

STRATEGI MANAJEMEN PROLANIS DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN PENYAKIT KRONIS PADA KLINIK PRATAMA HABIBIE GORONTALO

Ariyanto Habibie¹, Purwadhi², R. Oke Andikarya³

Program Pascasarjana Magister Manajemen Konsentrasi Rumah Sakit, Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya^{1,2,3}

*Corresponding Author: ariyantohabibie@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes melitus memerlukan penanganan jangka panjang yang berkelanjutan, terutama di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama (FKTP). Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) hadir sebagai strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien melalui pendekatan terpadu, termasuk edukasi kelompok, aktivitas fisik, dan pemanfaatan media digital. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pelaksanaan dan efektivitas Program Prolanis di Klinik Pratama Habibie Gorontalo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan kuesioner kepada peserta Prolanis, tenaga kesehatan, dan penanggung jawab program. Data dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi persepsi, tantangan, serta strategi pelaksanaan program. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Prolanis di Klinik Pratama Habibie telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan self-management pasien dan kualitas hidup mereka. Edukasi kelompok terbukti meningkatkan pemahaman pasien terhadap penyakit, kepatuhan berobat, serta rasa percaya diri dalam mengelola kondisi kronis. Aktivitas senam rutin membantu menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan kebugaran. Media digital dan SMS reminder dinilai efektif dalam menyampaikan informasi dan meningkatkan kehadiran pasien, meskipun beberapa lansia masih mengalami hambatan akses teknologi. Pelaksanaan Prolanis di Klinik Pratama Habibie berjalan cukup efektif dan mampu meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit kronis. Strategi yang mengintegrasikan edukasi, aktivitas fisik, komunikasi digital, dan dukungan emosional menjadi kunci keberhasilan program. Ke depan, adaptasi teknologi yang inklusif serta pendekatan personal dalam pemantauan pasien perlu diperkuat untuk menjangkau seluruh kelompok usia secara merata.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, kualitas hidup, media digital, penyakit kronis, prolanis, strategi manajemen

ABSTRACT

Chronic diseases such as hypertension and diabetes mellitus require long-term and continuous management, particularly in primary healthcare facilities (FKTP). The Chronic Disease Management Program (Prolanis) serves as a promotive and preventive strategy to improve patients' quality of life through an integrated approach that includes group education, physical activities, and the utilization of digital media. This study aims to evaluate the implementation and effectiveness of the Prolanis Program at Klinik Pratama Habibie Gorontalo. This research employed a descriptive qualitative approach, with data collected through in-depth interviews and questionnaires administered to Prolanis participants, healthcare workers, and program coordinators. Thematic analysis was used to identify perceptions, challenges, and implementation strategies. The results showed that the Prolanis Program at Klinik Pratama Habibie had a positive impact on improving patients' self-management and overall quality of life. Group education effectively enhanced patients' understanding of their conditions, medication adherence, and confidence in managing chronic diseases. Regular exercise activities contributed to blood pressure stabilization and improved physical fitness. The use of digital media and SMS reminders was found to be effective in disseminating information and increasing patient attendance, although some elderly participants faced technological access barriers. Overall, the implementation of Prolanis at Klinik Pratama Habibie has been quite effective in improving the quality of life of patients with chronic diseases. Strategies integrating education, physical activity, digital

communication, and emotional support are key to the program's success. In the future, inclusive technological adaptation and personalized patient monitoring approaches should be strengthened to ensure equal access across all age groups.

Keywords: *health education, quality of life, digital media, chronic disease, prolanis, management strategy*

PENDAHULUAN

Isu kesehatan kini menjadi menakutkan di seluruh dunia, salah satunya ialah penyakit kronis. Penyakit kronis menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan penyakit yang pada umumnya dengan durasi panjang, akibat faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku berkembang secara lambat. Secara global, regional, dan nasional pada tahun 2030 diproyeksikan terjadi transisi epidemiologi dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (WHO, 2024). Untuk menjawab tantangan tersebut, peningkatan kualitas layanan kesehatan menjadi hal yang krusial, salah satunya melalui penerapan perilaku organisasi yang efektif (Purwadhi dkk., 2025).

Peningkatan berkelanjutan merupakan elemen penting dari manajemen strategis, memastikan pelayanan kesehatan masyarakat beradaptasi dan berkembang dari waktu ke waktu dengan memantau pengalaman masa lalu, mengintegrasikan umpan balik pemangku kepentingan, serta menggabungkan praktik baru berbasis bukti; strategi manajemen terpadu diperlukan untuk mengatasi hambatan seperti kurang profesionalisme, sarana terbatas, dan komunikasi kurang efektif demi meningkatkan kualitas pelayanan dan kepuasan pasien (Jawa dkk., 2023).

