



PETUNJUK TEKNIS POS PEMBINAAN TERPADU

Posbindu

BAGI KADER

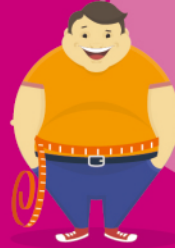
Pemeriksaan 4 Faktor Risiko

- Diet tidak sehat
- Kurang aktivitas fisik
- Merokok dan
- Mengonsumsi alkohol



Lingkar Perut
P < 90 cm;
W < 80 cm

IMT Baik < 25
Buruk > 25



Pemeriksaan
Tekanan Darah
Baik = <140/90
Buruk = ≥140/90

Gula Darah Sewaktu,
Baik = <200 Buruk = ≥200



Pentingnya Konsumsi Sayur & Buah

Pentingnya Aktivitas Fisik

Berhenti Merokok

Hindari Alkohol

Batasi Gula, Garam, Lemak

Konseling/Edukasi



Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

618.9
Ind
p

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Bagi Kader
Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.2019

ISBN 978-602-416-523-9

1. Judul I. NON COMMUNICABLE DISEASES - PREVENTION AND CONTROL
II. COUNSELING III. HEALTH MANPOWER

PETUNJUK TEKNIS POS PEMBINAAN TERPADU

Posbindu

BAGI KADER

Pemeriksaan 4 Faktor Risiko

- Diet tidak sehat
- Kurang aktivitas fisik
- Merokok dan
- Mengonsumsi alkohol



Lingkar Perut
P < 90 cm;
W < 80 cm

IMT Baik < 25
Buruk > 25



Pemeriksaan
Tekanan Darah
Baik = <140/90
Buruk = ≥140/90

Gula Darah Sewaktu,
Baik = <200 Buruk = >200



Pentingnya Konsumsi Sayur & Buah

Pentingnya Aktivitas Fisik

Berhenti Merokok

Hindari Alkohol

Batasi Gula, Garam, Lemak

Konseling/Edukasi



Kata Pengantar

Skринing faktor risiko penyakit tidak menular seperti pengukuran tekanan darah, gula darah sewaktu, indeks massa tubuh dan lain-lain dapat dilakukan secara mandiri oleh setiap orang, namun masih banyak pula yang memerlukan bantuan melalui Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu).

Buku petunjuk teknis ini dibuat bertujuan untuk memberikan panduan yang memudahkan para pengelola program dan kader untuk menyelenggarakan dan mengoperasionalkan Posbindu di lapangan.

Kader Posbindu adalah garda terdepan menjadi agen perubahan dalam pencegahan dan pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia, sehingga keberadaan buku ini dapat menjadi pegangan yang kuat dalam pelaksanaan Posbindu.

Akhir kata, terima kasih yang tak terhingga kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan buku ini dan terutama pada para kader penggerak Posbindu.

Salam Sehat Indonesia.

Jakarta, Februari 2019
Direktur Pencegahan dan Pengendalian
Penyakit Tidak Menular


dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
BAB I PELAKSANAAN POSBINDU	1
A. Kesiapan pelaksanaan Posbindu	2
1. Sasaran	2
2. Waktu	2
3. Pengelola Posbindu	2
4. Pelaksana Posbindu	3
5. Sarana dan Prasarana	3
6. Bagi Posbindu yang memiliki kemampuan dapat menambah sarana berupa	3
7. Bahan habis pakai	3
B. Pelaksanaan Kegiatan	5
C. Pencatatan dan pelaporan	21
BAB II MONITORING DAN EVALUASI POSBINDU	24
LAMPIRAN	27
DAFTAR PUSTAKA	46
TIM PENYUSUN	47

Daftar Gambar

Gambar 1 Contoh alat yang dipakai untuk Posbindu (Posbindu Kit)	4
Gambar 2 Proses Kegiatan Posbindu	6
Gambar 3 Pendaftaran/pencatatan hasil layanan Posbindu	7
Gambar 4 Wawancara petugas Posbindu dengan pengunjung Posbindu ..	8
Gambar 5 Pengukuran berat badan	9
Gambar 6 Pengukuran tinggi badan	10
Gambar 7 Pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu	12
Gambar 8 Pemasangan baterai pada tensimeter digital	12
Gambar 9 Cara mengaktifkan tensimeter digital	14
Gambar 10 Cara pemasangan manset pada tensimeter digital	14
Gambar 11 Cara pemasangan manset pada lengan	14
Gambar 12 Posisi pengukuran tekanan darah	15
Gambar 13 Contoh angka hasil pengukuran tensimeter digital	15
Gambar 14 Cara penggunaan auto clix	17
Gambar 15 Cara penggunaan glukometer	18
Gambar 16 Sistem informasi manajemen PTM	22
Gambar 17 Alur pencatatan pelaporan Posbindu	23
Gambar 18 Alur Pembinaan Posbindu.....	26

Daftar Tabel

Tabel 1 Cara pengukuran lingkar perut	10
Tabel 2 Tabel kategori obesitas pada orang dewasa	11
Tabel 3 Interpretasi hasil pengukuran tekanan darah	16
Tabel 4 Penilaian faktor risiko PTM	19

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Formulir Wawancara.....	29
Lampiran 2 Form Rujukan Posbindu PTM	31
Lampiran 3 Buku Monitoring/Pemantauan Faktor Risiko PTM	33
Lampiran 4 Buku Register/Pencatatan Posbindu	35
Lampiran 5 Format Laporan Posbindu Offline.....	41
Lampiran 6 Form Monitoring dan evaluasi P2PTM hasil kegiatan Posbindu di Posbindu.....	45

B a b

01

Pelaksanaan
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. Masyarakat dilibatkan sebagai agen perubah sekaligus sumber daya yang menggerakkan Posbindu sebagai Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM), yang diselenggarakan sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masyarakat.

Dalam penyelenggaraan dan operasional Posbindu dibutuhkan beberapa langkah kegiatan agar pelaksanaan Posbindu dapat berjalan optimal. Langkah-langkah tersebut dapat disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan masing-masing penyelenggara tanpa mengurangi tahapan pada pelaksanaan. Kegiatan tersebut sebagai berikut:

A. Kesiapan pelaksanaan Posbindu

1. Sasaran

Adalah seluruh warga negara yang berusia ≥ 15 tahun yang ada di wilayah Posbindu.

2. Waktu

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

3. Pengelola Posbindu

- a. Masyarakat.
- b. Lembaga kemasyarakatan.
- c. Organisasi kemasyarakatan.
- d. Institusi pemerintah/ swasta.

4. Pelaksana Posbindu

Kader yang memiliki kriteria :

- a. Bisa baca dan menulis.
- b. Mau dan mampu.
- c. Terlatih bersertifikat paling kurang mendapat surat keterangan sudah dilatih dari Puskesmas pembinanya.

5. Sarana dan Prasarana

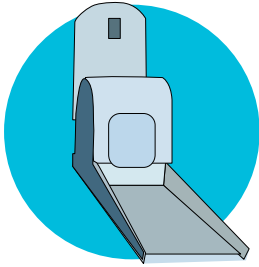
- a. Posbindu disarankan diselenggarakan pada tempat yang mudah di jangkau dan memiliki lingkungan yang bersih.
- b. Sarana Pendukung Kegiatan/Posbindu Kit:
Kelengkapan paling kurang tersedia :
 - 1) alat pengukuran tekanan darah (tensimeter).
 - 2) alat pegukuran gula darah/ glukometer.
 - 3) alat pengukur berat badan/ timbangan.
 - 4) alat pengukur tinggi badan.
 - 5) alat ukur lingkar perut/ pita meteran.
 - 6) buku pemantauan peserta / buku monitoring.
 - 7) buku pencatatan/ register.

