



PEMBERDAYAAN PASIEN PROLANIS DALAM GERAKAN HIDUP SEHAT MELALUI EDUKASI MODIFIKASI GAYA HIDUP

Noni Widiawatie^{1*}, Evi Mulyani², Rianti Azahra Dina², Iin Elsiana², Riyan²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Jln Anggrek, Kompleks Sekolah Kejuruan Kesehatan Muhammadiyah, Kereng Bangkirai, Sebangau, Palangka Raya, Kalimantan Tengah 74874, Indonesia

²Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Jln Anggrek, Kompleks Sekolah Kejuruan Kesehatan Muhammadiyah, Kereng Bangkirai, Sebangau, Palangka Raya, Kalimantan Tengah 74874, Indonesia

*nwidiawatie@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM), khususnya diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi tetap menjadi tantangan kesehatan utama dengan prevalensi yang terus meningkat. Program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) hadir sebagai solusi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien melalui pendekatan holistic. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan pasien Prolanis melalui edukasi modifikasi gaya hidup dengan pendekatan partisipatif yang interaktif. Sasaran kegiatan adalah 44 pasien Prolanis perempuan di Puskesmas Kota Palangka Raya dengan metode yang dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipatif dan umpan balik verbal (*verbal feedback*) untuk menilai keterlibatan dan kemampuan psikomotorik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan tingkat partisipatif aktif 100% dimana pendekatan edukatif partisipatif terbukti meningkatkan keterlibatan peserta secara signifikan dalam sesi diskusi. Pada sesi aktivitas fisik 80% peserta mampu mendemonstrasikan gerakan senam Prolanis dengan tepat. Selain itu, peserta melaporkan peningkatan kenyamanan fisik. Integrasi pemeriksaan tanda-tanda vital dalam edukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya pemantauan kesehatan mandiri.

Kata Kunci: modifikasi gaya hidup; pemberdayaan pasien; prolanis

EMPOWERING PROLANIS PATIENTS THROUGH HEALTHY LIVING MOVEMENTS AND LIFESTYLE MODIFICATION EDUCATION

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs), particularly type 2 diabetes mellitus and hypertension, remain major health challenges with continuously increasing prevalence. The chronic disease management program (Prolanis) is presented as a solution to improve patients' quality of life through a holistic approach. This community service activity aims to empower Prolanis patients through lifestyle modification education with an interactive participatory approach. The target of the activity was 44 female Prolanis patients at the Palangka Raya City Health Center, using qualitative methods through participatory observation and verbal feedback to assess participant involvement and psychomotor abilities. The results of the activity showed a 100% active participation rate, where the participatory educational approach was proven to significantly increase participant involvement in the discussion sessions. In the physical activity session, 80% of participants were able to demonstrate Prolanis exercises correctly. In addition, participants reported an increase in physical comfort. The integration of vital sign checks into this education successfully increased participants' awareness of the importance of self-monitoring their health.

Keywords: lifestyle modification; patient empowerment; prolanis

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM), khususnya diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi hingga saat ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama baik secara global maupun nasional. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar 75% penyebab kematian di dunia pada tahun 2023 disebabkan oleh PTM, dan angka tersebut diprediksi meningkat setiap tahunnya (WHO,

2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa PTM tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memberikan beban yang signifikan terhadap sistem pelayanan kesehatan.

Di Indonesia, prevalensi PTM menunjukkan tren peningkatan yang bermakna. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia lebih dari 18 tahun mencapai 30,8%, sedangkan diabetes melitus pada usia lebih dari 15 tahun mencapai 11,7% (BKPK Kemenkes RI, 2023a). Peningkatan prevalensi tersebut menegaskan perlu adanya upaya kesehatan yang lebih terarah melalui pendekatan promotif dan preventif guna menekan laju komplikasi dan beban penyakit kronis.

Penyakit Tidak Menular masih menjadi masalah kesehatan dominan, khususnya hipertensi dan diabetes melitus yang tercatat sebagai kondisi kesehatan paling banyak ditangani di layanan kesehatan primer seperti Puskesmas Kota Palangka Raya. Laporan statistik kota menunjukkan prevalensi tinggi keduanya dalam daftar 10 penyakit terbanyak di tahun 2023, mengindikasikan beban PTM yang dominan di masyarakat lokal. Faktor gaya hidup seperti rendahnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak seimbang berperan signifikan terhadap kejadian PTM (Elia dkk., 2025; Oldiasari dkk., 2025; Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya 2022; BPS Kota Palangka Raya, 2024).

Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di fasilitas pelayanan kesehatan primer telah dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup peserta melalui berbagai kegiatan terstruktur seperti senam, edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah, dan konseling gizi. Penelitian menunjukkan bahwa efektivitas Prolanis sangat dipengaruhi oleh partisipasi aktif pasien serta kemampuan mereka untuk menerapkan modifikasi gaya hidup secara berkelanjutan yang berkaitan erat dengan kepatuhan terhadap kegiatan program dan pemahaman akan pentingnya manajemen penyakit kronis (Syarifah et al., 2025; Haslina et al., 2025; Cakera et al., 2018).

Berdasarkan hasil observasi dan koordinasi dengan penanggungjawab Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Kota Palangka Raya, kegiatan senam Prolanis dan pemantauan tanda-tanda vital telah dilaksanakan secara rutin akan tetapi, sebagian besar pasien yang terverifikasi Prolanis belum menerapkan prinsip modifikasi gaya hidup secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Pasien masih belum memiliki pemahaman yang menyeluruh mengenai pola makan sehat, manajemen stres, aktivitas fisik mandiri, serta pemantauan kesehatan secara mandiri (Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya, 2022).

Meskipun Prolanis telah dilaksanakan di tingkat layanan primer, efektivitasnya masih terhambat oleh ketidapatuhan peserta terhadap kegiatan yang dirancang, ketidakteraturan pelaksanaan aktivitas program, serta pemahaman pasien yang belum optimal terhadap pentingnya perubahan perilaku hidup sehat. Ketidapatuhan ini berpotensi memperlambat pengendalian penyakit kronis, meningkatkan risiko komplikasi serta menurunkan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pemberdayaan pasien yang lebih sistematis dan terintegrasi dengan gerakan hidup sehat melalui edukasi kesehatan, dukungan interaktif, dan peningkatan motivasi peserta (Syarifah et al., 2025; Harniati et al., 2018; Darmayanti et al., 2025; Musa et al., 2025; Widarto., 2025).

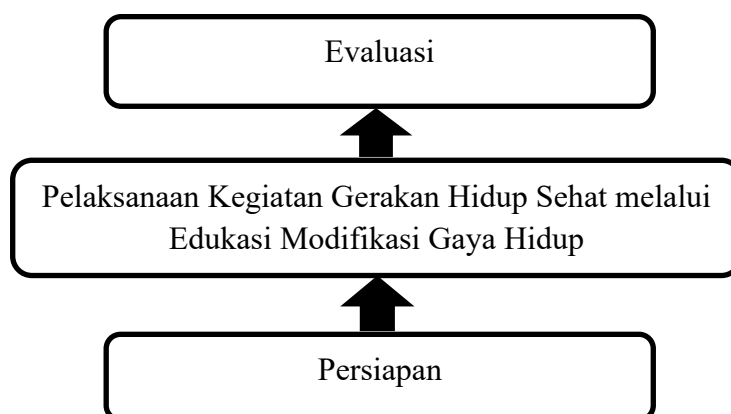
Edukasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai upaya mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih terarah dan berkelanjutan. Melalui edukasi

yang tepat, pasien diharapkan mampu mengontrol penyakit secara mandiri, mencegah terjadinya komplikasi, serta meningkatkan kualitas hidupnya. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberdayakan pasien Prolanis agar mampu menerapkan konsep dan implementasi gerakan hidup sehat melalui edukasi modifikasi gaya hidup secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui observasi partisipatif dan umpan balik verbal (*verbal feedback*) untuk menilai keterlibatan dan kemampuan psikomotorik peserta. Pendekatan ini menempatkan pasien Prolanis sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran, bukan hanya sebagai penerima informasi. Metode ini dipilih Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah metode promosi kesehatan melalui edukasi modifikasi gaya hidup. Edukasi yang diberikan berupa penyuluhan kesehatan tentang penyakit kronis, pentingnya gaya hidup sehat, pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur dan kepatuhan terhadap pengobatan, pemeriksaan kesehatan dan senam Prolanis. Sasaran kegiatan adalah pasien Prolanis dengan diagnosa hipertensi dan/atau diabetes melitus yang terdaftar di Puskesmas Kota Palangkaraya.

