

BUKU MANUAL
PEDOMAN KEGIATAN SEGAR MANIS
(SEHAT BUGAR BERSAMA PROLANIS)



UPT PUSKESMAS WAY HALIM II
TAHUN 2025

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang sedang kita hadapi saat ini dalam pembangunan kesehatan adalah teradinya epidemiologi seiring dengan transisi demografi. Hal ini ditandai dengan pergeseran penyebab kematian dari penyakit menular ke penyakit tidak menular dengan pergeseran proporsi kematian dari struktur penduduk umur muda ke arah penduduk umur yang lebih tua. Dengan demikian pemerintah khususnya kementerian kesehatan dan Dinas Kesehatan menghadapi beban ganda yaitu ancaman penyakit menular yang penurunannya melambat dan cenderung menetap serta peningkatan penyakit tidak menular yang melaju cukup cepat.

Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) adalah suatu system pelayanan kesehatan proaktif yang dilaksanakan secara berintergrasi yang melibatkan peserta fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien.

Diabetes Melitus Tipe 2 dan Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit kronis. Di Indonesia terdapat 17 juta orang penderita DM atau sekitar 8.6% (WHO, 2001). Disamping itu hasil medical check up (MCU) PT Askes (Persero) tahun 2008-2009 yang dilakukan kepada kurang lebih 1 juta peserta, dideteksi sedikitnya 4% peserta beresiko tinggi sebagai peserta DM. Diabetes Melitus merupakan penyakit menahun yang akan disandang seumur hidup.

Kemudian penyakit kronis seperti Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah (TD) secara menetap kurang lebih 140/90 mmHg. Hipertensi yang tidak terkontrol atau tidak diobati menimbulkan komplikasi dan kematian premature.

B. TUJUAN PEDOMAN

Adapun tujuan dibuatnya Pedoman Prolanis di Puskesmas Way Halim II adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum:

Terselenggaranya pelayanan kesehatan dalam pengelolaan diabetes mellitus dan hipertensi yang efisien, efektif dalam upaya menurunkan morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi dan diabetes mellitus pada umumnya

2. Tujuan Khusus:

- a. Terselenggaranya upaya promotif dan preventif diabetes mellitus dan hipertensi secara luas.
- b. Terselenggaranya upaya deteksi dini diabetes mellitus dan hipertensi secara intense.
- c. Terselenggaranya tatalaksana diabetes mellitus dan hipertensi yang efektif dan efisien.
- d. Tersedianya pelayanan kesehatan yang mudah dijangkau dan berkelanjutan bagi pasien diabetes mellitus dan hipertensi.

C. Sasaran Pedoman

Pedoman Pelayanan Prolanis disusun dan digunakan oleh :

1. Dokter umum
2. Perawat/Bidan
3. Analis
4. Tenaga Pelaksana lain di Puskesmas Way Halim II

D. Ruang Lingkup Pedoman

Ruang Lingkup Pedoman meliputi :

1. Tata cara prosedur pelayanan Prolanis
2. Tata cara prosedur pelaporan hasil kegiatan prolanis
3. Cara monitoring dan evaluasi hasil kegiatan prolanis di Puskesmas Way Halim II

E. Batasan Operasional

1. Puskesmas Way Halim II adalah UPT Kesehatan Kota Bandar Lampung yang bertanggung jawab di wilayah kelurahan Way Halim Permai dan Gunung Sulah
2. Pelayanan Prolanis Puskesmas Way Halim II adalah upaya Promotif, Preventif, kuratif serta rehabilitatif yang dilaksanakan atas kerjasama antara Dokter, dan para medis dengan peserta BPJS Kesehatan yang aktif dan rutin berobat di fktg yang memiliki penyakit kronis Diabetes Melitus dan Hipertensi