6. Bagi Posbindu yang memiliki kemampuan dapat menambah sarana berupa :

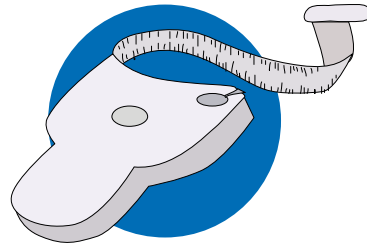
- a. alat pengukuran kolesterol.
- b. alat pengukuran tajam penglihatan.
- c. pengukuran tajam pendengaran.

7. Bahan habis pakai :

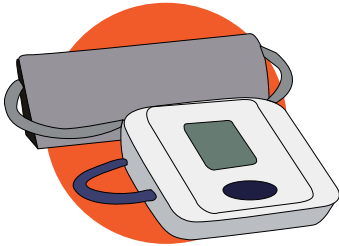
- a. sarung tangan.
- b. striptes gula darah sewaktu.
- c. kapas alkohol.
- d. jarum khusus / lancet untuk pengukuran gula darah atau kolesterol.
- e. kotak limbah benda tajam/safety box.



Pengukur Tinggi Badan



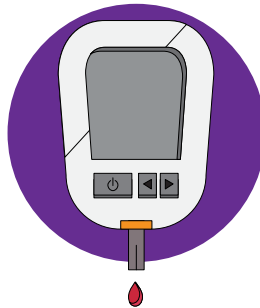
Pengukur Lingkar Perut



Tensi Meter



Pengukur Berat Badan



Alat Ukur Kadar Gula Darah

Gambar 1:
Contoh alat yang dipakai untuk
Posbindu (Posbindu Kit)

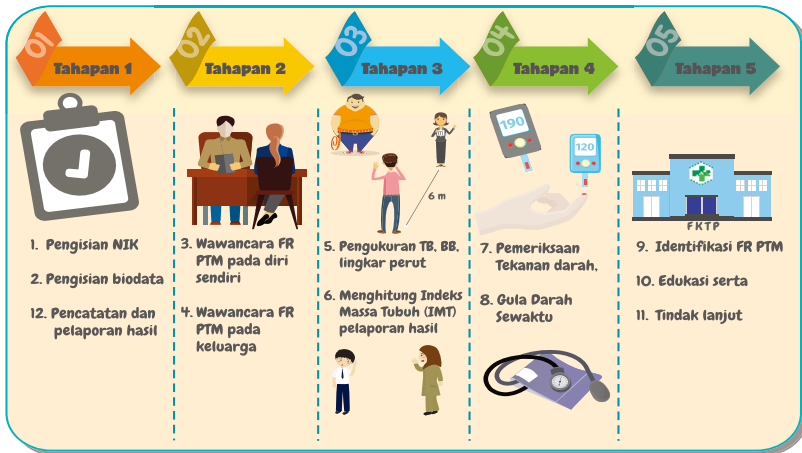
B. Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum pelaksanaan Posbindu, kader harus mempersiapkan :

- a) Tempat yang telah ditentukan sesuai kriteria.
- b) Tempat di tata sesuai dengan 5 (lima) tahapan kegiatan.
- c) Posbindu Kit.
- d) Buku Register Posbindu.
- e) Buku Pemantauan Faktor Risiko PTM.
- f) Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE).
- g) Formulir rujukan.

Tahapan pelaksanaan kegiatan di Posbindu yaitu:

- a. Tahapan I :
 - (1) Pengisian Nomor Induk Kependudukan (NIK).
 - (2) Pengisian data peserta.
- b. Tahapan II :
 - (3) Wawancara FRPTM.
- c. Tahapan III :
 - (4) Pengukuran tinggi badan.
 - (5) Pengukuran berat badan menggunakan timbangan.
 - (6) Menghitung IMT.
- d. Tahapan IV :
 - (7) Pengukuran tekanan darah (tensimeter).
 - (8) Pengukuran gula darah/ glukometer.
- e. Tahapan V :
 - (9) Identifikasi faktor risiko PTM.
 - (10) Edukasi faktor risiko PTM.
 - (11) Tindak lanjut dini faktor risiko PTM.
 - (12) Pengisian hasil layanan.



Gambar 2: Proses Kegiatan Posbindu

Berikut penjelasan 5 tahap kegiatan yang berlangsung di Posbindu, sebagai berikut:

1. Tahap I.

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 FRPTM.
- 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).
 - Lembar informasi. Diisi jika peserta Posbindu telah pernah didiagnosis menyandang salah satu penyakit oleh tenaga medis.
- Jika ini kunjungan kedua dan tidak ada perubahan data pribadi, peserta Posbindu diarahkan langsung pada tahapan kegiatan berikutnya.



Gambar 3:
Pendaftaran/pencatatan
hasil layanan posbindu

2. Tahap II

Wawancara Faktor Risiko PTM

- a. Tanyakan Riwayat Penyakit Tidak Menular pada keluarga dan diri sendiri. (Lihat Lampiran I).
- b. Tanyakan Faktor Risiko PTM:
 - Tanyakan Merokok atau tidak, atau pernah merokok.
 - Tanyakan apakah ada anggota keluarga serumah merokok. Jika iya, apakah merokok di dalam atau di luar rumah.
 - Tanyakan pola konsumsi sayur buah.
 - Tanyakan apakah pola aktifitas fisik.
 - Tanyakan apakah mengkonsumsi alkohol.
 - Tanyakan tingkat stres dengan menggunakan kuesioner SRQ-20.

Pada saat wawancara perlu memperhatikan tata cara pelaksanaan wawancara berikut :

1. Perkenalkan diri anda kepada Peserta Posbindu sebelum wawancara dimulai dan kemukakan tujuan wawancara.
2. Mulai wawancara dengan pertanyaan yang ringan dan bersifat umum. Lakukanlah pendekatan tidak langsung pada persoalan, misalnya lebih baik tanyakan dulu soal kesenangan atau kebiasaan/hobinya. Jika dia sudah asyik berbicara, baru hubungkan dengan persoalan yang menjadi topik anda.

3. Dengarkan pendapat dan informasi secara saksama, usahakan tidak menyela agar keterangan tidak terputus. Jangan meminta pengulangan jawaban dari Peserta Posbindu.
4. Hindari pertanyaan yang berbelit – belit.
5. Harus tetap menjaga suasana agar tetap informatif. Hindari pertanyaan yang menyinggung dan menyudutkan Peserta Posbindu.
6. Harus pandai mengambil kesimpulan, artinya tidak semua jawaban dicatat.
7. Hasil dicatat pada buku monitoring faktor risiko PTM.
8. Beri kesan yang baik setelah wawancara.
9. Jangan lupa ucapkan terima kasih.



