

SURAT TUGAS

Nomor: 25-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah dan Asam Urat pada Posbindu
Kembangan Jakarta Barat
Mitra : Kembangan
Periode : 20 Mei 2023
URL Repository : <https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

23 Agustus 2023

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 1baae4a8df2c4b2c5a2f445af1bb891b

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

PERJANJIAN
PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM PKM100 PLUS 2023 – Periode 1
Nomor: PKM100Plus-2023-1-067-SPK-KLPPM/UNTAR/V/2023

1. Pada hari Senin tanggal 15 bulan Mei Tahun 2023, yang bertanda tangan di bawah ini:

I Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.
 Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
 Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama**.

II Nama : Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

 NIDN/NIDK : 0325107504
 Fakultas : Fakultas Kedokteran

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : Veronica Melia
 NIM : 405200143
2. Nama : Bella Cahya Saputri
 NIM : 405200170
3. Nama : Yohan Setiawan
 NIM : 405200065

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua**.

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:

Judul kegiatan : Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah dan Asam Urat pada Posbindu Kembangan

Nama mitra : Posbindu Kembangan Jakarta Barat

Tanggal kegiatan : 20 Mei 2023

dengan biaya Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah) dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.

3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.

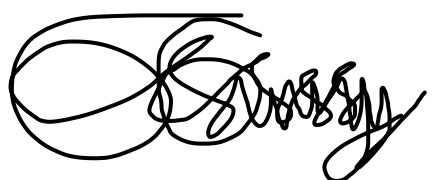
4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Juli 2023, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.

Pihak Kedua



Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah dan Asam Urat pada Posbindu
Kembangan Jakarta Barat**

**Disusun oleh :
Ketua Tim :**

dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed/(10401003/0325107504)

Anggota :

Veronica Melia (405200143)
Bella Cahya Saputri (405200170)
Yohan Setiawan (405200065)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
Periode 1 Tahun 2023**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Periode 1. / Tahun 2023

Nomor: PKM100Plus-2023-1-067-SPK-KLPPM/UNTAR/V/2023

- | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|
| 1. | Judul | : | Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah dan Asam Urat pada Posbindu Kembangan Jakarta Barat |
| 2. | Nama Mitra PKM | : | Warga Posbindu Kembangan Jakarta Barat |
| 3. | Ketua Tim Pengusul | : | |
| | a. Nama dan gelar | : | dr Susy Olivia, M.Biomed |
| | b. NIK/NIDN | : | 10401003/0325107504 |
| | c. Jabatan/gol. | : | Dosen tetap |
| | d. Program studi | : | Sarjana Kedokteran |
| | e. Fakultas | : | Fakultas Kedokteran |
| | f. Bidang keahlian | : | Fisiologi |
| | g. Alamat kantor | : | Bagian Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara; email: susyo@fk.untar.ac.id |
| | h. Nomor HP/Telepon | : | 0818813286 |
| 4. | Anggota Tim PKM (Dosen) | : | |
| | a. Jumlah anggota | : | 1 Dosen - 3 Mahasiswa |
| 5. | Anggota Tim PKM (Mahasiswa) | : | |
| | a. Nama mahasiswa dan NIM | : | Veronica Melia (405200143)
Bella Cahya Saputri (405200170)
Yohan Setiawan (405200065) |
| 6. | Lokasi Kegiatan Mitra | : | |
| | a. Wilayah mitra | : | Dewasa Muda Jakarta Barat |
| | b. Kabupaten/Kota | : | Posbindu Kembangan Jakarta Barat |
| | c. Provinsi | : | DKI Jakarta |
| | d. Jarak PT ke lokasi mitra | : | 5-10 km |
| 7. | Luaran yang dihasilkan | : | HKI |
| 8. | Jangka Waktu Pelaksanaan | : | Januari-Juli/ Juni-Desember |
| 9. | Biaya Total | : | |
| | a. Biaya yang diusulkan | : | Rp. 3.000.000- |

Jakarta, 26 Juli 2023

Menyetujui
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat

Ketua Tim Pengusul



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

Dr. Susy Olivia, M.Biomed
(NIK: 10401003/0325107504)

