

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
INFORMASI DAN EDUKASI PERILAKU CERDIK**



**DISUSUN OLEH:
MIRANDA PERMATA SARI, S.K.M
NIP. 19890514 201903 2 008**

**INSTALASI PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH MOHAMMAD NATSIR
PROVINSI SUMATERA BARAT**

2019

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan	: Perilaku CERDIK
Sasaran	: Lansia
Hari / Tanggal	: Kamis, 12 September 2019 Kamis, 19 September 2019
Jam	: 09.30–10.15 WIB
Tempat	: Ruang Serbaguna Istana Lansia IX Korong Kota Solok
Waktu Penyuluhan	: 45 menit

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini menghadapi perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular. Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis).

Pengaruh industrialisasi mengakibatkan makin deras arus urbanisasi penduduk ke kota besar, yang berdampak pada tumbuhnya gaya hidup yang tidak sehat seperti diet yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Hal ini berakibat pada meningkatnya prevalensi tekanan darah tinggi, glukosa darah tinggi, lemak darah tinggi, kelebihan berat badan dan obesitas yang pada gilirannya meningkatkan prevalensi penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), berbagai jenis kanker yang menjadi penyebab terbesar kematian (WHO, 2013).

RSUD M. Natsir merupakan rumah sakit Tipe B yang menjadi pusat rujukan wilayah Sumatera Barat bagian selatan, yaitu Kabupaten Solok, Kota Solok, Solok Selatan, Sawahlunto, Sijunjung, dan Dharmasraya. Berdasarkan data 20 penyakit terbanyak di RSUD M. Natsir Solok, baik di pelayanan rawat jalan maupun rawat inap selama semester I tahun 2019 didominasi oleh pasien PTM seperti penyakit ginjal kronis, jantung, stroke, hipertensi, diabetes mellitus (DM), gangguan kejiwaan, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) dan lain-lain.

Penanggulangan PTM adalah upaya kesehatan yang mengutamakan aspek promotif dan preventif tanpa mengabaikan aspek kuratif dan rehabilitatif serta paliatif yang ditujukan untuk menurunkan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian yang dilaksanakan secara komprehensif, efektif, efisien, dan berkelanjutan. Masyarakat mempunyai peran penting dalam pencegahan penyakit tidak menular, antara lain dalam menumbuhkan budaya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada komunitas. PHBS pada pencegahan penyakit tidak menular diterapkan melalui kegiatan "CERDIK" yang merupakan akronim dari "Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres".

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan peserta mampu memahami dan mengerti tentang pentingnya penerapan perilaku CERDIK untuk pencegahan penyakit tidak menular (PTM).

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang perilaku CERDIK diharapkan peserta dapat:

- a. Mengerti dan memahami tentang penyakit tidak menular
- b. Menyebutkan perilaku CERDIK
- c. Mengerti dan memahami tentang Cek kesehatan secara berkala
- d. Mengerti dan memahami tentang Enyahkan asap rokok
- e. Mengerti dan memahami tentang Rajin aktivitas fisik
- f. Mengerti dan memahami tentang Diet sehat dan gizi seimbang
- g. Mengerti dan memahami tentang Istirahat yang cukup
- h. Mengerti dan memahami tentang Kelola stress
- i. Mempraktekkan senam CERDIK

Penyuluh



Audien

Audien

Audien

Audien

Audien

Audien

7. Proses Kegiatan

No	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none">▪ Mengucapkan salam▪ Memperkenalkan diri▪ Melakukan kontrak waktu dan bahasa yang akan digunakan▪ Menjelaskan tujuan dan topik	Menjawab salam Memperhatikan Menyepakati kontrak Memperhatikan	5 menit
2	Pelaksanaan <ul style="list-style-type: none">▪ Menggali pengetahuan peserta tentang jenis-jenis PTM▪ Memberikan <i>reinforcement</i> positif▪ Menjelaskan tentang perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan gizi seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress)▪ Mendemonstrasikan gerakan senam CERDIK▪ Mengobservasi respon peserta selama kegiatan berlangsung▪ Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya ulang materi yang belum jelas	Memberikan pendapat Mendengarkan Mendengarkan Mempraktekkan Memberikan pendapat	30 menit

