

Inisiasi Posbindu untuk Cegah Penyakit Tidak Menular

Indriani¹, Veni Fatmawati¹, Nor Faizah Kaeni¹, Zubaida Rohmawati¹, Sri Lestari Linawati¹,
Ririn Wahyu Hidayati¹

¹ Universitas Aisyiyah Yogyakarta

E-mail: indriani@unisayogya.ac.id

Abstrak

Meningkatnya tren Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi salah satu penyebab utama terjadinya kematian didunia maupun di Indonesia sangat berhubungan dengan perubahan gaya hidup seperti pola makan tidak sehat, obesitas, merokok, kurang aktivitas fisik, kurangnya konsumsi buah dan sayur dan stress. Posbindu PTM sebagai salah satu upaya pemerintah dibentuk untuk mengendalikan faktor risiko secara mandiri dan berkesinambungan. Universitas Aisyiyah Yogyakarta sebagai salah satu universitas yang berwawasan kesehatan dan merupakan komunitas masyarakat kampus yang cukup besar dan memiliki resiko terjadinya PTM. Belum terbentuknya Posbindu PTM dilingkungan universitas dan belum dilakukannya upaya deteksi dini penyakit tidak menular secara rutin kepada civitas akademika. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk penyelenggaraan pemeriksaan kesehatan untuk deteksi dini penyakit tidak menular dan pembentukan Posbindu PTM dilingkungan universitas. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan pembentukan kader posbindu PTM universitas, deteksi dini penyakit tidak menular dengan melakukan pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan tentang pencegahan dan manajemen penyakit tidak menular, senam sehat dan pencatatan dan evaluasi hasil pemeriksaan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Januari-Mai 2023. Hasil kegiatan adalah terbentuknya kader Posbindu PTM universitas, materi promosi Kesehatan dan terlaksananya posbindu PTM Universitas. Kesimpulan terselenggaranya pemeriksaan kesehatan dan mencatat factor resikonya, pembentukan kader Posbindu PTM universitas dan beberapa program kesehatan. Disarankan agar pembentukan kader Posbindu PTM universitas dapat menjadi awal terbentuk program-program pencegahan penyakit tidak menular dan penyelenggaraan promosi kesehatan secara berkelanjutan dilingkungan universitas.

Kata Kunci: Penyakit Tidak Menular (PTM); Gaya hidup; Posbindu PTM universitas; Promosi Kesehatan

Abstract

The increasing trend of Non-Communicable Diseases (NCDs), which are one of the main causes of death in the world and in Indonesia, is closely related to lifestyle changes such as unhealthy eating patterns, obesity, smoking, lack of physical activity, lack of fruit and vegetable consumption and stress. Posbindu PTM as one of the government's efforts was formed to control risk factors independently and sustainably. Aisyiyah Yogyakarta University is a health-oriented university and is a campus community that is quite large and has a risk of PTM. There has not been a Posbindu PTM established within the university environment and efforts to detect early non-communicable diseases routinely have not been made to the academic community. The aim of this community service is to organize health checks for early detection of non-communicable diseases and the establishment of Posbindu PTM within the university environment. The implementation of this community service is the formation of university PTM posbindu cadres, early detection of non-communicable diseases by carrying out health examinations, health education about the prevention and management of non-communicable diseases, healthy exercise and recording and evaluating the results of health examinations. The activity was carried out in January-May 2023. The results of the activity were the formation of university PTM Posbindu cadres, health promotion materials and the implementation of the University PTM Posbindu. The conclusion is the implementation of health checks and recording risk factors, the formation of university PTM Posbindu cadres and several health programs. It is recommended that the formation of university Posbindu PTM cadres can be the beginning of forming non-communicable disease prevention programs and implementing sustainable health promotion within the university environment.

