

LAPORAN PENGABDIAN

“CERDIK SEBAGAI UPAYA PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR”



PELAKSANA

dr. Sri Andriani Ibrahim, M.Kes

NIP. 1971030712000122001

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2022**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PNBP KEDOKTERAN**

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| 1. Judul Kegiatan | : | "cerdik" sebagai upaya pengendalian penyakit tidak menular |
| 2. Lokasi | : | kecamatan Duingingi Kota Gorontalo |
| 3. Ketua Tim Pelaksana | | |
| a. Nama | : | dr. Sri Andriani Ibrahim, M.KES |
| b. NIP | : | 197103072000122001 |
| c. Jabatan/Golongan | : | Lektor / 4 b |
| d. Program Studi/Jurusan | : | Pendidikan Profesi Dokter / Pendidikan Profesi Dokter |
| e. Bidang Keahlian | : | |
| f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail | : | 081340069867 |
| g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail | : | - |
| 4. Anggota Tim Pelaksana | | |
| a. Jumlah Anggota | : | - |
| b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian | : | - |
| c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian | : | - |
| d. Mahasiswa yang terlibat | : | - |
| 5. Lembaga/Institusi Mitra | | |
| a. Nama Lembaga / Mitra | : | pemerintah kecamatan Duingingi Kota Gorontalo |
| b. Penanggung Jawab | : | camat Duingingi |
| c. Alamat/Telp./Fax/Surel | : | kelurahan Huangobotu Kota Gorontalo |
| d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) | : | 15 |
| e. Bidang Kerja/Usaha | : | pemerintahan |
| 6. Jangka Waktu Pelaksanaan | : | 1 bulan |
| 7. Sumber Dana | : | PNBP BLU Fakultas |
| 8. Total Biaya | : | Rp. 2.000.000,- |

Mengetahui
Dekan Fakultas Kedokteran

(dr. Sri Asriyani, Sp.Rad(K), M.Med.Edu.)
NIP. 197212232002122001



Gorontalo, 13 November 2022
Ketua

(dr. Sri Andriani Ibrahim, M.KES)
NIP. 197103072000122001

Mengetahui/Mengesahkan
Ketua LPM UNG

(Prof. Dr. Dra. Novri Y. Kandowangko, M.P.)
NIP. 196811101993032002



Ringkasan

Data dari *WHO Global Report on NCD, 2010* menyebutkan bahwa persentase kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) menempati proporsi yang besar (63%) dibanding dengan penyakit menular. Sedangkan di kawasan Asia Tenggara, berdasarkan data *WHO Global Observatory 2011*, menunjukkan bahwa proporsi kematian kasus karena penyakit tidak menular adalah lebih besar dibanding penyakit menular. Indonesia menghadapi transisi epidemiologi dalam masalah kesehatan, dimana penyakit menular belum dapat teratasi, sementara penyakit tidak menular, termasuk penyakit Asma cenderung meningkat. Pemberian edukasi kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan diperlukan untuk mengatasi masalah penyakit menular yang ada dimasyarakat.

Kesimpulannya kegiatan pengabdian ini bahwa penyuluhan berjalan dengan baik dan saran pada peserta penyuluhan agar para peserta penyuluhan pengabdian masyarakat dapat melakukan CERDIK yang merupakan perilaku hidup sehat yang mampu menjauhkan masyarakat dari berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit pembuluh darah, jantung, hingga masalah ginjal. Demikian juga harapan masyarakat bisa mengikuti kegiatan kemasyarakatan berupa Posbindu yang setiap bulannya diadakan di wilayah masing-masing.

Kata Kunci : Cerdik, Penyakit Tidak Menular

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Dasar Pelaksanaan Kegiatan

Dilihat dari data *WHO Global Report on NCD, 2010* bahwa persentase kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) menempati proporsi yang besar (63%) dibanding dengan penyakit menular. Sedangkan di kawasan Asia Tenggara, berdasarkan data *WHO Global Observatory 2011*, menunjukkan bahwa proporsi kematian kasus karena penyakit tidak menular adalah lebih besar dibanding penyakit menular.

Indonesia menghadapi transisi epidemiologi dalam masalah kesehatan, dimana penyakit menular belum dapat teratasi, sementara penyakit tidak menular, termasuk penyakit Asma cenderung meningkat.

Dari data SKRT 1995-2001, Riskesdas 2007, di Indonesia, kecenderungan kematian kasus karena penyakit menular menunjukkan penurunan, tetapi kasus kematian karena penyakit tidak menular terus meningkat. Data penyebab kematian menunjukkan bahwa penyakit tidak menular mendominasi 10 urutan teratas penyebab kematian pada semua kelompok umur. Penyakit saluran pernapasan yang menyebabkan kematian terbesar adalah Tuberculosis (7,5%) dan *Lower Tract Respiratory Disease* (5,1%). Data Riskesdas 2007 dan 2010 menyebutkan bahwa angka kesakitan penyakit respirasi terbesar adalah penyakit Asma (3,5%).

