

PANDUAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Dalam Pencegahan
Dan Pengendalian
Penyakit Tidak Menular



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
2021

KEMENKES RI

Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI

616.98
Ind
p

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
Panduan Adaptasi Kebiasaan Baru dalam Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.— Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2021

ISBN 978-623-301-181-5

1. Judul I. NON COMMUNICABLE DISEASES
II. HEALTH BEHAVIOR
III. HEALTH PROMOTION
IV. PREVENTIVE HEALTH SERVICES

PANDUAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Dalam Pencegahan
Dan Pengendalian
Penyakit Tidak Menular

KEMENKES RI



Kata

Sambutan



Kami menyambut baik diterbitkannya Panduan Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular sebagai bagian dari persiapan kita semua untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan cara baru. Panduan ini diharapkan memberikan informasi yang holistik, jelas dan mudah dipahami oleh berbagai pihak yang memerlukan termasuk masyarakat, sehingga adaptasi kebiasaan baru dalam pencegahan dan pengendalian PTM dapat terlaksana.

Selama masa pandemi ini penyandang PTM merupakan populasi yang sangat rentan terinfeksi, bahkan disertai jumlah kematian yang cukup tinggi untuk itu, perlu pemahaman yang sama dalam upaya pencegahan dan pengendalian PTM agar dapat tetap diterapkan secara efektif dan berkesinambungan, serta aman dalam arti meminimalisir risiko dan dampak pandemi COVID-19 baik bagi petugas maupun masyarakat yang dilayani. Dengan mencegah dan mengendalikan PTM, secara tidak langsung akan mengurangi risiko keparahan bagi orang yang terdampak COVID-19 karena penyakit penyertanya.

Untuk melaksanakan kegiatan pencegahan dan pengendalian PTM, setiap daerah perlu mempersiapkan wilayah masing-masing seperti memperhatikan data epidemiologi, tingkat kepatuhan terhadap protokol kesehatan, kesiapan organisasi dan manajemen di daerah, serta memastikan kesiapan fasilitas pelayanan kesehatan sehingga proses adaptasi ini dapat berjalan dengan baik. Pembinaan dan pendampingan secara terencana, terpadu, berkala dan berkesinambungan akan sangat membantu terlaksananya adaptasi kebiasaan baru sehingga masyarakat tetap merasa aman untuk melanjutkan aktivitas kesehariannya termasuk berbagai aktivitas pencegahan dan pengendalian PTM.

Akhir kata, kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan panduan ini, saya sampaikan terimakasih. Semoga Allah SWT senantiasa menaungi langkah kita semua untuk dapat bersama-sama berkontribusi optimal dalam menghadapi Pandemi COVID-19.

Jakarta, Juni 2020

Direktur Jenderal

dr. Achmad Yurianto
NIP 19620311201421001

Kata

Pengantar



Pandemi COVID-19 telah memberikan pelajaran yang sangat berharga bagi kita untuk dapat menghargai dan mewujudkan hidup sehat serta melakukan upaya menghindari faktor risiko penyakit sebagai strategi utama agar tubuh tidak rentan terinfeksi. Beberapa data menunjukkan bahwa PTM adalah penyakit yang memburukkan kondisi orang yang terinfeksi COVID-19 dengan fatality rate yang cukup tinggi, sehingga perlu dilakukan penguatan pada program pencegahan dan pengendalian PTM agar populasi tetap terjaga kesehatan dan kebugarannya, populasi yang memiliki faktor risiko dapat dipantau dan dicegah menjadi PTM dan penyandang PTM dapat tetap terkontrol penyakitnya dengan patuh berobat sesuai anjuran dokter.

Panduan ini diharapkan dapat menjadi salah satu penyelenggaraan P2PTM yang beradaptasi dengan kebiasaan baru, program P2PTM perlu terus diupayakan dengan aman dalam rangka meminimalisir/melindungi kelompok rentan yang menjadi populasi terbanyak sebagai ko-morbid COVID-19. Kepatuhan dan kedisiplinan pada penerapan protokol kesehatan secara optimal akan menjadi patokan yang ampuh dalam melawan pandemi.

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada seluruh kontributor yang telah menyumbangkan pikiran, tenaga dan waktunya untuk menyelesaikan Panduan Adaptasi Kebiasaan Baru Dalam Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular ini. Kami menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan di sana-sini dan kami terbuka untuk menerima kritikan dan masukan yang akan menyempurnakan Panduan ini.

Tetap jaga kesehatan, terapkan protokol kesehatan dengan optimal!

Lindungi diri sendiri dan orang lain. Salam Sehat.