Keywords: Non-Communicable Diseases (NCDs); Lifestyle; University PTM Posbindu; Health Promotion



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular menjadi salah satu penyebab tingginya angka kematian di dunia. Lebih dari dua per tiga (70%) dari populasi global meninggal akibat penyakit tidak menular seperti kanker, jantung, stroke, hipertensi dan diabetes mellitus tipe 2 (Patimah, et al., 2021). Pada tahun 2023 di prediksi akan ada 52 juta kematian pertahun. Kurang prevalensi di dunia. DIY menjadi salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi angka PTM tertinggi melebihi skala nasional yaitu pada kasus DM skala nasional mencapai 2,4%, sementara DIY 4,5%. Pada kasus hipertensi skala nasional 8,4%, sedangkan di DIY berkisar 10,7% (Riskesdas, 2018). Tingginya tersebut salah satunya disebabkan kurangnya kesadaran terhadap gejala-gejala penyakit tidak menular yang cenderung diabaikan, sehingga proses penanganan penyakit tersebut menjadi lambat dan memiliki resiko tinggi untuk terjadi komplikasi lanjutan. Selain dari kurangnya kesadaran akan pentingnya memperhatikan kesehatan, kurangnya aktivitas fisik, rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur menjadi faktor yang dapat menimbulkan penyakit tidak menular (Akhter et al., 2021).

Presentasi prevalensi yang setiap tahun meningkat menjadi tanggung jawab bersama pemerintah dalam membentuk dan merancang strategi serta masyarakat sebagai pendukung utama dalam menjalankan strategi tersebut (Sudayasa et al., 2020). Salah satu strategi yang dilakukan yaitu upaya peningkatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesadaran berperilaku hidup bersih dan sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Sejalan Instruksi Presiden nomor 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dan tindak lanjut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/198/2020 tentang Tim Koordinasi Pembudayaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Bidang Kesehatan (GERMAS), menyebutkan bahwa deteksi dini merupakan upaya terbaik dalam pencegahan penyakit melalui pengendalian faktor risikonya.

Rencana Strategis Kementerian Kesehatan lainnya yaitu penguatan terhadap promosi kesehatan dan tata laksana kasus. Pengembangan program pemerintah sebagai upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) berbasis masyarakat melalui Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) PTM. Posbindu PTM merupakan bentuk peran serta masyarakat dalam upaya untuk mengendalikan faktor risiko secara mandiri dan berkesinambungan (Kemenkes RI, 2019). Pengembangan Posbindu PTM dapat dipadukan dengan upaya yang telah terselenggara dimasyarakat. Melalui Posbindu PTM, dapat segera mungkin dilakukan pencegahan faktor risiko PTM sehingga kejadian PTM di masyarakat Indonesia dapat dikendalikan. Selain itu, peran lintas sektor untuk berkolaborasi terkait upaya mencegah peningkatan PTM di masyarakat sangat dibutuhkan (Sintia, Nazhira Arifin, 2022).

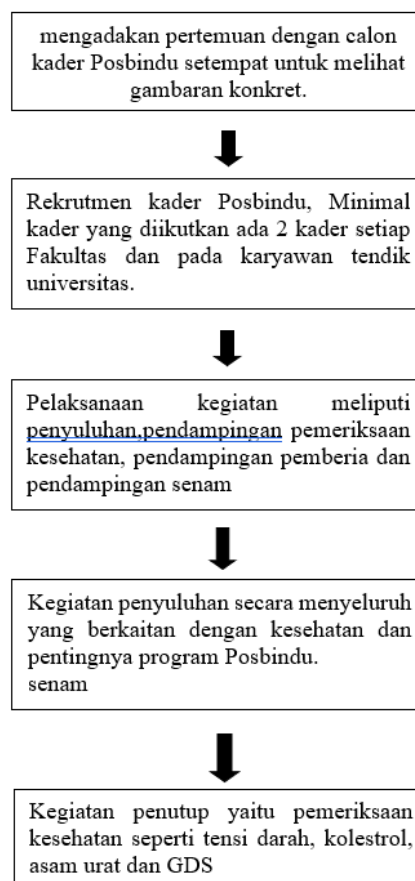
Peran lintas sektor perlu ditingkatkan secara simultan dan berkelanjutan untuk keberhasilan pengendalian PTM maka monitor dan evaluasi (monev) perlu dilakukan secara rutin dan terukur. Universitas Aisyiyah sebagai salah satu universitas yang bergerak dibidang kesehatan merasa perlu dalam menyelaraskan tujuan pembangunan kesehatan ini dan meningkatkan status kesehatan civitas academia dengan membentuk Posbindu PTM dilingkungan universitas. Adapun program pencegahan penyakit PTM dan promosi kesehatan akan menjadi program yang akan dilakukan secara rutin pada setiap bulannya. Adapun program-program yang akan diselenggarakan adalah keterbukaan untuk mendukung pelaksanaan Posbindu dan kegiatannya, promosi kesehatan seperti penyediaan ruang terbuka untuk olahraga bagi masyarakat universitas maupun umum, kampanye hidup sehat, program care free day, olah raga bersama sekali dalam seminggu, penetapan kawasan/lokasi/ruangan bebas asap rokok dan lainnya adalah contoh peran-peran yang diambil oleh lintas sector