Kegiatan dilaksanakan di lingkungan Puskesmas dengan melibatkan petugas kesehatan sebagai mitra pendamping. Kegiatan dimulai pada pukul 06.30 WIB yang diawali dengan registrasi pasien, melakukan pemeriksaan kesehatan seperti mengukur berat badan, tinggi badan, dan tekanan darah. Kemudian memberikan penyuluhan kesehatan berupa ceramah atau diskusi dan tanya jawab, setelah itu pasien diarahkan ke halaman depan untuk kegiatan senam Prolanis yang diikuti sebanyak 44 peserta Prolanis. Rangkaian senam Prolanis terdiri dari pemanasan sekitar 5-10 menit, gerakan inti dengan durasi 15-20 menit dan terakhir pendinginan yang dilakukan setelah gerakan inti dengan memperlambat tempo gerakan secara perlahan untuk mengembalikan tubuh ke kondisi normal.



Gambar 1. Proses Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan secara luring melalui edukasi modifikasi gaya hidup sehat pada pasien Prolanis. Peserta berjumlah 44 orang (100%) berjenis kelamin perempuan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam suasana kondusif, tertib, partisipatif. Sebagian besar peserta menunjukkan tingkat keterlibatan dan antusiasme yang tinggi selama kegiatan terutama pada saat sesi pemantauan tekanan darah dan senam.

Pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dan interaktif terbukti meningkatkan keterlibatan peserta sepanjang kegiatan. metode ini memungkinkan peserta lebih aktif bertanya, berdiskusi dan

mengikuti setiap rangkaian kegiatan, sebagaimana terbukti dalam intervensi edukasi komunitas yang menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan dan keterlibatan peserta secara signifikan. Selain penyampaian materi, pemeriksaan tanda-tanda vital (tekanan darah, denyut nadi, berat badan, dan tinggi badan) dilakukan untuk memperoleh gambaran awal kondisi kesehatan peserta. Ini sesuai dengan temuan bahwa pemeriksaan kesehatan yang terintegrasi dalam kegiatan edukasi memberi kesempatan kepada peserta untuk memahami kondisi kesehatannya secara langsung sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemantauan kesehatan secara mandiri sebagai bagian dari pengendalian penyakit tidak menular.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan dan Senam Prolanis

Pada sesi aktivitas fisik, instruktur mendemonstrasikan gerakan senam Prolanis yang kemudian diikuti oleh seluruh peserta. Hasil pengamatan ini sejalan dengan temuan bahwa senam Prolanis dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, menunjukkan respon positif dari kegiatan fisik yang teratur oleh peserta. Selain itu, hanya sekitar 80% peserta mampu mengikuti gerakan sesuai instruksi dan 20% lainnya mengikuti dengan tempo lebih lambat atau sesuai dengan kemampuan peserta. Selain itu, peserta melaporkan bahwa tubuh terasa lebih ringan dan segar setelah mengikuti senam. Kombinasi edukasi gaya hidup dan aktivitas fisik teratur efektif dalam menurunkan tekanan darah dan gula darah (Pratama & Aisah., 2025).

Peserta aktif mengikuti senam Prolanis dan menyatakan tubuh terasa lebih ringan hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kenyamanan fisik pada pasien penyakit kronis, hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2023) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur berperan dalam pengendalian gula darah pada pasien diabetes melitus. Selain itu, tingginya keterlibatan peserta menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang partisipatif lebih mudah diterima oleh pasien Prolanis, sejalan dengan penelitian Putra et al (2022) yang menyatakan bahwa edukasi gaya hidup meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi. Penyakit tidak menular (PTM) dapat dicegah melalui perubahan gaya hidup. Modifikasi gaya hidup menunjukkan hasil yang positif dalam peningkatan pemahaman pasien tentang diabetes dan kualitas hidup yang meningkat (Elia et al., 2025).

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi psikomotorik dan skrining kesehatan awal. Berdasarkan hasil pemantauan tekanan darah, peneliti mengidentifikasi profil kesehatan peserta kesehatan peserta secara langsung untuk memberikan edukasi yang personal (tailored education). Keberhasilan intervensi senam dievaluasi melalui kemampuan replikasi Gerakan, dimana 80% peserta mampu mengikuti ritme instruktur secara konsisten yang menunjukkan tingkat koordinasi dan pemahaman instruksi yang baik. Evaluasi berdampak langsung melalui sesi umpan balik verbal

(verbal feedback). Peserta melaporkan adanya perbaikan persepsi kenyamanan fisik “tubuh terasa lebih ringan dan segar” segera setelah aktivitas fisik. Secara teoritis, respon subjek ini merupakan indikator awal peningkatan sirkulasi dan pelepasan endorfin pasca senam yang mendukung efikasi diri pasien dalam manajemen penyakit kronis.