Jakarta, Juni 2020

Direktur P2PTM,

dr. Cut Putri Andrie, M.H.Kes

NID 196206221988122001

KEMENKES RI



DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	01
BAB II ADAPTASI KEBIASAAN BARU DALAM PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PTM	05
A. Konsep Adaptasi Kebiasaan Baru Dengan COVID-19	
B. Pencegahan dan Pengendalian PTM	
1. Pencegahan faktor risiko PTM	
a. Pola Makan Sehat	
b. Aktifitas Fisik	
c. Stop Merokok	
d. Obesitas	
e. Deteksi Dini Kanker Payudara dan Leher Rahim	
2. Pengendalian PTM pada penyandang	
C. Deteksi Dini Faktor Risiko (FR) PTM	
1. Prosedur/Langkah-Langkah yang Harus Dilakukan oleh Kader/Petugas Posbindu	
2. Prosedur/ langkah-langkah yang harus dilakukan oleh klien	
BAB III	22
PENUTUP	
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

KEMENKES RI

TIM

PENYUSUN

Penasihat :

dr. Achmad Yurianto

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes

Pengarah :

dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes

Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kemenkes

Editor :

dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes

dr. Prima Yosephine, MKM

Kontributor :

dr. Prima Yosephine, MKM

dr. Esti Widiastuti, M.ScPH

dr. Gertrudis Tandy, MKM

dr. Theresia Sandra Diah Ratih, MHA

dr. Aldrin Neilwan P, Sp.AK.MARS, M.Biomed, M.Kes

dr. Ratna Budi Hapsari, MKM

dr. Edduwar Idul Riyadi, Sp.KJ

dr. Aries Hamzah, MKM

dr. Amelia Vanda Siagian

dr. Sylviana Andinisiari, MSc

dr. Trio Toufik Edwin T, MKM

dr. Tristiyenny Pubianturi, M.Kes

dr. Prihandriyo Sri Hijranti, M.Epid

dr. Nani Rizkiyati, M.Kes

dr. Gerda Angela Komalawati

Dian Kurnia Rabbani, SKM, M.Epid

Misti, SKM, MPH

dr. Rezavitawanti

dr. Fristika Mildya, M.KK

Teguh Rahardjo Herwibowo, SKM

Ns. Asward, S.Kep, M.Kep

drg. Anitasari SM

Ira Carlina Pratiwi

Sekretariat :

Ria Resti Sarflani, Amd

Fika Destari, SE

Syarifah Aini, SKM

Tim Kreatif :

Pengarah Kreatif dan Penyelia Desain grafis : drg. Anitasari SM

Desain Grafis : Ira Carlina Pratiwi



BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pada masa pandemi COVID-19, orang yang mengidap penyakit tidak menular yang selanjutnya disebut Penyandang PTM merupakan populasi yang sangat rentan terinfeksi, bahkan disertai jumlah kematian yang cukup tinggi.

Hal ini disebabkan karena pada umumnya beberapa organ dalam tubuh penderita telah mengalami gangguan sehingga dapat menurunkan imunitas tubuh dan meningkatkan risiko kematian pada pasien COVID-19. *Fatality Rate*-nya akan semakin meningkat jika kondisi PTM tidak terkontrol.

Oleh sebab itu upaya pencegahan dan pengendalian PTM perlu terus diterapkan secara aman dan efektif, dalam arti meminimalisir risiko dan dampak penularan COVID-19 baik bagi petugas maupun masyarakat yang dilayani.



Data WHO menunjukkan sampai tanggal 25 Mei 2020 terdapat 5.411.498 kasus COVID-19 di dunia yang menyebar di 216 negara, sedangkan di Indonesia jumlah kasus mencapai 22.750 orang dengan tingkat kematian 6,02%.

Gejala yang ditimbulkan oleh COVID-19 ini sangat beragam, mulai dengan gejala ringan sampai berat yang berujung kepada kematian. COVID-19 bisa menginfeksi siapa saja tetapi *fatality ratenya* meningkat pada kelompok usia lanjut dan kelompok yang memiliki komorbid, salah satunya penyakit tidak menular (PTM) dan faktor risikonya seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskuler, penyakit paru kronis, penyakit kanker dan konsumsi rokok.

Berdasarkan data sementara yang diperoleh dari 3 negara yaitu Wuhan, AS dan Indonesia menunjukkan bahwa pasien Covid-19 yang meninggal memiliki karakteristik usia lanjut dan dengan penyakit penyerta Hipertensi, DM, penyakit Jantung, Asma, penyakit Ginjal Kronik dan Keganasan.