Gambar 4:
Wawancara petugas Posbindu dengan pengunjung Posbindu

3. Tahap III

Pengukuran Faktor Risiko PTM

a. Pengukuran berat badan

- Ambil timbangan dari kotak karton dan keluarkan dari bungkus plastiknya.
- Letakkan alat timbang pada lantai yang keras dan datar.
- Peserta Posbindu yang akan ditimbang diminta membuka alas kaki dan jaket serta mengeluarkan isi kantong yang berat seperti kunci.
- Pastikan timbangan pada nilai pengukuran pada angka "0".
- Persilahkan peserta naik ke alat timbang dengan posisi kaki tepat di tengah alat timbang tetapi tidak menutupi jendela baca.

- Perhatikan posisi kaki Peserta Posbindu tepat di tengah alat timbang, sikap tenang (jangan bergerak – gerak) dan kepala tidak menunduk (memandang lurus ke depan).
- Jarum di kaca jendela alat timbang akan bergerak dan tunggu sampai diam/tidak berubah.
- Catat angka yang ditunjuk oleh jarum berhenti dan isikan pada buku monitoring faktor risiko PTM.
- Minta Peserta Posbindu turun dari alat timbang.
- Jarum pada alat timbang akan berada pada posisi “0” secara otomatis.
- Untuk menimbang Peserta Posbindu berikutnya, ulangi prosedur dari awal.



Gambar 5:
Pengukuran Berat Badan

b. Pengukuran tinggi badan

- Pasang alat pengukur tinggi badan (dapat menggunakan pita meteran, microtoise, dan lain-lain).
- Minta peserta melepaskan alas kaki (sandal/sepatu), topi (penutup kepala).
- Peserta diminta berdiri tegak.
- Posisi kepala dan bahu bagian belakang, lengan, pantat dan tumit menempel pada dinding tempat pita meteran terpasang.

- Pandangan lurus ke depan, dan tangan dalam posisi tergantung bebas.
- Baca angka tinggi badan tepat pada bagian atas kepala.
- Catat hasil pengukuran ke dalam Buku Monitoring FRPTM.



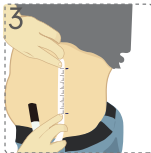
Gambar 6:
Pengukuran Tinggi Badan

c. Pengukuran lingkaran perut

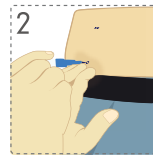
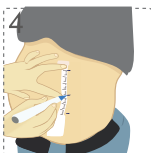


▶ Jelaskan pada peserta tujuan pengukuran lingkaran perut dan tindakan apa saja yang akan dilakukan dalam pengukuran.

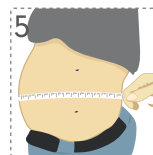
▶ Raba tulang rusuk paling bawah peserta dan tandai sebagai batas atas pengukuran.



Tetapkan titik tengah di antara batas atas dan batas bawah dan tandai sebagai titik tengah pengukuran.

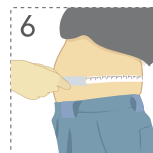


▶ Raba ujung lengkung tulang pangkal paha/panggul dan tandai sebagai batas bawah pengukuran.



▶ Minta peserta untuk berdiri tegak dan bernafas dengan normal (ekspirasi normal).

▶ Lakukan pengukuran lingkaran perut dimulai/ diambil dari titik tengah kemudian secara sejajar horizontal melingkari pinggang dan perut kembali menuju titik tengah di awal pengukuran.



▶ Apabila peserta mempunyai perut yang gendut ke bawah, pengukuran mengambil bagian yang paling buncit lalu berakhir pada titik tengah tersebut lagi. Pita pengukur tidak boleh melipat.

Tabel 1:
Cara Pengukuran Lingkaran Perut

d. Penghitungan IMT

- Hitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan menggunakan rumus berikut:

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

- Bandingkan hasil perhitungan IMT dengan ukuran IMT yang terdapat pada tabel di bawah ini.
- Kemudian tetapkan apakah peserta masuk kategori obesitas atau tidak.

Catat hasil IMT dan kategori obesitas pada buku pemantauan/ monitoring .

Tabel 2: Tabel kategori obesitas pada orang dewasa

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

Sumber: WHO, 2000

4. Tahap IV

Pemeriksaan Faktor Risiko PTM

- Pemeriksaan meliputi pemeriksaan tekanan darah dan gula darah.
- Pemeriksaan tekanan darah dilakukan setiap bulan.
- Pemeriksaan gula darah bagi individu sehat paling sedikit dilaksanakan 1 tahun sekali dan bagi peserta dengan obesitas, dilakukan pemeriksaan paling sedikit 1-2 kali dalam setahun.



Gambar 7: Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah Sewaktu

a. Pengukuran Tekanan Darah

1) Alat dan Bahan:

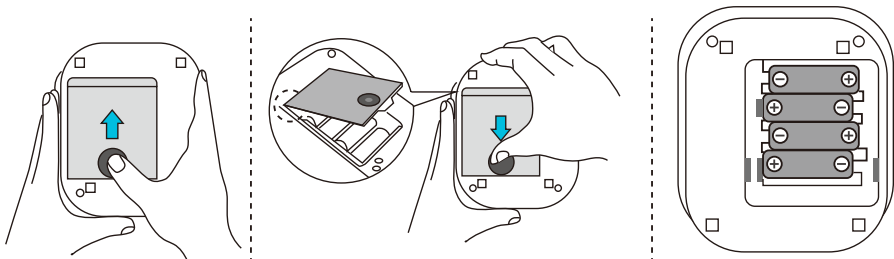
- a) Tensimeter digital.
- b) Manset.
- c) Batu baterai.

2) Cara Pengukuran:

a) Prosedur sebelum pengukuran

(1) Pemasangan baterai

- Balikkan alat, hingga bagian bawah menghadap ke atas.
- Buka tutup baterai sesuai tanda panah.
- Masukkan baterai, sesuai dengan arah yang benar.



Gambar 8: Pemasangan baterai pada tensimeter digital

(2) Penggantian baterai

- Matikan alat sebelum mengganti baterai.
- Keluarkan baterai jika alat tidak akan digunakan selama lebih dari 3 (tiga) bulan.
- Jika baterai dikeluarkan > 30 detik, maka tanggal/ waktu perlu disetting kembali.
- Buang baterai yang sudah tidak terpakai pada tempat yang sesuai.

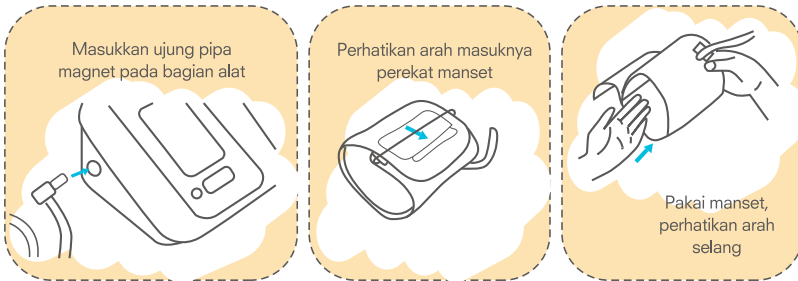
Jika tanda baterai bersilang muncul, segera ganti baterai dengan yang baru. Walaupun tanda baterai bergaris muncul, saat masih dapat digunakan untuk mengukur sebentar, akan tetapi baterai harus segera diganti.

b) Prosedur pengukuran

- (1) Duduk bersandar dengan tenang, lengan dan siku menempel di atas meja.
- (2) Telapak tangan menghadap ke atas.
- (3) Lengan baju tidak dilipat.
- (4) Kaki tidak menyilang. Telapak kaki rata menyentuh lantai.
- (5) Letak manset sejajar dengan posisi jantung, kira-kira 2 jari di atas siku.
- (6) Jangan bergerak dan berbicara selama pengukuran.
- (7) Masukkan ujung pipa manset pada bagian alat.
- (8) Perhatikan arah masuknya perekat manset.
- (9) Pakai manset, perhatikan arah selang.
- (10) Tekan tombol "START/STOP" untuk mengaktifkan alat.
- (11) Lakukan pengukuran 2x dengan jeda 1-2 menit.
- (12) Apabila hasil pengukuran satu dan kedua terdapat selisih > 10 mmHg, ulangi pengukuran ketiga setelah istirahat selama 10 menit dengan melepaskan manset pada lengan.



