

SOSIALISASI PENYEDIAAN PANGAN SEHAT PADA KEGIATAN POSBINDU PTM DI DESA BLANG REULING KECAMATAN KOTA JUANG KABUPATEN BIREUEN

Nuraida¹, Mandasari², Baihaqi³, Syahirman Hakim⁴, Ajmir Akmal⁵

^{1 2 3 4 5}Dosen Program Studi Teknologi Industri Pertanian Universitas Almuslim

Email: nuraida2727@gmail.com, sari.manda5@gmail.com, teukubaihaqi.stp@gmail.com,
wen_bintang@yahoo.co.id, ajmir.akmal@gmail

Diterima 15 Agustus 2019/Disetujui 27 Agustus 2019

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi pangan sehat pada kegiatan pos pelayanan terpadu penyakit tidak menular (Posbindu PTM) di Desa Blang Reuling Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen bertujuan untuk mendeteksi faktor risiko PTM sedini mungkin, terselenggaranya kegiatan pemantauan faktor risiko PTM oleh masyarakat sebaik mungkin dan menambah pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sehat. Kegiatan pengabdian ini berlangsung selama 2 hari, yang dimulai tanggal 11 s.d 12 Juni 2019. Adapun metode dalam pelaksanaan kegiatan PKM adalah dengan wawancara dan diskusi tentang riwayat penyakit tidak menular pada diri peserta dan keluarga serta pentingnya menjaga pola makan untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular. Sedangkan, alat yang digunakan adalah meteran untuk mengukur tinggi badan dan lingkaran perut, tensimeter untuk mengukur tekanan darah, *tanita body composition monitor* untuk mengukur lemak tubuh, alat tulis, kamera, tas alat dan baterai. Lalu, bahan yang digunakan adalah strip pengecekan gula darah, asam urat dan kolesterol. Dari hasil pelaksanaan kegiatan PKM, disimpulkan bahwa Posbindu PTM merupakan suatu kegiatan yang sangat bermanfaat untuk masyarakat dalam mendeteksi dini PTM, serta meningkatkan pola hidup sehat dan pola makan dengan gizi seimbang untuk mengurangi dampak risiko PTM.

Kata Kunci: *sosialisasi, pangan sehat, posbindu, PTM*

PENDAHULUAN

Posbindu PTM merupakan wujud peran serta masyarakat dalam kegiatan deteksi dini, pemantauan, dan tindak lanjut dini faktor resiko penyakit tidak menular (PTM) secara mandiri dan berkesinambungan. Posbindu PTM menjadi salah satu upaya kesehatan masyarakat (UKM) yang berkembang menjadi upaya kesehatan bersumber daya masyarakat (UKBM). Indonesia mengalami beban ganda masalah penyakit menular yang belum tuntas disertai perkembangan beban PTM. Prevensi PTM di Indonesia yaitu hipertensi usia >18 tahun (25,8%), rematik (24,7%), diabetes mellitus (2,1%), batu ginjal (0,6%), hipertiroid umur >15 tahun berdasarkan diagnose (0,4%), gagal jantung (0,3%), gagal ginjal kronik (0,2%), stroke (12,1%) dan kanker (1,4%). Sebagian besar jenis PTM menjadi beban jangka panjang bagi penderita dan cenderung tidak dapat disembuhkan.

Penyakit tidak menular terjadi akibat berbagai faktor risiko, seperti kebiasaan merokok dan minum alkohol, jarang makan buah dan sayur, jarang beraktivitas fisik, mengkonsumsi gula dan garam berlebihan. Faktor tersebut menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis di dalam tubuh manusia, sehingga menjadi faktor risiko terhadap meningkatnya tekanan darah, kolesterol darah dan gula darah serta obesitas. Hal utama yang perlu dilakukan untuk penguatan program pengendalian PTM melalui peningkatan kapasitas SDM dan kecukupan pendanaan program yang efektif. Salah satu strategi pengendalian PTM yang efisien dan efektif adalah pemberdayaan dan peningkatan peran serta masyarakat. Strategi ini sama halnya sebagai upaya pencegahan gangguan mental dengan mengutamakan pendekatan preventif dan promotif terhadap individu, keluarga dan masyarakat.

Pemerintah Indonesia telah mencanangkan program Pos Binaan Terpadu (Posbindu) PTM sebagai wujud nyata bentuk pengendalian PTM melalui kegiatan pemberdayaan masyarakat. Kegiatan posbindu PTM terbukti dapat meningkatkan pengetahuan, sikap mawas diri dan status kesehatan terhadap faktor risiko PTM, sehingga peningkatan kasus PTM dapat dicegah. Pelaksanaan Posbindu PTM berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 71 Tahun 2015 tentang Penanggulangan PTM Pasal 20 ayat 3 menyebutkan bahwa setidaknya terdapat kegiatan deteksi dini dan monitoring tindak lanjut dini faktor risiko PTM secara mandiri. Sedangkan juknis kegiatan Posbindu PTM mensyaratkan 11 jenis kegiatan mampu dilaksanakan oleh posbindu.