3	Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluasi materi yang diberikan ▪ Tanya jawab ▪ Memberikan saran ▪ Mengucapkan salam 	Memberikan pertanyaan dan menjawab pertanyaan Memperhatikan Menjawab salam	10 menit
---	---	--	-------------

8. Evaluasi

Kriteria evaluasi adalah sebagai berikut.

a) Evaluasi struktur

- Kegiatan penyuluhan terlaksana sesuai waktu
- Peserta penyuluhan dapat hadir sesuai rencana

b) Evaluasi proses

- Peserta berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan
- Selama penyuluhan berlangsung, semua peserta dapat mengikuti dengan penuh perhatian

c) Evaluasi hasil

Diharapkan peserta mampu: menyebutkan kembali perilaku CERDIK

MATERI PENYULUHAN

PERILAKU CERDIK

A. Penyakit Tidak Menular

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis).

Jenis-jenis penyakit tidak menular antara lain:

1. Penyakit jantung dan pembuluh darah, contohnya Jantung koroner, hipertensi, stroke, dan lain-lain.
2. Penyakit kronik dan degeneratif lainnya seperti penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), asma, osteoporosis, dan lain-lain.
3. Kanker, seperti kanker paru, kanker serviks, kanker hati dan lain-lain.
4. Penyakit metabolik seperti Diabetes mellitus (DM), hiperkolesterol, dan lain-lain.
5. Penyakit gangguan mental dan perilaku

PTM merupakan *silent disease* atau tidak memberikan gejala dan keluhan sehingga banyak orang yang baru menyadari terkena PTM ketika sudah dalam keadaan parah. 73% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (data WHO, 2018).

Meningkatnya kasus PTM secara signifikan diperkirakan akan menambah beban masyarakat dan pemerintah, karena penanganannya membutuhkan biaya yang besar dan memerlukan teknologi tinggi. Selain itu, pasien dan keluarganya harus menanggung biaya transportasi ke rumah sakit, serta biaya-biaya lain yang tidak ditanggung oleh jaminan asuransi kesehatan selama masa penyembuhan. Belum lagi kerugian akan hilangnya waktu dan kesempatan berkarya (produktivitas), yang sebenarnya bisa dihindari agar penyakit tidak menular tidak lagi menimpa lebih banyak orang.

B. Perilaku CERDIK

Promosi kesehatan bertujuan untuk mewujudkan PHBS dengan menciptakan dan mentradisikan perilaku CERDIK masyarakat. Perilaku CERDIK merupakan langkah preventif yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. CERDIK merupakan singkatan dari **C**ek kesehatan secara berkala, **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin aktivitas fisik/olahraga, **D**iet sehat dan gizi seimbang, **I**stirahat yang cukup, dan **K**elola stress.

C. Cek Kesehatan Secara Berkala

Cek kesehatan secara rutin bermanfaat untuk mengingatkan kondisi kesehatan kita. Semakin tepat informasi yang didapatkan, semakin bijaksana pula keputusan yang dapat dilakukan. Cek kesehatan dilakukan secara rutin minimal 1 tahun sekali.

Pemeriksaan kesehatan yang paling umum dilakukan berikut ini berguna untuk mendeteksi risiko PTM seperti: Diabetes Mellitus, Hipertensi, Stroke, Penyakit Jantung, Obesitas, kanker, katarak, Asma dan PPOK.

1. Cek tekanan darah
2. Cek kadar gula darah
3. Pantau berat badan dan lingkar perut
4. Cek kolesterol
5. Cek fungsi mata dan telinga
6. Cek arus puncak ekspirasi
7. Deteksi dini kanker leher rahim
8. Sadari (Periksa Payudara Sendiri)

D. Enyahkan Asap Rokok

Rokok mengandung 4000 zat, dan 200 diantaranya dinyatakan berbahaya bagi kesehatan. Racun utama pada rokok adalah tar, nikotin dan karbonmonoksida

E. Rajin Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerak tubuh yang diakibatkan kerja otot rangkadan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, di perjalanan, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah:

1. Kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, dan membawa belanjaan.
2. Olahraga yang dapat dilakukan seperti push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, tenis, yoga, dan angkat beban.