BAB II

STANDAR KETENAGAAN

A. Kualifikasi Sumber Daya Manusia

1. Ketua
2. Sekretaris
3. Anggota
4. Tim Analis
5. Tim edukasi
6. Tim instruktur senam

B. Distribusi Ketenagaan

KETUA	: dr.Indramayanti Warganegara
SEKRETARIS	: Ernani., Amd.KG
ANGGOTA	: 1. Arizah Gita Melisa Murni., Amd Keb 2. Yuliati.,Amd
TIM ANALIS	: Petugas ATLM UPT Puskesmas Way Halim II
TIM EDUKASI	: 1.Dokter Umum/Dokter Gigi 2.Tenaga Profesi Kesehatan Ahli Lainnya
TIM INSTRUKTUR	: Tenaga Kesehatan Yang tergabung Dalam Tim Prolanis

C. Uraian Tugas

NAMA JABATAN	: KETUA TIM PROGRAM PENGELOLAAN PENYAKIT KRONIS (PROLANIS)
TUGAS	: Melaksanakan Koordinasi Pelaksanaan Kegiatan Prolanis
URAIAN TUGAS	: 1. Bertanggung jawab terhadap berlangsungnya kegiatan sesuai Jadwal dan SOP 2. Memantau Pelaksanaan kegiatan 3. Meningkatkan mutu pelayanan melalui monitoring dan evaluasi
NAMA JABATAN	: SEKRETARIS
TUGAS	: Melaksanakan kegiatan penyusunan laporan hasil kegiatan tim Program Pengelolan Penyakit Kronis (PROLANIS)
URAIAN TUGAS	: 1. Melaksanakan koordinasi dengan ketua tim dalam rangka menyelaraskan kegiatan yang akan dilaksanakan guna kelancaran pelaksanaan tugas. 2. Melaksanakan kegiatan pendokumentasian hasil 3. Bersama Anggota Tim lainnya menyusun laporan hasil kegiatan tim Program Pengelolan Penyakit Kronis (PROLANIS)

NAMA JABATAN	:	ANGGOTA
TUGAS	:	Melaksanakan kegiatan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS)
URAIAN TUGAS	:	1. Melakukan Absensi Pada Peserta Prolanis 2. Melakukan Pemeriksaan Fisik 3. Membuat laporan kegiatan bulanan bersama dengan sekretaris
NAMA JABATAN	:	TIM ANALIS
TUGAS	:	Melaksanakan Pemeriksaan Laboratorium
URAIAN TUGAS	:	Melakukan Pemeriksaan Laboratorium sesuai dengan jadwal dan permintaan Dokter
NAMA JABATAN	:	TIM EDUKASI
TUGAS	:	Melaksanakan Pemberian Edukasi
URAIAN TUGAS	:	Melakukan pemberian edukasi/penyuluhan kepada peserta prolanis sesuai dengan jadwal yang ditentukan
NAMA JABATAN	:	TIM INSTRUKTUR SENAM
TUGAS	:	Melaksanakan tanggung jawab Instruktur senam
URAIAN TUGAS	:	Melakukan sebagai instruktur senam pada setiap kegiatan Prolanis sesuai jadwal

D. Jadwal Kegiatan

Kegiatan Pelayanan Prolanis :

1. Hari Selasa bagi Peserta Prolanis Diabetes Melitus (DM) mulai Pukul 06.30 wib sampai 08.30 wib dan pukul 15.30 WIB sampai 17.30 WIB
2. Hari Jum'at bagi Peserta Prolanis Hipertensi (HT) Pukul 06.30 wib sampai 08.30 wib dan pukul 15.30 smpai 17.30 WIB

E. Cara Melaksanakan Kegiatan

Untuk Peserta Diabetes Melitus :

1. Peserta diberitahukan satu hari sebelum pelaksanaan melalui via sms atau whatsapp grup untuk mengingatkan kembali jadwal kegiatan dan berpuasa ke esokan harinya untuk persiapan pemeriksaan Lab.
2. Peserta mengisi daftar hadir
3. Pemeriksaan GDP oleh Tenaga Medis
4. Pelaksaasn senam Diabetes Mellitus dan senam lansia
5. Pemeriksaan Fisik (mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar perut, tekanan darah dan IMT)
6. Konseling dan Edukasi

Untuk peserta Hipertensi :

