

GAMBARAN SIKAP PESERTA SENAM PROLANIS PADA KEGIATAN FISIK HARIAN DI PUSKESMAS MARUNGGI TAHUN 2019

Arie Bagus Maulana Herlius¹, Pudia M Indika²
 Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this research is the unknown attitude of the prolanist gymnastics participants at the Marunggi Health Center about the importance of doing daily physical activities. This study aims to determine the description of the attitudes of prolanist gymnastics participants in daily physical activities at the Marunggi Health Center in 2019. This research is an observational study with a descriptive approach. This research was conducted at Marunggi Pmas. Data collection was carried out in July - August 2019. The study population consisted of prolanist gymnastic participants at the Marunggi Community Health Center, totaling 25 people and all women. The sampling technique was carried out with a total sampling technique of 25 people. The results of the analysis showed that the average value of the attitude of prolanis gymnastics participants in daily physical activities at the Marunggi Health Center in 2019 was 54.04 with a standard deviation of ± 2.3 , a minimum value of 50 and a maximum of 58. the frequency distribution of 25 samples found as many as 4 people (16.0%) behave in the good category and 21 people (84.0%) behaved in the very good.

Keywords: Prolanis Gymnastics, Marunggi Pariaman Health Center

Abstrak

Masalah pada penelitian ini adalah belum diketahuinya sikap peserta senam prolanis di Puskesmas Marunggi tentang pentingnya melakukan kegiatan fisik harian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sikap peserta senam prolanis pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019. Penelitian ini adalah penelitian observasi dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Marunggi. Pengambilan data dilakukan bulan Juli-Agustus Tahun 2019. Populasi penelitian adalah peserta senam prolanis di Puskesmas Marunggi yang berjumlah 25 orang dan seluruhnya perempuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* sebanyak 25 orang. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata sikap peserta senam prolanis pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019 adalah 54.04 dengan standar deviasi ± 2.3 , nilai minimum 50 dan maksimum 58. Secara distribusi frekuensi dari 25 orang sampel ditemukan sebanyak 4 orang (16.0%) bersikap pada kategori baik dan 21 orang (84.0%) bersikap pada kategori sangat baik.

Kata kunci: Senam Prolanis, Puskesmas Marunggi Pariaman

Pendahuluan

Untuk menjalani aktifitas hidup sehari-hari kita memerlukan kondisi tubuh yang fit. Pada umumnya masyarakat saat ini sudah memahami betapa pentingnya menjaga dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Olahraga



merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri.

Tercantum dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 1 ayat 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu: "Olahraga adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Oleh karena itu dijelaskan pula dalam UU RI No.3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, bahwa: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memperlerat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Kegiatan Prolanis ini tentunya sangat bermanfaat bagi kesehatan para pengguna peserta BPJS. Prolanis bertujuan untuk mendorong peserta penyandang penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal dalam indikator 75% peserta terdaftar yang berkunjung ke Faskes Tingkat Pertama memiliki hasil "baik" pada pemeriksaan spesifik terhadap penyakit DM Tipe 2 dan Hipertensi sesuai Panduan Klinis terkait sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit.

Menurut Irwan (2014:6) mengemukakan bahwa:

"Saat ini Indonesia mengalami transisi epidemiologi, dimana terjadi penurunan prevalensi penyakit menular namun terjadi peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) atau penyakit degeneratif. PTM merupakan penyakit yang dapat dicegah bila faktor resiko dapat di kontrol. Hal ini menandakan bahwa kegagalan pengelolaan program pencegahan dan penanggulangan akan mempengaruhi perawatan pasien PTM. Pencegahan dan penanggulangan PTM dinilai sebagai upaya pemeliharaan kesehatan yang dilakukan oleh petugas dan individu yang bersangkutan secara mandiri".



Program senam prolanis dari pemerintah yang di jalankan oleh BPJS untuk menangani beberapa penyakit degeneratif mengalami banyak kendala seperti banyak masyarakat belum mengetahui dan sebagai petugas seharusnya mengerti akan kewajiban untuk mensosialisasikan dan penggerak dalam program tersebut. Selain itu, program prolanis ini terdapat kerancuan pemahaman teknis kegiatan. Seperti dalam menjalankan program yang sebagian besar pasien lansia, bukan hanya untuk penyakit kronis, namun di program tersebut pasien penyakit kronis juga otomatis terjaring karena ada pemeriksaan gula darah. Pada agenda prolanis terdiri atas: senam pagi, pemberian konsumsi, pemeriksaan, pengobatan, dan penyuluhan.