Daftar Isi

<u>HALAMAN PENGESAHAN</u>	ii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
<u>1.1 Analisis Situasi</u>	1
<u>1.2. Permasalahan Mitra</u>	3
<u>BAB II PELAKSANAAN</u>	4
<u>BAB 3 KESIMPULAN DAN SARAN</u>	10
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	11
<u>LAMPIRAN</u>	12

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Penyakit tidak menular atau noncommunicable diseases penyebab utama kematian di seluruh dunia, menurunkan produktivitas tenaga kerja serta memberikan dampak pengobatan yang mahal bagi penderita penyakit tidak menular. Permasalahan penyakit tidak menular menjadi tantangan utama bagi negara berpenghasilan rendah dan menengah ke bawah karena penduduk berpenghasilan rendah serta keterbatasan memiliki akses ke layanan yang mereka butuhkan untuk mendeteksi dan mengobati PTM menjadi populasi yang rentan dan berisiko besar terkena penyakit tidak menular. (WHO,2018)

Target global pertama adalah pengurangan relatif 25% secara keseluruhan mortalitas akibat penyebab PTM yaitu tekanan darah tinggi, kadar kolesterol yang tidak terkontrol, gula darah terkait diabetes melitus serta kadar asam urat darah. Kurangnya kesadaran serta ketidakpedulian masyarakat terhadap resiko penyakit tidak menular mengakibatkan penyakit tidak menular tidak terdeteksi secara cepat dan menimbulkan komplikasi yang berat (Kemenkes,2022).

Berdasarkan uraian di atas terkait penyakit yang tidak menular tersebut, maka penting bagi kita untuk mengetahui cara pencegahan penyakit tidak menular, diantaranya adalah rutin memantau tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol dan asam urat.

Tim PKM FK UNTAR berupaya mencegah penyakit tidak menular tersebut dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kadar kolesterol dan asam urat serta konseling langsung kepada mitra PKM terkait pola hidup sehat, aktivitas fisik serta gizi seimbang sehingga diharapkan mampu meminimalisir kemungkinan terserang penyakit tidak menular yang akan menurunkan kualitas hidup.

Permasalahan Mitra

Berdasarkan data Pusat Informasi Kementerian Kesehatan RI, perkiraan jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2016 adalah sekitar 258.704.986 jiwa, terdiri dari 129.988.690 laki-laki dan 128.716.296 perempuan. Jumlah penduduk Indonesia ini merupakan penduduk muda karena proporsi penduduk usia 0-14 tahun lebih banyak dibandingkan dengan penduduk usia >14 tahun.

Sementara itu, proporsi penduduk berusia 50 tahun ke atas berkurang secara signifikan, yang diduga karena tingginya angka kematian pada penduduk paruh baya. Angka kematian di Indonesia didominasi oleh penyakit tidak menular (PTM). Perubahan lingkungan, teknologi dan gaya hidup telah mengubah pola penyakit di Indonesia yang didominasi PTM seperti DM, penyakit jantung, dislipidemia, obesitas. (Purnamasari,2018)

Upaya menanggulangi Penyakit Tidak Menular maka perlu kesinambungan antara masyarakat, tenaga medis serta pemerintah. Posbindu Kembangan berupaya untuk melaksanakan pencegahan penyakit tidak menular. Tim pengabdian bekerjasama dengan posbindu Kembangan melakukan kegiatan pemeriksaan tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol dan asam urat sebagai penerapan langkah CERDIK yang dikembangkan pemerintah. (Kemenkes, 2022) Posbindu Kembangan merupakan daerah binaan FK UNTAR sehingga penting terjalin kerjasama dalam mendukung program pencegahan PTM di masyarakat.

BAB II

PELAKSANAAN

2.1 Luaran Kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran		
1	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Publish

2.2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan kesehatan yang kami laksanakan di Posbindu Kembangan adalah deteksi dini dan pemantauan faktor risiko PTM meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, pengukuran tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol dan asam urat. Pelaksanaan skrining terkait tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol dan asam urat dilaksanakan hari Sabtu, 20 Mei 2023 pukul 8.00-12.30 WIB. Kegiatan skrining terkait PTM juga disertai konseling kesehatan terkait pola makan gizi seimbang, membatasi garam, gula dan lemak serta rajin aktivitas fisik dan olahraga ringan seperti jalan kaki atau sepeda.