Dampak manajemen strategis terhadap pelayanan kesehatan masyarakat terlihat dari dorongan inovasi dan peningkatan kualitas layanan yang menghasilkan kesehatan lebih baik. Organisasi dengan manajemen strategis cenderung mengembangkan solusi maju untuk tantangan kompleks. Selain itu, kepuasan kerja dan komitmen juga berpengaruh signifikan terhadap kualitas pelayanan, sehingga manajemen perlu fokus meningkatkan keduanya serta faktor lain yang terkait (Purwadhi dkk., 2025).

Dalam periode tiga dekade terakhir penyakit tidak menular (PTM) menyebabkan kematian pada sekitar 41 juta orang setiap tahunnya atau 74% dari seluruh penyebab kematian di dunia. Sekitar 17 juta orang meninggal sebelum usia 70 tahun akibat PTM dan 86% kematian dini tersebut terjadi di negara dengan pendapatan rendah dan menengah (*Low And Middle Income Countries*). Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit dengan angka kematian tertinggi yakni sekitar 17,9 juta kematian, diikuti dengan kanker (9,3 juta kematian), penyakit pernapasan kronik (4,1 juta kematian) dan diabetes (2 juta kematian termasuk penyakit ginjal kronik akibat diabetes). Keempat penyakit tersebut menyebabkan sekitar 80% kematian dini akibat PTM (WHO, 2025).

Hasil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) menunjukkan peningkatan prevalensi PTM tiap tahun, PTM yang mengalami peningkatan antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5% dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Prevalensi hipertensi pada lansia Provinsi Gorontalo pada tahun 2016 mencapai 19%. Provinsi memiliki prevalensi sebesar 6,19%, Kota Gorontalo 3,1%, Kabupaten Gorontalo Utara 2,79% dan Kabupaten Bone Bolango sebesar 1,57%, sedang prevalensi penyakit Diabetes Melitus (DM) di Indonesia sebesar 382 juta dan diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2035 menjadi 592 juta. Sedang deteksi dini hipertensi pada tahun 2023 provinsi dengan cakupan deteksi dini tertinggi adalah NTB (31,9%), diikuti Gorontalo (22,9%) dan Banten (21,8%). 3 Provinsi dengan cakupan terendah adalah Papua Barat (3,78%), DI Yogyakarta (3,65%) dan Bali (1,25%). Disamping itu, untuk diabetes mellitus provinsi

NTB memiliki cakupan deteksi dini tertinggi (55,86%), diikuti Gorontalo (48,42%) dan Kalimantan Timur (22,37%). Terdapat 3 Provinsi dengan cakupan terendah adalah DIY (3,59%), Bali (3,37%) dan Papua (1,43%). Dalam hal tersebut, Gorontalo masuk ke dalam tiga besar paling tinggi dengan deteksi dini hipertensi dan diabetes mellitus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Melihat kondisi tersebut, maka perlu adanya langkah lanjutan untuk mengurangi kenaikan prevalensi dan meningkatkan derajat kesehatan. Dalam rangka untuk meningkatkan status derajat kesehatan masyarakat serta mensukseskan program jaminan sosial bidang kesehatan sesuai dengan (Presiden, 2016), tentang Jaminan kesehatan, yaitu salah satu manfaat yang didapatkan oleh para peserta BPJS kesehatan adalah pelayanan kesehatan promotif dan preventif, salah satu program tersebut ialah Prolanis (Meiriana dkk., 2019).

Prolanis merupakan pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegratif yang melibatkan peserta yang memiliki fasilitas kesehatan dan BPJS kesehatan. Dalam rangka pemeliharaan kesehatan, penderita penyakit kronis, khususnya penyakit hipertensi dan DM tipe 2 diusahakan mencapai kualitas hidup optimal. Kualitas hidup pun diartikan sebagai pendapat psikologis individu sehingga jika semakin buruk kualitas hidup orang maka akan memperparah kondisi terhadap suatu penyakit, begitu pun sebaliknya (Idris, 2014).

Keadaan tersebut berkaitan dengan dinamika kualitas hidup seperti banyak aspek (Seftiani, 2019) menyatakan bahwa kualitas hidup dengan hipertensi didapatkan hasil bahwa penyakit hipertensi menimbulkan dampak yang mempengaruhi dimensi kualitas hidup seseorang, yaitu dimensi kesehatan fisik, kesehatan psikologis dan hubungan sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anhari dkk., 2023) menyatakan bahwa rendahnya kualitas hidup disebabkan kurangnya hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, seperti lansia jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar serta tidak terlibat dengan kegiatan sosial. Sedang untuk dimensi psikologis dan kesejahteraan emosional biasanya ditandai dengan kondisi cemas, menarik diri, sering takut, merasa tidak dicintai, sedih dan mudah terkena depresi (Roifah, 2017).