Gambar 9: Cara mengaktifkan tensimeter digital



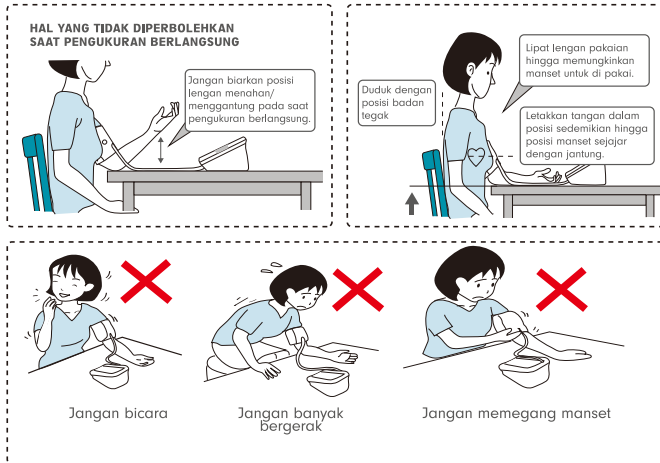
Gambar 10: Cara pemasangan manset pada tensimeter digital



Gambar 11: Cara pemasangan manset pada lengan

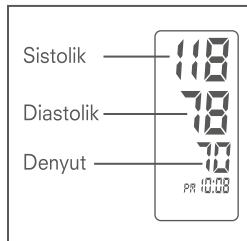
- (13) Sebelum melakukan pengukuran tekanan darah, peserta sebaiknya menghindari kegiatan aktivitas fisik seperti olahraga, merokok, dan makan, minimal 30 menit sebelum pengukuran. Dan juga duduk beristirahat setidaknya 5-15 menit sebelum pengukuran.

- (14) Hindari melakukan pengukuran dalam kondisi stres. Pengukuran sebaiknya dilakukan dalam ruangan yang tenang dan dalam kondisi tenang dan posisi duduk.



Gambar 12: Posisi pengukuran tekanan darah

- (15) Jika pengukuran selesai, manset akan mengempis kembali dan hasil pengukuran akan muncul.
- (16) Tekan “START/STOP” untuk mematikan alat. Jika Anda lupa untuk mematikan alat, maka alat akan mati dengan sendirinya dalam 5 menit.
- (17) Catat angka sistolik, diastolik dan denyut nadi hasil pengukuran tersebut pada buku formulir hasil pengukuran dan pemeriksaan.



Gambar 13: Contoh angka hasil pengukuran tensimeter digital

Tabel 3: Interpretasi hasil pengukuran tekanan darah

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

(Sumber: JNC VII, 2003)

b. Pemeriksaan Kadar Gula Darah

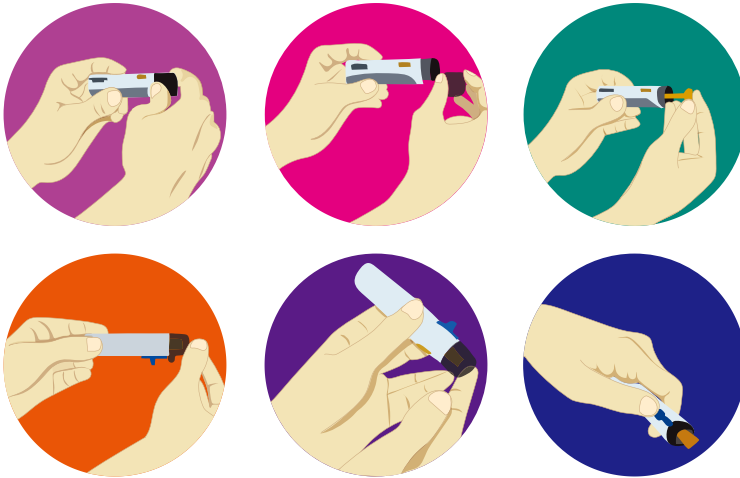
1) Alat dan bahan

- a) Alat pemeriksaan kadar gula darah (Analyzer).
- b) Test strip gula darah.
- c) Auto lancet (Autoclix).
- d) jarum khusus/ lancet untuk pengukuran gula darah.
- e) Kapas alkohol.
- f) Tissue kering.
- g) Sarung tangan.
- h) Kotak limbah benda tajam/safety box.

2) Cara penggunaan jarum khusus:

Jarum pena:

- a) Putar ujung penutup pena ke angka-angka yang sesuai dengan tebal tipisnya kulit jari tangan.
- b) Lepaskan penutup instrumen.
- c) Masukkan jarum ke dalam pena. Putar pelindung penutup pena.
- d) Pasang penutup pena dan putar pada posisinya. Bunyi klik menandakan pena siap digunakan.
- e) Tempelkan dan tekan pena pada bagian pinggir ujung jari tangan.
- f) Lepaskan penutup dan lancet yang telah digunakan.



Gambar 14: Cara penggunaan **autoclix**

- 3) Pemeriksaan dengan Glukometer (d disesuaikan dengan jenis glukometer).
 - a) Masukkan chip yang terdapat pada tabung strip tes ke alat glukometer.
 - b) Bersihkan ujung jari (jari manis/jari tengah/telunjuk) dengan kapas yang telah diberi alkohol 70%, keringkan.
 - c) Masukkan strip tes bila gambar strip tes telah muncul.
 - d) Tusukkan jarum khusus/ lancet pada ujung jari secara tegak lurus, cepat dan tidak terlalu dalam.
 - e) Tekan ujung jari ke arah luar.
 - f) Sentuhkan satu/dua tetes darah sampai memenuhi tengah area/ tanda pada strip tes.
 - g) Baca hasil pemeriksaan glukosa darah yang muncul.



Gambar 15: Cara penggunaan glukometer

Perhatian !!! :

Setelah dilakukan pemeriksaan, seluruh bahan habis pakai dibuang dalam tempat sampah tahan tusuk/ safety box. Safety box maksimal berisi sebanyak $\frac{3}{4}$ bagian (sekitar 300 buah lancet dan 300 striptes). Selanjutnya safety box dapat ditanam/dikubur dalam lubang yang cukup dalam ataupun dapat dikirimkan ke Puskesmas setempat untuk dimusnahkan

5. Tahap V

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. Pada tahap dini, 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. Edukasi dilakukan oleh kader Posbindu untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan faktor risiko PTM. Pada saat edukasi, kader menganjurkan bagi setiap perempuan usia 30-50 tahun dan sudah pernah kontak seksual, untuk mendapatkan pemeriksaan Inspeksi Visual dengan Asam Asetat (IVA) dalam rangka deteksi dini kanker leher rahim dan pemeriksaan payudara klinis (Sadanis) untuk deteksi dini kanker

payudara di FKTP. Kader juga menyarankan setiap peserta perempuan Posbindu untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri (Sadari) setiap bulan pada hari ke 5-7 menstruasi.