Mensukseskan program pemerintah diperlukan sosialisasi dan motivasi tenaga kesehatan tentang prolanis kepada masyarakat, sehingga akan mengajak pasien DM dan hipertensi berpartisipasi dalam kesuksesan program prolanis. Adanya program Prolanis ini untuk meningkatkan kualitas hidup peserta BPJS yang menderita penyakit kronis terutama diabetes melitus (DM) tipe II dan hipertensi. Prolanis ini dilaksanakan oleh fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) baik FKTP pemerintah maupun FKTP swasta.

“Beberapa studi terakhir ini menunjukkan bahwa kombinasi antara terapi tanpa obat (non-farmakoterapi) dengan obat (farmakoterapi) tidak hanya menurunkan tekanan darah, namun juga menurunkan resiko stroke dan penyakit jantung iskemik. Terapi dengan obat bisa di lakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan untuk terapi tanpa obat bisa dilakukan dengan olahraga secara teratur, dari berbagai macam olahraga ada salah satu olahraga yang dapat dilakukan yaitu olahraga senam lansia” (Armilawati, dkk 2007).

Di Kota Pariaman ada tujuh Puskesmas yang setiap Puskesmas bekerja sama dengan BPJS (Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial) dan melakukan senam prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) untuk para lansia yang mempunyai kartu BPJS termasuk Puskesmas Marunggi. Puskesmas marunggi mempunyai wilayah kerja sebanyak 7 desa, yang mengikuti senam prolanis hanya 25 orang setiap bulannya. Jenis Senam yang dilaksanakan di Puskesmas Marunggi adalah senam *low impact aerobic* dilakukan empat kali dalam sebulan. Setelah dilakukan observasi lapangan pada tanggal 15 juli 2019 di dapatkan bahwa persepsi masyarakat atau peserta senam prolanis yang masih menganggap puskesmas hanya sebagai penyedia pengobatan bagi orang sakit



atau fasilitas “orang sakit” daripada fasilitas “menjadi sehat”. Paradigma sehat yang selalu mengutamakan pendekatan promotif dan preventif masih sangat sukar dipahami dan diadopsi masyarakat.

Salah satu program pemerintah yang dijalankan oleh BPJS yaitu senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan bentuk latihan jasmani aerobik. Diharapkan dengan program ini dapat meningkatkan kerja jantung dan paru-paru, peredaran darah yang baik, serta dapat mengurangi lemak tubuh yang berujung pada penurunan berat badan, sehingga penyakit yang di derita peserta senam menjadi lebih sehat.

Namun permasalahannya yaitu di Puskesmas Marunggi anggota senam prolanis yang sedikit, masih banyak anggota yang belum mengikuti senam prolanis karena mereka belum mengetahui manfaat dari hasil latihan senam tersebut. Hal di atas diduga karena kurangnya informasi atau sikap tentang senam prolanis, frekuensi latihan yang hanya dilakukan empat kali dalam sebulan, minum obat tidak teratur, diet yang tidak terkontrol, mengabaikan pentingnya pemeriksaan kesehatan. Permasalahan-permasalahan yang disebutkan di atas dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: keturunan, umur, tinggi dan berat badan, volume latihan, serta kurangnya motivasi latihan.

Berdasarkan permasalahan yang muncul di lapangan membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada anggota senam prolanis dengan judul penelitian Gambaran Sikap Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik Harian Di Puskesmas Marunggi Tahun 2019.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian observasi. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Marunggi. Pengambilan data dilakukan bulan Juli-Agustus Tahun 2019. Populasi penelitian adalah peserta senam prolanis di Puskesmas Marunggi yang berjumlah 25 orang dan seluruhnya perempuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* sebanyak 25 orang.. Teknik analisis data yaitu dengan pendekatan deskriptif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner atau angket untuk mengumpulkan data. Selain itu dengan koesioner lebih memberikan kesempatan kepada responden untuk memberikan informasi yang baik dan benar.



Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

a. Usia Responden

Hasil analisis menggambarkan rata-rata peserta senam prolanis berumur pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019 adalah 49.96 tahun dengan standar deviasi ± 7.19 , nilai terendah adalah 34 tahun dan umur tertinggi 60 tahun.

b. Pendidikan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pendidikan Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik Harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019

Pendidikan	F	%
SMP	1	4.0
SMA	22	88.0
DII	1	4.0
S1	1	4.0
Jumlah	25	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 1 orang (4.0%) sampel adalah tamatan SMP, 22 orang (88.0%) sampel tamatan SMA, 1 orang (4.0%) sampel tamatan D III dan 1 orang (4.0%) sampel adalah tamatan S1.

c. Pekerjaan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik Harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019

Pekerjaan	F	%
Bidan	1	4.0
Ibu rumah tangga	18	72.0
Kebersihan desa	1	4.0
Pendagang	2	8.0
Perangkat desa	2	8.0
PNS	1	4.0
Jumlah	25	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 1 orang (4.0%) sampel bekerja sebagai bidan, 18 orang (72.0%) bekerja sebagai Ibu rumah tangga, 1 orang (4.0%) bekerja sebagai petugas kebersihan desa, 2 orang (8.0%) bekerja sebagai pedagang, 2 orang (8.0%) bekerja sebagai perangkat desa dan 1 orang (4.0%) adalah PNS.