Kualitas hidup pasien penderita diabetes mellitus menurun dan terganggu, baik dari aspek fisik maupun mental (Nisa & Kurniawati, 2022). Sementara (Arda dkk., 2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terkait kualitas hidup penderita diabetes mellitus di Kabupaten Gorontalo dengan jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pekerjaan, status ekonomi, dan lama menderita DM, sedang umur tidak mendapatkan hasil signifikan. Akibat dari kualitas hidup yang rendah, beberapa pasien (30%) mengatakan merasa gugup, tertekan, merasa terbebani dengan penyakit (Teli, 2017).

Klinik Pratama Habibie merupakan fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di daerah Gorontalo yang bekerjasama dengan BPJS Kesehatan melaksanakan program Prolanis. Pada Klinik Pratama Habibie, Prolanis dilaksanakan setiap satu bulan dengan melakukan beberapa kegiatan rutin peserta Prolanis, seperti olahraga atau senam, edukasi pasien dan konsultasi medis sesuai dengan jadwal praktek dokter umum pada Klinik tersebut. Selaras dengan rangkaian kegiatan tersebut belum diketahui berapa jauh Klinik Pratama Habibie dapat meningkatkan kualitas hidup peserta prolanis yang terdaftar, apalagi dengan penerapan strategi manajemen prolanis. Berdasarkan hal-hal tersebut perlu dilakukan penelitian dengan judul strategi manajemen prolanis dalam meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit kronis pada Klinik Pratama Habibie Gorontalo.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode kualitatif serta desain studi kasus tunggal (*single case study*). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang

mendalam mengenai strategi manajemen Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dalam meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit kronis di Klinik Pratama Habibie Gorontalo.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta Prolanis yang terdaftar di Klinik Pratama Habibie Gorontalo, berjumlah 40 orang yang telah mengikuti program minimal selama enam bulan. Dari populasi tersebut, sampel penelitian dipilih secara purposive sampling, yaitu beberapa peserta Prolanis, tenaga kesehatan, serta penanggung jawab program yang dianggap mampu memberikan informasi mendalam terkait pelaksanaan program.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Klinik Pratama Habibie, Kota Gorontalo, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama tiga bulan, yaitu dari Juli hingga September 2025. Instrumen penelitian yang digunakan berupa pedoman wawancara mendalam, lembar observasi, dan dokumentasi pendukung. Wawancara dilakukan untuk menggali persepsi, pengalaman, serta strategi pelaksanaan Prolanis dari berbagai pihak yang terlibat, sedangkan observasi digunakan untuk melihat secara langsung aktivitas edukasi kelompok, senam rutin, dan pemanfaatan media digital dalam program.

Analisis data dilakukan secara kualitatif deskriptif dengan pendekatan tematik. Proses analisis meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Tema-tema utama diidentifikasi berdasarkan hasil wawancara dan observasi, kemudian dilakukan triangulasi sumber dan metode untuk meningkatkan keabsahan data dan memastikan validitas informasi. Penelitian ini telah melalui uji etik penelitian yang disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) yang menegaskan bahwa seluruh prosedur penelitian telah memenuhi prinsip etika seperti informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden.

HASIL

Karakteristik Informan Pemegang Program Prolanis

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Tugas	Jenis Kelamin	Umur	Jabatan
1.	Penanggung jawab program	P	49 tahun	Dokter Umum
3.	Instruktur Senam	P	35 tahun	Bidan
4.	Pemeriksa Kesehatan	P	51 tahun	Dokter Umum

Dari tabel 1 dapat dilihat dari terdapat 3 informan dari staf Klinik yang bertanggungjawab dalam kegiatan Prolanis. Informan tersebut dipilih sebagai partisipan karena dianggap telah menguasai program Prolanis yang dilakukan di Klinik Pratama Habibie. Informan tersebut terdiri dari dua orang dokter umum yang bertanggung jawab sebagai penanggung jawab program dan pemeriksa kesehatan. Sedangkan satu informan yang paling muda ialah seorang bidan berusia 35 tahun sebagai instruktur senam kegiatan Prolanis.

Pelaksanaan Strategi Manajemen Prolanis

Kegiatan prolanis rutin dilakukan setiap bulan. Kegiatan tersebut dimulai dari pengukuran tekanan darah peserta Prolanis, senam Prolanis, kemudian edukasi, konsultasi hingga penutupan kegiatan. Adapun pengukuran tekanan darah pasien Prolanis rutin dilakukan sebelum kegiatan lain dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti mengamati data pengukuran tekanan darah peserta dalam tiga bulan terakhir untuk melihat penurunan tekanan darah peserta prolanis. Berikut tabel pengukuran tekanan darah peserta prolanis.