Dengan proses pembelajaran secara bertahap, maka setiap individu yang mempunyai faktor risiko akan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat secara mandiri. Penilaian faktor risiko PTM terhadap individu dikategorikan memiliki faktor risiko PTM jika berperilaku sebagaimana faktor risiko tersebut atau mempunyai nilai yang tidak normal sebagaimana kriteria Penilaian Faktor Risiko PTM di bawah ini :

Tabel 4: Penilaian faktor risiko PTM

No	Faktor Risiko	Kriteria Tidak Normal
1.	Kurang Makan Buah dan Sayur	<5 porsi sehari
2.	Kurang Aktivitas Fisik	<150 menit per minggu
3.	Merokok	Ya
4.	Konsumsi Minuman Beralkohol	Ya
5.	Indeks Massa Tubuh (IMT)	≥ 23
6.	Lingkar perut	Laki-laki ≥ 90 cm Perempuan ≥ 80 cm
7.	Tekanan darah	Sistole ≥ 140 mmHg Diastole ≥ 90 mmHg
8.	Gula darah	>200 mg/dL hiperglikemi
9.	Kolesterol darah	>190 hiperkolesterolemia

Penilaian faktor risiko PTM dilakukan pada setiap individu untuk masing-masing faktor risiko PTM. Selanjutnya akan dianalisa dan dilakukan langkah-langkah atau intervensi yang harus dilakukan oleh individu tersebut sesuai dengan faktor risiko yang dimiliki.

Tindak lanjut dan pembinaan yang dilakukan dapat berupa penyuluhan dan edukasi lebih mendalam terhadap para peserta Posbindu yang berisiko, peningkatan aktifitas fisik bersama, merujuk ke Puskesmas dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Untuk jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:

No	Pengukuran Faktor Risiko	Kriteria Rujukan	Saran dan Tindak Lanjut Individu
1	Kurang makan sayur dan buah	tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya.	Konseling dan penyuluhan meningkatkan konsumsi buah dan sayur 5 porsi sehari serta Gizi Seimbang dan konseling faktor risiko lain yang menjadi masalah pada individu tersebut
2	Kurang aktifitas fisik	tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya.	Konseling dan penyuluhan meningkatkan aktifitas fisik 3-5 kali seminggu minimal 30 menit, diet sehat dan seimbang dan konseling faktor risiko lain yang menjadi masalah pada individu tersebut
3	Merokok	tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya.	Tidak merokok dan menghindari asap rokok
4	Konsumsi minuman beralkohol	tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya.	Nasehat mengendalikan konsumsi alkohol dengan mengurangi sedikit demi sedikit
5	Indeks Massa Tubuh	tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya.	<ul style="list-style-type: none"> • Diet sehat dengan kalori seimbang, rajin aktifitas fisik • Mempertahankan berat badan ideal
6	Lingkar Perut	tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya.	<ul style="list-style-type: none"> • Diet sehat dengan kalori seimbang, • Mempertahankan berat badan ideal, rajin aktifitas fisik
7	Tekanan Darah	Bila tekanan darah $\geq 140/90$	<p>Tips hidup sehat (melihat hasil indikator Faktor risiko lain): Penyuluhan /konseling tentang faktor risiko hipertensi seperti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh garam atau melebihi 2000 mg natrium/sodium per hari). • Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km / olah raga 30 menit perhari minimal 5x/minggu). • Tidak merokok dan menghindari asap rokok. • Diet sehat dengan kalori seimbang. • Mempertahankan berat badan ideal. • Menghindari minum alkohol berlebihan.
8	Pengukuran fungsi Paru Sederhana	Nilai APE <Nilai Prediksi	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak merokok dan menghindari asap rokok • Mengunjungi klinik upaya berhenti merokok
9	Gula Darah	Bila nilai hasilnya ≥ 200 mg/dL	<ul style="list-style-type: none"> • Diet sehat dengan kalori seimbang, • Mempertahankan berat badan ideal, • Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km / olah raga 30 menit/hari) mengurangi konsumsi gula, garam lemak • Cek GD tiap 1 bulan sekali.

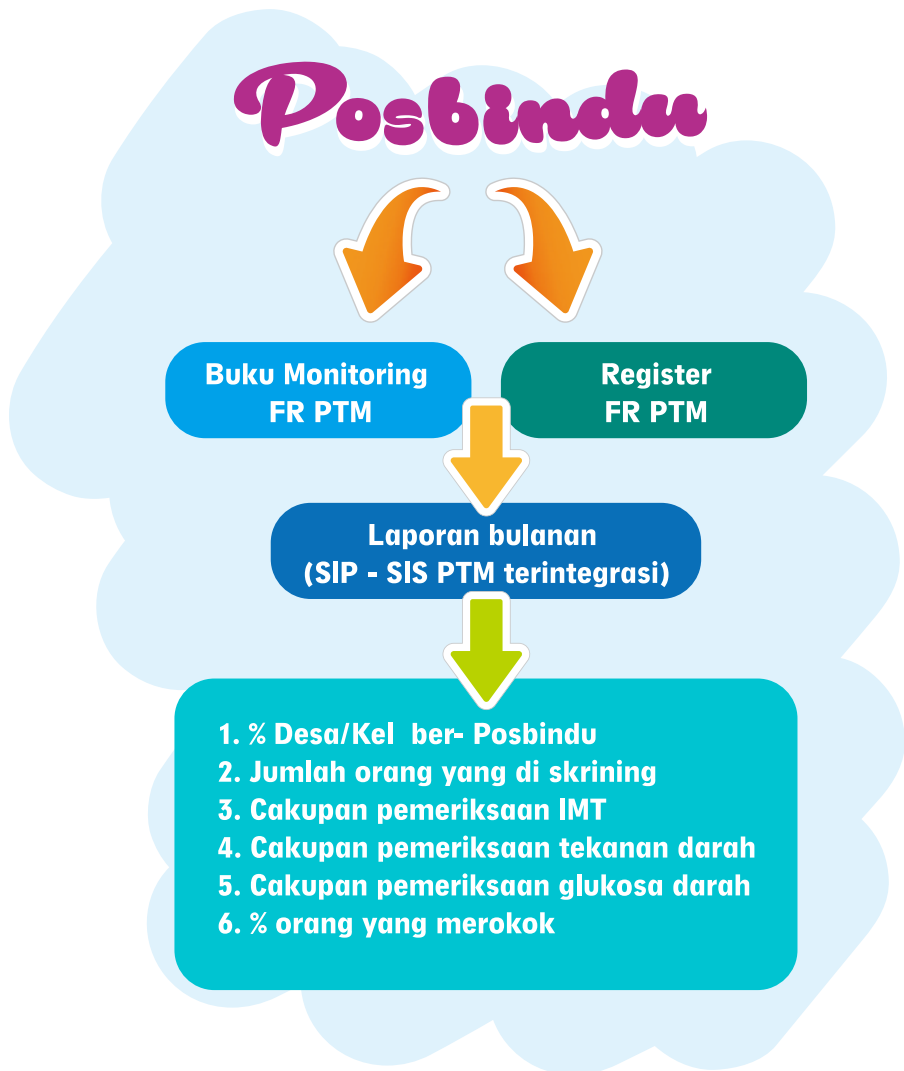
No	Pengukuran Faktor Risiko	Kriteria Rujukan	Saran dan Tindak Lanjut Individu
10	Kolesterol	Bila nilai hasilnya ≥ 240 mg/dL	<ul style="list-style-type: none"> • Diet sehat dengan kalori seimbang, • Mempertahankan berat badan ideal, • Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km / olah raga 30 menit perhari minimal 5x/minggu)
11	Trigliserida	Bila nilai hasilnya ≥ 200 mg/dL	Penyuluhan (KIE) diet seimbang dan rendah lemak, peningkatan latihan fisik, periksa berkala
12	Benjolan Pada Payudara	Ditemukan benjolan	SADARI, diet sehat, kontrasepsi hormonal berganti non hormonal

