

SURAT TUGAS

Nomor: 72-R/UNTAR/Pengabdian/IV/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ENNY IRAWATY, dr., MPd.Ked.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Pelayanan Kesehatan Masyarakat Pada Posbindu Rosella Kelurahan Kembangan Selatan, Jakarta Barat
Mitra : Posbindu Rosella RW 04 Kelurahan Kembangan Selatan, Jakarta Barat
Periode : 18 Maret 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

03 April 2023

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 28055923b9c794e59267c95d1a994b11

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

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah kesehatan global yang berdampak pada tingginya angka morbiditas dan mortalitas. Berdasarkan data WHO tahun 2018, penyebab kematian tertinggi di dunia yaitu PTM dengan prevalensi sebesar 73%. PTM adalah jenis penyakit dengan perkembangan yang terjadi secara kronis dan perlahan, yang tidak disebabkan oleh mikroorganisme seperti bakteri, virus, parasit, jamur, dan lainnya, sehingga tidak dapat ditularkan ke individu lain. Berbagai penyakit yang tergolong PTM antara lain: diabetes mellitus, penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit paru kronis (penyakit paru obstruktif kronis, asma, dan lain-lain), penyakit ginjal kronis, stroke, kanker, dan PTM lainnya. Penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit ginjal kronis, serta stroke itu sendiri disebabkan oleh penyakit hipertensi, diabetes, dislipidemia, atau obesitas, yang juga termasuk dalam PTM.

Individu terkadang tidak menyadari dirinya menderita PTM pada permulaan penyakit karena sering tidak memiliki gejala. Mereka baru menyadarinya setelah memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan akibat komplikasi dari PTM yang dideritanya. Hal ini diperparah dengan gaya hidup yang tidak sehat seperti pola makan berlebihan, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, dan lainnya serta rendahnya kesadaran diri untuk melakukan *medical check-up* secara rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan. Komplikasi PTM inilah yang berdampak pada peningkatan angka mortalitas.

Peningkatan prevalensi PTM secara global beberapa tahun terakhir mendorong ditetapkannya sebagai salah satu target SDGs 2030 agar setiap negara melakukan berbagai langkah pencegahan dan pengendalian PTM. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terjadi peningkatan prevalensi pada berbagai PTM. Prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%; diabetes mellitus meningkat dari 6,9% menjadi 10,9%; obesitas meningkat dari 14,8 % menjadi 21,8%; stroke meningkat dari 7 per mil menjadi 10,9 per mil; kanker meningkat dari 1,4 per mil menjadi 1,8 per mil; dan penyakit ginjal kronis meningkat dari 2 per mil menjadi 3,8 per mil.

Prevalensi PTM yang meningkat terutama disertai komplikasi tentu akan memberikan beban tambahan bagi masyarakat dan pemerintah, dalam hal pembiayaan pemeriksaan dan penanganan PTM. Data dari Badan Penyelenggara Jaminan Sosial Kesehatan (BPJS) tahun 2017 menunjukkan bahwa biaya kesehatan untuk penyakit katastropik mencapai 14,6 triliun rupiah. PTM yang disertai komplikasi termasuk penyakit katastropik, karena membutuhkan perawatan medis yang lama dan berbiaya besar. Penyakit jantung dan pembuluh darah

dilaporkan menghabiskan anggaran pelayanan kesehatan sekitar 7,4 triliun rupiah dan penyakit ginjal kronik sekitar 2,6 triliun rupiah.

Berbagai dampak negatif dari peningkatan prevalensi morbiditas dan mortalitas PTM melatarbelakangi diperlukannya upaya pencegahan dan pengendalian menuju Indonesia Sehat. Berbagai faktor risiko PTM seperti pola makan tidak seimbang, aktivitas fisik yang kurang, kebiasaan merokok, minum alkohol, stres, dan pola hidup lainnya yang tidak sehat, perlu dihindari agar tidak meningkatkan prevalensi PTM dan komplikasinya. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif, preventif, kuratif, rehabilitatif, dan paliatif secara komprehensif.