Tabel 2. Pengukuran Tekanan Darah Peserta Prolanis

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Jenis penyakit	Tekanan Darah Bulan Februari (mmHg)	Tekanan Darah Bulan Maret (mmHg)	Tekanan Darah Bulan April (mmHg)
1.	AM	L	HT	140/80	140/80	120/80

2.	AS	L	HT	120/80	110/80	120/80
3.	AK	P	HT	120/80	120/80	120/80
4.	AH	L	HT	130/80	120/80	120/80
5.	AA	P	HT	140/90	120/90	100/90
6	DK	P	HT	120/80	130/80	120/80
7	FK	P	DM	110/80	110/80	110/80
8	FY	P	HT	140/80	130/80	110/80
9	FP	L	HT	110/80	100/80	110/80
10	FY	P	DM	100/80	120/80	120/80
11	HM	P	HT	130/80	120/80	110/80
12	HH	L	DM	140/90	120/80	120/80
13	HP	P	HT	120/80	130/80	110/80
14	H	P	DM	120/80	110/80	110/80
15	HM	L	DM	130/80	120/80	110/80
16	IM	L	HT	140/80	120/80	110/80
17	LT	L	DM	120/80	120/80	120/80
18	MD	P	HT	130/80	120/80	110/80
19	NM	P	DM	100/80	100/80	100/80
20	OL	P	DM	120/80	120/80	110/80
21	RM	P	HT	150/90	130/80	120/80
22	RA	P	HT+DM	140/80	120/80	110/80
23	SI	P	HT	110/80	110/80	110/80
24	SH	P	HT	130/80	120/80	110/80
25	SB	P	HT	130/80	120/80	100/80
26	SP	P	DM	110/90	110/90	100/90
27	SR	L	DM	120/80	110/80	120/80
28	SK	L	HT	150/80	130/80	120/80
29	SH	P	HT+DM	130/90	140/80	120/80
30	WM	P	DM+HT	120/80	120/80	120/80
31	IK	P	DM	110/80	120/80	120/80
32	YK	L	DM	110/80	110/80	110/80
33	MY	P	DM	100/90	110/90	110/90
34	SH	P	HT	130/80	130/80	120/80
35	N	L	DM	110/80	110/80	110/80
36	SM	P	HT	140/80	110/80	110/80
37	UM	P	HT	130/80	120/80	120/80
38	SA	P	HT	120/80	120/80	120/80
39	SS	P	HT	120/80	130/80	120/80
40	SR	P	HT	130/90	140/90	130/90

Data pengukuran tekanan darah peserta Prolanis yang rutin mengikuti aktivitas Prolanis selama 3 bulan terakhir. Dapat dilihat bahwa penurunan tekanan darah peserta berkisar antara 10-20 mmHg, namun ada peserta yang tekanan darahnya stabil pada dua bulan pengukuran.

Senam Prolanis Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Berdasarkan data hasil kuisioner yang diperoleh, pada poin pertama sebanyak 38 dari 40 responden (95%) menyatakan bahwa mereka rutin mengikuti kegiatan senam Prolanis di Klinik. Poin kedua 37 responden (92,5%) menyatakan bahwa mereka selalu mengikuti kegiatan senam tanpa putus. Poin ketiga 38 responden (95%) menyatakan bahwa mereka merasakan adanya penurunan tekanan darah setelah rutin mengikuti senam Prolanis. Poin keempat 33 responden (82,5%) menyatakan bahwa mereka pernah mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti senam. Poin kelima tercatat 5 responden (12,5%) mengalami kendala dalam mengikuti senam, dengan faktor penghambat utama adalah waktu (3 responden; 7,5%), jarak (1 responden; 2,5%), dan kombinasi waktu-jarak (1 responden; 2,5%).

Pemanfaatan Media Digital dalam Prolanis

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada 40 responden mengenai pemanfaatan media digital dalam Prolanis, yaitu pada poin pertama sebanyak 39 orang (97,5%), menyatakan bahwa mereka menerima informasi mengenai Prolanis melalui media digital seperti WhatsApp, SMS, atau platform komunikasi lainnya. Poin kedua, keseluruhan responden menyatakan bahwa informasi yang mereka terima melalui media digital sudah cukup lengkap dan jelas. Poin ketiga, hanya 6 orang (15%) yang menyatakan aktif berdiskusi atau bertanya melalui media digital. Poin keempat, sebanyak 24 responden (60%) menyatakan bahwa mereka pernah membagikan informasi Prolanis kepada anggota keluarga atau teman melalui media digital. Pada poin kelima, sebanyak 38 dari 40 responden (95%) menyatakan bahwa mereka mendapatkan bantuan dari anggota keluarga untuk mengakses informasi digital terkait Prolanis. Poin terakhir, sebanyak 39 responden (97,5%) menyatakan bahwa mereka mengakses informasi digital mengenai Prolanis baik secara mandiri maupun dengan bantuan keluarga.