Penelitian retrospektif (Xun Li dkk, 2020), terhadap 25 pasien di Wuhan-China didapatkan hasil bahwa seluruh pasien meninggal karena gagal napas dengan penyakit penyerta Hipertensi, Diabetes, penyakit Jantung, ginjal, paru kronik dan keganasan.

Meskipun data-data yang diperoleh masih belum dapat menggambarkan kuantitatif secara komprehensif, namun data dari ke tiga negara ini dapat disimpulkan sementara, bahwa PTM akan memperburuk kondisi orang yang terinfeksi COVID-19.



Studi di China oleh Zhou F dan kawan-kawan memperlihatkan bahwa perokok lebih berisiko 14 kali terinfeksi COVID-19, dan 2,4 kali berpotensi lebih besar untuk masuk dalam kondisi parah yang menyebabkan harus mendapatkan perawatan intensif menggunakan alat bantu pernafasan (ventilator) bahkan kematian.

Dari data-data tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa penyandang PTM dan orang dengan faktor risiko sangat rentan terinfeksi COVID-19.

Sesuai dengan arahan Presiden Joko Widodo terkait adaptasi kebiasaan baru, terutama pada penerapan protokol kesehatan yaitu disiplin memakai masker, jaga jarak aman, sering cuci tangan, hindari kerumunan dan tingkatkan imunitas masyarakat, merupakan kebiasaan baru yang harus diterapkan oleh setiap individu dalam seluruh kegiatannya sehari-hari.

Untuk itu di pandang perlu menerbitkan Panduan Adaptasi Kebiasaan Baru dalam penyelenggaraan program P2PTM bagi pengelola program.



B. TUJUAN

Tersedianya Panduan Adaptasi Kebiasaan Baru dalam penyelenggaraan program P2PTM bagi pengelola program dan tenaga kesehatan di masa kebiasaan baru COVID-19.



C. RUANG LINGKUP

Ruang lingkup panduan pencegahan dan pengendalian PTM dalam tatanan hidup baru ini meliputi :

1. Konsep Adaptasi Kebiasaan Baru P2PTM dengan COVID-19
2. Pencegahan dan Pengendalian PTM
 - a. Pencegahan faktor risiko PTM
 - b. Pengendalian PTM pada penyandang
3. Deteksi Dini Faktor Risiko (FR) PTM



D. SASARAN

- a. Puskesmas/FKTP lainnya
- b. Dinas Kesehatan Kota/Kabupaten
- c. Dinas Kesehatan Provinsi



BAB II ADAPTASI KEBIASAAN BARU DALAM PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PTM

A. KONSEP ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Pandemi COVID-19 yang diperkirakan belum diketahui kapan akan berakhir, telah berdampak pada kehidupan masyarakat dan negara, bidang sosial, ekonomi pendidikan dan sektor lainnya. Oleh karena itu pemerintah perlu mengambil langkah-langkah menguatkan tatanan negara agar masyarakat tetap dapat melanjutkan kehidupannya ditengah pandemi dengan aman.

Salah satu langkah tersebut adalah tetap beraktivitas fisik dengan aman tanpa harus menyerah melawan pandemi Covid-19 sehari-hari dengan tetap menerapkan protokol kesehatan secara disiplin dan optimal, sebagaimana berikut ini:

PROTOKOL KESEHATAN

1 GUNAKAN MASKER SETIAP BERAKTIVITAS DAN BERINTERAKSI DENGAN ORANG LAIN



Masker akan melindungi dan mengurangi risiko penularan dari percikan droplet orang ke orang serta memperkecil area semburan virus ke area sekitar.

Menjaga jarak minimal 1-2 meter dengan orang lainnya adalah upaya untuk mencegah semburan droplet yang dapat terjadi tanpa disadari.



3 SERING MENCUCI TANGAN

A line drawing of two hands being washed under water flowing from a faucet. There are blue starburst shapes around the hands, representing soap bubbles. A blue arrow points from the text below towards the illustration.

Mencuci tangan harus dilakukan dengan benar, menggunakan sabun dan air mengalir serta dilakukan selama 20 detik agar efektif membunuh virus maupun bakteri atau menggunakan hand sanitizer. Hal ini perlu dilakukan lebih sering terutama setelah memegang barang-barang dari luar, bersin atau batuk, saat akan memegang area wajah dan lainnya.

