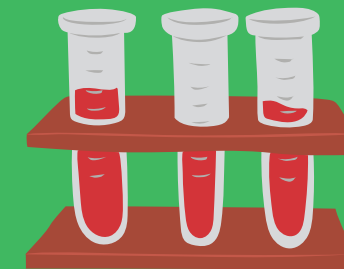
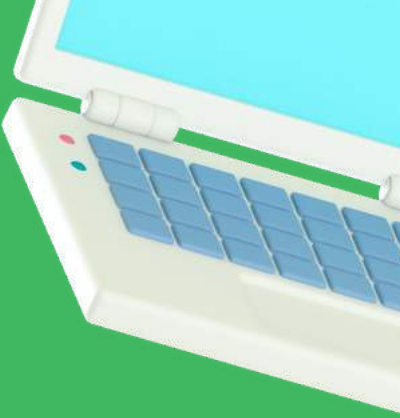


POSBINDU PTM

POS PEMBINAAN TERPADU PENYAKIT TIDAK MENULAR



POSBINDU

Posbindu merupakan salah satu Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) yang berorientasi kepada upaya promotif dan preventif dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) dengan melibatkan masyarakat, mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan pemantauan serta penilaian.



Pengukur Berat Badan

SASARAN

Masyarakat usia >15 tahun

TUJUAN

Meningkatkan peran serta masyarakat dalam pencegahan dan penemuan dini faktor risiko PTM.

WAKTU

- Frekuensi Pelaksanaan Posbindu dilaksanakan paling kurang satu kali per bulan.
- Waktu pelaksanaan disepakati bersama masyarakat setempat.
- Waktu pelaksanaan kegiatan dapat diinformasikan beberapa hari sebelumnya.

PELAKSANAAN KEGIATAN POSBINDU

1 Penggalan informasi faktor risiko dengan wawancara sederhana.

2 Pengukuran berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkar perut, analisis lemak tubuh

3 Pemeriksaan fungsi paru sederhana

4 Pemeriksaan Gula Darah

5 Pemeriksaan kolesterol total dan trigliserida.

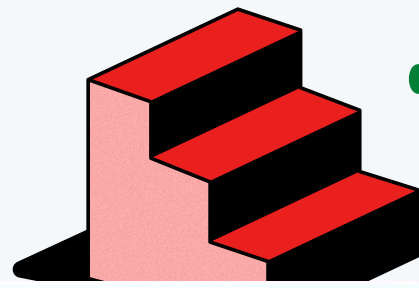
6 Pemeriksaan IVA (Inspeksi Visual Asam Asetat)

7 Pemeriksaan kadar alkohol pernafasan dan tes amfemin urin

8 Konseling dan Penyuluhan

9 Aktifitas fisik dan atau olah raga bersama

10 Rujukan ke fasilitas layanan kesehatan dasar di wilayahnya



TAHAPAN POSBINDU

01 Tahapan 1



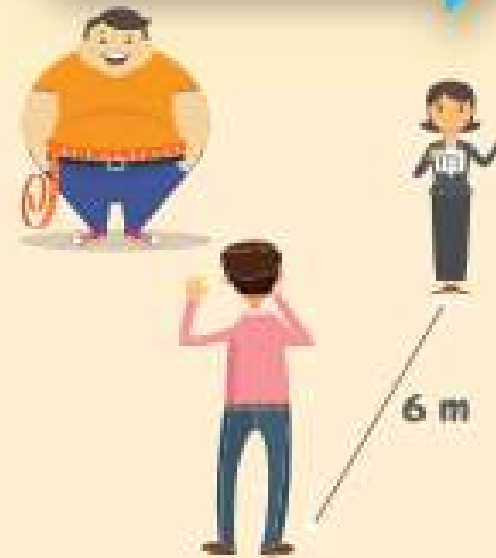
1. Pengisian NIK
2. Pengisian biodata
12. Pencatatan dan pelaporan hasil

02 Tahapan 2



3. Wawancara FR PTM pada diri sendiri
4. Wawancara FR PTM pada keluarga

03 Tahapan 3



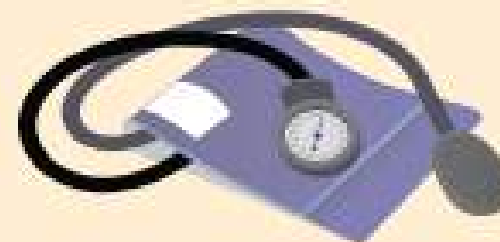
5. Pengukuran TB, BB, lingkar perut
6. Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) pelaporan hasil