1. Peserta diberitahukan satu hari sebelum pelaksanaan melalui sms/whatsapp grup untuk mengingatkan kembali jadwal kegiatan keesokan harinya.
2. Peserta mengisi daftar hadir
3. Pelaksanaan Senam Jantung Sehat dan senam lansia
4. Dilakukan pemeriksaan fisik (mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar perut, tekanan darah dan IMT)
5. Konseling dan edukasi

G. SASARAN

Pasien Peserta BPJS yang aktif yang menderita hipertensi dan diabetes mellitus

H. PENGELOLAAN DIABETES MELITUS DAN HIPERTENSI

Menurut American Diabetes Association (ADS) 2005, diabetes mellitus merupakan suatu kelompok penyakit metabolic dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau kedua-duanya.

Klasifikasi Hipertensi

Kategori	TD Sistolik		TD Diastolik
Otimal	<20	Dan/atau	<80
Normal	120-129	Dan/atau	80-84
Normal tinggi	130-139	Dan/atau	85-89
Hipertensi tk 1	140-149	Dan/atau	90-94
Hipertensi tk 2	150-159	Dan/atau	100-109
Hipertensi tk 3	>180	Dan/atau	>110
Hipertensi isolated systolic	>140	Dan/atau	>90

Kriteria Diagnosis DM

		BUKAN DM	BELUM PASTI DM	DM
Kadar glukosa	Plasma vena	<100 <90	100 – 199 90 -199	≥200 ≥200

darah sewaktu	Plasma kapiler			
Kadar glukosa	Plasma	<100	100 – 125	≥126
darah	vena	<90	90 - 99	≥100
puasa	Plasma kapiler			

Target Pengendalian Diabetes Melitus

PARAMETER	RISIKO KV (-)	RISIKO KV (+)
IMT (Kg/m ²)	18,5 - <23	> 23
Tekanan Darah Sistolik	≤ 130	≥ 130
Tekanan Darah Diastolik	≤ 80	≥ 80
Glukosa Darah Puasa	< 100	> 126
Glukosa Darah 2 PP	< 140	> 200
HbA1C	< 7	> 7
Kolesterol LDL	< 100	> 150
Kolesterol HDL	Lk >40, wanita >50	Lk < 40, wanita < 50
Trigliserida	< 150	> 150

BAB III
STANDART FASILITAS

Standart Fasilitas yang ada saat Pelaksanaan Prolanis, Meliputi :

1. Standar Fasilitas Meubeller

NO	Jenis Meubeler	Jumlah
1	Meja	1
2	Kursi panjang	2
3	Layar	1
4	Salon	1
5	Mic	1

2. Standar Fasilitas Alkes

NO	Nama	Jumlah
1	Tensi Meter	1
2	Timbangan Berat Badan	1
3	GDP 1 Set	1
4	Stetoskop	1
5	Masker	3
6	Handscoon	3
7	Stick (GDP 1 set)	2

BAB IV

TATA LAKSANA LAYANAN

A. Lingkup Pelayanan

Ruang lingkup program pelayanan PROLANIS merupakan pelayanan dalam gedung. Pelayanan dalam gedung adalah Pelayanan atau tindakan didalam ruang lingkup Puskesmas Way Halim II, yaitu :

1. Pelaksanaan Senam Prolanis di halaman Puskesmas Way Halim II, Kelurahan Way Halim Permai dan Kelurahan Gunung Sulah
2. Pelaksanaan Pemeriksaan Fisik
3. Pelaksanaan Cek GDP di laboratorium Puskesmas Way Halim II satu bulan sekali
4. Edukasi dan konseling tentang penyakit Diabetes Melitus dan Hipertensi 1 bulan sekali tiap klub