Aktivitas fisik dilakukan teratur minimal 30 menit tiap hari, jika dilakukan teratur dalam 3 bulan akan terasa manfaatnya.

F. Diet Sehat Dan Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan menerapkan prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang yaitu

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Konsumsi Gula, Garam dan Lemak juga harus dibatasi agar tidak berlebihan dan terhindar dari PTM. Anjuran pembatasan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL) pada makanan sehari-hari yaitu maksimal 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak.

G. Istirahat Yang Cukup

Setiap orang pastinya membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar. Waktu tidur yang dianggap baik adalah selama 6-8jam, dan pastikan tidur anda berkualitas.

H. Kelola Stress

Segala hal yang berhubungan dengan perubahan akan menimbulkan stress. Cara mengatasi stress dan mencapai jiwa yang sehat antara lain:

1. Membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
2. Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
3. Menjaga kesehatan dengan olahraga/aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang, serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.
4. Mengembangkan hobi yang bermanfaat
5. Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan
6. Berpikir positif
7. Menenangkan pikiran dengan relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 71 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular
2. Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Rencana Aksi Nasional Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular 2015-2019*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
3. Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
4. Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Buku : Informasi CERDIK*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.

PENUTUP

Demikianlah SAP ini penulis buat, semoga dilaksanakan sesuai rencana.

Solok, September 2019

(Miranda Permata Sari, SKM)

Disetujui Oleh :

Mentor

Kepala Instalasi PKRS

Dewi Novia Santi, SKM, MM
NIP. 19741128199803 2 006

Recot Nekson, SKM
NIP. 19690317 199504 1 004

SATUAN ACARA PENYULUHAN

INFORMASI DAN EDUKASI PERILAKU CERDIK



DISUSUN OLEH:

MIRANDA PERMATA SARI, S.K.M

NIP. 19890514 201903 2 008

**INSTALASI PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH MOHAMMAD NATSIR**

PROVINSI SUMATERA BARAT

2019

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan	: Perilaku CERDIK
Sasaran	: Lansia
Hari / Tanggal	: Rabu, 18 September 2019 Senin, 23 September 2019
Jam	: 09.30 – 10.15 WIB
Tempat	: Ruang Tunggu Poliklinik Geriatri Terpadu RSUD M. Natsir
Waktu Penyuluhan	: 30 menit

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini menghadapi perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular. Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis).

Pengaruh industrialisasi mengakibatkan makin deras arus urbanisasi penduduk ke kota besar, yang berdampak pada tumbuhnya gaya hidup yang tidak sehat seperti diet yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Hal ini berakibat pada meningkatnya prevalensi tekanan darah tinggi, glukosa darah tinggi, lemak darah tinggi, kelebihan berat badan dan obesitas yang pada gilirannya meningkatkan prevalensi penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), berbagai jenis kanker yang menjadi penyebab terbesar kematian (WHO, 2013).

RSUD M. Natsir merupakan rumah sakit Tipe B yang menjadi pusat rujukan wilayah Sumatera Barat bagian selatan, yaitu Kabupaten Solok, Kota Solok, Solok Selatan, Sawahlunto, Sijunjung, dan Dharmasraya Berdasarkan data 20 penyakit terbanyak di RSUD M. Natsir Solok, baik di pelayanan rawat jalan maupun rawat inap selama semester I tahun 2019 didominasi oleh pasien PTM seperti penyakit ginjal kronis, jantung, stroke, hipertensi, diabetes mellitus (DM), gangguan kejiwaan, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) dan lain-lain.