04 Tahapan 4



7. Pemeriksaan Tekanan darah,
8. Gula Darah Sewaktu



05 Tahapan 5



9. Identifikasi FR PTM
10. Edukasi serta
11. Tindak lanjut

MEJA 1



Pendaftaran, Penulisan NIK, Pengisian Bio Data dan Pencatatan Hasil Layanan

- Tanyakan kepada peserta Posbindu apakah sudah pernah datang ke Posbindu sebelumnya
- Catat semua Informasi ini pada Register Posbindu dan Buku Pemantauan FR PTM.
- Jika ini kunjungan pertama maka isi :
Data Pribadi (mengisi tanggal kunjungan pertama, NIK, nama lengkap, tanggal lahir, jenis kelamin, agama, pendidikan terakhir, alamat rumah, pekerjaan, alamat kantor, status perkawinan, No. HP/Rumah/Kantor, Email, Golongan Darah). -
- Jika kunjungan kedua maka langsung ke tahapan kegiatan berikutnya



MEJA 2



Wawancara Faktor Risiko PTM

- Tanyakan Riwayat Penyakit Tidak Menular pada keluarga dan diri sendiri.
 - Tanyakan Faktor Risiko PTM:
 1. Tanyakan Merokok atau tidak, atau pernah merokok.
 2. Tanyakan apakah ada anggota keluarga serumah merokok. Jika iya, apakah merokok di dalam atau di luar rumah.
 3. Tanyakan pola konsumsi sayur buah.
 4. Tanyakan apakah pola aktifitas fisik.
 5. Tanyakan apakah mengkonsumsi alkohol.
 6. Tanyakan tingkat stres dengan menggunakan kuesioner SRQ-20.
-



MEJA 3

Pengukuran Faktor Risiko PTM

- Pengukuran Berat badan
 - Pengukuran Tinggi Badan
 - Pengukuran Lingkar Perut
 - Penghitungan IMT
 - Penghitungan kadar lemak
-



MEJA 4

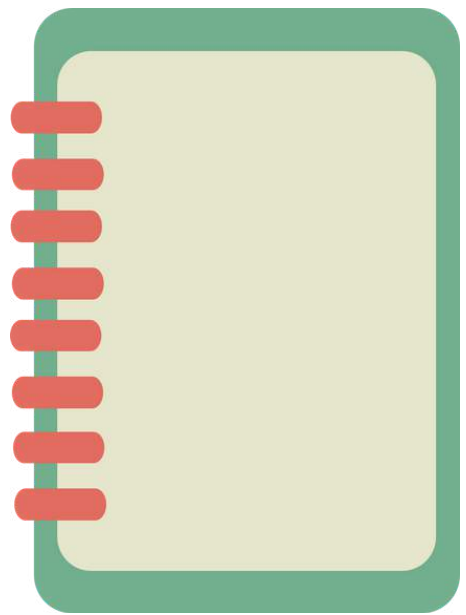
Pengukuran Faktor Risiko PTM



- Pemeriksaan Tekanan Darah
- Pemeriksaan Gula Darah
- Pemeriksaan Kolesterol
- Pemeriksaan Asam Urat



MEJA 5



Identifikasi Faktor Risiko PTM, Edukasi dan Tindak Lanjut Dini

- Kegiatan identifikasi faktor risiko PTM, edukasi dan tindak lanjut dini merupakan tahapan layanan terakhir setelah teridentifikasi faktor risiko yang ada.
- Pengendalian faktor risiko PTM, tidak selalu harus dilakukan dengan obat-obatan.
- Kondisi faktor risiko PTM dapat dicegah dengan mengendalikan faktor risiko dan berperilaku hidup yang sehat seperti berhenti merokok, diet seimbang, rajin beraktifitas fisik, pengelolaan stres dan lain-lain



PENGUKURAN BB

Menggunakan alat ukur timbangan injak



PENGUKURAN BB

Dapat menggunakan pita meteran, microtoise, dan lain-lain)



PENGUKURAN IMT/BMI

Penilaian IMT menggunakan rumus :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

IMT < 18,5	Berat badan kurang (underweight)
IMT 18,5 – 22,9	Berat badan normal
IMT ≥ 23	Kelebihan berat badan (Overweight)
IMT 23 – 24,9	Dengan risiko
IMT 25 – 29,9	Obesitas I
IMT ≥ 30	Obesitas II

PENGUKURAN LINGKAR PERUT

Menggunakan alat ukur metlyn

- Ideal pria < 90 cm
- Ideal wanita < 80 cm



PENGUKURAN TD

Menggunakan alat ukur tensimeter manual/digital



No.	Tekanan Darah	Klasifikasi
1.	$\leq 120 / \leq 80$ mm/Hg	Normal
2.	120-139/80-90 mm/Hg	Prehipertensi
3.	140-150/90-99 mm/Hg	Hipertensi derajat 1
4.	$\leq 160 / \leq 100$ mm/Hg	Hipertensi derajat 2