Upaya promotif dapat dilakukan dengan melakukan sosialisasi secara masif mengenai pencegahan dan pengendalian faktor risiko PTM ke seluruh masyarakat. Upaya preventif dapat dilakukan dengan meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat melalui perilaku CERDIK, antara lain:

- **Cek kesehatan secara berkala:** dengan mengecek kesehatan secara rutin seperti tekanan darah, denyut nadi, berat dan tinggi badan, lingkar perut, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat.
- **Enyahkan asap rokok** yaitu menghindari kebiasaan merokok dan minum alkohol berlebih, sehingga terbebas dari risiko munculnya PTM.
- **Rajin beraktivitas fisik** yaitu melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 30 menit, 3-5x/minggu.
- **Diet yang sehat dan seimbang** yaitu mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih. Konsumsi gula untuk setiap individu tidak lebih dari 4 sendok makan/hari. Konsumsi garam tidak lebih dari 1 sendok teh/hari, dan lemak atau minyak disarankan tidak lebih dari 5 sendok makan/hari
- **Istirahat yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan.** Pada umumnya, kebutuhan tidur individu dewasa sekitar 7-8 jam/hari.
- **Kelola stres,** dapat dilakukan dengan relaksasi, rekreasi, melakukan hobi dan kegiatan positif lainnya.

Upaya deteksi dini dan tindak lanjut dini faktor risiko PTM juga tidak kalah penting, yang dapat dilakukan di Posbindu (pos binaan terpadu) dan fasilitas pelayanan kesehatan. Posbindu PTM merupakan salah satu bentuk peran serta masyarakat dalam upaya melakukan 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 melakukan kerja sama dengan FK Untar bagian IKM (Ilmu Kesehatan Masyarakat) sejak tahun 2010. Kegiatan skrining dan konsultasi posbindu ini biasanya dilakukan pada minggu ke-4 tiap bulannya, kecuali pada hari libur nasional. Melalui kegiatan posbindu ini, diharapkan faktor risiko PTM pada masyarakat khususnya di daerah Kembangan Selatan dapat dideteksi dan ditindaklanjuti secara dini melalui konseling kesehatan, dan penderita juga dapat segera dirujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian, melalui kegiatan Posbindu, prevalensi PTM pada masyarakat dapat ditekan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 Maret 2023 pukul 09.00 sampai 12.00 WIB. Posbindu Rosella berlokasi di jalan Kembang Sakti I No. 1, RT 03/ RW 04, Kembangan Selatan, Kecamatan Kembangan, Jakarta Barat. Warga yang berkunjung harus mendaftar terlebih dulu dan mendapat kartu kunjungan yang berisi identitas pasien; data antropometri berupa tinggi badan dan berat badan; serta hasil pengukuran tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, 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

Jumlah warga yang berkunjung saat pelaksanaan kegiatan posbindu 18 Maret 2023 sebanyak 11 orang, yang terdiri dari 10 orang perempuan dan 1 orang laki-laki. Rerata usia pengunjung adalah 56,73 tahun dengan usia tertua adalah 71 tahun dan termuda adalah 39 tahun. Sebanyak 8 orang (72,7%) memiliki tekanan darah di atas normal, sedangkan 3 orang (27,3%) memiliki tekanan darah normal. Terkait data antropometri, tidak didapatkan pengunjung yang memiliki IMT (indeks massa tubuh) normal. Sebanyak 2 orang (18,2%) memiliki IMT *underweight* (<18,5), 2 orang (18,2%) memiliki IMT *overweight* (23-24,9), dan 7 orang (63,6%) memiliki IMT obesitas (≥ 25).