Rujukan dari Posbindu ke FKTP dilakukan dengan memakai format rujukan sebagaimana yang terdapat pada lampiran 2 (dua). Format rujukan ini dibuat rangkap 2, di mana 1 (satu) rangkap disimpan di Posbindu sebagai arsip dan ditunjukkan jika ada audit kinerja Posbindu.

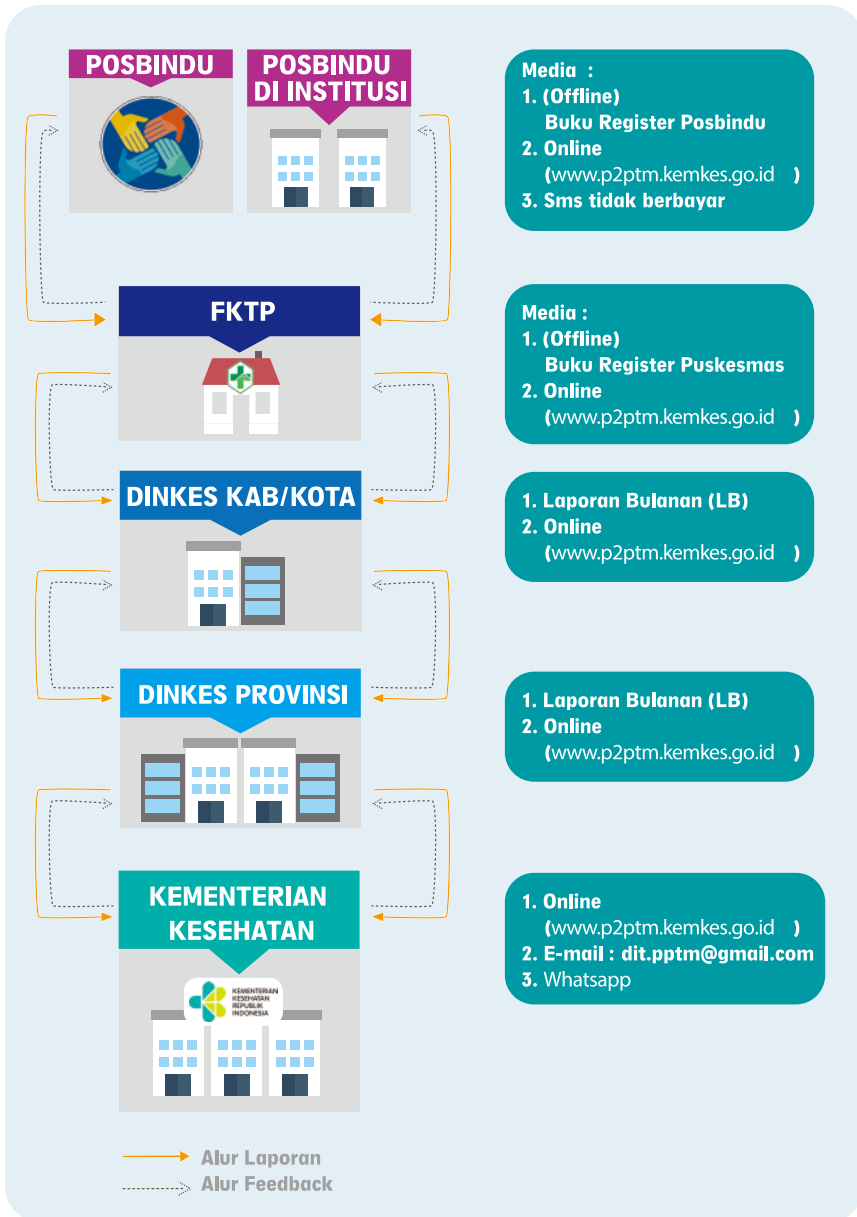
C. Pencatatan dan pelaporan

Kader melakukan pencatatan hasil kegiatan Posbindu pada 2 tempat yaitu di buku pemantauan/monitoring yang akan dibawa pulang oleh peserta Posbindu (lampiran 3) dan juga di buku register (lampiran 4) yang akan disimpan di Posbindu. Setelah mencatat hasil pelaksanaan Posbindu maka kader akan melaporkan hasil kegiatan Posbindu ke Puskesmas. Pelaporan dilakukan dengan cara berbasis web melalui Sistem Informasi PTM (Web Portal PTM (www.pptm.depkes.go.id dan www.p2ptm.kemkes.go.id) yang aplikasinya dapat diunduh pada telepon pintar. Jika kader tidak dapat mengakses (sinyal internet sulit) maka pelaporan dilakukan dengan cara SMS tidak berbayar)/SMS Gateway. Jika kedua cara pelaporan tersebut tidak dapat dilakukan, maka kader membuat laporan dengan cara mengisi formulir laporan Offline (lihat pada lampiran 5).

Hasil pencatatan ini dilaporkan ke instansi terkait secara berjenjang (Laporan Puskesmas pada lampiran 6) untuk kemudian dilakukan analisa oleh jenjang di atasnya dan dipakai sebagai dasar pelaksanaan pembinaan atau pembuatan Feed Back ke jenjang administrasi di bawahnya.



