



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



MODUL



Disusun oleh:

Tri Siswati
Weni Kurdanti
Almira Sitasari
Siti Budi Utami
Astrid Herlinda P

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Berkolaborasi dengan SEAMEO RECFON, Dinas Pendidikan
Kab Klaten, Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten
2023

DAFTAR ISI

Cover.....	
KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI.....	i
PENGANTAR UMUM.....	3
KEGIATAN I Penguatan Materi Penyakit Tidak Menular dan School Wellness Program (SWeP)	5
1. Penyakit Tidak Menular.....	5
2. School Wellness Program (SWeP)	5
KEGIATAN 2 Praktik Tahapan I Pengisian Daftar Peserta	9
1. Pelaksanaan Praktik Pengisian Daftar Peserta:	9
2. Tugas	9
3. Lembar Kerja.....	9
4. Jawaban Tugas	9
5. Lembar Evaluasi	9
KEGIATAN 3 Praktik Tahapan II Wawancara Faktor Risiko PTM.....	10
1. Pelaksanaan Praktik Wawancara Faktor Risiko PTM	10
2. Tugas	10
3. Lembar Kerja.....	10
4. Jawaban Tugas	10
5. Lembar Evaluasi	10
KEGIATAN 4 Praktik Tahapan III Perhitungan IMT dan Pengukuran Lingkar Perut.....	11
1. IMT	11
2. Lingkar Perut	11
3. Petunjuk	11
4. Pokok Bahasan	11
5. Pelaksanaan Praktik	11
6. Tugas	12
7. Lembar Kerja.....	12
13. Jawaban Tugas	12
14. Lembar Evaluasi	13
KEGIATAN 5 Praktik Tahapan IV Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Pemeriksaan Gula Darah.....	14
1. Tekanan Darah	14
2. Gula Darah.....	15
3. Tugas	16
KEGIATAN 6 Praktik Tahapan V Identifikasi Faktor Risiko PTM, Edukasi dan Tindak Lanjut Dini	17
1. Pelaksanaan Praktik dentifikasi Faktor Risiko PTM, Edukasi dan Tindak Lanjut Dini	17
2. Tugas	18
3. Lembar Evaluasi	18
DAFTAR PUSTAKA	19

PENGANTAR UMUM

a. DESKRIPSI

Modul ini merupakan panduan pelatihan guru terkait penyakit tidak menular dan upaya pencegahannya, dalam rangka mengembangkan School Wellness Program (SWeP) di Kabupaten Klaten.

b. TUJUAN

Setelah membaca modul ini, guru **diharapkan memiliki kemampuan** sebagai berikut:

1. Mampu menjelaskan Penyakit Tidak Menular
2. Mampu menjelaskan Penyakit Tidak Menular Program SWeP
3. Mampu melakukan Program SWeP Tahapan I dengan benar
4. Mampu melakukan Program SWeP Tahapan II dengan benar
5. Mampu melakukan Program SWeP Tahapan III dengan benar
6. Mampu melakukan Program SWeP Tahapan IV dengan benar
7. Mampu melakukan Program SWeP Tahapan V dengan benar

c. PRASYARAT

Peserta pelatihan School Wellness Program

d. PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

Agar Anda berhasil dengan baik mempelajari modul ini ikutilah **petunjuk praktik** sebagai berikut:

1. Bacalah dengan cermat bagian Pendahuluan modul ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari modul ini.
2. Baca sepiantas bagian demi bagian, dan temukan kata-kata kunci dan kata-kata yang Anda anggap baru. Carilah dan baca pengertian kata-kata kunci dalam daftar kata-kata sulit modul ini atau dalam Kamus yang ada.
3. Tangkaplah pengertian demi pengertian dari isi modul ini melalui pemahaman sendiri dan tukar pikiran dengan guru lain atau dengan tutor Anda.
4. Terapkan prinsip, prosedur, dan metode dan media penyuluhan secara imajiner (dalam pikiran) dan dalam situasi terbatas melalui simulasi sejawat (peer group simulasi) pada saat bimbingan.
5. Mantapkan pemahaman Anda melalui diskusi.
6. Baca terlebih dahulu tujuan yang ingin dicapai

7. Pelajari uraian materi sampai tuntas.
8. Melakukan praktik dengan teman sejawat.
9. Menganalisis kegiatan praktik yang telah dilaksanakan.