Penanggulangan PTM adalah upaya kesehatan yang mengutamakan aspek promotif dan preventif tanpa mengabaikan aspek kuratif dan rehabilitatif serta paliatif yang ditujukan untuk menurunkan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian yang dilaksanakan secara komprehensif, efektif, efisien, dan berkelanjutan. Masyarakat mempunyai peran penting dalam pencegahan penyakit tidak menular, antara lain dalam menumbuhkan budaya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada komunitas. PHBS pada pencegahan penyakit tidak menular diterapkan melalui kegiatan "CERDIK" yang merupakan akronim dari "Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres".

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan peserta mampu memahami dan mengerti tentang pentingnya penerapan perilaku CERDIK untuk pencegahan penyakit tidak menular (PTM).

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang perilaku CERDIK diharapkan peserta dapat:

- a. Mengerti dan memahami tentang penyakit tidak menular
- b. Menyebutkan perilaku CERDIK
- c. Mengerti dan memahami tentang Cek kesehatan secara berkala
- d. Mengerti dan memahami tentang Enyahkan asap rokok
- e. Mengerti dan memahami tentang Rajin aktivitas fisik
- f. Mengerti dan memahami tentang Diet sehat dan gizi seimbang
- g. Mengerti dan memahami tentang Istirahat yang cukup
- h. Mengerti dan memahami tentang Kelola stress
- i. Mempraktekkan senam CERDIK

C. Pelaksanaan Kegiatan

1. Topik

Perilaku CERDIK

2. Sasaran

Sasaran penyuluhan adalah pengunjung Poliklinik Geriatri Terpadu RSUD M. Natsir.

3. Metode

Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah:

- a) Ceramah
- b) Senam CERDIK
- c) Tanya jawab

4. Media dan Alat

Media dan alat yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah:

- a) Leaflet
- b) Laptop
- c) In Focus

5. Waktu dan Tempat

Hari / Tanggal	:	Rabu, 18 September 2019 Senin, 23 September 2019
Jam	:	09.30 – 10.15 WIB
Tempat	:	Ruang Tunggu Poliklinik Geriatri Terpadu RSUD M. Natsir

6. Setting Tempat

Setting tempat pelaksanaan penyuluhan adalah sebagai berikut.

Penyuluh



Audien

Audien

Audien

Audien

Audien

Audien

7. Proses Kegiatan

No	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none">▪ Mengucapkan salam▪ Memperkenalkan diri▪ Melakukan kontrak waktu dan bahasa yang akan digunakan▪ Menjelaskan tujuan dan topik	Menjawab salam Memperhatikan Menyepakati kontrak Memperhatikan	5 menit
2	Pelaksanaan <ul style="list-style-type: none">▪ Menggali pengetahuan peserta tentang jenis-jenis PTM▪ Memberikan <i>reinforcement</i> positif▪ Menjelaskan tentang perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan gizi seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress)▪ Mendemonstrasikan gerakan senam CERDIK▪ Mengobservasi respon peserta selama kegiatan berlangsung▪ Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya ulang materi yang belum jelas	Memberikan pendapat Mendengarkan Mendengarkan Mempraktekkan Memberikan pendapat	15 menit

3	Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluasi materi yang diberikan ▪ Tanya jawab ▪ Memberikan saran ▪ Mengucapkan salam 	Memberikan pertanyaan dan menjawab pertanyaan Memperhatikan Menjawab salam	10 menit
---	---	--	-------------

8. Evaluasi

Kriteria evaluasi adalah sebagai berikut.

a) Evaluasi struktur

- Kegiatan penyuluhan terlaksana sesuai waktu
- Peserta penyuluhan dapat hadir sesuai rencana

b) Evaluasi proses

- Peserta berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan
- Selama penyuluhan berlangsung, semua peserta dapat mengikuti dengan penuh perhatian

c) Evaluasi hasil

Diharapkan peserta mampu:menyebutkan kembali perilaku CERDIK

MATERI PENYULUHAN

PERILAKU CERDIK

A. Penyakit Tidak Menular

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis).

