



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



Modul Pengabmas

Kenali Penyakit Tidak Menular (PTM), Penyebab dan Pencegahannya



Di Susun Oleh :

Junaedi

Hj. Nuraeni Jalil

Ruslan Hasani

Rusni Mato

**POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2021**

Modul Pengabmas

Kenali Penyakit Tidak Menular (PTM), Penyebab dan Pencegahannya



Disusun Oleh :

**Junaidi
Hj. Nureaeni Jalil
Ruslan Hasani
Rusni Mato**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MAKASSAR
JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2021**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang atas rahmat-Nya maka penulis dapat menyelesaikan modul pengabmas ini yang berjudul dan membahas tentang **“Kenali Penyakit Tidak Menular (PTM), Penyebab dan Pencegahannya”**.

Dalam penulisan modul pengabmas ini, penulis merasa masih banyak kekurangan-kekurangan baik teknis penulisan maupun materi, mengingat akan kemampuan yang dimiliki penulis. Untuk itu kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi penyempurnaan modul pengabmas ini.

Dalam penulisan modul pengabmas ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada pihak-pihak yang membantu dalam menyelesaikan modul pengabmas ini, khususnya kepada Ibu Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar.

Akhirnya penulis berharap semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal pada mereka yang memberikan bantuan, Amin.

Makassar, Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Sampul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Pendahuluan	1
Apa itu Penyakit Tidak Menular (PTM) ?.....	2
Apa saja Faktor Risiko yang dapat menjadi penyebab PTM ?	3
Apa saja Jenis-jenis PTM (Penyakit Tidak Menular) ?	4
Bagaimana Pencegahan PTM ?.....	5
Pengendalian faktor risiko dengan menerapkan perilaku CERDIK	6
Rekomendasi Kementerian Kesehatan untuk pencegahahn Penyakit Tidak Menular	10
Daftar Pustaka	11
Lampiran	12

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak menular dan bukan disebabkan oleh penularan vektor, virus atau bakteri, namun lebih banyak disebabkan oleh perilaku dan gaya hidup.

WHO (*World Health Organization*) menyebut penyakit tidak menular sebagai penyakit yang tidak menular langsung dari satu orang ke orang lain. Dominasi masalah kesehatan di masyarakat saat ini mulai bergeser dari penyakit menular menjadi ke arah penyakit tidak menular. Penyebab kematian utama penduduk semua golongan umur pada saat ini disebabkan oleh PTM secara berurutan yaitu stroke, hipertensi, diabetes mellitus, tumor ganas/kanker, penyakit jantung dan pernafasan kronik



Apa itu Penyakit Tidak Menular (PTM) ?

1. Penyakit yang tidak ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis).
2. Penyakit yang bukan disebabkan oleh infeksi kuman termasuk penyakit kronis degeneratif antara lain penyakit Jantung, Stroke, Diabetes Mellitus, Kanker, Penyakit Paru Obstruktif Kronik, Cedera dan Gangguan Indera dan Fungsional.
3. Penyakit yang disebabkan oleh perilaku dan lingkungan yang tidak sehat.



Apa saja Faktor Risiko yang dapat menjadi penyebab PTM ?

- Merokok; merokok dan menggunakan rokok elektrik dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah.
- Kurang Aktifitas Fisik; menyebabkan penumpukan lemak dan mengurangi kebugaran tubuh.
- Kurang Konsumsi Buah dan Sayuran; menyebabkan kekurangan serat yang bermanfaat untuk kesehatan.
- Konsumsi Alkohol; memiliki dampak terhadap kesehatan hati, ginjal, otak, dll.



Apa saja Jenis-jenis PTM (Penyakit Tidak Menular) ?

- Obesitas; kelebihan berat badan dari berat badan ideal.
- Diabetes; penyakit gangguan metabolik menahun akibat pankreas tidak memproduksi cukup insulin atau tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif.
- Stroke; kondisi ketika pasokan darah ke otak terputus akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak, sehingga terjadi kematian sel-sel pada sebagian area di otak.
- Penyakit Jantung; jantung koroner terjadinya penyumbatan aliran darah pada arteri koroner.
- Hipertensi; peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan kerusakan pada organ lain; ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke).
- Kanker Payudara; adanya tumor ganas yang tumbuh di dalam jaringan payudara.
- Kanker Leher Rahim; tumbuhnya sel-sel tidak normal pada leher rahim.
- Asma; kelainan berupa peradangan kronik saluran napas yang menyebabkan penyempitan saluran napas.
- PPOK; Penyakit Paru Obstruktif Kronik, adanya hambatan aliran udara di saluran napas yang tidak sepenuhnya bisa kembali normal
- Kanker pada Anak.
- Gangguan Penglihatan dan Kebutaan.
- Gangguan Pendengaran dan Ketulian.