Reminder Melalui SMS untuk Meningkatkan Kepatuhan

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada 40 responden mengenai penerapan reminder dapat meningkatkan kepatuhan pasien prolanis, yaitu pada poin pertama sebanyak 38 dari 40 orang (95%), menyatakan menerima SMS pengingat jadwal Prolanis dari Klinik Pratama Habibie Gorontalo. Poin kedua, 38 responden (95%) menyatakan bahwa penerimaan SMS pengingat berdampak positif terhadap kepatuhan mereka dalam menjalani jadwal kontrol serta mengonsumsi obat secara rutin. Poin ketiga, sebanyak 38 responden (95%) menyatakan bahwa reminder melalui SMS membantu meningkatkan kedisiplinan mereka dalam menghadiri program secara rutin. Pada poin keempat, terdapat 10 responden (25%) yang mengaku pernah tidak membaca SMS reminder yang dikirimkan oleh klinik. Poin terakhir menunjukkan hambatan yang diidentifikasi meliputi alasan lupa, kesibukan, tidak memegang perangkat, atau gangguan teknis seperti kerusakan pada ponsel dan notifikasi yang tidak muncul.

Edukasi Kelompok Berkala

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan kepada 40 responden mengenai penerapan reminder dapat meningkatkan kepatuhan pasien prolanis, yaitu pada poin pertama seluruh responden (100%) menyatakan bahwa edukasi tersebut menambah wawasan mereka, baik mengenai penyebab, faktor risiko, maupun cara penanganan penyakit hipertensi, diabetes melitus, maupun keduanya secara bersamaan. Pada poin kedua, seluruh responden melaporkan adanya dorongan yang lebih kuat untuk menerapkan perilaku hidup sehat setelah mengikuti sesi edukatif tersebut. Poin ketiga, seluruh responden dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka merasa lebih baik dan lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat setelah mengikuti sesi edukasi. Poin keempat, seluruh responden mereka mampu mengelola penyakitnya sendiri semenjak mengikuti edukasi kelompok. Poin kelima seluruh responden menyatakan bahwa kualitas hidup mereka meningkat sebagai hasil dari partisipasi dalam edukasi kelompok. Pada poin terakhir, responden menceritakan bahwa kondisi fisik yang lebih baik (“badan lebih segar”, “tidak lemas-lemas lagi”, “tekanan darah lebih stabil”) hingga perubahan gaya hidup yang lebih sehat (“gak makan sembarangan lagi”, “lebih paham tentang penyakit”, “lebih waspada”).

PEMBAHASAN

Pelaksanaan senam Prolanis secara rutin menjadi salah satu indikator keberhasilan pengelolaan penyakit kronis di tingkat pelayanan primer. Berdasarkan data yang diperoleh,

sebanyak 38 dari 40 responden (95%) menyatakan bahwa mereka rutin mengikuti kegiatan senam Prolanis di Klinik Pratama Habibie Gorontalo. Tingginya tingkat partisipasi ini mencerminkan keberhasilan penyelenggara dalam membina keterlibatan pasien secara aktif, yang sangat penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi dan diabetes mellitus. Aktivitas fisik seperti senam terbukti mampu meningkatkan sirkulasi darah, mengontrol kadar gula darah, serta menurunkan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan prinsip manajemen penyakit kronis berbasis *self-care*, di mana keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh keterlibatan dan komitmen pasien. Penelitian (Mutmainah dkk., 2020) menyebutkan bahwa latihan fisik yang rutin tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi lansia dalam menjalani hidup sehat. Selain itu (Celli dkk., 2022) juga menekankan bahwa intervensi gaya hidup seperti olahraga menjadi lebih efektif ketika didukung oleh motivasi intrinsik pasien, karena pasien yang menyadari manfaat jangka panjang dari olahraga cenderung lebih konsisten menjalankannya.

Dalam hal kejelasan dan kelengkapan informasi, seluruh responden menyatakan bahwa informasi yang mereka terima melalui media digital sudah cukup lengkap dan jelas. Temuan ini menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan oleh petugas kesehatan melalui media digital telah dikemas secara efektif dan komunikatif, sehingga mudah dipahami oleh pasien, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan dalam memahami istilah medis. Informasi yang diberikan mencakup berbagai aspek penting dalam pelaksanaan Prolanis, seperti jadwal senam sehat, konsultasi rutin, serta edukasi terkait pengelolaan penyakit kronis.

Penyebaran informasi kepada lingkungan sosial terdekat, sebanyak 24 responden (60%) menyatakan bahwa mereka pernah membagikan informasi Prolanis kepada anggota keluarga atau teman melalui media digital. Temuan ini menunjukkan bahwa pasien tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga menjadi agen dalam menyebarkan edukasi kesehatan kepada orang-orang di sekitarnya. Perilaku ini berpotensi memperkuat kesadaran kolektif akan pentingnya pengelolaan penyakit kronis, serta menciptakan efek berantai dalam peningkatan literasi kesehatan di komunitas.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemanfaatan media digital dalam pelaksanaan Prolanis di Klinik Pratama Habibie Gorontalo sudah berjalan cukup efektif, terutama dalam hal penyampaian informasi secara satu arah. Namun demikian, keterlibatan aktif pasien dalam berdiskusi atau memberikan umpan balik masih perlu ditingkatkan. Selain itu, peran keluarga terbukti sangat dominan dalam menjembatani akses informasi digital, sehingga strategi penguatan edukasi berbasis keluarga menjadi hal yang penting untuk dikembangkan ke depan. Upaya untuk meningkatkan literasi digital pasien, membangun budaya komunikasi dua arah secara online, serta menyediakan media interaktif yang lebih ramah pengguna perlu dipertimbangkan untuk memaksimalkan manfaat media digital dalam program Prolanis.