Jenis-jenis penyakit tidak menular antara lain:

1. Penyakit jantung dan pembuluh darah, contohnya Jantung koroner, hipertensi, stroke, dan lain-lain.
2. Penyakit kronik dan degeneratif lainnya seperti penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), asma, osteoporosis, dan lain-lain.
3. Kanker, seperti kanker paru, kanker serviks, kanker hati dan lain-lain.
4. Penyakit metabolik seperti Diabetes mellitus (DM), hiperkolesterol, dan lain-lain.
5. Penyakit gangguan mental dan perilaku

PTM merupakan *silent disease* atau tidak memberikan gejala dan keluhan sehingga banyak orang yang baru menyadari terkena PTM ketika sudah dalam keadaan parah. 73% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (data WHO, 2018).

Meningkatnya kasus PTM secara signifikan diperkirakan akan menambah beban masyarakat dan pemerintah, karena penanganannya membutuhkan biaya yang besar dan memerlukan teknologi tinggi. Selain itu, pasien dan keluarganya harus menanggung biaya transportasi ke rumah sakit, serta biaya-biaya lain yang tidak ditanggung oleh jaminan asuransi kesehatan selama masa penyembuhan. Belum lagi kerugian akan hilangnya waktu dan kesempatan berkarya (produktivitas), yang sebenarnya bisa dihindari agar penyakit tidak menular tidak lagi menimpa lebih banyak orang.

B. Perilaku CERDIK

Promosi kesehatan bertujuan untuk mewujudkan PHBS dengan menciptakan dan mentradisikan perilaku CERDIK masyarakat. Perilaku CERDIK merupakan langkah preventif yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. CERDIK merupakan singkatan dari **C**ek kesehatan secara berkala, **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin aktivitas fisik/olahraga, **D**iet sehat dan gizi seimbang, **I**stirahat yang cukup, dan **K**elola stress.

C. Cek Kesehatan Secara Berkala

Cek kesehatan secara rutin bermanfaat untuk mengingatkan kondisikesehatan kita. Semakin tepat informasi yang didapatkan, semakin bijaksana pula keputusan yang dapat dilakukan. Cek kesehatan dilakukan secara rutin minimal 1 tahun sekali.

Pemeriksaan kesehatan yang paling umum dilakukan berikut ini berguna untuk mendeteksi risiko PTM seperti: Diabetes Mellitus, Hipertensi, Stroke, Penyakit Jantung, Obesitas, kanker, katarak, Asma dan PPOK.

1. Cek tekanan darah
2. Cek kadar gula darah
3. Pantau berat badan dan lingkar perut
4. Cek kolesterol
5. Cek fungsi mata dan telinga
6. Cek arus puncak ekspirasi
7. Deteksi dini kanker leher rahim
8. Sadari (Periksa Payudara Sendiri)

D. Enyahkan Asap Rokok

Rokok mengandung 4000 zat, dan 200 diantaranya dinyatakan berbahaya bagi kesehatan. Racun utama pada rokok adalah tar, nikotin dan karbonmonoksida

E. Rajin Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerak tubuh yang diakibatkan kerja otot rangkadan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, di perjalanan, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah:

1. Kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, dan membawa belanjaan.
2. Olahraga yang dapat dilakukan seperti push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, tenis, yoga, dan angkat beban.

Aktivitas fisik dilakukan teratur minimal 30 menit tiap hari, jika dilakukan teratur dalam 3 bulan akan terasa manfaatnya.

F. Diet Sehat Dan Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan menerapkan prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang yaitu

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Konsumsi Gula, Garam dan Lemak juga harus dibatasi agar tidak berlebihan dan terhindar dari PTM. Anjuran pembatasan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL) pada makanan sehari-hari yaitu maksimal 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak.

G. Istirahat Yang Cukup

Setiap orang pastinya membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar. Waktu tidur yang dianggap baik adalah selama 6-8jam, dan pastikan tidur anda berkualitas.

H. Kelola Stress

Segala hal yang berhubungan dengan perubahan akan menimbulkan stress. Cara mengatasi stress dan mencapai jiwa yang sehat antara lain:

1. Membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
2. Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
3. Menjaga kesehatan dengan olahraga/aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang, serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.
4. Mengembangkan hobi yang bermanfaat
5. Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan
6. Berpikir positif
7. Menenangkan pikiran dengan relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 71 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular
2. Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Rencana Aksi Nasional Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular 2015-2019*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
3. Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
4. Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Buku : Informasi CERDIK*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.