Pemeriksaan kadar gula darah sewaktu (GDS) didapatkan 1 orang (9,1%) memiliki kadar di atas normal (>200 mg/dL), 6 orang (54,5%) memiliki kadar normal (80-200 mg/dL),

dan 2 orang (18,2%) memiliki kadar di atas normal (>200 mg/dL). Sebanyak 2 orang (18,2%) tidak melakukan pemeriksaan kadar GDS. Pemeriksaan kadar kolesterol total didapatkan 2 orang (18,2%) memiliki kadar normal (<200 mg/dL) dan 8 orang (72,7%) memiliki kadar di atas normal (>200 mg/dL). Sebanyak 1 orang (9,1%) tidak melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total. Pemeriksaan kadar asam urat didapatkan 2 orang (18,2%) memiliki kadar berlebih ($>6,8$ mg/dL) dan 8 orang (72,7%) memiliki kadar normal ($<6,8$ mg/dL). Sebanyak 1 orang (9,1%) tidak melakukan pemeriksaan kadar asam urat.

Setelah dilakukan berbagai pemeriksaan fisik dan penunjang, pengunjung diberikan edukasi tentang PTM, faktor risiko, pencegahan serta penanganan dini PTM. Pengunjung dikenalkan konsep perilaku CERDIK yaitu **C**ek kesehatan berkala, **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin beraktivitas fisik, **D**iet sehat dan seimbang, **I**stirahat cukup, dan **K**elola stres.



Kegiatan PKM di Posbindu Rosella

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengunjung posbindu Rosella memiliki berbagai faktor risiko PTM. Faktor risiko terbanyak yaitu obesitas dan *overweight* yang disebabkan pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik, diikuti hipertensi, dilipidemia (hiperkolesterolemia), hiperurisemia, dan hiperglikemia. 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 PTM pada pengunjung.

DAFTAR PUSTAKA

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Buku pedoman manajemen penyakit tidak menular. Jakarta: Kemenkes RI; 2019. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/buku-pedoman-manajemen-ptm>

Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Petunjuk teknis pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular. Jakarta: Kemenkes RI; 2012. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Petunjuk-Teknis-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular-POSBINDU-PTM.pdf>

Tim Prokes RSST. Penyakit tidak menular (PTM). [Internet]. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. 2022. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/761/penyakit-tidak-menular-ptm

Purwanto B. Masalah dan tantangan kesehatan Indonesia saat ini. [Internet]. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. 2022. Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/masalah-dan-tantangan-kesehatan-indonesia-saat-ini#>

World Health Organization Western Pasific Region. The Asia-Pacific perspective: Redefining obesity and its treatment. WHO. 2000. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206936/0957708211_eng.pdf

P2PTM Kemenkes RI. Terapkan perilaku “CERDIK” untuk hidup sehat. Kemenkes RI. 2018. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stroke/terapkan-perilakucerdik-untuk-hidup-sehat>

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. Pedoman pengelolaan dan pencegahan diabetes melitus tipe 2 dewasa di Indonesia 2021. PB. PERKENI. 2021. Available from: <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2021/11/22-10-21-Website-Pedoman-Pengelolaan-dan-Pencegahan-DMT2-Ebook.pdf>

Perkumpulan Endokrinologi Indonesia. Panduan pengelolaan dislipidemia di Indonesia 2021. PB. PERKENI. 2021. Available from: <https://pbperkeni.or.id/wp-content/uploads/2022/02/23-11-21-Website-Panduan-Dislipidemia-2021-Ebook.pdf>

George C, Minter DA. Hyperuricemia. [Updated 2023 Feb 11]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459218/>

Pembuat laporan,
dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked



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

UCAPAN TERIMA KASIH

NO. 10/POSBINDU/III/2023

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

dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked

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 18 Maret 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, 18 Maret 2023

Koordinator Posbindu



Lina Bachry

Sekretaris




Diah Nurhasanah

Mengetahui,
Ketua RW 04



Rudi Iskandar, SH