Tabel 2. Data Hasil Kegiatan Penyuluhan

Variabel	N
Umur	
20-30 tahun	5
31-40 tahun	8
41-50 tahun	1
51-60 tahun	1
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	6
Perempuan	9
Pendidikan	
SMA	2
S1	13
Pekerjaan	
Mahasiswa	2
Ibu Rumah Tangga	2

Karyawan	11
Aktivitas fisik	
Kurang	11
Cukup	4
Frekuensi olahraga	
0-1x/perminggu	9
2-3x/perminggu	2
3-4x/perminggu	1
4-5x/perminggu	1
5-6x/perminggu	1
Lebih 6x/perminggu	1

Berdasarkan data karakteristik peserta didapatkan hasil 11 peserta aktivitas fisik kurang dan 4 peserta aktivitas cukup. 9 peserta melakukan olahraga 0-1 kali perminggu, dan kondisi ini menunjukkan masih kurangnya kesadaran untuk berolahraga serta tingginya tingkat aktivitas fisik kurang. Peningkatan pengetahuan terkait materi aktivitas fisik dari peserta dinilai dengan menggunakan perbandingan antara nilai rata-rata pretes dan postes. Hasil pretes yang telah diberikan kepada peserta didapatkan bahwa nilai rata-rata sebesar 67.00. Sedangkan dari hasil postes didapatkan nilai rata-rata sebesar 88.00, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dari nilai rata-rata pretes ke nilai rata-rata postes sebesar 31.3%. Hal ini menunjukkan suatu peningkatan yang cukup baik karena dari pengetahuan yang kurang setelah penyuluhan peningkatan pengetahuan mengenai aktivitas fisik serta olahraga.

HIDUP SEHAT CEGAH PENYAKIT TIDAK MENULAR

TIM PKM UNTAR

- ☐ **Rajin Cek Kesehatan
Secara Teratur**
- ☐ **Pantau Tekanan Darah,
Kadar Gula Darah, Asam
Urat, Kolesterol**
- ☐ **Cegah Obesitas, Diet
Dengan Gizi Seimbang**
- ☐ **Batasi Konsumsi Gula,
Garam, Lemak Berlebihan**
- ☐ **Rajin Aktivitas Fisik**

BAB 3

KESIMPULAN DAN SARAN

Masih rendahnya kesadaran untuk berolahraga, tingkat aktivitas fisik yang kurang serta kurangnya pengetahuan olahraga yang tepat saat pandemi, maka penyuluhan edukasi kesehatan tentang aktivitas fisik dan olahraga suatu upaya dalam meningkatkan kesadaran, wawasan, terkait kesehatan terutama dalam meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi.

Maka diharapkan dengan penyuluhankesehatan terkait olahraga dan aktivitas fisik maka peserta dapat memperbaiki pola hidup, rutin berolahraga serta dapat mengajak anggota keluarga untuk berolahraga dan tetap aktif dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat memberikan manfaat kesehatan dan produktivitas bekerja lebih baik.

Saran

1. Menindak lanjuti hasil laporan kegiatan bakti kesehatan sehingga dapat melakukankegiatan pengabdian berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes. Mengenal penyakit tidak menular dan pencegahannya. 2022
<https://promkes.kemkes.go.id/mengenal-penyakit-tidak-menular-dan-pencegahannya>

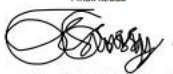
Kemenkes. Perilaku cerdas dalam mencegah penyakit tidak menular. 2022.
<https://promkes.kemkes.go.id/perilaku-cerdik-dalam-mencegah-penyakit-tidak-menular>

Purnamasari D. The Emergence of Non-communicable Disease in Indonesia. Acta Med Indones. 2018 Oct;50(4):273-274. PMID: 30630990. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30630990/>

