

SURAT TUGAS

Nomor: 152-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

CHRISMERRY SONG, dr., M.Biomed.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Kegiatan PKM Mandiri 24 Juni 2023
Mitra : Posbindu Rosella-Kembangan
Periode : Genap/2023/24 Juni
URL Repository : -

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

16 Agustus 2023

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : c94a178ee9db765dc1180a8cd577ec7d

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

LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT MANDIRI

PENDAHULUAN

Ada berbagai permasalahan yang dihadapi Indonesia saat ini, salah satunya adalah beban dalam bidang kesehatan, yaitu penyakit infeksi new emerging dan re-emerging seperti COVID-19, penyakit menular, dan penyakit tidak menular (PTM), sehingga dibutuhkan upaya kuratif untuk menanganinya. Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang, dengan perjalanan penyakit yang perlahan dan dalam jangka waktu yang panjang (kronis). Pada awal penyakit, PTM sering tidak bergejala, banyak pasien yang tidak mengetahui dan menyadarinya, sehingga kesadaran untuk memeriksakan diri/deteksi dini sangatlah kurang. Hal ini menyebabkan banyak pasien yang datang memeriksakan diri di saat mereka telah mengalami komplikasi dari PTM tersebut, bahkan hingga berakibat kematian yang lebih dini.

PTM menyebabkan tingginya angka kematian tiap tahun dan dapat menjangkiti individu pada berbagai usia di seluruh dunia. Penyakit-penyakit yang termasuk dalam PTM antara lain:

1. Penyakit kardiovaskular yang berkaitan dengan hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, dan obesitas, yang menyebabkan munculnya serangan jantung, stroke, gangguan pada pembuluh darah arteri, penyakit serebrovaskular, penyakit jantung, dan berbagai penyakit kardiovaskular lain.
2. Keganasan seperti kanker hati, paru-paru, serviks, payudara, dan lainnya.
3. Penyakit pernafasan kronis seperti asma, hipertensi pulmonal, dan lainnya.
4. Diabetes mellitus tipe 1 dan 2, alzheimer, artritis, epilepsi, maupun hemofilia.

Peningkatan angka kejadian PTM terlihat dalam data Riskesdas tahun 2013 dan 2018, yaitu prevalensi diabetes mellitus (DM) sebesar 6,9% meningkat menjadi 8,5% dan hipertensi (HT) sebesar 25,8% meningkat menjadi 34,1%. Perokok aktif yang diketahui merupakan kelompok orang yang berisiko terkena PTM lebih tinggi dari orang yang bukan perokok, juga meningkat jumlahnya dari 7,2% pada tahun 2013 menjadi 9,1% pada tahun 2018. Penyakit ini banyak dialami oleh usia di atas 50 tahun, namun berdasarkan hasil Riskesdas 2018 mendapatkan bahwa usia kelompok dewasa (mulai 20 – 49 tahun) sudah banyak yang terkena PTM.

Dalam kurun waktu dua dekade terakhir, PTM menjadi penyebab utama dari beban penyakit, dimana 23,9-25% pembiayaan kesehatan dialokasikan untuk pengeluaran penyakit katastrofik, yaitu penyakit yang membutuhkan perawatan medis yang lama dan berbiaya tinggi. Pengeluaran untuk penyakit katastrofik akan terus meningkat seiring meningkatnya angka PTM. Berdasarkan hasil studi TNP2K (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan) dengan data dari BPJS, jumlah kasus dan pembiayaan penyakit katastrofik dari tahun 2014 hingga tahun 2018 mengalami kenaikan. Tahun 2014 terdapat 6.116.535 kasus dengan total pembiayaan sebesar Rp 9.126.141.566.873, sedangkan pada tahun 2018, angka kasus menjadi 19.243.141 kasus dengan jumlah pembiayaan Rp 20.429.409.135.197.

Ada 4 penyakit katastrofik tertinggi di Indonesia, yaitu: Jantung, Gagal Ginjal, Kanker dan Stroke. Menurut hasil riset *Burden of Diseases* tahun 2018, telah terjadi perubahan penyebab kematian dari tahun 1990 – 2017, dimana stroke masih menempati urutan teratas disusul *Ischemic Heart Diseases*, Diabetes Melitus (DM) dan *Chronic Obstructive Pulmonary Disease* (COPD). Hal ini mengindikasikan bahwa kejadian PTM akan terus meningkat dan sebagian besar dialami pada usia produktif. Beberapa faktor yang dapat memicu PTM adalah kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, pola hidup tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, hipertensi, hiperglikemi, hiperkolesterol, juga riwayat kesehatan keluarga. PTM sebenarnya dapat dicegah dengan mengenali faktor risikonya dan menjalani gaya hidup yang sehat, dengan cara CERDIK:

1. **Cek kesehatan secara berkala:** dengan mengecek kesehatan secara rutin dan mengubah gaya hidup sehat serta memahami konsep, penyebab dan cara pencegahannya, kita dapat mengenali sekaligus menghindari jenis penyakit tidak menular
2. **Enyahkan asap rokok:** hindari kebiasaan merokok dan minum alkohol berlebih. Dengan menghindari kebiasaan tersebut tubuh akan terbebas dari risiko munculnya penyakit tidak menular.
3. **Rajin beraktivitas fisik:** dengan melakukan aktivitas ringan dan rutin dapat membakar lemak.
4. **Diet yang sehat dan seimbang:** melengkapi konsumsi harian dengan buah dan sayur, membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih. Konsumsi gula untuk setiap individu yakni 5 - 9 sendok teh atau setara 50 gram gula/hari, kadar garam minimal 1/4 sendok teh/hari, sedangkan kadar konsumsi lemak disarankan sebanyak 20 hingga 30 gram/hari.
5. **Istirahat yang cukup**
6. **Kelola stress**

Peningkatan prevalensi PTM menjadi ancaman yang serius dalam pembangunan, karena dapat mengancam pertumbuhan ekonomi nasional, sehingga diperlukan peran serta masyarakat dalam menanggulangi hal tersebut. Pos binaan terpadu (posbindu) PTM merupakan suatu bentuk peran serta masyarakat dalam upaya monitoring deteksi dini, pemantauan, maupun pengendalian faktor risiko PTM secara mandiri dan berkesinambungan.

Posbindu Rosella adalah posbindu yang terletak di wilayah kerja Kecamatan Kembangan, Jakarta Barat, dan telah bekerja sama dengan bagian IKM (Ilmu Kesehatan Masyarakat) FK Untar sejak tahun 2010. Kegiatan skrining dan konsultasi posbindu ini biasanya dilakukan pada minggu ke-4 tiap bulannya, kecuali pada hari raya Idul Fitri dan akhir tahun. Melalui kegiatan posbindu ini, diharapkan faktor risiko PTM pada masyarakat khususnya di daerah Kembangan Selatan dapat dideteksi lebih awal dan dapat ditindak lanjuti secara dini melalui konseling kesehatan, penderita dapat segera dirujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan dasar, sehingga kejadian PTM dapat ditekan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 24 Juni 2023 dari 09.00 hingga 12.00 WIB. Posbindu Rosella berlokasi di jl. Kembang Sakti I no. 1, RT 03/ RW 04, Kembangan Selatan, Kecamatan Kembangan, Jakarta Barat. Pelaksana PKM adalah dr. Chrismerry Song, M.Biomed yang merupakan dosen FK Untar bagian parasitologi. Pengunjung harus mendaftar terlebih dahulu dan mendapat kartu kunjungan yang berisi identitas pasien; data antropometri berupa tinggi badan, berat badan, dan lingkar perut; serta hasil pengukuran tekanan darah, gula darah sewaktu, kadar kolesterol total, dan asam urat. Pengunjung yang telah mendaftar akan diperiksa antropometrinya, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah, dilanjutkan dengan pemeriksaan kadar gula darah sewaktu, kolesterol total, dan asam urat. Jika tekanan darahnya cukup tinggi, maka pengunjung akan diminta beristirahat 10-15 menit dan akan dilakukan pengukuran ulang. Setelah semua pengukuran selesai dilakukan, maka pengunjung dapat berkonsultasi mengenai hasil pengukuran tersebut maupun kesehatannya, dan akan diberikan edukasi oleh dokter pelaksana PKM.

HASIL KEGIATAN

Total ada 13 orang yang datang berkunjung saat pelaksanaan kegiatan posbindu 18 Maret 2023, terdiri dari 8 orang perempuan dan 5 orang laki-laki. Rerata usia pengunjung adalah 59,92 tahun dengan usia termuda adalah 39 tahun, sedangkan yang tertua adalah 77 tahun. Tiga orang

pengunjung (23,08%) memiliki tekanan darah di atas normal, sedangkan 10 (76,92%) orang memiliki tekanan darah normal sesuai usia. Sebanyak 2 (15,38%) orang memiliki IMT (indeks massa tubuh) kurang ($<18,5$), sebanyak 1 (7,69%) orang memiliki IMT normal (18,5-22,9), sebanyak 3 (23,08%) orang memiliki IMT berlebih (23-24,9), dan sebanyak 7 (53,85%) orang memiliki IMT obesitas (≥ 25). Hasil pengukuran lingkaran perut normal didapatkan pada 4 (30,77%) orang pengunjung, yang terdiri dari 2 orang perempuan (lingkar perut <80 cm) dan 2 orang laki-laki (lingkar perut <90 cm).