KONSEP ADAPTASI KEBIASAAN BARU PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PTM

1	2	3	4
<p>ARAHAN PRESIDEN MEMPATAI KEBIASAAN BARU</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Gunakan masker • Jaga jarak • Cuci tangan • Hindari kerumunan • Tingkatkan imunitas tubuh 	<p>TEKUNAN PERILAKU HIDUP SEHAT HINDARI FAKTOR RISIKO PENYAKIT</p> <p>GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT (GERMAS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • SawasunTempo Bekerja • Gizi Seimbang • Aktifitas Fisik • Deteksi Dini  <p>CERDIK :</p> <ul style="list-style-type: none"> C - Cek Kesehatan Berkala E - Enggakkan Asap Rokok R - Rajin Olahraga Fisik D - Jaga Gizi Seimbang I - Istirahat Cukup E - Kelola Stress 	<p>DETEKSI DINI FAKTOR RISIKO PTM</p>  <p>UKUR SECARA BERKALA :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekanan darah • Gula Darah • Indeks Massa Tubuh • Lingkar Perut • Kanker Payudara Dan Leher Rahim <p>PENCUCURAN BAPAT DIUKURKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara Mandiri • Di Fasilitas Terdekat • Di Fasilitas Desa • Tenang kerja. Kampus 	<p>MANFAATKAN TELE KONSULTASI</p>  <p>Spesialis Jeda Kehilangan Kesehatan / Menentukan Konsultasi Kesehatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komunikasi melalui HP pada Dokter yang merawat • Hubungi Dokter online

B. PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PTM

1. PENCEGAHAN FAKTOR RISIKO PTM



Sejalan dengan arahan Presiden untuk meningkatkan imunitas tubuh maka perlu dilakukan upaya-upaya yang mengarah kepada pencegahan faktor risiko penyakit, karena imunitas tubuh seseorang tidaklah dapat diperoleh dalam waktu semalam, namun perlu diupayakan secara terus menerus sehingga tubuh memiliki ketahanan terhadap serangan penyakit.

Masyarakat perlu memahami langkah-langkah mencegah faktor risiko PTM agar tidak menjadi kelompok rentan yang mudah terinfeksi karena ketidaktahuan. Masih banyak masyarakat yang sadar dirinya telah memiliki faktor risiko namun tidak peduli untuk keluar dari kelompok berisiko karena seringkali tanpa disertai keluhan dan gejala yang mengganggu. Disaat keluhan timbul, kemungkinan sudah terlambat menyadari karena individu tersebut telah mengidap PTM dan menjadi penyandang PTM yang selanjutnya harus patuh berobat sesuai anjuran dokter sepanjang hidupnya.

Pada masa pandemi pembatasan kegiatan/aktifitas diluar rumah ataupun, akan berpotensi meningkatkan prevalensi orang dengan faktor risiko PTM. Hal ini dapat terjadi jika faktor risiko tidak dicegah atau diintervensi secara tepat. Upaya yang dilakukan berfokus pada masyarakat yang sehat agar tetap terjaga kesehatan dan kebugarannya; orang dengan faktor risiko PTM agar dapat mencegah dirinya menjadi penyandang PTM; dan penyandang PTM agar dapat mengontrol penyakitnya sehingga tidak terjadi komplikasi dan semakin memburuk.

Penyelenggaraan kegiatan P2PTM dan Posbindu PTM pada masa adaptasi kebiasaan baru harus selalu berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan setempat, karena Dinas Kesehatan yang lebih mengetahui kebijakan penanggulangan Covid-19 yang berlaku di daerah tersebut sehingga penyelenggaraan program P2PTM dimasa pandemi tidak bertentangan dengan kebijakan daerah.



Pencegahan faktor risiko PTM meliputi pengaturan:

a. POLA MAKAN SEHAT

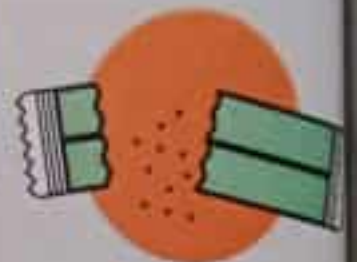


Makanan sehat dengan gizi seimbang akan meningkatkan imunitas tubuh

Batasi konsumsi gula berlebihan,

karena mengonsumsi gula/ karbohidrat berlebihan akan menghambat proses penyerapan Vitamin C oleh tubuh sehingga berdampak pada menurunnya imunitas.

Cantah perilaku mencegah konsumsi gula berlebihan adalah dengan membatasi konsumsi makanan dan minuman manis, membatasi penambahan kecap, mengganti susu kental manis dengan susu UHT.