e. KEGIATAN BELAJAR/POKOK MATERI

Untuk membantu Anda menguasai kemampuan dalam memahami konsep deteksi dini penyakit tidak menular sebagai berikut:

KEGIATAN 1 :	Penguatan Materi Penyakit Tidak Menular dan School Wellness Program (SWeP)
KEGIATAN 2 :	Praktik Tahapan I Pengisian daftar Peserta
KEGIATAN 3 :	Praktik Tahapan II Wawancara Faktor Risiko PTM
KEGIATAN 4 :	Praktik Tahapan III Perhitungan IMT dan Pengukuran Lingkar Perut
KEGIATAN 5 :	Praktik Tahapan IV Pemeriksaan Tekanan Darah dan Pemeriksaan Gula Darah
KEGIATAN 6 :	Praktik Tahapan V Identifikasi Faktor Risiko PTM, Edukasi dan Tindak Lanjut

KEGIATAN I
Penguatan Materi
Penyakit Tidak Menular dan School Wellness Program (SWeP)

1. Penyakit Tidak Menular

a. Apa itu Penyakit Tidak Menular (PTM)?

- ✓ PTM atau yang dikenal dengan penyakit kronis, cenderung berdurasi lama dan merupakan hasil dari kombinasi faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku (WHO, 2022).
- ✓ PTM membunuh 41 juta orang atau 74% dari semua kematian secara global.
- ✓ Setiap tahun, 17 juta orang meninggal karena PTM sebelum usia 70 tahun; 86% dari kematian dini ini terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

b. Apa Saja Jenis PTM?

- ✓ Penyakit Kardiovaskuler (meliputi penyakit jantung koroner, penyakit serebrovaskuler (stroke), peningkatan tekanan darah (hipertensi), penyakit arteri perifer, penyakit jantung rematik, penyakit jantung bawaan, dan gagal jantung).
- ✓ Diabetes Mellitus/kencing manis
- ✓ Kanker
- ✓ PPOK (penyakit paru obstruktif kronik),
- ✓ Cedera/kecelakaan
- ✓ Gangguan kesehatan mental

c. Apakah Faktor risiko PTM?

Ada 2 jenis, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi.

Tabel 1. Faktor risiko PTM

Tidak dapat dimodifikasi	Dapat dimodifikasi
1. Usia 2. Jenis kelamin 3. Riwayat keluarga (genetika)	1. Pola aktivitas 2. Pola makan 3. Pola tidur 4. Rokok dan konsumsi alkohol

d. Bagaimana Cara Pencegahan PTM?

Pencegahan PTM dilakukan dengan mengendalikan faktor penyebab yang dapat dimodifikasi melalui 4 pilar gizi seimbang. Prinsip 4 pilar gizi seimbang secara detail pada Gambar 1



Gambar 1 Empat pilar gizi seimbang

e. Bagaimana Deteksi Dini PTM?

Deteksi dini PTM ini dapat dilakukan dengan cara:

1. Pengukuran tekanan darah.
2. Pengukuran gula darah.
3. Pengukuran indeks massa tubuh.
4. Identikasi perilaku berisiko.

2. School Wellness Program (SWeP)

a. Apakah Program SCHOOL WELLNESS PROGRAM (SWeP)?