PENUTUP

Demikianlah SAP ini penulis buat, semoga dilaksanakan sesuai rencana.

Solok, September 2019

(Miranda Permata Sari, SKM)

Disetujui Oleh :

Mentor

Kepala Instalasi PKRS

Dewi Novia Santi, SKM, MM
NIP. 19741128199803 2 006

Recot Nekson, SKM
NIP. 19690317 199504 1 004

SATUAN ACARA PENYULUHAN

INFORMASI DAN EDUKASI PERILAKU CERDIK



DISUSUN OLEH:

MIRANDA PERMATA SARI, S.K.M

NIP. 19890514 201903 2 008

**INSTALASI PROMOSI KESEHATAN RUMAH SAKIT
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH MOHAMMAD NATSIR**

PROVINSI SUMATERA BARAT

2019

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan	: Perilaku CERDIK
Sasaran	: Pengunjung Poliklinik Rawat Jalan
Hari / Tanggal	: Rabu, 02 Oktober 2019
Jam	: 09.30 – 10.15 WIB
Tempat	: Ruang Tunggu Poliklinik Rawat Jalan RSUD M. Natsir
Waktu Penyuluhan	: 30 menit

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini menghadapi perubahan pola penyakit yang sering disebut transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular. Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis).

Pengaruh industrialisasi mengakibatkan makin deras arus urbanisasi penduduk ke kota besar, yang berdampak pada tumbuhnya gaya hidup yang tidak sehat seperti diet yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Hal ini berakibat pada meningkatnya prevalensi tekanan darah tinggi, glukosa darah tinggi, lemak darah tinggi, kelebihan berat badan dan obesitas yang pada gilirannya meningkatkan prevalensi penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), berbagai jenis kanker yang menjadi penyebab terbesar kematian (WHO, 2013).

RSUD M. Natsir merupakan rumah sakit Tipe B yang menjadi pusat rujukan wilayah Sumatera Barat bagian selatan, yaitu Kabupaten Solok, Kota Solok, Solok Selatan, Sawahlunto, Sijunjung, dan Dharmasraya. Berdasarkan data 20 penyakit terbanyak di RSUD M. Natsir Solok, baik di pelayanan rawat jalan maupun rawat inap selama semester I tahun 2019 didominasi oleh pasien PTM seperti penyakit ginjal kronis, jantung, stroke, hipertensi, diabetes mellitus (DM), gangguan kejiwaan, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) dan lain-lain.

Penanggulangan PTM adalah upaya kesehatan yang mengutamakan aspek promotif dan preventif tanpa mengabaikan aspek kuratif dan rehabilitatif serta paliatif yang ditujukan untuk menurunkan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian yang dilaksanakan secara komprehensif, efektif, efisien, dan berkelanjutan. Masyarakat mempunyai peran penting dalam pencegahan penyakit tidak menular, antara lain dalam menumbuhkan budaya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada komunitas. PHBS pada pencegahan penyakit tidak menular diterapkan melalui kegiatan "CERDIK" yang merupakan akronim dari "Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stres".

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan peserta mampu memahami dan mengerti tentang pentingnya penerapan perilaku CERDIK untuk pencegahan penyakit tidak menular (PTM).