Batasi konsumsi garam/ natrium berlebihan

karena konsumsi natrium berlebih menyebabkan fungsi granulosit tubuh terhambat dan menyebabkan imunitas tubuh menurun.

Cantah perilaku mengurangi konsumsi garam berlebihan dengan mengurangi pemakaian aneka saus, mengurangi konsumsi mie instan, mengurangi konsumsi pangan olahan yang tinggi garam.



Hindari 4P

(perasa, pewarna, pengawet dan pemanis) yang bukan berasal dari bahan tambahan pangan alami

Batasi konsumsi lemak berlebihan,

karena asupan lemak yang tinggi akan mengakibatkan insulin resistensi dan hal ini akan menyebabkan peradangan kronik (chronic inflammation)

Contoh perilaku mengurangi konsumsi lemak berlebihan dengan mengganti menu yang digoreng dengan rebusan, mengurangi konsumsi kerupuk, mengurangi jajanan gorengan.

Perbanyak konsumsi buah dan sayur, karena buah dan sayur banyak mengandung vitamin dan elektrolit yang diperlukan untuk meningkatkan imunitas



Budayakan mengonsumsi masakan rumah

menggunakan rempah-rempah yang meningkatkan imunitas tubuh



5. AKTIVITAS FISIK

Disarankan setiap individu agar

menghindari perilaku sedentary/ malas gerak

Lakukan aktifitas fisik paling sedikit 30 menit perhari atau setara 10.000 langkah perhari, secara teratur dan terukur.

Dilakukan dengan sederhana antara lain berjalan kaki disekitar rumah atau memanfaatkan peralatan di rumah untuk melakukan latihan aerobik dan anaerobik dengan intensitas sedang.





Stres psikologis yang diakibatkan karena ketakutan akan penyakit, hilang pekerjaan, isolasi, dll. dapat menurunkan imunitas.

Latihan fisik dapat meningkatkan imunitas dan menurunkan tingkat depresi serta kecemasan

Jika situasi memperbolehkan untuk melakukan aktifitas fisik di luar rumah maka **gunakan masker dan tetap jaga jarak aman**



C STOP MEROKOK




Perokok berisiko **14x lebih tinggi** terinfeksi COVID-19 dan **2x lebih** membutuhkan ventilator serta ruang ICU.



Rokok tembakau dan rokok elektronik sama berbahayanya bagi kesehatan karena sama-sama bersifat karsinogenik





Selama di rumah, disarankan untuk tidak merokok di lingkungan rumah karena **asap dan residu rokok akan terpapar kepada anak dan keluarga yang dicintai**


Bagi yang memerlukan konsultasi Upaya Berhenti Merokok (UBM) bisa menghubungi Quitline-INA di nomor 08001776565 pada setiap hari kerja jam 07.00 – 22.00 WIB atau dokter online yang menyediakan konseling UBM.



0-800-177-6565

d. OBESITAS

Obesitas adalah faktor risiko yang menjadi salah satu pintu masuk PTM.




Obesitas adalah orang dengan IMT > 27 atau

laki-laki dengan lingkaran perut > 90 cm dan wanita dengan lingkaran perut > 80 cm.

Orang dengan obesitas perlu konsultasi dengan dokter untuk mendapatkan tindak lanjut yang tepat

e. DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DAN LEHER RAHIM



Wanita usia 30-50 tahun yang telah menikah atau yang memiliki riwayat seksual aktif akan berisiko mengidap kanker payudara dan kanker leher rahim, sehingga perlu melakukan pemeriksaan kanker payudara dan kanker leher rahim paling sedikit 1 tahun sekali.



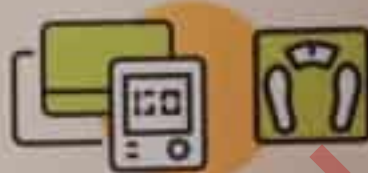
2. PENGENDALIAN PTM PADA PENYANDANG

Pengendalian PTM pada penyandang, prinsipnya adalah mendorong dan menumbuhkan kepatuhan menjalankan tatalaksana dan minum obat sesuai anjuran dokter agar penyakitnya terkontrol dan tidak semakin memburuk.

Langkah-langkah yang harus dilakukan para penyandang PTM



Tetap di rumah.



Bagi yang memiliki alat ukur sendiri (tensiometer, glucometer, timbangan) dapat melakukan deteksi dini mandiri secara rutin.



Menjalankan terapi sesuai jadwal yang ditetapkan dan minum obat secara teratur sesuai anjuran Dokter.



Simpan nomor kontak Dokter/ fasyankes tempat Anda berada atau hubungi dokter online yang tersedia di beberapa platform digital.