Bagaimana Pencegahan PTM?

- a. Perilaku hidup sehat seperti : tidak merokok, konsumsi sayur dan buah lebih dari 5 porsi per hari, konsumsi garam tidak lebih dari 1 sendok teh per orang per hari, konsumsi gula tidak lebih dari 4 sendok makan per orang per hari, konsumsi lemak (minyak) tidak lebih dari 5 sendok makan per orang per hari, aktifitas fisik minimal 30 menit per hari sebanyak 3-5 kali per minggu, tidak mengonsumsi alkohol dan kendalikan stres.
- b. Lingkungan yang sehat : bebas polusi udara, kendaraan yang layak jalan, fasilitas umum untuk aktifitas fisik seperti tempat bermain dan olahraga.
- c. Menjaga kondisi tubuh seperti : berat badan ideal, gula darah normal, kolesterol dan tekanan darah normal.



Pengendalian faktor risiko dengan menerapkan perilaku CERDIK :

- C** : Cek kondisi kesehatan secara berkala
- E** : Enyahkan asap rokok
- R** : Rajin aktifitas fisik
- D** : Diet sehat dengan kalori seimbang
- I** : Istirahat yang cukup
- K** : Kendalikan stress

Cek Kesehatan Secara Berkala

- Direkomendasikan untuk mau memeriksakan diri dengan melakukan deteksi dini, khususnya bagi yang berisiko tinggi Penyakit Tidak Menular.
- Manfaatkan pelayanan kesehatan terdekat, dengan keluhan, keluhan kecil atau tanpa keluhan.



Enyahkan Asap Rokok.

- Merekomendasikan semua bukan perokok, untuk tidak mulai merokok.
- Menganjurkan semua perokok, untuk berhenti merokok dan membantu upaya mereka untuk berhenti merokok
- Masyarakat yang menggunakan bentuk lain dari tembakau harus disarankan untuk berhenti.



Rajin Aktivitas Fisik

- Tingkatkan aktivitas fisik secara progresif untuk mencapai tingkat moderat (seperti jalan cepat), sedikitnya 30 menit perhari (lima hari dalam seminggu).
- Kontrol berat badan dan hindari kelebihan berat badan dengan mengurangi makanan berkalori tinggi dan melakukan aktivitas fisik yang cukup.

Diet Sehat

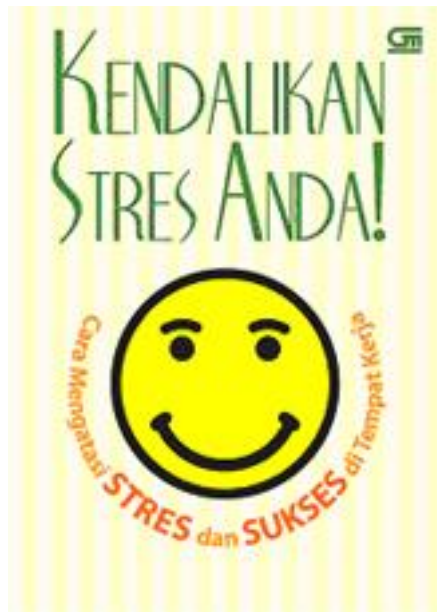
- Dengan Kalori Seimbang Konsumsi gula dengan cara tidak melebihi empat sendok makan perhari
Konsumsi garam (natrium klorida) dengan cara membatasi sampai < 5 gram (1 sendok teh) perhari, kurangi garam saat memasak dan membatasi makanan olahan dan cepat saji.
- Total konsumsi lemak 5 sendok makan perhari. Batasi daging berlemak, lemak susu, dan minyak goreng. Konsumsi buah dan sayuran yaitu 5 porsi (400-500 gram) perhari (satu porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang atau 1 mangkuk sayuran dimasak) Konsumsi ikan sedikitnya 3 kali perminggu, utamakan ikan berminyak seperti tuna, makarel, salmon.
- Tidak konsumsi minuman beralkohol.



Kendalikan Stres

Berpikir positif, tidur yang cukup, tertawa, berolahraga, meditasi, dengarkan musik, libatkan indera tubuh, lakukan pijatan, miliki sikap mental pemenang, bangun hubungan positif, seleksi yang kita baca, dengar dan lihat, mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa.