Risiko penyakit tidak menular sebenarnya dimulai sejak awal dari dalam kandungan sampai usia dewasa. Oleh sebab itu strategi pengendalian penyakit tidak menular termasuk Asma seharusnya dilakukan sejak janin dalam kandungan. Salah satu faktor risiko yang harus mendapat perhatian besar adalah bahaya rokok terhadap kesehatan. Menurut *Global Youth Tobacco Survey*, terjadi peningkatan perokok remaja cukup signifikan yaitu 2 kali lipat selama kurun waktu 3 tahun terakhir yaitu tahun 2006 sampai 2009. Berdasarkan data Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2001 dan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2010, terjadi peningkatan perokok pada kelompok usia 10-14, dari 9,5% (SUSENAS 2001) menjadi 17,5% (RISKESDAS 2010). Peningkatan hampir dua kali lipat. Data *Global Adult Tobacco Survey* Tahun 2011 menunjukkan prevalensi perokok usia 15 tahun keatas sangat tinggi. Perokok laki-laki

adalah 67,4% dan wanita 2,7%. Sementara dari beberapa survei diketahui, 78,4% orang dewasa terpapar asap rokok dalam rumah.

Program prioritas Kementerian Kesehatan dalam pengendalian PTM mencakup: akselerasi Kawasan Tanpa Rokok (KTR), pengendalian faktor risiko PTM secara terintegrasi berbasis kelompok masyarakat aktif (Posbindu PTM), deteksi dan tindak lanjut dini penyakit tidak menular termasuk Asma, dan tatalaksana kasus di fasilitas pelayanan kesehatan dasar yaitu Puskesmas. Posbindu PTM merupakan kegiatan deteksi dan tindak lanjut dini faktor risiko PTM.

Kebijakan Nasional Pengendalian Asma telah dikembangkan sejak tahun 2006, untuk pengendalian kasus melalui pengembangan jejaring kemitraan di antara sesama pemangku kepentingan terkait. Sejak tahun 2008 dikembangkan suatu prosedur pendekatan praktis yang terintegrasi dalam penyakit paru (*Practical Approach to Lung Health/ PAL*) bagi penderita dengan gejala gangguan saluran pernapasan yang berusia di atas 5 tahun (Asma, pneumonia, TB dan Penyakit Paru Obstruktif Kronis/PPOK). Saat ini, Puskesmas di DKI Jakarta, telah menerapkan pendekatan ini dalam melayani penyakit Asma.

Masalah kesehatan tidak akan dapat diselesaikan oleh sektor pemerintah saja, untuk mengatasinya diperlukan kerja sama yang baik antara pemerintah dan organisasi masyarakat, para ahli, dan masyarakat pada umumnya.

1.2.Tujuan

Kegiatan ini bertujuan memberikan penyuluhan kesehatan tentang “cerdik” sebagai upaya pengendalian penyakit tidak menular.

1.3.Manfaat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang “cerdik” sebagai upaya pengendalian penyakit tidak menular pada masyarakat wilayah kecamatan Duingi Kota Gorontalo.

BAB II

TARGET DAN SASARAN KHALAYAK

2.1 Target Kegiatan

Target pada kegiatan pengabdian adalah masyarakat di wilayah kecamatan Duingi
Kota Gorontalo

2.2 Sasaran Kegiatan

Sasaran pada kegiatan pengabdian adalah masyarakat di wilayah kecamatan Duingi
Kota Gorontalo.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Judul Kegiatan

Judul Kegiatan pengabdian ini adalah “cerdik” sebagai upaya pengendalian penyakit tidak menular

3.2 Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan pada tanggal 16 September 2022 bertempat di Kantor Camat Duingi Kota Gorontalo.

3.3 Metode Kegiatan

Metode kegiatan yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan Kesehatan kepada masyarakat di wilayah kecamatan Duingi Kota Gorontalo.

3.4 Peserta Kegiatan

Masyarakat di wilayah kecamatan Duingi Kota Gorontalo.

3.5 Materi Kegiatan

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) menyebutnya "Non Communicable Disease (NCD) is a disease that is not transmissible directly from one person to another"; adalah 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

Penyakit tidak menular dapat dicegah dan dikendalikan dengan perubahan perilaku. Kementerian Kesehatan sudah mengkampanyekan perilaku CERDIK untuk pencegahan penyakit tidak menular. CERDIK adalah singkatan dari Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan rokok, Rajin melakukan aktivitas fisik (olah raga), Diet dengan makanan seimbang, Istirahat cukup dan Kelola Stres. Artikel ini adalah seri bagaimana kita menjaga kesehatan dan mencegah PTM dengan hidup CERDIK.