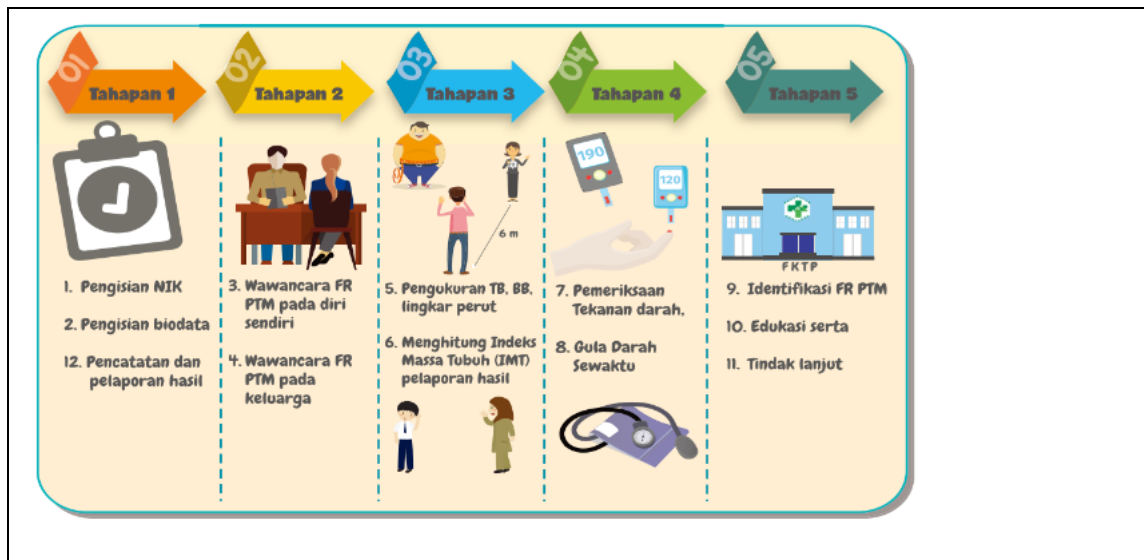
- Program (SWeP) adalah kegiatan upaya kesehatan masyarakat yang berbasis sekolah dengan mengadopsi kegiatan Posbindu PTM yang berorientasi kepada upaya promotif dan preventif pengendalian PTM berbasis masyarakat.
- Guru dan tenaga pendidik merupakan agen perubahan sekaligus sumber daya yang berperan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pemantauan evaluasi Program SWeP.

b. Persiapan SWeP

- 1) Sasaran: seluruh guru, tenaga pendidik dan kariawan sekolah usia ≥ 15 tahun di sekolah
- 2) Waktu: frekuensi pelaksanaan 1x dalam sebulan, waktu pelaksanaan sesuai kesepakatan
- 3) SDM (Pengelola dan Petugas SweP)
 - a. Guru dan tenaga pendidik yang ditunjuk oleh Kepala Sekolah sebagai kader
 - b. Kepala sekolah sebagai penanggung jawab di tingkat sekolah
 - c. Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten sebagai pembina
- 4) Sarana Prasarana
 - a. Ruangan yang memadai (ruang kelas/aula/UKS)
 - b. Sarana Pendukung Kegiatan/Posbindu Kit:
 - 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/kartu KMS
 - 7) Buku pencatatan/ register.
 - 8) Bahan habis pakai :
 - a) Sarung tangan.
 - b) Striptes gula darah sewaktu.
 - c) Kapas alkohol.
 - d) Jarum khusus / lancet kotak limbah benda tajam/safety box.

c. Apa sajakah Tahapan SweP?

Secara detail tahapan program seperti pada Gambar 2



Gambar 2. Tahapan program

KEGIATAN 2
Praktik Tahapan I
Pengisian Daftar Peserta

1. Pelaksanaan Praktik Pengisian Daftar Peserta:

- a. Tanyakan kepada peserta SWeP apakah sudah pernah datang ke Posbindu sebelumnya?
- b. Catat semua Informasi ini pada Register Posbindu dan Buku Pemantauan FR PTM.
- c. Jika ini kunjungan pertama maka isi :
 - 1) 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).
 - 2) Lembar informasi. Diisi jika peserta Posbindu telah pernah didiagnosis menyandang salah satu penyakit oleh tenaga medis.
 - 3) Jika ini kunjungan kedua dan tidak ada perubahan data pribadi, peserta Posbindu diarahkan langsung pada tahapan kegiatan berikutnya.

5. Tugas

- a. Carilah teman dalam pelatihan untuk mendemonstrasikan kegiatan di atas!
- b. Catatlah seluruh informasi yang dibutuhkan dalam formulir pencatatan!

6. Lembar Kerja

Jawaban :

7. Lembar Evaluasi

KEGIATAN 3
Praktik Tahapan II
Wawancara Faktor Risiko PTM

1. Pelaksanaan Praktik Wawancara Faktor Risiko PTM

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

2. Tugas

- a. Carilah teman dalam pelatihan untuk mendemonstrasikan kegiatan di atas!
- b. Catatlah seluruh informasi tentang faktor risiko dalam formulir!

3. Lembar Kerja

Jawaban :

KEGIATAN 4
Praktik Tahapan III
Perhitungan IMT dan Pengukuran Lingkar Perut

1. Perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)

IMT adalah indikator kesehatan umum dan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.