Hasil pemeriksaan kadar gula darah sewaktu menunjukkan ada 1 (7,69%) orang pengunjung memiliki kadar gula darah di bawah normal (< 80 mg/dL), sebanyak 8 (61,54%) orang pengunjung dengan memiliki kadar gula darah kisaran normal (80-200 mg/dL), sebanyak 1 (7,69%) orang memiliki kadar gula darah di atas normal (> 200 mg/dL), dan 3 (23,08%) orang pengunjung tidak memeriksakan kadar gula darah sewaktu.

Hasil pengukuran kolesterol menunjukkan 9 (69,23%) orang pengunjung memiliki kadar kolesterol total berlebih (>200 mg/dL), 3 (23,08%) orang pengunjung dengan kadar kolesterol total normal (< 200 mg/dL), sedangkan 1 (7,69%) orang pengunjung tidak memeriksakan kadar kolesterol total.

Hasil pengukuran asam urat menunjukkan 3 (23,08%) orang pengunjung memiliki kadar asam urat berlebih ($>7,2$ mg/dL), sebanyak 9 (69,23%) orang pengunjung memiliki kadar asam urat normal (3,5-7,2 mg/dL), dan 1 (7,69%) orang pengunjung tidak memeriksakan kadar asam urat.



Kegiatan PKM di Posbindu Rosella

KESIMPULAN DAN SARAN

Terlihat bahwa pengunjung posbindu Rosella memiliki faktor risiko PTM terbanyak berupa hiperkolesterolemia; kurangnya aktivitas fisik, pola makan sehat dan benar yang terlihat dari IMT dan lingkaran perut di atas normal; asam urat, hipertensi, dan paling sedikit adalah hiperglikemia.

Kadar kolesterol darah yang tinggi disertai lingkaran perut dan IMT berlebih merupakan salah satu faktor risiko terjadinya sindroma metabolik, karena itu, kegiatan pemantauan terhadap pengunjung posbindu perlu dilakukan lebih intensif, rujukan ke fasilitas kesehatan, dan diadakan kegiatan penyuluhan kesehatan ataupun olahraga bersama rutin untuk mengurangi faktor risiko pengunjung.

DAFTAR PUSTAKA

- Masalah dan tantangan kesehatan Indonesia saat ini. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangan-kesehatan-indonesia-saat-ini>
- Penyakit tidak menular. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/761/penyakit-tidak-menular-ptm
- Petunjuk teknis pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular. <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Petunjuk-Teknis-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular-POSBINDU-PTM.pdf>
- The Asia-Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206936/0957708211_eng.pdf
- Blood sugar level ranges. https://www.diabetes.co.uk/diabetes_care/blood-sugar-level-ranges.html
- The Recommended Cholesterol Levels by Age. <https://www.healthline.com/health/high-cholesterol/levels-by-age>
- Uric acid blood. <https://www.ucsfhealth.org/medical-tests/uric-acid---blood->

Pembuat laporan,
Chrismerry Song, dr., M.Biomed.



Komplek Perumahan SPS Puri Indah, Kelurahan Kembangan Selatan,
Kecamatan Kembangan, Jakarta Barat 11610

UCAPAN TERIMA KASIH

NO. 23/POSBINDU/VI/2023

Kami Pengurus Posbindu Rosella RW 04, Kelurahan Kembangan Selatan, Jakarta Barat mengucapkan terima kasih kepada,

dr. Chrismerry Song, M.Biomed

dari Universitas Tarumanagara – Jakarta

Yang telah membantu menangani kegiatan Posbindu Rosella yang bertujuan sebagai bentuk Pelayanan Kesehatan Masyarakat diantaranya Pemeriksaan dan Konsultasi secara Cuma cuma di lingkungan RW 04 Kelurahan Kembangan Selatan, Jakarta Barat.

Acara tersebut telah diselenggarakan pada 24 Juni 2023, di Balai Silaturahmi SPS Puri Indah, Jakarta Barat. Kegiatan tersebut kami selenggarakan setiap bulan pada hari Sabtu Sekian dan terima kasih atas segala bantuan dan kerjasamanya.

Jakarta, 24 Juni 2023

Koordinator Posbindu

Lina Bachry

Sekretaris



Diah Nurhasanah

Mengetahui,
Ketua RW 04



Rudi Iskandar, SH