METODE

Kegiatan dilaksanakan dengan mengacu pada analisis kasus dan permasalahan mitra yang ditemukan. Subyek pada penelitian ini adalah seluruh dosen dan tenaga pendidikan UNISA Yogyakarta. Sebagian besar dosen dan tenaga pendidikan UNISA Yogyakarta berusia produktif yaitu 21 sampai diatas 50 tahun belum mengetahui status kesehatannya. Belum adanya program pendukung seperti Posbindu PTM sebagai salah satu upaya deteksi dini dan promosi kesehatan penyakit PTM tingkat universitas

Adapun tahapan kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah:

1. Bekerjasama dengan Ibu Pembina (wakil rector 2 bidang keuangan dan sumber daya manusia) dan tim pelaksana untuk mengadakan pertemuan dengan calon kader Posbindu setempat untuk melihat gambaran konkret.
2. Rekrutmen kader Posbindu untuk mendapatkan pelatihan Posbindu PTM di UNISA Yogyakarta. Minimal kader yang diikuti ada 2 kader setiap Fakultas dan pada karyawan tendik universitas dengan jumlah total 25-35 kader.
3. Pelaksanaan kegiatan pelatihan kader Posbindu yang meliputi penyuluhan, pendampingan pemeriksaan kesehatan, pendampingan pemberian makanan tambahan dan pendampingan senam.
4. Mengoptimalkan kader Posbindu untuk memberikan informasi kepada warga sivitas akademika agar mengunjungi Posbindu untuk memantau kesehatannya.
5. Mengadakan penyuluhan secara menyeluruh berkaitan dengan kesehatan dan pentingnya program Posbindu.
6. Sebagai penutup dilakukan acara pemeriksaan kesehatan seperti tensi darah, kolesterol, asam urat dan GDS.



Gambar 1. Tahapan kegiatan pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik penelitian dari 132 responden, mayoritas perempuan sebanyak 110 orang (83,3%), dan laki-laki sebanyak 22 orang (16,7%). Usia responden paling banyak 25-34 tahun yaitu 38 orang (28.8%), 15-24 tahun 29 orang (22%), dan 45-54 tahun 26 orang (19,7%). Terkait dengan genetic memiliki presentase yang sama yaitu 66 orang (50,0%). Responden yang merokok sebanyak 4 orang (3.0%) dan tidak merokok 128 orang (97.0%).