Peserta BPJS Kesehatan dapat memperoleh obat-obatan untuk konsumsi 2 bulan sesuai ketentuan.



Manfaatkan teknologi informasi telekonsultasi atau menghubungi dokter online atau telemedicine.



Istirahat cukup (tidur 6-8 jam sehari) dan kelola stres.



Jaga jarak minimal 1-2 meter, hindari kerumunan atau keramaian.



Upayakan aktivitas fisik 30 menit/hari atau sesuai saran dokter



Konsumsi makanan sehat; hindari gula, garam dan lemak berlebihan



Berjemur 15-20 menit setiap hari di antara waktu pukul 08.00-11.00



Sering cuci tangan dengan sabun dan air mengalir atau *hand sanitizer*.



Stop Merokok



Bila muncul gejala (demam, batuk, suara serak dan sesak nafas) yang memberat kontak fasyankes terdekat untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Penyandang PTM agar ingat dan menerapkan **PATUH**



Periksa kesehatan secara rutin dan menaati saran dokter

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur



Pemeriksaan kesehatan dan kontrol secara rutin bagi penyandang PTM dalam masa adaptasi kebiasaan baru ini dilakukan oleh tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan dan Puskesmas sesuai dengan ketentuan yang tertuang dalam Petunjuk Teknis Pelayanan Puskesmas Pada Masa Pandemi COVID-19



Tetap diet dengan gizi seimbang

Upayakan aktivitas fisik dengan aman



Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

C. DETEKSI DINI FAKTOR RISIKO (FR) PTM

Untuk dapat meningkatkan imunitas tubuh, maka setiap orang harus melakukan perubahan gaya hidup kearah yang lebih sehat. Hal ini tentu disesuaikan dengan kondisi kesehatannya, terutama untuk PTM sebagai kelompok berisiko infeksi COVID-19.

Oleh karena itu deteksi dini FR PTM sangat penting dilaksanakan agar dapat diketahui kondisi seseorang sejak dini, apakah dia sehat, atau sudah memiliki FR PTM atau sudah menyangang PTM. Berdasarkan hasil deteksi dini tersebut setiap orang akan ditindaklanjuti dengan pemberian edukasi untuk meningkatkan imunitas tubuhnya.

Deteksi dini Faktor Risiko PTM atau skrining dimasa pandemi COVID-19 dapat dilakukan secara mandiri dengan alat pemeriksaan yang dimiliki sendiri dan hasil dapat dikomunikasikan dengan dokter online atau kader di posbindu melalui pemanfaatan teknologi informasi.

Selain itu dapat juga dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan, di desa atau di tempat kerja maupun kampus melalui sarana posbindu dengan memperhatikan kebijakan penanganan pandemi yang ditetapkan oleh Pemda setempat.

Mengingat penyelenggaraan Posbindu berpotensi menyebabkan pengumpulan massa/ kerumunan orang, maka Dinas Kesehatan setempat berwenang memberikan rekomendasi atau persetujuan penyelenggaraan posbindu di wilayahnya.

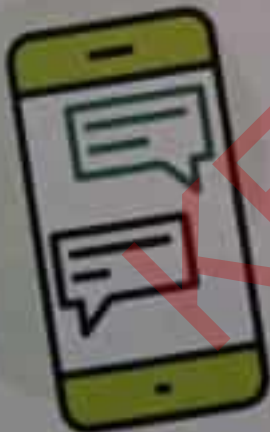
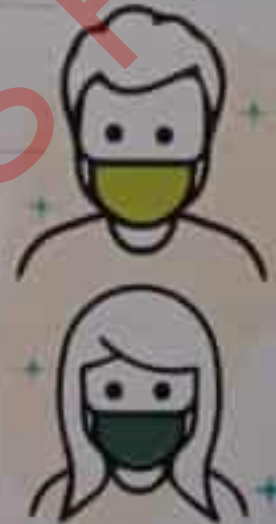
1. Prosedur/Langkah-Langkah yang Harus Dilakukan oleh Kader/Petugas Posbindu

a. Persiapan Penyelenggaraan Deteksi Dini



- Waktu pelaksanaan posbindu dapat diinformasikan terlebih dahulu kepada masyarakat, melalui telepon, undangan, pengumuman dll.

- Menginformasikan agar peserta yang datang ke Posbindu dalam kondisi sehat (tidak ada riwayat demam, riwayat perjalanan ke daerah lain/ riwayat kontak dengan orang positif selama 14 hari terakhir)



- Jika memungkinkan disarankan agar memanfaatkan teknologi informasi (HP, Walky Talky, SMS, Whatsapp, Email, dll) antara petugas posbindu dan klien dalam pengaturan jadwal kehadiran klien yang tidak bersamaan untuk meminimalisir penumpukan massa di posbindu.