TUJUAN DAN LUARAN

Tujuan pelaksanaan kegiatan PKM dalam bentuk sosialisasi pangan sehat pada kegiatan pelayanan terpadu penyakit tidak menular (Posbindu PTM) di Desa Blang Reuling Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen bertujuan untuk mendeteksi faktor risiko PTM sedini mungkin, terselenggaranya kegiatan pemantauan faktor risiko PTM oleh masyarakat sebaik mungkin, terselenggaranya penanganan faktor risiko PTM oleh masyarakat sesegera mungkin dan menambah pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sehat. Adapun luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah meningkatkan wawasan dan pengetahuan masyarakat tentang PTM, menumbuhkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan dan pola makan bergizi serta mampu menangani faktor risiko PTM di lingkungan sendiri dan sekitarnya. Selain itu, luaran kegiatan PKM akan dipublikasi pada jurnal PKM ber-ISSN serta dipublikasikan pada media massa, baik cetak maupun online.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah metode wawancara dan diskusi tentang riwayat penyakit tidak menular pada diri peserta dan keluarga serta pentingnya menjaga pola makan untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular. Alat yang digunakan dalam kegiatan PKM adalah meteran untuk mengukur tinggi badan dan lingkar perut, tensimeter untuk mengukur tekanan darah, *tanita body composition monitor* untuk mengukur lemak tubuh, alat tulis, kamera, tas alat dan baterai. Sedangkan bahan yang digunakan adalah strip pengecekan gula darah, strip pengecekan asam urat dan strip pengecekan kolesterol.

WAKTU PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa kegiatan pos pelayanan terpadu penyakit tidak menular (Posbindu PTM) Di Desa Blang Reuling Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen berlangsung selama 2 hari, yang dimulai pada tanggal 11 s.d 12 Juni 2019.

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan pertama yang dilakukan pada Pos Pembinaan Terpadu Penyakit tidak Menular (Posbindu PTM) adalah melakukan penggalan informasi faktor risiko dengan wawancara sederhana tentang riwayat penyakit tidak menular pada keluarga dan diri peserta, aktifitas fisik, kurang makan sayur dan buah, potensi terjadinya cedera dan kekerasan rumah tangga, serta informasi lain yang dibutuhkan untuk identifikasi masalah kesehatan berkaitan dengan terjadinya PTM.

Kegiatan selanjutnya adalah pengukuran berat badan, tinggi badan, indeks masa tubuh (IMT), lingkar perut, analisis lemak tubuh dan tekanan darah sebaiknya diselenggarakan 1 bulan sekali. Kegiatan pemeriksaan gula darah bagi individu sehat paling sedikit diselenggarakan 3 tahun sekali

dan bagi yang mempunyai faktor risiko PTM atau penyandang diabetes melitus paling sedikit 1 tahun sekali. Adapun pemeriksaan glukosa darah dilakukan oleh tenaga kesehatan dari Puskesmas.



Gambar 1. Pemeriksaan gula darah, tensi darah, IMT dan lingkar pinggang

Kegiatan konseling dan penyuluhan, dilakukan setelah selesainya setiap rangkaian pemeriksaan kesehatan dan rutin dilakukan setiap pelaksanaan posbindu, hal ini dikarenakan pemantauan faktor risiko kurang bermanfaat jika masyarakat tidak tahu cara mengendalikannya.



Gambar 2. Penyuluhan PTM dan kaitannya dengan gaya hidup dan pola makan

Kegiatan aktifitas fisik atau olahraga bersama merupakan kegiatan rutin yang dilakukan setiap bulan kegiatan Posbindu PTM, dengan tujuan agar anggota badan bergerak minimal 30 menit setiap hari. Selain dilakukan pada saat Posbindu, kegiatan ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan setiap hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan PKM yang telah dilakukan di Desa Blang Reuling Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen, dapat disimpulkan bahwa Posbindu PTM merupakan suatu kegiatan yang sangat bermanfaat untuk masyarakat dalam mendeteksi dini penyakit tidak menular (PTM), serta dapat meningkatkan pola hidup sehat dan pola makan dengan gizi seimbang untuk mengurangi dampak risiko PTM. Adapun saran yang disampaikan setelah terlaksananya kegiatan pengabdian ini, yaitu hendaknya ada upaya dari pihak terkait (kepada desa, kader

Posbindu) untuk meyakinkan masyarakat akan pentingnya pemeriksaan kesehatan melalui kegiatan Posbindu PTM, agar untuk kedepannya kasus berkaitan dengan penyakit tidak menular berkurang.

REFERENSI

- Ahmadi, A. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Apriadji. 2007. *Pengetahuan Perilaku*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Badan Pengendalian Penyakit tidak Menular. 2012. *Pedoman Pnyelenggaraan Posbindu PTM*. Jakarta: Pustaka Indonesia.
- Bustan, M. N. 2007. *Epidemiologi Penyakit tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fuadah, D. Z., Rahayu, N. F. 2018. *Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit tidak Menular pada Penderita Hipertensi*. Stikes Patria Husada Blitar: Jurnal Ners dan Kebidanan, Volume 5, No. 1, April 2018.