B. Langkah Pelayanan Program Prolanis

1. Persiapan pelaksanaan dan kegiatan pelayanan PPHT
 - a. Sebelum Pelayanan Senam Prolanis, Petugas mempersiapkan lokasi dan sound system di halaman Puskesmas Way Halim II.
 - b. Peserta mengisi daftar Hadir
 - c. Petugas dan peserta PPHT melaksanakan Senam Jantung Sehat
 - d. Petugas melaksanakan Pemeriksaan fisik (TD, BB, Tensimeter)
 - e. Peserta diberikan Snack setiap kegiatan
 - f. Peserta diberikan edukasi/konseling mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penyakit Hipertensi
2. Persiapan pelaksanaan dan kegiatan pelayanan PPDM
 - a. Pemeriksaan GDP di laboratorium Puskesmas Way Halim II, 1 bulan satu kali
 - b. Petugas dan peserta melaksanakan Senam Diabetes Mellitus
 - c. Peserta mengisi daftar hadir
 - d. Peserta menerima snack
 - e. Petugas melaksanakan pemeriksaan fisik (TD, BB, Tensimeter)
 - f. Petugas melaksanakan Edukasi/konseling tentang penyakit diabetes mellitus
3. Pencatatan
 - a. Pencatatan dan pelaporan ditujukan ke Kepala Puskesmas dan dikirim ke BPJS Kesehatan Kota Bandar Lampung Satu bulan sekali.

BAB V

LOGISTIK

Kebutuhan Logistik untuk Pelaksanaan Prolanis PPDM dan PPHT

1. Bahan Habis Pakai untuk pemeriksaan cek laboratorium gula darah puasa satu bulan sekali masker, handscoon, stick glukosa, alkohol swab, blood lancet, tissue pelaksanaan dilaboratorium
2. Bahan habis pakai untuk pencatatan dan pelaporan yaitu berupa pena, kertas, klip, map.
3. Bahan habis pakai untuk kebersihan alat kesehatan dan kebersihan ruangan seperti sabun cair untuk cuci tangan dan tissue.
4. Snack setiap kegiatan untuk peserta
5. Komputer dan Printer

BAB VI

KESELAMATAN PASIEN

Keselamatan pasien adalah suatu sistem yang membuat asuhan pasien lebih aman yang meliputi Asesmen Resiko, Identifikasi dan Pengelolaan resiko pasien, pelaporan dan analisis insiden, kemampuan belajar dari insiden dan tindak lanjutnya serta implementasi solusi untuk meminimalkan timbulnya resiko dan mencegah terjadinya cedera.

Insiden Keselamatan Pasien yang seharusnya tidak terjadi terdiri dari:

1. Kejadian tidak diharapkan (KTD)
Suatu insiden yang mengakibatkan cedera pada pasien akibat melaksanakan suatu tindakan
2. Kejadian nyaris Cedera (KNC)
Suatu insiden yang tidak menimbulkan cedera pada pasien
3. Kejadian Tidak Cedera (KTC)
Insiden yang sudah terjadi kepasien tapi menimbulkan cedera
4. Kejadian potensial Cedera (KPC)
Kondisi yang berpotensi untuk menimbulkan cedera tidak timbul cedera.

Sasaran Keselamatan Pasien :

1. Identifikasi Pasien
2. Peningkatan Komunikasi yang efektif
3. Peningkatan keamanan obat yang perlu diwaspadai pada pasien
Diabetes dan Hipertensi
4. Kepastian lokasi, tepat prosedur perawatan atau tindakan
5. Pengurangan resiko infeksi terkait pelayanan Kesehatan
6. Pengurangan resiko Pasien Jatuh
Saat Pelaksanaan senam prolanis khususnya pasien yang sudah lansia utamakan untuk perhatian kesehatannya

BAB VII

KESELAMATAN KERJA

Untuk keamanan dan kenyamanan bagi petugas dalam pelayanan kesehatan terutama untuk mencegah infeksi terutama pada saat pemeriksaan fisik dan pemeriksaan Laboratorium.

1. Kesehatan dan keselamatan kerja yang bersifat umum
Setiap petugas sebelum dan sesudah melakukan pemeriksaan fisik hendaknya melakukan 6 langkah cuci tangan.
2. Kesehatan dan keselamatan kerja yang bersifat khusus
Pengumpulan dan pembuangan limbah infeksius : Kapas, masker, sarung tangan pada tempat yang sudah ditentukan khususnya diruangan laboratorium, saat pemeriksaan Gula darah puasa yang dilakukan pada peserta prolanis Diabetes Melitus.