- Pengumuman disertai instruksi mengendakan masker dan mematuhi protokol kesehatan





- Lokasi skrining posbundu diatur sedemikian rupa mengikuti protokol kesehatan dengan pemberian tanda tempat berdiri/ duduk bagi orang didalam posbundu paling sedikit 1-2 meter per orang.

- Menyediakan sarana cuci tangan pakai sabun.



b. Saat Penyelenggaraan Deteksi Dini



Pelaksanaan deteksi dini sesuai standar dengan penerapan protokol kesehatan meliputi jarak duduk, alur klien, penggunaan masker dan cuci tangan.

- Petugas menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) yang terdiri dari sarung tangan, masker dan face shield (cara pembuatan terlampir).



Sebelum pengukuran, klien diminta untuk mencuci tangan sesuai standar.



Setelah proses pelaksanaan skrining dan edukasi, peserta diminta untuk segera meninggalkan lokasi agar tidak terjadi kerumunan massa.

c. Setelah Penyelenggaraan Deteksi Dini



- Petugas melakukan pembersihan lokasi serta alat-alat yang digunakan sesuai ketentuan.
- Melepas APD dan mencuci tangan sesuai standar.
- Membersihkan diri dan mandi segera setiba di rumah.

2. Prosedur/ langkah-langkah yang harus dilakukan oleh klien

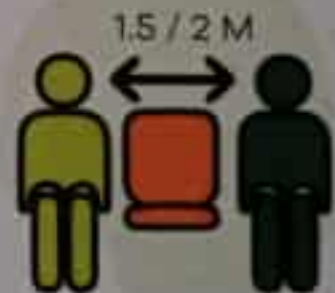
a. Sebelum berangkat ke Posbindu:



- Memastikan dalam kondisi sehat untuk datang ke tempat posbindu (tidak ada riwayat demam, riwayat bepergian ke daerah lain/ riwayat kontak dengan positif selama 14 hari terakhir).
- Selalu gunakan masker.
- Datang ke Posbindu sesuai dengan jam yang sudah ditentukan oleh penyelenggara Posbindu agar tidak terjadi kerumunan dalam satu waktu dan selalu jaga jarak.

b. Ketika di Posbindu:

- Patuhi protokol kesehatan yang ditetapkan di posbindu.
- Duduk/berdiri ditempat yang telah ditentukan, jika harus mengantri jaga jarak, perhatikan tanda-tanda yang sudah ditetapkan.
- Lakukan pemeriksaan sesuai dengan arahan dari kader/petugas.



c. Setelah Melakukan Deteksi Dini:

- Segera meninggalkan lokasi pemeriksaan, hindari berbincang-bincang dengan pengunjung lain tanpa menjaga jarak.
- Segera membersihkan diri setelahnya di rumah.



Catatan :

Bagi Posbindu yang melakukan deteksi dini gangguan indera (pemeriksaan tajam penglihatan dan tajam pendengaran) disesuaikan dengan persetujuan/rekomendasi Dinas Kesehatan setempat.

BAB III PENUTUP

Penyakit tidak menular sebagai komorbid COVID-19 perlu mendapatkan perhatian di masa pandemi, karena kelompok ini adalah orang yang rentan terinfeksi dan tingkat kematian yang tinggi. Oleh sebab itu program P2PTM perlu dilakukan berfokus pada upaya meningkatkan imunitas tubuh agar populasi masyarakat yang sehat tetap terjaga kesehatannya, populasi dengan faktor risiko PTM tetap bisa terus terpantau dan dapat dicegah untuk tidak menjadi PTM, dan populasi penyandang PTM tetap bisa hidup sehat terkontrol penyakitnya, sehingga dapat mengurangi *fatality rate* yang terjadi.

PTM sangat mungkin dicegah melalui pencegahan faktor risikonya, namun dibutuhkan komitmen dan kepedulian masyarakat untuk merubah perilaku menjadi lebih sehat. Pandemi COVID-19 telah memberikan pelajaran yang sangat berarti bagi kita semua bahwa kesehatan yang disertai imunitas tubuh yang baik adalah kunci untuk tetap bertahan dan kuat melawan infeksi virus. Imunitas tubuh harus dibangun secara terus menerus karena setiap individu berisiko terserang penyakit setiap saat.