Gambar 16: Sistem informasi manajemen PTM



Gambar 17: Alur pencatatan pelaporan Posbindu

B a b

02

Monitoring dan
Evaluasi

POSBINDU

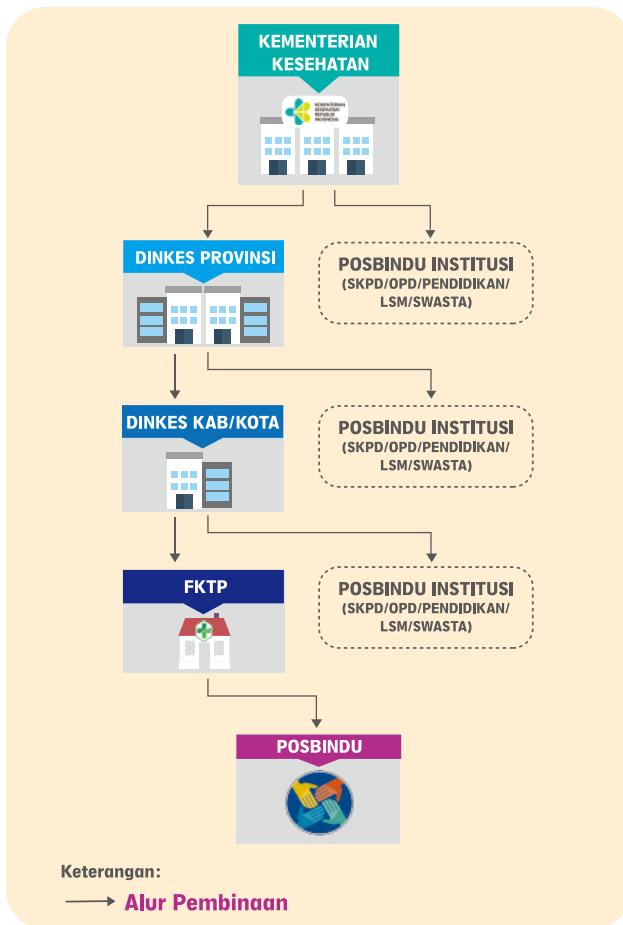
Kader dapat melaksanakan evaluasi awal dari pelaksanaan Posbindu, dengan cara membandingkan cakupan/hasil setiap pelaksanaan kegiatan dengan rencana sasaran setiap kegiatan yang telah diberikan oleh Pembina Posbindu/Puskesmas di awal tahun. Evaluasi ini dipakai sebagai dasar penyusunan rencana tindak lanjut yang harus dilakukan agar target Posbindu dapat tercapai dan Posbindu dapat dilaksanakan rutin minimal sekali dalam sebulan.

Untuk penyusunan rencana tindak lanjut setelah kegiatan, langkah-langkah yang harus dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi cakupan kunjungan peserta
 - a. Melakukan identifikasi target peserta bulanan.
 - b. Menghitung capaian.
2. Lakukan identifikasi penyebab cakupan tidak dapat mencapai target.
3. Diskusikan dengan pengelola Posbindu, untuk menyusun pemecahan masalah dari setiap hambatan/tantangan termasuk pihak-pihak yang perlu dilibatkan untuk membantu.
4. Apabila target bulanan tidak tercapai, maka kader perlu melakukan upaya sosialisasi yang lebih aktif dan luas.
5. Sosialisasi Posbindu dapat dilakukan melalui pertemuan tingkat desa.
6. Biaya operasional termasuk pengadaan bahan habis pakai (BHP) dapat di usulkan melalui dana desa mengacu Peraturan Menteri Desa (Permendes) sesuai ketentuan tahun pemberlakuan.

Monitoring kegiatan Posbindu juga akan rutin dilakukan Puskesmas Pembina (Puskesmas setempat) dan akan memberikan masukan (feedback) kepada Pengelola Posbindu dan Kader berdasarkan hasil monitoring tersebut. Monitoring dilakukan dengan memakai Form Monitoring dan Evaluasi Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM). Hasil Kegiatan Posbindu di Posbindu seperti terdapat pada lampiran 1.

Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat perkembangan kegiatan Posbindu dalam penyelenggaraannya sehingga dapat dilakukan pembinaan. Kader dapat melaksanakan evaluasi dari pelaksanaan Posbindu, dengan cara membandingkan cakupan/hasil setiap pelaksanaan kegiatan dengan rencana yang telah diberikan oleh Pembina Posbindu/Puskesmas di awal tahun. Evaluasi ini dipakai sebagai dasar penyusunan rencana tindak lanjut agar target Posbindu dapat tercapai.



Gambar 18
 Alur Pembinaan Posbindu

Lampiran

01

FORMULIR WAWANCARA

RIWAYAT PENYAKIT TIDAK MENULAR PADA KELUARGA DAN DIRI SENDIRI

Riwayat Penyakit Tidak Menular Pada Keluarga		Riwayat Penyakit Tidak Menular Pada Diri Sendiri	
Penyakit Diabetes	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Penyakit Diabetes	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Penyakit Hipertensi	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Penyakit Hipertensi	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Penyakit Jantung	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Penyakit Jantung	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Penyakit Stroke	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Penyakit Stroke	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Penyakit Asma	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Penyakit Asma	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Penyakit Kanker	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Penyakit Kanker	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Kolesterol Tinggi	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Kolesterol Tinggi	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
PPOK	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	PPOK	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Thalasemia	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Thalasemia	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Lupus	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Lupus	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Gangguan Penglihatan	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Gangguan Penglihatan	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Gangguan Pendengaran	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Gangguan Pendengaran	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Gangguan mental Emosional	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Gangguan mental Emosional	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*
Disabilitas	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*	Disabilitas	(Ya/Tidak/Tidak Tahu)*

Lampiran

02

FORM RUJUKAN POSBINDU PTM

No.(no urut)/.....(bulan)...../.....(tahun.....)

POSBINDU : (nama Posbindu)
RT : RW : KEL :
KEC : KAB :
PROVINSI :

Yth.

Petugas Pengelola Program PPTM

Puskesmas

Di

Bersama ini kami sampaikan :

NAMA :

UMUR :

JENIS KELAMIN :

ALAMAT :

Dengan

Masalah kesehatan :

Penanganan yang sudah dilakukan

.....

.....

Mohon untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

Demikian disampaikan dan mohon hasil tindak lanjut dapat disampaikan ke kami. Terima Kasih

...../...../20.....

Yang merujuk,

(Nama dan TTD)

Kader Posbindu

Lampiran

03



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



BUKU MONITORING
**FAKTOR RISIKO
PENYAKIT TIDAK
MENULAR**

Bawa buku ini setiap kali berkunjung untuk
pemantauan kondisi kesehatan anda secara berkala

Lampiran

04



**KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA**

BUKU REGISTER/ PENCATATAN POSBINDU

Posbindu :
Desa/kelurahan :
Kecamatan :
Kabupaten/Kota :
Provinsi :
Puskesmas Pembina :

Kementerian Kesehatan RI

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular

Lampiran

05

offline_POSBINDU_v25 - Excel (Product Activation Failed) Sign in

FILE POSBINDU PPTM HOME INSERT PAGE LAYOUT FORMULAS DATA REVIEW VIEW NITRO PRO 9

KEMENKES RI **POSBINDU** **PPTM**
 Aplikasi Surveilans PTM berbasis POSBINDU
 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
 Panduan Singkat +
 pptom.ditaonline.id

Perceghaan Penyakit Tidak Menular

Riwayat Penyakit Tidak Menular Pada Keluarga						Riwayat Penyakit Tidak Menular Pada Diri Sendiri							
Penyakit Diabetes	Penyakit Hipertensi	Penyakit Jantung	Penyakit Stroke	Penyakit Asma	Penyakit Kanker	Kolesterol Tinggi	Penyakit Diabetes	Penyakit Hipertensi	Penyakit Jantung	Penyakit Stroke	Penyakit Asma	Penyakit Kanker	Kolesterol Tinggi
<input type="text" value="Ya"/>													
<input type="text" value="Tidak"/>													

READY 150%

offline_PO SBINDU_v25 - Excel (Product Activation Failed)