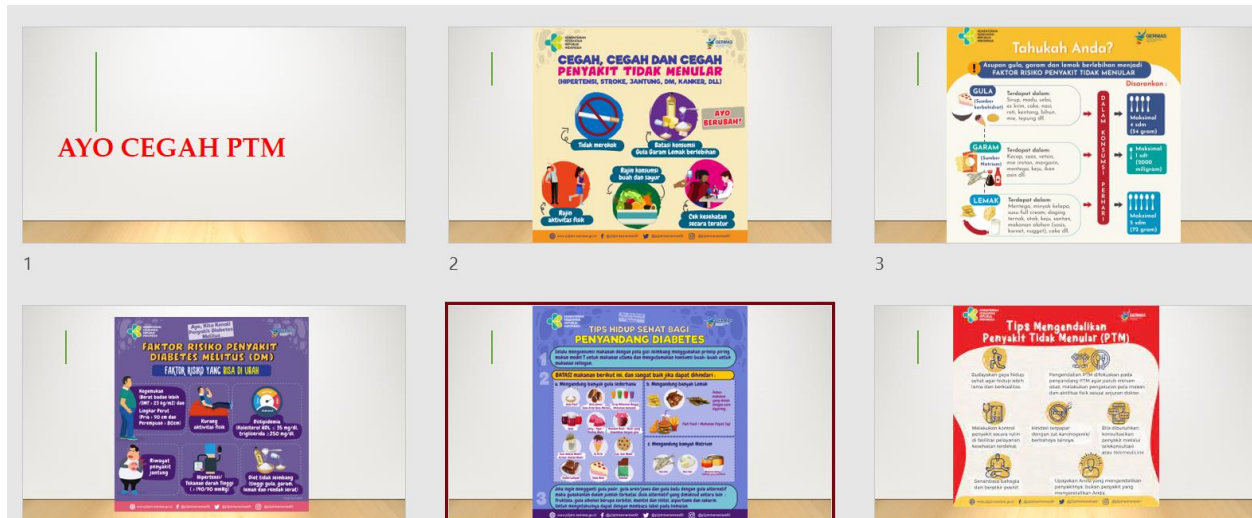
WHO. NCD. 2018 https://www.who.int/docs/default-source/ncds/9789241514620-eng.pdf?sfvrsn=48f7a45c_2

LAMPIRAN

1. Surat Tugas

 UNTAR Universitas Tarumanagara		 UNTAR untuk INDONESIA	
PERJANJIAN PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PROGRAM PKM100 PLUS 2023 – Periode 1 Nomor: PKM100Plus-2023-1-067-SPK-KLPPM/UNTAR/V/2023			
1. Pada hari Senin tanggal 15 bulan Mei Tahun 2023, yang bertanda tangan di bawah ini:			
I	Nama	:	Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.
	Jabatan	:	Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara
Selanjutnya disebut sebagai Pihak Pertama .			
II	Nama	:	Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
	NIDN/NIDK	:	0325107504
	Fakultas	:	Fakultas Kedokteran
Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:			
1.	Nama	:	Veronica Melia
	NIM	:	405200143
2.	Nama	:	Bella Cahya Saputri
	NIM	:	405200170
3.	Nama	:	Yohan Setiawan
	NIM	:	405200065
Selanjutnya disebut sebagai Pihak Kedua .			
2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:			
Judul kegiatan : Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah dan Asam Urat pada Posbindu Kembangan			
Nama mitra : Posbindu Kembangan Jakarta Barat			
Tanggal kegiatan : 20 Mei 2023			
dengan biaya Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah) dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.			
3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.			
4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Juli 2023, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.			
Pihak Pertama		Pihak Kedua	
Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.		 Dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed	
Alamat D. Jalan S. Purnan No. 1, Jakarta Barat 15140 T. 021 - 5855-8148 (Hemah) E. humas@untar.ac.id Lembaga • Pembinaan • Kerjasama dan Riset • Pendidikan & Pengabdian kepada Masyarakat • Penelitian Mutu dan Tuntutan Daya • Sistem Informasi dan Database Fakultas • Ekonomi dan Bisnis • Hukum • Teknik • Kesehatan • Pendidikan Program Pascasarjana • Teknologi Informasi • Sains, Teknologi dan Desain • Ilmu Komunikasi • Program Pascasarjana			

2. Materi



Luaran :

Sertifikat HKI