2. Deskripsi Data

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata sikap peserta senam prolanis pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019 adalah 54.04 dengan standar deviasi ± 2.3 , nilai minimum 50 dan maksimum 58.

Tabel 3. Norma Sikap Peserta Senam Prolanis Pada Kegiatan Fisik Harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019

Skala	Kategori	F	%
0 – 20 %	Sangat Kurang	0	0.0
21 – 40 %	Kurang	0	0.0
41 – 60 %	Sedang	0	0.0
61 – 80 %	Baik	4	16.0
81 – 100 %	Sangat Baik	21	84.0
	Jumlah	25	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa Norma dari 25 orang sampel ditemukan sebanyak 4 orang (16.0%) bersikap pada kategori baik dan 25 orang (84.0%) bersikap pada kategori sangat baik.

Pembahasan

Hasil analisis menggambarkan nilai rata-rata sikap peserta senam prolanis pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019 adalah 54.04 dengan standar deviasi ± 2.3 , nilai minimum 50 dan maksimum 58.

Terlihat pada penelitian bahwa paling banyak sikap peserta senam prolanis berada pada kategori sangat baik. Hal ini menunjukkan sikap peserta senam tentang kegiatan fisik telah cukup tinggi. Diharapkan dengan sikap ini peserta senam prolanis semakin menyadari tentang pentingnya mengikuti senam prolanis. Dimana prolanis bertujuan untuk mendorong peserta penyandang

penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal dalam indikator 75% peserta terdaftar yang berkunjung ke Faskes Tingkat Pertama memiliki hasil “baik” pada pemeriksaan spesifik terhadap penyakit DM Tipe 2 dan Hipertensi sesuai Panduan Klinis terkait sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit. Senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) merupakan bentuk latihan jasmani aerobik. Senam ini juga termasuk program pemerintah yang dijalankan oleh Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial (BPJS). Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan dan Badan Penyelenggaraan Jaminan Sosial (BPJS) kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta yang menyandang penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya kesehatan yang efektif dan efisien. Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa telah cukup baiknya sikap peserta prolanis tentang aktifitas fisik. Dalam hal ini perlu adanya peran petugas kesehatan bekerja sama dengan petugas bidang keolahragaan yang menangani kegiatan prolanis untuk lebih proaktif lagi dalam memberikan penyuluhan kepada peserta senam prolanis sehingga sikap peserta senam tersebut meningkat dan keikutsertaan para peserta senam prolanis juga akan meningkat menjadi lebih baik

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran sikap peserta senam prolanis pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019 maka dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata sikap peserta senam prolanis pada kegiatan fisik harian di Puskesmas Marunggi Tahun 2019 adalah 54.04 dengan standar deviasi ± 2.3 , nilai minimum 50 dan maksimum 58. Secara distribusi frekuensi dari 25 orang sampel ditemukan sebanyak 4 orang (16.0%) bersikap pada kategori baik dan 25 orang (84.0%) bersikap pada kategori sangat baik

Saran

Disarankan kepada Petugas Kesehatan Puskesmas Marunggi untuk melakukan penyuluhan secara rutin terhadap peserta senam prolanis tentang kegiatan fisik harian sehingga dapat meningkatkan sikap peserta prolanis.



Kepada instruktur senam agar dapat membuat dan menerapkan jenis dan program latihan sesuai dengan tujuan anggota senam.

Disarankan kepada peserta senam Prolanis untuk selalu rutin mengikuti program senam prolanis dan mengikuti kegiatan penyuluhan yang diadakan oleh petugas kesehatan sehingga dapat meningkatkan sikap tentang pentingnya melakukan kegiatan fisik harian pada lansia.

Daftar Rujukan

Armilawati, dkk. (2007). *Hipertensi dan Faktor Risikonya dalam Kajian Epidemiologi*. Makassar: Bagian Epidemiologi FKM UNHAS

BPJS. 2015. *Panduan praktis PROLANIS (Program pengelolaan penyakit kronis)*. In *BPJS kesehatan*. Jakarta: badan penyelenggara jaminan sosial kesehatan.

Idris, fachmi. 2015. *Buku panduan praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. BPJS Kesehatan

Irwan. 2014. *Penyakit Tidak Menular*. Surabaya: FKM- UNAIR

Lubis, Sahron. 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Padang :Sukabina Press

Riduwan. 2004. *Metode Riset*. Jakarta: Rineka Cipta

Riskesdas. 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.