Tabel 2. Langkah Penghitungan IMT

Alat ukur berat badan	Alat ukur tinggi badan	Cara mengukur IMT a. Ukur berat badan b. Ukur tinggi badan c. Hitung dengan rumus												
		$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m) \times Tinggi\ Badan\ (m)}$												
Kategori	d. Interpretasi berdasarkan kategori													
Tabel 2. Tabel Kategori IMT pada orang dewasa														
<table><tr><td>IMT < 18,5</td><td>Berat Badan Kurang (<i>underweight</i>)</td></tr><tr><td>IMT 18,5 – 22,9</td><td>Berat Badan Normal</td></tr><tr><td>IMT ≥ 23</td><td>Kelebihan Berat Badan (Overweight)</td></tr><tr><td>IMT 23 – 24,9</td><td>Dengan Risiko</td></tr><tr><td>IMT 25 – 29,9</td><td>Obesitas I</td></tr><tr><td>IMT ≥ 30</td><td>Obesitas II</td></tr></table>			IMT < 18,5	Berat Badan Kurang (<i>underweight</i>)	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
IMT < 18,5	Berat Badan Kurang (<i>underweight</i>)													
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													

2. Pengukuran Lingkar Perut (LP)

Lingkar perut menggambarkan obesitas central. Cara mengukur LP seperti pada Gambar dalam tabel 3

Tabel 3. Langkah Pengukuran Lingkar Perut

Alat ukur lingkar perut 	1. Minta peserta untuk berdiri tegak dan bernafas dengan normal (ekspirasi normal). 2. Raba tulang rusuk paling bawah peserta dan tandai sebagai batas atas pengukuran. 3. Raba ujung lengkung tulang pangkal paha/panggul dan tandai sebagai batas bawah pengukuran. 4. Tetapkan titik tengah di antara batas atas dan batas bawah dan tandai sebagai titik tengah pengukuran. 5. Lakukan pengukuran lingkar perut dimulai/ diambil dari titik tengah kemudian secara sejajar horizontal melingkari pinggang dan perut kembali menuju titik tengah di awal pengukuran. 6. 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						
Kategori	Tabel 3. Tabel Batas Lingkar Perut <table border="1"> <thead> <tr> <th>Jenis Kelamin</th><th>Batas aman Lingkar Perut</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Perempuan</td><td>80 cm</td></tr> <tr> <td>Laki-Laki</td><td>90 cm</td></tr> </tbody> </table>	Jenis Kelamin	Batas aman Lingkar Perut	Perempuan	80 cm	Laki-Laki	90 cm
Jenis Kelamin	Batas aman Lingkar Perut						
Perempuan	80 cm						
Laki-Laki	90 cm						

6. Tugas

- a. Carilah teman dalam pelatihan untuk mendemonstrasikan kegiatan di atas! Lakukan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan hitung dan lingkar perut.
- b. Kategorikan status gizinya berdasarkan ukuran tersebut.

7. Lembar Kerja dan Evaluasi

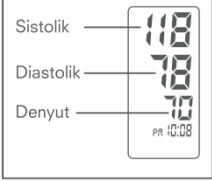
Jawaban :

.....

KEGIATAN 5
Praktik Tahapan IV
Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Pemeriksaan Gula Darah