Skrining 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.



Rekomendasi Kementerian Kesehatan untuk pencegahan Penyakit Tidak Menular; sbb :

1. Tidak merokok.
2. Batasi Konsumsi Gula Garam Lemak Berlebihan
3. Rajin konsumsi buah dan sayur
4. Rajin Aktifitas Fisik
5. Cek Kesehatan secara teratur

DAFTAR PUSTAKA

Wahyu Widagdo dan Ita Yulita, 2018, Kenali Faktor Risiko PTM dan Pengendaliannya, Poltekkes Jakarta 1, Jakarta.

Kajian Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (hipertensi dan Diabetes Melitus) di Kabupaten TanahToraja.<https://kebijakankesehatanindonesia.net/images/2013/9/Rini%20Anggraeni.pdf>

Kemenkes RI, 2019. Buku Pedoman Penyakit Tidak Menular, Direktorat Pencegahan dan Pengendalian PTM Kemenkes RI, Jakatra.

Lampiran

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

PHBS atau Prilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu upaya pelayanan kesehatan sebagai bentuk preventif atau pencegahan terhadap penyakit, PHBS mudah untuk dilakukan tapi kadang diremehkan oleh banyak orang sehingga mudah terserang penyakit, PHBS yaitu semua bentuk perilaku kesehatan yang dilakukan berdasarkan kesadaran sendiri sehingga individu, anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri untuk sehat dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Terdapat beberapa indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga yang dapat dijadikan acuan untuk mengenali keberhasilan dari praktek perilaku hidup bersih dan sehat pada tingkatan rumah tangga. Berikut ini 10 indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga:



1. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan.

Persalinan yang mendapat pertolongan dari pihak tenaga kesehatan baik itu dokter, bidan ataupun paramedis memiliki standar dalam penggunaan peralatan yang bersih, steril dan juga aman. Langkah tersebut dapat mencegah infeksi dan bahaya lain yang beresiko bagi keselamatan ibu dan bayi yang dilahirkan.

2. Pemberian ASI eksklusif

Kesadaran mengenai pentingnya ASI bagi anak di usia 0 hingga 6 bulan menjadi bagian penting dari indikator keberhasilan praktek perilaku hidup bersih dan sehat pada tingkat rumah tangga.

3. Menimbang bayi dan balita secara berkala

Praktek tersebut dapat memudahkan pemantauan pertumbuhan bayi. Penimbangan dapat dilakukan di Posyandu sejak bayi berusia 1 bulan hingga 5 tahun. Posyandu dapat menjadi tempat memantau pertumbuhan anak dan menyediakan kelengkapan imunisasi. Penimbangan secara teratur juga dapat memudahkan deteksi dini kasus gizi buruk.

4. Cuci tangan dengan sabun dan air bersih

Praktek ini merupakan langkah yang berkaitan dengan kebersihan diri sekaligus langkah pencegahan penularan berbagai jenis penyakit berkat tangan yang bersih dan bebas dari kuman.

5. Menggunakan air bersih

Air bersih merupakan kebutuhan dasar untuk menjalani hidup sehat.

6. Menggunakan jamban sehat

Jamban merupakan infrastruktur sanitasi penting yang berkaitan dengan unit pembuangan kotoran dan air untuk keperluan pembersihan.

7. Memberantas jentik nyamuk

Nyamuk merupakan vektor berbagai jenis penyakit dan memutus siklus hidup makhluk tersebut menjadi bagian penting dalam pencegahan berbagai penyakit.

8. Konsumsi buah dan sayur

Buah dan sayur dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh optimal dan sehat.

9. Melakukan aktivitas fisik setiap hari

Aktivitas fisik dapat berupa kegiatan olahraga ataupun aktivitas bekerja yang melibatkan gerakan dan keluarnya tenaga.

10. Tidak merokok di dalam rumah

Perokok aktif dapat menjadi sumber berbagai penyakit dan masalah kesehatan bagi perokok pasif. Berhenti merokok atau setidaknya tidak merokok di dalam rumah dapat menghindarkan keluarga dari berbagai masalah kesehatan.

Dengan menerapkan setiap indikator di rumah tangga diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri dan dapat menerapkan

cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Dengan PHBS maka setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit, anak tumbuh sehat dan cerdas, anggota keluarga giat bekerja dan pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditunjukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.