Tabel 1.
Komponen Evaluasi Hasil

Kehadiran	Partisipasi Peserta	100% hadir hingga sesi berakhir
Psikomotorik	Replikasi Gerakan Senam	80% peserta melakukan gerakan dengan benar sesuai instruksi
Afektif	Respon dan Antusiasme	Peserta aktif bertanya dan memberikan testimoni positif terkait kebugaran fisik
Klinik Dasar	Pemantauan TTV	Terlaksananya pemetaan profil kesehatan (TD, Nadi, BB) seluruh peserta.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pada peserta Prolanis menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif dan interaktif meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Pemeriksaan TTV meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya pemantauan kesehatan secara mandiri, sedangkan aktivitas fisik memberikan manfaat dari sisi kenyamanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kota Palangka Raya. (2024). *Statistik Kota Palangka Raya 2024 (Statistical Yearbook of Palangka Raya)*. Palangka Raya: BPS Kota Palangka Raya.
- Cakera, I.K.I.W., Nopiyani, N.M.S., & Wirawan, I.M.A (2018). *Association between participation in a chronic disease management program, medication adherence and decrease of blood pressure*. Public Health and Preventive Medicine Archive, 6 (2), 85-90.
- Darmayanti, Osaria., Darmawan., Kusumawardani, E.F., Safrizal., Fitri, S.M. (2025). Utilization of the Chronic Disease Management Program (Prolanis) at Suak Ribee Primary Health Center, Indonesia. *An Idea Health Journal*. Vol. 5, Issue 03.
- Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya. (2023). *Profil Kesehatan Kota Palangka Raya Tahun 2022*. Palangka Raya: Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya.
- Elia, R., Carolina, P., Rosela, K. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Upaya Pencegahan Hipertensi Bagi Pengunjung Di UPT Puskesmas Tumbang Samba. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*. Vol. 8 No.3 Oktober 2025.
- Harniati, A., Suriah., Amqam.H. (2018). Kepatuhan Peserta BPJS Kesehatan Mengikuti Kegiatan Prolanis di Puskesmas Rangsang Kabupaten Mamuju. *JKMM*, Vol.1.No. 1:01-06.
- Haslina, Asrianto, La.Ode., Binawarti, Wa.Binawarti. (2025). Participation in the Chronic Disease Management Program (Prolanis) and Its Impact on Eldery Quality of Life. *Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*. Vol.11, No.3.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari situs resmi Kementerian Kesehatan RI.
- Musa, E.C., Rumayar, A.A., Tahulending, J.M.F. (2025). Upaya Peningkatan Pengetahuan Terkait Gizi Seimbang dan Pemeriksaan Status Kesehatan Pada Peserta Prolanis PRO-KITA. *Jurnal Lentera Sehat Indonesia*. Vol. 4 No. 1 Januari-Juli 2025.
- Ningsih, W. T., Sumiatin, T., Bahrudin, M., dkk. (2024). *Pemberdayaan Pasien Diabetes Melitus dalam Meningkatkan Self-Efficacy melalui Psikoedukasi dan Pendampingan Prolanis*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*.
- Oldiasari, E., Baringbing, E.P., Afrina, Yana. (2025). Analisis Faktor Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*. Vol 11 No. 3 Desember 2025 Page 393-406.

- Pratama, Oktarian., Aisah, Siti. (2025). Pengaruh Senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi di Klub Prolanis Puskesmas Griya Antapani. *Jurnal Sehat Masada*. Vol.XIX, No.2.
- Putra, A., Lestari, D., & Sari, R. (2022). Effectiveness of lifestyle modification education for hypertensive patients in primary care. *Journal of Community Health*, 47(3), 1121–1132.
- Rahmawati, N. (2023). Lifestyle modification and blood glucose control among type 2 diabetes patients. *International Journal of Nursing Practice*, 29(2), e13012.
- Syarifah, U., Agustina, D., Irwansyah., Astuty, D.A. (2025). Analisis Efektivitas Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 14 (3):254-267.
- Widarto, Prasetya, J., Anggraeni, N.A. (2025). Social Support dan Perceived Benefit Berpengaruh Terhadap Kepatuhan Pasien Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo Bantul. *Jurnal Indonesia Sehat*. Vol.4, No. 2 August 2025.
- WHO (2023) Factsheets Non-Communicable Diseases, 2023. [cited 2025 September 02]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.