Hasil analisis pada penerapan reminder melalui SMS untuk meningkatkan kepatuhan menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 38 dari 40 orang (95%), menyatakan menerima SMS pengingat jadwal Prolanis dari Klinik Pratama Habibie Gorontalo. Capaian ini mencerminkan bahwa sistem reminder berbasis pesan singkat telah diimplementasikan secara efektif dan mampu menjangkau hampir seluruh peserta program. Penggunaan media komunikasi yang cepat dan sederhana seperti SMS menjadi bentuk inovasi pelayanan yang mendukung pemantauan pasien secara berkelanjutan, khususnya dalam konteks fasilitas kesehatan tingkat pertama. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Morris dkk., 2022) yang menunjukkan bahwa pengingat melalui SMS dapat dilakukan secara efektif dan diterima dengan baik oleh pasien penyakit tidak menular di wilayah pedesaan Haiti. Selain itu, (Tummalapalli dkk., 2024) juga melaporkan bahwa pesan teks SMS memberikan jangkauan

yang cukup baik di antara pasien dialisis, sangat dapat diterima oleh pasien, dan mendapat respons positif khususnya dari kelompok usia lanjut. Kedua studi ini menguatkan bahwa intervensi berbasis SMS memiliki potensi tinggi untuk meningkatkan keterlibatan pasien dalam manajemen penyakit kronis, termasuk dalam program Prolanis di Indonesia.

Sebanyak 38 responden (95%) menyatakan bahwa penerimaan SMS pengingat berdampak positif terhadap kepatuhan mereka dalam menjalani jadwal kontrol serta mengonsumsi obat secara rutin. Temuan ini mencerminkan bahwa SMS berfungsi sebagai pengingat eksternal (*cue to action*) yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan komitmen pasien terhadap pengelolaan penyakit kronis. Secara teoritis, hal ini sesuai dengan *Health Belief Model*, yang menekankan pentingnya keberadaan pemicu atau stimulus eksternal untuk mendorong perilaku kesehatan yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Sarraf dkk., 2023) menunjukkan bahwa pengingat SMS secara signifikan meningkatkan kepatuhan pengobatan pada pasien dengan hipertensi dan/atau diabetes melitus tipe 2. Sementara itu, penelitian lain oleh (Kurnianingsih dkk., 2024) menyebutkan bahwa Pengingat SMS dapat meningkatkan kepatuhan pengobatan pada pasien TB paru, dengan hasil pengobatan yang lebih baik.

Edukasi kelompok yang diselenggarakan secara berkala di Klinik Pratama Habibie Gorontalo terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pasien mengenai penyakit kronis yang mereka alami. Seluruh responden (100%) menyatakan bahwa edukasi tersebut menambah wawasan mereka, baik mengenai penyebab, faktor risiko, maupun cara penanganan penyakit hipertensi, diabetes melitus, maupun keduanya secara bersamaan. Peningkatan pengetahuan ini menjadi dasar penting dalam membangun kesadaran pasien terhadap pentingnya pengelolaan penyakit secara mandiri dan berkelanjutan. Edukasi kelompok memberikan dampak positif terhadap pola hidup pasien. Seluruh responden dalam penelitian ini menyatakan bahwa mereka merasa lebih baik dan lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat setelah mengikuti sesi edukasi. Pasien melaporkan adanya perubahan nyata dalam rutinitas harian, seperti memilih makanan yang lebih sehat, menjaga kebersihan diri, serta memperbaiki pola tidur dan meningkatkan aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kelompok tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu mendorong transformasi perilaku yang bermakna dalam kehidupan sehari-hari pasien. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Sanaeinasab dkk., 2021) yang menunjukkan bahwa program pendidikan kesehatan secara kelompok secara signifikan meningkatkan perubahan gaya hidup dan karakteristik klinis terkait kesehatan pada penderita diabetes tipe 2. Selain itu (Wang dkk., 2024) juga menemukan bahwa intervensi edukatif berbasis kelompok dapat secara efektif menurunkan parameter berat badan dan meningkatkan kesehatan psikologis pasien melalui pola gaya hidup yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek mental pasien, sehingga memperkuat efektivitas edukasi kelompok sebagai strategi manajemen gaya hidup.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, adapun analisis *SWOT* dari Strategi manajemen prolanis yang diterapkan pada Klinik Pratama Habibie, yaitu *Strenght* (Kekuatan) adalah Program PROLANIS di Klinik Pratama Habibie menunjukkan beberapa kekuatan kunci, termasuk partisipasi pasien yang sangat tinggi dalam senam (95%) rutin dan efektif menurunkan tekanan darah, pemanfaatan media digital yang luas (97.5%) menerima informasi yang jelas, serta efektivitas SMS *reminder* dalam meningkatkan kepatuhan dan kehadiran (95% lebih patuh). Edukasi kelompok juga sangat berhasil meningkatkan pengetahuan, *self-management*, dan kualitas hidup pasien (100%) merasakan peningkatan, didukung oleh peran aktif keluarga (95%) dibantu keluarga. *Weakness* (Kelemahan) adalah kurangnya pelatihan lanjutan bagi SDM, rendahnya partisipasi aktif pasien dalam diskusi digital (hanya 15%), serta kendala teknis atau personal yang membuat 25% pasien tidak selalu membaca SMS *reminder*.