Tabel 1 : Karakteristik Umum Responden

No	Kriteria	N	F (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	22	16.7
	Perempuan	110	83.3
2.	Usia		
	15-24 tahun	29	22
	25-34 tahun	38	28.8
	35-44 tahun	25	18.9
	45-54 tahun	26	19.7
	55-64 tahun	14	10.6
3.	Genetik		
	Ada	66	50
	Tidak Ada	66	50
4.	Merokok		
	Merokok	4	3.0
	Tidak Merokok	128	97
	Total.	132	100

Pada saat ini penyakit tidak menular (PTM) tidak hanya terjadi pada individu yang usia lanjut, akan tetapi dari hasil analisa penelitian yang dilakukan oleh Le et al., 2022 di Vietnam mayoritas saat ini penyakit tidak menular terjadi pada usia-usia produktif yaitu usia 18 tahun ke atas. Penyebab paling umum terjadi yaitu pola hidup yang kurang baik seperti sudah mulai mengkonsumsi rokok baik menjadi perokok pasif maupun aktif, konsumsi alcohol secara berlebihan dan lainnya. Pemerintah Vietnam mengencangkan edukasi dini khususnya pada masyarakat yang tinggal di pelosok dan pegunungan terkait dengan promotif dan preventif baik dengan media komunikasi maupun media lainnya.

Sejalan dengan hasil penelitian ini, mayoritas respon dari sebagian besar responden menyadari bahwa usia, jenis kelamin, genetik dan kebiasaan atau pola hidup menjadi indikator utama yang harus diperhatikan terkait dengan resiko kejadian PTM (Budreviciute et al., 2020). Adanya peningkatan kesadaran responden terkait dengan kejadian PTM berpengaruh kepada timbal balik yang di dapatkan oleh peneliti untuk memfasilitasi responden dalam mendapatkan pelayanan kesehatan dengan program Posbindu di UNISA Yogyakarta.

Dalam penelitian ini walaupun mayoritas responden memiliki IMT Normal yaitu sebanyak 66 orang (50,0%), tapi untuk prevalensi obesitas I cukup tinggi yaitu sebanyak 35 orang (26,5%) dan overweight sebanyak 23 orang (17,4%), dengan memiliki pola makan kurang baik sebanyak 47 orang (35,6%).

Tabel 2 : Kriteria reponden berdasarkan IMT dan pola makan

No	Kriteria	N	F (%)
1.	Indeks Massa Tubuh		
	Underweight	4	3.0
	Normal	66	50.0
	Overweight	23	17.4
	Obesitas I	35	26.5
	Obesitas II	4	3.0
2.	Pola Makan		
	Kurang	47	35.6
	Cukup Baik	56	42.4
	Baik	29	22.0
	Total.	132.	100

Pola makan memainkan peranan yang penting dalam proses terjadinya obesitas. breeder luasnya makanan cepat saji pada zaman sekarang menjadi hal yang harus diperhatikan. Penelitian yang dilakukan oleh Soares, et all., 2022 pada orang dewasa di Brazil dengan mebandingkan kondisi normal, pre-obesitas dan obesitas yang memiliki potensi faktor risiko untuk penyakit tidak menular. Dari hasil

penelitian tersebut, BMI yang berlebih pada orang dewasa yang disertai dengan faktor risiko lainnya seperti merokok, konsumsi alkohol, diet tidak sehat serta memiliki gangguan tidur dapat mengarah kepada prognosis lebih buruk yaitu penyakit kronis yang timbul.

Pola makan yang tidak baik pada responden penelitian ini seperti lebih banyak konsumsi makanan cepat saji, konsumsi kopi, dan makanan manis yang didukung dengan aktifitas minim dalam ruangan menyebabkan tidak seimbang antara energy yang masuk dan energy yang keluar. Menurut World Cancer Research Fund International, 2019 menyatakan bahwa mengkonsumsi makanan yang tidak sehat bagi tubuh mempengaruhi timbulnya penyakit kardiovaskular, beberapa jenis kanker, dan berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, kolestrol darah serta resistensi terhadap kerja insulin dalam tubuh.