Langkah-langkah yang dilakukan sebelum dan sesudah melakukan pelayanan pemeriksaan fisik, kesempatan wajib membersihkan tangan :

1. Sebelum kontak dengan Pasien
2. Sebelum tindakan Aseptick
3. Setelah terpapar cairan tubuh pasien
4. Setelah kontak dengan pasien
5. Setelah kontak dengan lingkungan disekitar pasien

6 langkah mencuci tangan :

1. Tuang sabun tangan cair 3-5cc atau antiseptic berbasis alkohol 2-3cc gosok kedua telapak tangan hingga rata
2. Gosok punggung dan sela sela jari tangan kiri dengan tangan kanan dan sebaliknya
3. Gosok kedua telapak dan sela sela jari
4. Jari jari sela dalam dari kedua tangan saling mengunci
5. Gosok ibu jari berputar dalam genggaman tangan kanan dan sebaliknya
6. Gosok dengna memutar ujung jari tangan kanan ditelapak tangan kiri dan sebaliknya

BAB VIII

PENGENDALIAN MUTU

Pengendalian Mutu Pelayanan Klinis Terintegrasi dengan program pengendalian mutu pelayanan klinis Puskesmas Yang dilaksanakan secara berkesinambungan.

Kegiatan pengendalian mutu pelayanan klinis meliputi :

1. Perencanaan yaitu menyusun rencana kerja dan monitoring dari evaluasi untuk peningkatan mutu standar
2. Pelaksanaan yaitu :
 - a. Monitoring dan evaluasi capaian pelaksanaan rencana kerja (membandingkan antara capaian dengan rencana kerja)
 - b. Memberikan umpan balik terhadap hasil capaian
3. Tindakan hasil monitoring dan Evaluasi yaitu :
 - a. melakukan perbaikan kualitas pelayanan standar
 - b. meningkatkan kualitas pelayanan jika capaian sudah memuaskan

Unsur-unsur yang mempengaruhi mutu pelayanan sebagai berikut :

1. Unsur masukan (Input) yaitu sumber daya manusia sarana dan prasarana ketersediaan dana dan standar prosedur operasional
2. Unsur proses yaitu tindakan yang dilakukan komunikasi dan kerja sama
3. Unsur lingkungan yaitu kebijakan organisasi, manajemen, budaya respon dan tingkat pendidikan masyarakat.

Monitoring merupakan kegiatan pemantau sarana proses berlangsung untuk memastikan bahwa aktifitas berlangsung sesuai dengan yang direncanakan

Berdasarkan waktu pengambilan data terdiri atas :

1. Retrospektif
Pengambilan data dilakukan setelah pelayanan dilaksanakan ,contoh : survey kepuasan pelanggan
2. Prospektif
Pengambilan data dijalankan bersama dengan pelayanan ,contoh : waktu kesehatan di Puskesmas sesuai kebutuhan.

Berdasarkan pengambilan data terdiri dari :

1. Langsung (primer)

Data diperoleh secara langsung dari sumber informasi oleh pengambilan data .

Contoh : survey kepuasan pelanggan terhadap kualitas pelayanan

2. Tidak langsung (data sekunder)

Data diperoleh dari sumber yang tidak langsung , contoh catatan riwayat penyakit yang lalu .

BAB IX

PENUTUP

Pedoman pelaksanaan pelayanan prolanis ini digunakan sebagai pedoman pelaksanaan pelayanan Prolanis Puskesmas Way Halim II untuk keberhasilan pelaksanaan pedoman pelayanan prolanis Puskesmas Way Halim II diperlukan komitmen dan kerja sama semua pihak.

Hal tersebut akan menjadikan pengelolaan penyakit kronis Puskesmas Way Halim II semakin optimal dan dapat dirasakan manfaatnya oleh pasien Diabetes Melitus dan Hipertensi khususnya dan masyarakat yang pada akhirnya dapat meningkatkan citra puskesmas dan kepuasan terhadap proses pelaksanaan pengelolaan penyakit kronis pada pasien maupun masyarakat.