 4(1).  
<https://doi.org/10.35790/ecl.4.1.2016.12106>
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Nurmawati, T., Sari, Y. K., & Setyaningsih, M. Efektifitas Pendidikan Kesehatan dengan Metode Ekspositori tentang Meal Planning terhadap Pola Makan DM Tipe 2. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 5(3).
- Permatasari, M. J., Triandini, R., Rayanti R. E., Tumanduk R. T., & Karwur F. (2018). *Studi Epidemiologi Penyakit Metabolik di Kota Tomohon. Proceedings of the 4th UGM Public Health Symposium*. Tomohon: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana.
- PERHI. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi*. Jakarta: PERHI.
- PERKENI. (2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 di Indonesia*. PB PERKENI.
- PERKENI. (2012). *Konsensus Pengelolaan Dislipidemia di Indonesia*. Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam.
- Putri, N. H., & Isfandiari, M. A. (2013). Hubungan Empat Pilar Pengendalian DM tipe 2 Dengan Rerata Kadar Gula Darah. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
- ROKOM Kemenkes RI. (2017). *Menkes RI: Transformasi Pengetahuan dan Pola Makan Mutlak Dibutuhkan*. Retrieved from <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/eat-food-forum/20171030/0023543/menkes-ri-tranformasi-pengetahuan-dan-pola-makan-mutlak-dibutuhkan/2020/11/>.
- Sanhia, A. M., Pangemanan, D., & Engka, J. (2015). Gambaran Kadar Kolesterol LDL Pada Masyarakat Perokok Di Pesisir Pantai. *Jurnal eBiomedik (e-Bm)*, 460-465.  
<https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7425>
- Sargowo, H. D. (2015). *Patogenesis Aterosklerosis*. Malang: UB Press.
- Sari, Y. D., Prihatini, S., & Bantas, K. (2014). Asupan Serat Makanan dan Kadar Kolesterol-LDL Penduduk Berusia 25-65 Tahun di Kelurahan Kebon Kelapa, Bogor. *Penel Gizi Makan*. 37(1).
- Siswanto, Susila, & Suyanto. (2017). *Metodologi Penelitian Kombinasi Kualitatif-Kuantitatif Kedokteran dan Kesehatan*. Klaten: BOSSSCRIPT.
- WHO. (2019). *Hypertension*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension/2020/09/>.
- WHO. (2020). *Diabetes*. Retrieved from <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/diabetes/2020/09/>.
- Yuliani, L. (2016). *Pengaruh Status Gizi dan Frekuensi Senam Diabetes terhadap Profil Lipid Pada Pasien Diabetes Mellitus tipe 2*. Retrieved from <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/51630/Pengaruh-status-gizi-dan-frekuensi-senam-diabetes-terhadap-profil-lipid-pada-pasien-diabetes-mellitus-tipe-2/2020/11/>.
- Zahrawardani, D., Herlambang, K., & Anggraheny, H. (2012). Analisis Faktor Risiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner di RSUP Dr Kariadi Semarang. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Semarang*, 13-20.