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang perilaku CERDIK diharapkan peserta dapat:

- a. Mengerti dan memahami tentang penyakit tidak menular
- b. Menyebutkan perilaku CERDIK
- c. Mengerti dan memahami tentang Cek kesehatan secara berkala
- d. Mengerti dan memahami tentang Enyahkan asap rokok
- e. Mengerti dan memahami tentang Rajin aktivitas fisik
- f. Mengerti dan memahami tentang Diet sehat dan gizi seimbang
- g. Mengerti dan memahami tentang Istirahat yang cukup
- h. Mengerti dan memahami tentang Kelola stress

C. Pelaksanaan Kegiatan

1. Topik

Perilaku CERDIK

2. Sasaran

Sasaran penyuluhan adalah pengunjung di Poliklinik Rawat Jalan RSUD

M. Natsir.

3. Metode

Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah:

- a) Ceramah
- b) Tanya jawab

4. Media dan Alat

Media dan alat yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah:

- a) Leaflet
- b) Laptop
- c) In Focus

5. Waktu dan Tempat

Hari / Tanggal : Rabu, 02 Oktober 2019

Jam : 09.30 – 10.15 WIB

Tempat : Ruang Tunggu Poliklinik Rawat Jalan RSUD
M. Natsir

6. Setting Tempat

Setting tempat pelaksanaan penyuluhan adalah sebagai berikut.

Penyuluh



Audien

Audien

Audien

Audien

Audien

Audien

7. Proses Kegiatan

No	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none">▪ Mengucapkan salam▪ Memperkenalkan diri▪ Melakukan kontrak waktu dan bahasa yang akan digunakan▪ Menjelaskan tujuan dan topik	Menjawab salam Memperhatikan Menyepakati kontrak Memperhatikan	5 menit
2	Pelaksanaan <ul style="list-style-type: none">▪ Menggali pengetahuan peserta tentang jenis-jenis PTM▪ Memberikan <i>reinforcement</i> positif▪ Menjelaskan tentang perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan gizi seimbang, Istirahat yang cukup, dan Kelola stress)▪ Mengobservasi respon peserta selama kegiatan berlangsung▪ Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya ulang materi yang belum jelas	Memberikan pendapat Mendengarkan Mendengarkan Memberikan pendapat	15 menit

3	Penutup <ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluasi materi yang diberikan ▪ Tanya jawab ▪ Memberikan saran ▪ Mengucapkan salam 	Memberikan pertanyaan dan menjawab pertanyaan Memperhatikan Menjawab salam	10 menit
---	---	--	-------------

8. Evaluasi

Kriteria evaluasi adalah sebagai berikut.

a) Evaluasi struktur

- Kegiatan penyuluhan terlaksana sesuai waktu
- Peserta penyuluhan dapat hadir sesuai rencana

b) Evaluasi proses

- Peserta berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan
- Selama penyuluhan berlangsung, semua peserta dapat mengikuti dengan penuh perhatian

c) Evaluasi hasil

Diharapkan peserta mampu:menyebutkan kembali perilaku CERDIK

MATERI PENYULUHAN

PERILAKU CERDIK

A. Penyakit Tidak Menular

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak bisa ditularkan dari orang ke orang, yang perkembangannya berjalan perlahan dalam jangka waktu yang panjang (kronis).

Jenis-jenis penyakit tidak menular antara lain:

1. Penyakit jantung dan pembuluh darah, contohnya Jantung koroner, hipertensi, stroke, dan lain-lain.
2. Penyakit kronik dan degeneratif lainnya seperti penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), asma, osteoporosis, dan lain-lain.
3. Kanker, seperti kanker paru, kanker serviks, kanker hati dan lain-lain.
4. Penyakit metabolik seperti Diabetes mellitus (DM), hiperkolesterol, dan lain-lain.
5. Penyakit gangguan mental dan perilaku

PTM merupakan *silent disease* atau tidak memberikan gejala dan keluhan sehingga banyak orang yang baru menyadari terkena PTM ketika sudah dalam keadaan parah. 73% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes, dan 15% disebabkan oleh PTM lainnya (data WHO, 2018).

Meningkatnya kasus PTM secara signifikan diperkirakan akan menambah beban masyarakat dan pemerintah, karena penanganannya membutuhkan biaya yang besar dan memerlukan teknologi tinggi. Selain itu, pasien dan keluarganya harus menanggung biaya transportasi ke rumah sakit, serta biaya-biaya lain yang tidak ditanggung oleh jaminan asuransi kesehatan selama masa penyembuhan. Belum lagi kerugian akan hilangnya waktu dan kesempatan berkarya (produktivitas), yang sebenarnya bisa dihindari agar penyakit tidak menular tidak lagi menimpa lebih banyak orang.