Aktivitas fisik menjadi salah satu hal penting yang diperhatikan dalam menjaga tingkat kebugaran dan kesehatan seseorang (Gassner, Zechmeister-Koss, & Reinsperger, 2022). Kategori aktifitas fisik dilihat dari berapa besar energy yang dibutuhkan dan dikeluarkan untuk melakukan aktifitas fisik yang sering disebut METS (Metabolic Equivalents) (Kolokoltsev et al., 2022). Mayoritas responden memiliki tingkat METS aktif minimal/sedang sebanyak 75 orang (56,8%), dan tidak aktif sebanyak 44 orang (33,3%). Selain itu, terkait dengan tingkat kejadian hipertensi yang dilihat dari tekanan darah mayoritas responden memiliki tekanan darah dalam kategori normal sebanyak 77 orang (58,3%), dan pra hipertensi sebanyak 41 orang (31,3%).

Tabel 3 : Kriteria responden berdasarkan METS dan tekanan darah

No	Kriteria	N	F (%)
1.	METS		
	Tidak Aktif	44	33.3
	Aktif minimal/sedang	75	56.8
	Aktif HEPA/Berat	13	9.8
2.	Tekanan Darah		
	Normal	77	58.3
	Pra Hipertensi	41	31.1
	Hipertensi tahap 1	14	10.6
	Total	132	100

Jenis aktifitas fisik dengan kategori aktif minimal/sedang yang memiliki nilai 3,0-6,0 METS yaitu berjalan dengan santai hingga jalan cepat, menyapu, mengepel, memasak dan kegiatan yang membutuhkan mobilitas sederhana yang berulang, sedangkan kategori tidak aktif atau menetap (sedentary) memiliki nilai 1,5- 2,8 METS terdiri dari aktifitas seperti duduk, berbaring, berbincang-bincang dengan teman dan kegiatan lainnya yang sifatnya menetap (Nik-Nasir et al., 2022). Dari hasil wawancara kepada responden, aktifitas fisik yang sering dilakukan adalah berjalan cepat setiap pagi, kemudian untuk ibu rumah tangga biasanya melakukan aktifitas rutin seperti membersihkan rumah. Namun, lebih banyak lagi memiliki kegiatan menetap seperti pekerjaan di depan laptop yang mengharuskan mereka untuk melakukan aktifitas sedentary selama lebih dari 2 jam.



Gambar 2. Skrining Penyakit PTM pada seluruh Civitas Akademika

Pentingnya memperhatikan aktifitas fisik mempengaruhi pada kejadian PTM yang berkaitan dengan permasalahan pada tekanan darah seseorang. Terkait dengan tekanan darah, aktifitas fisik yang dilakukan memiliki ketentuan seperti detak jantung seseorang meningkat 65-75% dari detak jantung maksimal setelah melakukan olahraga baik ringan maupun olahraga berat (Tutiany, Azzah, & Maulana, 2022). Beberapa responden pada penelitian ini masuk dalam kategori pra hipertensi. Penyesuaian kegiatan aktifitas fisik seperti berolahraga secara teratur, melakukan cek kesehatan secara berkala dengan memanfaatkan program posbindu yang telah di rancang sebagai upaya deteksi dini PTM bagi masyarakat (Islam et al., 2023).