POSBINDU PPTM
Percepatan Penyakit Tidak Menular

Apikasi Surveilans PTM berbasis POSBINDU
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

RI

FILE POSBINDU PPTM HOME INSERT FORMULAS DATA REVIEW VIEW NITRO PRO 9

PAGE LAYOUT

Handuan Singkat

AF9

WAWANCARA	Tekanan Darah		IMT		Lingkar Perut	Pengukuran Fungsi Paru	Pemeriksaan Lab.			Kadar Alkohol Pernafrasan	Tes Amfetamin Urin	Penyuluhan							
	Sistol	Diastol	Tinggi Badan	Berat Badan			Gula	Kolesterol	Trigliserida			Benjolan Payudara	IVA	Penyuluhan IVA & CIE	Penyuluhan Rokok	Penyuluhan Potensi Cedera			
Merokok																			
Kurang Aktivitas Fisik																			
Kurang Konsumsi Sayur dan Buah																			
Kurang Konsumsi Alkohol																			

READY 97%

Lampiran

06

**FORM MONITORING DAN EVALUASI
PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR (P2PTM)
HASIL KEGIATAN POSBINDU DI POSBINDU**

I. PROFIL DAN CAPAIAN POSBINDU

1. Propinsi :
2. Kabupaten/Kota :
3. Kecamatan / Puskesmas :
4. Desa/Kelurahan :
5. Nama posbindu :

a) Data Demografi

No	Data Penduduk	Jumlah
1.	Penduduk	
2.	Jumlah penduduk usia 15-59 tahun	
3.	Jumlah penduduk usia > 60 tahun	
4.	Jumlah kader terlatih posbindu	
5.	Jumlah kader tidak terlatih posbindu	

b) Data Peralatan Kegiatan

1. Jumlah posbindu Kit : (..... lengkap,tidak lengkap)
2. Sumber pendanaan pengadaan BHP : APBN APBD Sumber lain
3. Sumber pendanaan kegiatan posbindu : APBN APBD Sumber lain

c) Sumber Dana Penyelenggaraan Posbindu

No	Sumber Dana	Jumlah	Tahun	Keterangan
1.	CSR (Cooperate Social Responsibility)			
2.	DBH CHT (Dana Bagi Hasil dan Cukai Hasil tembakau			
3.	Pajak Rokok			
4.	Anggaran Dana Desa (ADD)			
5.	Dana Hibah/ Pinjaman			

a) Capaian Indikator

No	Komponen Hal Dipantau	Satuan Pemantauan	Jumlah
1.	Penduduk penyelenggaraan kegiatan	Kali / tahun
2.	Cakupan pemeriksaan obesitas	% Sasaran
3.	Cakupan pemeriksaan tekanan darah	% Sasaran
4.	Cakupan pemeriksaan glukosa darah	% Sasaran
5.	Cakupan edukasi IVA dan SADANIS	% Sasaran
6.	Cakupan aktifitas fisik setiap minggu	% Sasaran
7.	Sumber Pembiayaan (JKN)	% Sasaran
8.	Frekuensi penyuluhan	% Sasaran
9.	Pelaksanaan Kegiatan	% Sasaran
10.	Cakupan peserta penyuluhan	% Masyarakat
11.	Kerjasama dan kemitraan	% Sasaran

II. DATA KEGIATAN DI POSBINDU)

a) Pelatihan Posbindu dan Sistem Informasi PTM

No	Kegiatan	Keterangan
1.	Frekuensi pelatihan kader posbindu Kali / tahun
2.	Kader yang terlatih Sistem informasi PTM Orang
3.	Refresing kader posbindu Kali / tahun

b) Penyelenggara Posbindu

No	Posbindu	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Adakah buku petunjuk penyelenggaraan posbindu			
2.	Adakah jadwal penyelenggaraan posbindu			
3.	Adakah kegiatan evaluasi penyelenggaraan posbindu			
4.	Siapa yang menginput data kegiatan posbindu dalam sistem pelaporan (SI PTM)			
5.	Adakah buku pencatatan pelaporan kegiatan posbindu			

c) Kendala

.....

c) Kendala

.....

.....

.....

.....

.....

d) Saran

.....

.....

.....

.....

.....

Yang melaksanakan pengisian data

No	Nama	NIP	Tanda tangan
1.
2.

Mengetahui ,
a.n Kepala Puskesmas

(.....)

NIP

Daftar Pustaka

- Harjan, Arief. 2011. 812 Resep untuk Mengobati 236 penyakit. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI, Promosi Kesehatan. Panduan Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. Jakarta 2011.
- Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Teknis Pengendalian Kanker Payudara dan Kanker Leher Rahim, Direktorat PPTM, Ditjen PP dan PL. 2013. Kementerian Kesehatan RI, Pusat Promosi Kesehatan. Rencana Operasional.
- Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Strategi KIE Keluarga Sadar Gizi (Kardazi), Jakarta. 2011.
- Promosi Kesehatan Dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular tahun 2010-2014. Jakarta .2011.
- Pedoman Pengendalian PPOK, Direktorat PPTM, Ditjen PP dan PL, 2011. Pedoman Pengendalian Diabetes Melitus, Direktorat PPTM, Ditjen PP dan PL, 2016.
- Pedoman Pengendalian PPOK, Direktorat PPTM, Ditjen PP dan PL, 2011.
- Pedoman Pengendalian DM, Direktorat PPTM, Ditjen PP dan PL, 2009.
- Pedoman Kader Pemanfaatan Tanaman Obat untuk Kesehatan edisi VII, Kementerian Kesehatan, 2012.
- Petunjuk Praktis Toga & Akupressur. Kementerian Kesehatan. Jakarta, 2017.
- Rahajeng, Ekowati. Posbindu PTM. Jakarta, 2007.

Tim Penyusun

Pengarah:

Direktur Pengendalian Penyakit Tidak Menular
Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan
Lingkungan Kementerian Kesehatan RI

Tim Penyusun:

dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes
dr. Prima Yosephine, MKM
dr. Theresia Sandra Diah Ratih, MHA
dr. Aldrin, Sp.Ak, M.Biomed, M.Kes, MARS, SH
dr. Edduwar Idul Riyadi, Sp.KJ
dr. Esti Widiastuti, M.ScPH
Wiwi Triani, S.Kp, MKM
Devi Suhailin, SKM, M.Epid
dr. Uswatun Hasanah, M.Epid
Ns. Aswardi, S.Kep, M.Kep
dr. Tiersa Vera Junita, M.Epid
dr. Masitah Sari Dewi, M. Epid
Punto Dewo, M.Kes
Cicilia Nurteta, SKM, M.Kes
Aryanti, Natalia, SKM

Kontributor:

Dr. dr. Ina Rosalina, Sp.A (K), M.Kes, MH.Kes
Ismoyowati, SKM, M.Kes

Editor:

dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes

Desain dan Tata Letak:

drg. Anitasari SM (Pengarah Kreatif dan Penyelia Desain Grafis)
Ira Carlina Pratiwi (Desain Grafis)

Usia
15 tahun
keatas

GRATIS

Ayo Ke Posbindu!

ISBN 978-602-416-523-9



Jl. H.R Rasuna Said Blok X-5 Kav.4-9
Jakarta Selatan
dtp2ptm@kemkes.go.id

www.p2ptm.kemkes.go.id