Hambatan seperti waktu dan jarak juga memengaruhi kehadiran senam bagi 12.5% peserta. *Opportunities* (peluang) adalah peluang besar untuk mengembangkan program yang lebih bervariasi berkat motivasi tinggi pasien, serta meningkatkan literasi digital dan komunikasi dua arah. Penguatan peran keluarga sebagai agen edukasi juga potensial. *Threats* (Ancaman) adalah dari faktor eksternal seperti cuaca buruk dan jarak, serta keterbatasan akses teknologi pada sebagian pasien. Jika kelemahan dan ancaman ini tidak diatasi, efektivitas dan keberlanjutan program bisa terhambat.

KESIMPULAN

Pelaksanaan *Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis)* di Klinik Pratama Habibie Gorontalo terbukti berjalan dengan efektif dan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes melitus. Tingginya partisipasi pasien dalam kegiatan senam rutin (95%) menunjukkan keberhasilan program dalam membangun keterlibatan aktif peserta, yang berkontribusi langsung terhadap peningkatan kebugaran, pengendalian tekanan darah, dan kadar gula darah. Pemanfaatan media digital dalam penyebaran informasi juga terbukti efektif, di mana hampir seluruh responden menilai pesan yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan mereka. Selain menjadi penerima informasi, sebagian besar pasien turut berperan sebagai agen penyebar edukasi kesehatan kepada keluarga dan lingkungan sekitar, yang berdampak pada peningkatan literasi kesehatan di komunitas. Namun demikian, keterlibatan pasien dalam komunikasi dua arah masih perlu diperkuat agar proses edukasi menjadi lebih interaktif dan partisipatif.

Sistem *SMS reminder* juga terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap jadwal kontrol dan konsumsi obat secara rutin, dengan tingkat penerimaan dan efektivitas mencapai 95%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi sederhana seperti pesan singkat dapat menjadi strategi inovatif dalam meningkatkan kesadaran dan konsistensi pasien terhadap pengelolaan penyakit kronis. Selain itu, kegiatan edukasi kelompok yang diselenggarakan secara berkala memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku pasien menuju gaya hidup sehat. Seluruh responden melaporkan peningkatan pemahaman dan motivasi dalam menjalani pola hidup sehat, yang berdampak positif baik pada aspek fisik maupun psikologis.

Berdasarkan hasil analisis SWOT, kekuatan utama program terletak pada partisipasi pasien yang tinggi, dukungan keluarga yang kuat, serta pemanfaatan teknologi digital dan SMS yang efektif. Namun, masih terdapat kelemahan berupa keterbatasan pelatihan SDM, rendahnya partisipasi aktif dalam diskusi digital, dan hambatan teknis seperti akses teknologi dan waktu. Peluang besar terbuka untuk mengembangkan literasi digital, memperkuat peran keluarga sebagai agen edukasi, serta memperluas variasi program berbasis motivasi pasien. Sementara itu, ancaman eksternal seperti cuaca dan keterbatasan akses teknologi perlu diantisipasi agar tidak menghambat keberlanjutan program.