1. Tekanan Darah

Tabel 4. Pengukuran Tekanan Darah

		Tekanan darah adalah tekanan dari darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding arteri. Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan peningkatannya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal.																		
Kategori	Tabel 4. Tabel Interpretasi Hasil Pengukuran Tekanan Darah <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">No</th><th style="width: 50%;">Tekanan Darah</th><th style="width: 40%;">Klasifikasi</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td><td>< 90 / 60 mm/Hg</td><td>Rendah</td></tr> <tr> <td>2.</td><td>≤ 120 / ≤ 80 mm/Hg</td><td>Normal</td></tr> <tr> <td>3.</td><td>120-139 / 80-90 mm/Hg</td><td>Prehipertensi</td></tr> <tr> <td>4.</td><td>140-150 / 90-99 mm/Hg</td><td>Hipertensi Derajat 1</td></tr> <tr> <td>5.</td><td>≥ 160 / ≥ 100 mm/Hg</td><td>Hipertensi Derajat 2</td></tr> </tbody> </table> (Sumber: JNC VII, 2003)		No	Tekanan Darah	Klasifikasi	1.	< 90 / 60 mm/Hg	Rendah	2.	≤ 120 / ≤ 80 mm/Hg	Normal	3.	120-139 / 80-90 mm/Hg	Prehipertensi	4.	140-150 / 90-99 mm/Hg	Hipertensi Derajat 1	5.	≥ 160 / ≥ 100 mm/Hg	Hipertensi Derajat 2
No	Tekanan Darah	Klasifikasi																		
1.	< 90 / 60 mm/Hg	Rendah																		
2.	≤ 120 / ≤ 80 mm/Hg	Normal																		
3.	120-139 / 80-90 mm/Hg	Prehipertensi																		
4.	140-150 / 90-99 mm/Hg	Hipertensi Derajat 1																		
5.	≥ 160 / ≥ 100 mm/Hg	Hipertensi Derajat 2																		
Cara pengukuran tekanan darah	a. Persiapkan alat dan bahan pemeriksaan darah meliputi tensimeter digital, manset dan batu baterai. b. Pasangkan batu baterai pada tensimeter digital yang berada di balik alat sesuai dengan arah yang tertera. c. Duduk bersandar dengan tenang, lengan dan siku menempel di atas meja. d. Telapak tangan menghadap ke atas. e. Lengan baju tidak dilipat. f. Kaki tidak menyilang. Telapak kaki rata menyentuh lantai. g. Letak manset sejajar dengan posisi jantung, kira-kira 2 jari di atas siku. h. Jangan bergerak dan berbicara selama pengukuran.																			

	i. Masukkan ujung pipa manset pada bagian alat. j. Perhatikan arah masuknya perekat manset. k. Pakai manset, perhatikan arah selang. l. Tekan tombol “START/STOP” untuk mengaktifkan alat. m. Lakukan pengukuran 2x dengan jeda 1-2 menit. n. Apabila hasil pengukuran satu dan kedua terdapat selisih > 10 mmHg, ulangi pengukuran ketiga setelah istirahat selama 10 menit dengan melepaskan manset pada lengan. o. 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. p. Hindari melakukan pengukuran dalam kondisi stres. Pengukuran sebaiknya dilakukan dalam ruangan yang tenang dan dalam kondisi tenang dan posisi duduk. q. Jika pengukuran selesai, manset akan mengempis kembali dan hasil pengukuran akan muncul. r. Tekan “START/STOP” untuk mematikan alat. Jika Anda lupa untuk mematikan alat, maka alat akan mati dengan sendirinya dalam 5 menit. s. Catat angka sistolik, diastolik dan denyut nadi hasil pengukuran tersebut pada buku formulir hasil pengukuran dan pemeriksaan.
--	---

2. Gula Darah

Tabel 5. Pengukuran Gula Darah

	Pengukuran kadar gula darah dapat memberikan gambaran gula darah yang beredar di pembuluh darah. Jika kurang maka hipoglikemia, jika lebih maka hiperglikemi. Hiperglikemi kronis menyebabkan penyakit diabetes mellitus atau kencing manis.						
Kategori	Tabel 6. Tabel Nilai Normal Gula Darah <table border="1"> <thead> <tr> <th>Pemeriksaan</th><th>Kategori Normal</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Gula Darah Sewaktu (GDS)</td><td><200 mg/dL</td></tr> <tr> <td>Gula darah Puasa (GDP)</td><td><126 mg/dL</td></tr> </tbody> </table>	Pemeriksaan	Kategori Normal	Gula Darah Sewaktu (GDS)	<200 mg/dL	Gula darah Puasa (GDP)	<126 mg/dL
Pemeriksaan	Kategori Normal						
Gula Darah Sewaktu (GDS)	<200 mg/dL						
Gula darah Puasa (GDP)	<126 mg/dL						