Gambar 3. Sosialisasi Pencegahan Penyakit PTM pada seluruh Civitas Akademika

SIMPULAN

Tingginya factor resiko kejadian PTM pada civitas akademika dilingkungan kampus dan dengan populasi yang lebih dari 5000 orang dibutuhkan pembentukan POSBINDU Universitas untuk mendukung pencegahan PTM di Yogyakarta. Dibutuhkan pengembangan model Posbindu PTM terintegrasi, yaitu pelayanan promotif, preventif, dan kuratif dasar dalam upaya melakukan deteksi dini, mencegah, dan mengendalikan penyakit tidak menular. Perlu dilakukannya penguatan kader dari masing-masing prodi untuk menambah pengetahuan dan keterampilan tentang deteksi dini dalam kegiatan Posbindu PTM Universitas dan melalui kolaborasi antar stakeholder agar mendukung pemberdayaan Posbindu PTM UNISA Yogyakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada seluruh pimpinan universitas, fakultas dan dosen Universitas Aisyiyah Yogyakarta, tim pengabdian masyarakat dan semua yang terlibat dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhter, N., Begum, K., Nahar, P., Cooper, G., Vallis, D., Kasim, A., & Bentley, G. R. (2021). Risk factors for non-communicable diseases related to obesity among first- and second-generation Bangladeshi migrants living in north-east or south-east England. *International Journal of Obesity*, 45(7), 1588–1598. <https://doi.org/10.1038/s41366-021-00822-5>
- Budreviciute, A., Damiani, S., Sabir, D. K., Onder, K., Schuller-Goetzburg, P., Plakys, G., ... Kodzius, R. (2020). Management and Prevention Strategies for Non-communicable Diseases (NCDs) and Their Risk Factors. *Frontiers in Public Health*, 8(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574111>

- Gassner, L., Zechmeister-Koss, I., & Reinsperger, I. (2022). National Strategies for Preventing and Managing Non-communicable Diseases in Selected Countries. *Frontiers in Public Health*, 10(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.838051>
- Islam, F. A. M., Islam, M. A., Hosen, M. A., Lambert, E. A., Maddison, R., Lambert, G. W., & Thompson, B. R. (2023). Associations of physical activity levels, and attitudes towards physical activity with blood pressure among adults with high blood pressure in Bangladesh. *PLoS ONE*, 18(2 February), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280879>
- Kemendes RI. (2019). Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). Ditjen Pengendalian Penyakit Dan Penyehatan Lingkungan, Kementerian Kesehatan RI, 1–39. Retrieved from <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Petunjuk-Teknis-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular-POSBINDU-PTM-2013.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). GERMAS lessons learned. In Kementerian Kesehatan RI.
- Kolokoltsev, M., Ambartsumyan, R., Romanova, E., Vorozheikin, A., Torchinsky, N., Dudchenko, P., & Tarasov, A. (2022). Physical activity characteristics of female students with various diseases. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 455–461. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.02057>
- Le, H. T., Le, T. A., Mac, T. D., Nguyen, D. N., Vu, H. N., Truong, A. T. M., ... Ngo, T. T. (2022). Non-communicable diseases prevention in remote areas of Vietnam: Limited roles of health education and community workers. *PLoS ONE*, 17(9 September), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273047>
- Nik-Nasir, N. M., Md-Yasin, M., Ariffin, F., Mat-Nasir, N., Miskan, M., Abu-Bakar, N., & Yusoff, K. (2022). Physical Activity in Malaysia: Are We Doing Enough? Findings from the REDISCOVER Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192416888>
- Patimah, S., Darlis, I., Masriadi, & Nukman. (2021). Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Berbasis Masyarakat Melalui Kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 429–436.
- Riskesdas. (2018). HASIL UTAMA RISKESDAS 2018, Kementerian Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar.
- Sintia, Nazhira Arifin, T. M. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Partisipasi Lansia Pada Kegiatan POSBINDU Di Wilayah Kerja PUSKESMAS Bintang Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1, 85–102.
- Soares, M. M., Sousa, T. M. De, Veiga, I. P. A., & Claro, R. M. (2022). The Prevalence of Risk and Protective Factors for Noncommunicable Diseases (NCDs) among Brazilian Adults with Pre-Obesity and Obesity. 317–325.
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., ... Kholidha, A. N. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>
- Tutiany, T., Azzah, G. A., & Maulana, H. (2022). Physical activity and the incidence of hypertensive heart disease in patients at Indonesia Hospital in 2022. *International Journal of Medical Sciences and Pharma Research*, 8(4), 16–21. <https://doi.org/10.22270/ijmspr.v8i4.59>
- World Cancer Research Fund International. (2019). The link between food , nutrition , diet and non-communicable diseases. World Cancer Research Fund International, 4. Retrieved from http://www.wcrf.org/sites/default/files/PPA_NCD_Alliance_Nutrition.pdf