Adaptasi Kebiasaan Baru menjadi kewajiban bagi setiap individu untuk menjaga diri dan lingkungannya agar tetap aman dalam menjalani aktifitasnya. Kepatuhan pada penerapan protokol kesehatan adalah faktor utama untuk mencegah penularan. Dibutuhkan komitmen dan kepedulian bersama untuk memutuskan mata rantai penularan. Oleh karena itu deteksi dini secara berkala sangat penting dilakukan agar faktor risiko penyakit dapat diidentifikasi, dicegah dan diobati sejak dini.

Daftar Pustaka

1. Zhou F, Yu T, Ronghui D, et al. Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *Lancet*; published online March 2020. DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30566-3.
2. Vardavas CI, Nikitara K. COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. *Tob Induc Dis* 2020;18.

KEMENKES RI

Lampiran

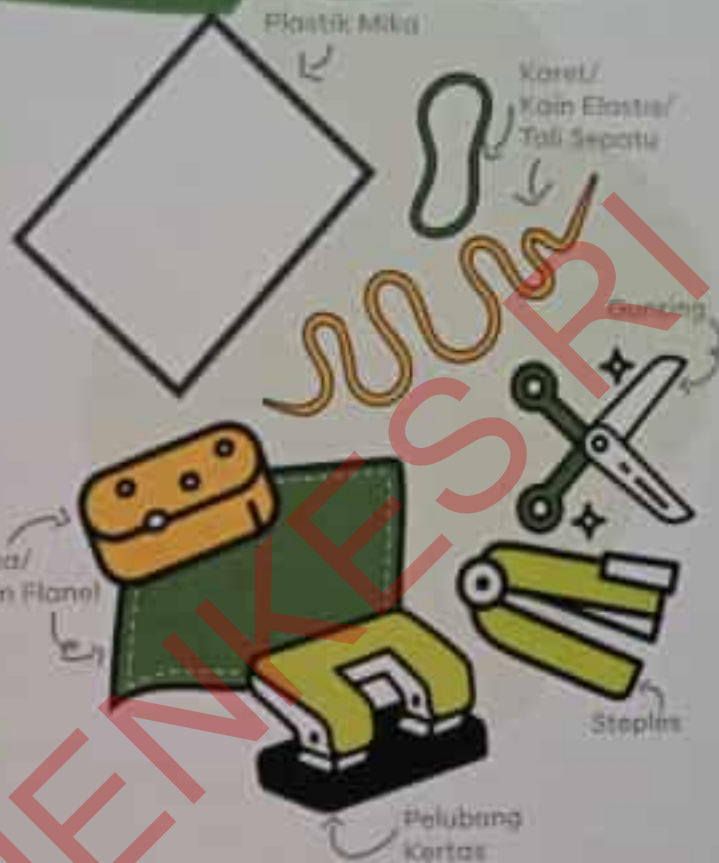
**CARA MEMBUAT
FACE SHIELD SENDIRI**

**6
CONTOH LAYOUT
POSBINDU**

CARA 1

PELINDUNG WAJAH SEDERHANA

A. BAHAN DAN ALAT



B. CARA PEMBUATAN



Potong Plastik mika seukuran wajah
Panjang 38-40 cm
Tinggi 25-30 cm

Potong Busa atau kain flanel = panjang
38-40 cm dan tinggi 3-4 cm

Tempelkan busa/kain flanel dibagian atas
plastik mika dengan menggunakan lem

Lubangkan bagian kiri dan kanan bagian atas plastik mika

Pasangkan atau ikatkan karet/tali sepatu dibagian yang dilubangkan

Face Shield sederhana sudah bisa digunakan



CARA 2

PELINDUNG WAJAH

UNTUK PENGGUNA KACAMATA

A. BAHAN DAN ALAT



Siapkan selembar plastik, pembolong kertas, dan kacamata

B. CARA PEMBUATAN



1 Bolongi kedua ujung lembar plastik tersebut.

2 Selipkan kedua gagang kacamata pada kedua sisi lubang pada lembar plastik

plastik dapat dilipat mengikuti bentuk wajah



3 Penutup muka (FaceShield) siap digunakan

CONTOH GAMBAR LAYOUT TEMPAT PELAKSANAAN POSBINDU

Arahkan
Menggunakan Metode
Konsultasi Jarak Jauh



Area Tunggu

KEMENKES RI

PANDUAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU



Jl. H.R Rasuna Said Blok X-5 Kav. 4-9
Jakarta Selatan
dirp2ptm@kemkes.go.id

www.p2ptm.kemkes.go.id

ISBN 978-623-301-181-8



9 786233 011815