Cara pengukuran gula darah	Persiapan alat 1. Putar ujung penutup pena ke angka-angka yang sesuai dengan tebal tipisnya kulit jari tangan. 2. Lepaskan penutup instrumen. 3. Masukkan jarum ke dalam pena. Putar pelindung penutup pena. 4. Pasang penutup pena dan putar pada posisinya. Bunyi klik menandakan pena siap digunakan. 5. Setelah digunakan, lepaskan penutup dan lancet yang telah digunakan. Setelah mengetahui cara memasang dan melepas jarum pada pena, berikut langkah-langkah menggunakan Glukometer. 1. Masukkan chip yang terdapat pada tabung strip tes ke alat glukometer. 2. Bersihkan ujung jari (jari manis/jari tengah/telunjuk) dengan kapas yang telah diberi alkohol 70%, keringkan. 3. Masukkan strip tes bila gambar strip tes telah muncul. 4. Tusukkan jarum khusus/ lancet pada ujung jari secara tegak lurus, cepat dan tidak terlalu dalam. 5. Tekan ujung jari ke arah luar. 6. Sentuhkan satu/dua tetes darah sampai memenuhi tengah area/ tanda pada strip tes. 7. Baca hasil pemeriksaan glukosa darah yang muncul.

3. Tugas

- Carilah teman dalam pelatihan untuk mendemonstrasikan kegiatan di atas! Lakukan pengukuran tekanan darah dan gula darah
- Tentukan keadaan kesehatanya

KEGIATAN 6

Praktik Tahapan V

Identifikasi Faktor Risiko PTM, Edukasi dan Tindak Lanjut Dini

1. Pelaksanaan Praktik identifikasi Faktor Risiko PTM, Edukasi dan Tindak Lanjut Dini

- a. Lakukan identifikasi dan penilaian faktor risiko PTM terhadap individu sesuai dengan kriteria Penilaian Faktor Risiko PTM di bawah ini :

Tabel 7. 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

- b. Lakukan tindak lanjut (lihat tabel 8)

Tabel 8. Tindak Lanjut atas hasil pengukuran faktor risiko PTM

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.	• Diet sehat dengan kalori seimbang, rajin aktifitas fisik • Mempertahankan berat badan ideal

6	Lingkar Perut	tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya.	• Diet sehat dengan kalori seimbang, • Mempertahankan berat badan ideal, rajin aktifitas fisik
7	Tekanan Darah	Bila tekanan darah $\geq 140/90$ mm/Hg	Tips hidup sehat (melihat hasil indikator Faktor risiko lain): Penyuluhan /konseling tentang faktor risiko hipertensi seperti : • 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	Gula Darah	Bila nilai hasilnya ≥ 200 mg/dL	• 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.

c. Pengisian hasil layanan dalam buku pemantauan/monitoring.

2. Tugas

- Identifikasi faktor risiko dari teman yang anda ukur, berikan edukasi dan tindak lanjut sesuai dengan kondisi.
- Lakukan pencatatan dalam buku pemantauan/monitoring

3. Lembar Evaluasi

--

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan, M.N. 2007. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta : Rineka Cipta
- Guyton AC, Hall JE. 2008. Buku ajar fisiologi kedokteran (terjemahan). Edisi ke-11. Jakarta: EGC
- Joyce, L.F. 2007. Pedoman Pemeriksaan Laboratorium & Diagnostic, *Joyce Lee Fever*. Alih Bahasa : Sari, K., et all. Jakarta: ECG
- Kee, J. L.. 2008. Pedoman Pemeriksaan Laboaratorium Dan Diagnostik Edisi 6. Jakarta: EGC.
- Kemenkes RI. 2019. Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Bagi Kader. Jakata: Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes RI. 2019. Buku Pintar Kader-Posbindu. Jakata: Kementerian Kesehatan RI
- Krisnanta A, AA Ngurah Et Al. 2021. Hubungan Lingkar Perut Terhadap Kadar Gula Darah Menggunakan Tes Toleransi Glukosa Oral Pada Remaja Akhir. **E-Jurnal Medika Udayana**, [S.L.], V. 10, N. 10, P. 52-57, Oct. 2021. Issn 2303-1395. Available At: <https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/View/79216>. Date Accessed: 20 May 2023. Doi: <https://doi.org/10.24843/Mu.2021.V10.I10.P09>.
- Pudiastuti, Ratna Dewi. 2011. Penyakit Pemicu Stroke. Yogyakarta : Nuha Medika
- Subari, N. D. 2008. Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Penderita Diabetes Melitus Dalam Mengikuti Senam Di Klub Senam Diabetes Melitus RS dr. Oen Solo Baru. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.