B. Perilaku CERDIK

Promosi kesehatan bertujuan untuk mewujudkan PHBS dengan menciptakan dan mentradisikan perilaku CERDIK masyarakat. Perilaku CERDIK merupakan langkah preventif yang dapat dilakukan dalam pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. CERDIK merupakan singkatan dari **C**ek kesehatan secara berkala, **E**nyahkan asap rokok, **R**ajin aktivitas fisik/olahraga, **D**iet sehat dan gizi seimbang, **I**stirahat yang cukup, dan **K**elola stress.

C. Cek Kesehatan Secara Berkala

Cek kesehatan secara rutin bermanfaat untuk mengingatkan kondisi kesehatan kita. Semakin tepat informasi yang didapatkan, semakin bijaksana pula keputusan yang dapat dilakukan. Cek kesehatan dilakukan secara rutin minimal 1 tahun sekali.

Pemeriksaan kesehatan yang paling umum dilakukan berikut ini berguna untuk mendeteksi risiko PTM seperti: Diabetes Mellitus, Hipertensi, Stroke, Penyakit Jantung, Obesitas, kanker, katarak, Asma dan PPOK.

1. Cek tekanan darah
2. Cek kadar gula darah
3. Pantau berat badan dan lingkar perut
4. Cek kolesterol
5. Cek fungsi mata dan telinga
6. Cek arus puncak ekspirasi
7. Deteksi dini kanker leher rahim
8. Sadari (Periksa Payudara Sendiri)

D. Enyahkan Asap Rokok

Rokok mengandung 4000 zat, dan 200 diantaranya dinyatakan berbahaya bagi kesehatan. Racun utama pada rokok adalah tar, nikotin dan karbonmonoksida

E. Rajin Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerak tubuh yang diakibatkan kerja otot rangkadan meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, di sekolah, di perjalanan, di tempat umum, termasuk aktivitas fisik lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah:

1. Kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, dan membawa belanjaan.
2. Olahraga yang dapat dilakukan seperti push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, tenis, yoga, dan angkat beban.

Aktivitas fisik dilakukan teratur minimal 30 menit tiap hari, jika dilakukan teratur dalam 3 bulan akan terasa manfaatnya.

F. Diet Sehat Dan Gizi Seimbang

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan menerapkan prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang yaitu

1. Mengonsumsi aneka ragam pangan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Mempertahankan dan memantau berat badan normal

Konsumsi Gula, Garam dan Lemak juga harus dibatasi agar tidak berlebihan dan terhindar dari PTM. Anjuran pembatasan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (GGL) pada makanan sehari-hari yaitu maksimal 4 sendok makan gula, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak.

G. Istirahat Yang Cukup

Setiap orang pastinya membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar. Waktu tidur yang dianggap baik adalah selama 6-8jam, dan pastikan tidur anda berkualitas.

H. Kelola Stress

Segala hal yang berhubungan dengan perubahan akan menimbulkan stress. Cara mengatasi stress dan mencapai jiwa yang sehat antara lain:

1. Membicarakan keluhan dengan seseorang yang dapat dipercaya
2. Melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan
3. Menjaga kesehatan dengan olahraga/aktivitas fisik secara teratur, tidur cukup, makan bergizi seimbang, serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.
4. Mengembangkan hobi yang bermanfaat
5. Meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada Tuhan
6. Berpikir positif
7. Menenangkan pikiran dengan relaksasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 71 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan Penyakit Tidak Menular
2. Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Rencana Aksi Nasional Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular 2015-2019*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
3. Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
4. Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Buku : Informasi CERDIK*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.

PENUTUP

Demikianlah SAP ini penulis buat, semoga dilaksanakan sesuai rencana.

Solok, September 2019
(Miranda Permata Sari, SKM)

Disetujui Oleh :
Kepala Instalasi PKRS

Recot Nekson, SKM
NIP. 19690317 199504 1 004