Secara keseluruhan, strategi manajemen Prolanis di Klinik Pratama Habibie Gorontalo dapat dikategorikan efektif dalam meningkatkan *self-management*, kepatuhan pengobatan, dan kualitas hidup pasien. Ke depan, perlu dilakukan penguatan pada aspek literasi digital, komunikasi dua arah berbasis teknologi, serta pelatihan lanjutan bagi tenaga kesehatan untuk memastikan keberlanjutan dan peningkatan efektivitas program secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada Klinik Pratama Habibie Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Anhari, S. D., Jusuf, H., & Djamaluddin, N. (2023). The Relationship between Family Support and the Quality of Life of Elderly Patients with Hypertension in the Working Area of the Telaga Health Center. *AACENDIKIA: Journal of Nursing*, 2(1), 12–17. <https://doi.org/10.59183/aacendikiajon.v2i1.18>
- Arda, Z. A., Hanapi, S., Paramata, Y., & Ngobuto, A. R. (2020). Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus dan Determinannya di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Promotif Preventif*, 3(1), 14–21. <https://doi.org/10.47650/jpp.v3i1.145>
- Celli, A., Barnouin, Y., Jiang, B., Blevins, D., Colleluori, G., Mediwalla, S., Armamento-Villareal, R., Qualls, C., & Villareal, D. T. (2022). Lifestyle Intervention Strategy to Treat Diabetes in Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Diabetes Care*, 45(9), 1943–1952. <https://doi.org/10.2337/dc22-0338>
- Idris, F. (2014). Pengintegrasian Program Preventif Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 PT Askes (Persero) ke Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan (BPJS Kesehatan). *J Indon Med Assoc*, 64(3), 115–121.
- Jawa, L. L. H., Purwadhi, P., Andriani, R., & Andikarya, R. O. (2023). Strategi Manajemen Untuk Meningkatkan Excellent Service Di Rumah Sakit Umum ST. Rafael Manggarai NTT. *Prosiding Magister Manajemen ARS University*, 1, 148–156.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurnianingsih, N., Yona, S., & Waluyo, A. (2024). Effectiveness of mobile-phone short message service (SMS) reminders for adherence to anti-tuberculosis treatment among pulmonary tuberculosis patients: A systematic review. *MALAHAYATI INTERNATIONAL JOURNAL OF NURSING AND HEALTH SCIENCE Учредители: Universitas Malahayati Bandar Lampung*, 7(3), 290–298.
- Meiriana, A., Trisnantoro, L., & Padmawati, R. S. (2019). Implementasi Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS) pada Penyakit Hipertensi di Puskesmas Jetis Kota Yogyakarta. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 8(2), 51–58. <https://doi.org/10.22146/jkki.37546>
- Morris, S. M., Banigbe, B., Toussaint, E., Fénelon, D. L., Dawson, C., & Kwan, G. (2022). *Text Message Reminders Are Feasible in Haiti and May Increase Clinic Attendance for Non-Communicable Diseases: A Pilot Study*.
- Mutmainah, N., Ayubi, M. A., & Widagdo, A. (2020). Kepatuhan dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit di Jawa Tengah. *Pharmakon: Jurnal Farmasi Indonesia*, 17(2), 165–173. <https://doi.org/10.23917/pharmakon.v17i2.12281>
- Nisa, H., & Kurniawati, P. (2022). KUALITAS HIDUP PENDERITA DIABETES MELITUS DAN FAKTOR DETERMINANNYA. *Medical Technology and Public Health Journal*, 6(1), 72–83. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v6i1.3438>
- Presiden, P. R. I. (2016). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2016*.
- Purwadhi, P., Widjaja, Y. R., Makmur, A. I., Ayomi, A. F. M., & Rahmayati, A. (2025). Analisis Perilaku Organisasi dalam Meningkatkan Pelayanan Kesehatan di Puskesmas. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 3323–3337. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i1.16691>
- Roifah, I. (2017). Analisis Hubungan Lama Menderita Diabetes Mellitus Dengan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 7–13. <https://doi.org/10.32831/jik.v4i2.84>
- Sanaeinasab, H., Saffari, M., Yazdanparast, D., Karimi Zarchi, A., Al-Zaben, F., Koenig, H. G., & Pakpour, A. H. (2021). Effects of a health education program to promote healthy

- lifestyle and glycemic control in patients with type 2 diabetes: A randomized controlled trial. *Primary Care Diabetes*, 15(2), 275–282. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2020.09.007>
- Sarraf, D. P., Rauniar, G. P., Gupta, P. P., Maskey, R., & Kattel, V. (2023). Effect of Weekly Text Messaging Reminders on Medication Adherence in Hypertension and Type 2 Diabetes Mellitus at a Tertiary Care Center in Eastern Nepal. *Kathmandu Univ Med J*, 82(2), 185–189.
- Seftiani, L. (2019). Hubungan Kualitas Hidup Lansia Dengan Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Perumnas Ii Kelurahan Sungai Beliong Kecamatan Pontianak Barat. *ProNers*, 4(1). <https://jurnal.untan.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/33088/75676581308>
- Teli, M. (2017). Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Se Kota Kupang. *Jurnal Info Kesehatan*, 15(1), 259713. <https://doi.org/10.31965/infokes.v15i1.133>
- Tummalapalli, S. L., Benda, N. C., Cukor, D., Levine, D. M., Silberzweig, J., & Turchioe, M. R. (2024). *Reach, Acceptability, and Patient Preferences of a Mobile Health-Based Survey to Assess COVID-19 Vaccine Hesitancy Among Patients Receiving Dialysis*.
- Wang, L., Zhang, X., Zhang, M., Wang, L., Tong, X., Song, N., Hou, J., Xiao, J., Xiao, H., & Hu, T. (2024). Risk and prediction of job burnout in responding nurses to public health emergencies. *BMC Nursing*, 23(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01714-5>
- WHO. (2024). *The top 10 causes of death*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- WHO. (2025). *World health statistics 2025: Monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240110496>