PEMERIKSAAN GULA DARAH

Dapat menggunakan Glukometer Digital

	HbA1C (%)	GDP (mg/dL)	GD2JPP (mg/dL)
Diabetes	$\geq 6,5$	≥ 126	≥ 200
Prediabetes	5,7 – 6,4	100 – 125	140 – 199
Normal	$< 5,7$	< 100	< 140



PEMERIKSAAN KOLESTEROL

Kolesterol	Kategori Baik	Kategori Perbatasan	Kategori Bahaya
Kolesterol Total	< 200	200 - 239	≥ 240
Kolesterol LDL	< 130 < 100 (Bila Ada DM)	130 - 159 100 - 159	≥ 160
Kolesterol HDL	≥ 60	40 - 59	< 40
Trigliserida	< 200 < 150 (Bila Ada DM)	200 - 400	> 400

PENGUKURAN ASAM URAT

Pria	3,4 – 7,0
Wanita	2,4 – 6,0
Anak-Anak	2,0 – 5,5





INTEPRETASI HASIL PERSENTASE LEMAK TUBUH

Jenis Kelamin	Usia	Rendah (-)	Normal (0)	Tinggi (+)	Sangat Tinggi (++)
Perempuan	20 - 39	<21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≥39,0%
	40 - 59	<23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≥40,0%
	60 - 79	<24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≥42,0%
Laki-laki	20 - 39	<8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≥25,0%
	40 - 59	<11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≥28,0%
	60 - 79	<13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≥30,0%

INTEPRETASI HASIL TINGKATAN LEMAK PERUT

Tingkatan Lemak Perut	Klasifikasi Tingkatan
1 - 9	0 (Normal)
10 - 14	+ (Tinggi)
15 - 30	++ (Sangat Tinggi)

PEMERIKSAAN SADANIS

SADARI

Pemeriksaan
Payudara SENDIRI



SADANIS

Pemeriksaan
Payudara KLINIS

Bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sedini mungkin agar dapat dilakukan tindakan secepatnya

Sekecil apapun benjolan yang ditemukan segera konsultasikan diri Anda ke Dokter.

Menunda berarti memberi kesempatan sel kanker berkembang dan mengurangi kesempatan untuk sembuh

SADARI

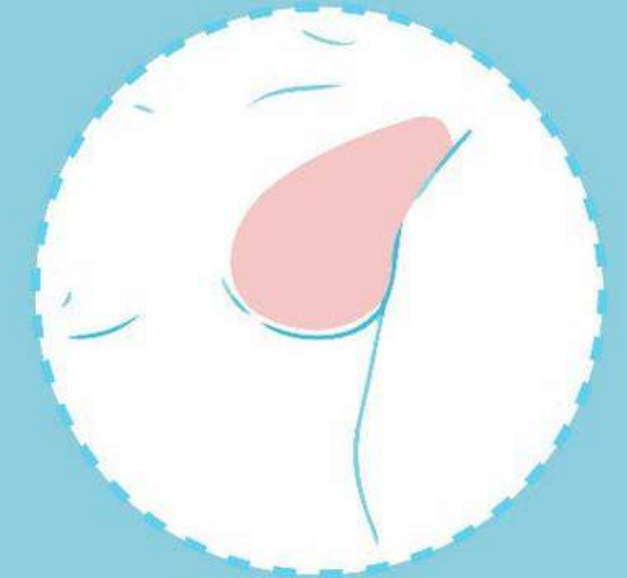
A

1

Amati dengan teliti payudara Anda di muka cermin, tanpa berpakaian dengan kedua tangan diangkat keatas kepala.

Perhatikan bila ada benjolan, perubahan bentuk pada kulit dan puting, serta payudara secara keseluruhan.

Amati dengan teliti, Anda sendiri yang lebih mengenal tubuh Anda



2



Rapatkanlah telapak tangan dengan kuat sehingga payudara menonjol ke depan dan amati kembali apakah ada benjolan, kulit mengerut seperti kulit jeruk atau cekungan seperti lesung pipi dan puting susu yang tertarik ke dalam.

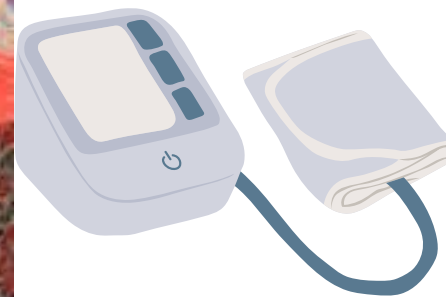
3



Pencet dan urutlah pelan-pelan daerah di sekitar puting sampai ke arah ujung puting dan amatilah apakah keluar cairan yang tidak normal, seperti putih kekuning-kuningan yang terkadang bercampur darah seperti nanah. Pada wanita menyusui, bedakan dengan ASI



AYO KE POSBINDU



PUSKESMAS BOYOLALI II