Apa Itu CERDIK?

CERDIK merupakan perilaku hidup sehat yang mampu menjauhkan masyarakat dari berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit pembuluh darah, jantung, hingga masalah ginjal. Apa saja perilaku yang termasuk CERDIK?

1. Cek Kesehatan Secara Berkala

Banyak masyarakat Indonesia yang masih mengabaikan cek kesehatan secara berkala. Padahal langkah ini bisa membantu masyarakat mendeteksi penyakit-penyakit dalam sejak dini. Cek kondisi kesehatan yang dimaksud adalah memeriksa tekanan darah (tensi), gula darah, dan kolesterol secara teratur. Cek tensi dan gula darah sebaiknya dilakukan minimal 1 kali dalam 1 bulan, terutama bagi orang yang memiliki faktor risiko, seperti kegemukan, keturunan hipertensi atau DM, dan perilaku kurang gerak dan konsumsi makanan yang tinggi lemak dan kurang serat.

Tekanan darah normal apabila tekanan darah sistolik kurang dari 120mmHg dan tekanan darah diastolik kurang dari 80mmHg. Dikatakan mulai terkena penyakit darah tinggi (pra-hipertensi) jika tekanan darah sistolik berada pada kisaran 120-139 mmHg atau tekanan darah diastolik berada pada kisaran 80-89 mmHg.

Kenapa kita perlu cek kesehatan secara berkala, karena kita akan mengetahui kondisi kesehatan kita dan dapat melakukan tindakan pencegahan, pengendalian dan pengobatan yang diperlukan.

2. Enyahkan Asap Rokok

Merokok bisa berdampak buruk bagi kesehatan bukan hanya bagi diri sendiri, tapi juga orang-orang di sekitar Anda. Dampak rokok juga bukan hanya pada sektor kesehatan, tapi juga keuangan. Tak ada salahnya bila mulai saat ini berhenti merokok demi kehidupan yang lebih baik.

Rokok adalah faktor resiko berbagai macam penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru, kanker dan berbagai penyakit lainnya.

Berhenti merokok perlu upaya dan niat yang kuat, namun hal tersebut bukan sesuatu yang mustahil. Jika ada anggota keluarga yang masih merokok maka usahakan perilaku merokok tersebut tidak dilakukan di dalam rumah dan di dalam ruangan sehingga orang lain yang tidak merokok tidak menjadi perokok pasif yang dampak kesehatannya sama atau bahkan lebih parah dibanding perokok.

3. Rajin Aktivitas Fisik/Olahraga

Guna menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kardiovaskuler, berolahragalah secara rutin setidaknya minimal selama 30 menit per hari sebanyak 3-5 kali per minggu.

Aktifitas fisik (olah raga) yang cukup perlu dilakukan minimal 30 menit tiap hari berupa senam, berjalan kaki, lari, bersepeda, dll, disesuaikan dengan kondisi tubuh dan usia. Jika Anda sibuk, olah raga dapat dilakukan 2-3 hari sekali dengan waktu yang lebih lama, misalkan 40-60menit. Pilih olah raga yang menyenangkan sesuai dengan hobi. Hindari aktivitas kurang gerak misalkan menonton TV terlalu lama karena selain tidak bergerak kemungkinan diikuti dengan aktivitas lain seperti 'ngemil'.

Kita juga dapat melakukan kegiatan-kegiatan fisik yang lain seperti membersihkan rumah, mencuci kendaraan atau berkebun untuk menggantikan kegiatan olah raga yang kita tinggalkan hari itu. Upayakan aktifitas fisik dikerjakan dengan baik, benar, dan teratur serta teratur.

4. Diet Sehat dan Seimbang

Imbangi aktivitas olahraga dengan melakukan diet sehat dan seimbang yakni mengkonsumsi buah dan sayur 5 porsi per hari. Batasi konsumsi gula tak lebih dari 4 sendok makan per hari per orang dan garam tak lebih dari 1 sendok teh per orang per hari. Batasi pula konsumsi lemak (GGL) atau minyak tak lebih dari 5 sendok makan per hari per orang.

Bagi yang menyukai makanan manis, sebaiknya mulai mengurangi makanan dengan kandungan gula tinggi seperti soft drink, permen, kue basah, kue kering dan es krim. Kurangi pula konsumsi gula putih atau gula merah, sirup serta madu. Gantikan makanan manis tersebut dengan buah segar maupun minuman jus buah segar kesukaan Anda.

Untuk menjaga kesehatan, kita harus rajin membaca label kemasan makanan sebelum membeli. Kurangi makanan dan minuman yang mengandung gula tersembunyi seperti maltosa, glukosa, sukrosa, laktosa, dekstrosa, fruktosa dan sirup. Batasi konsumsi makanan dengan kandungan garam tinggi seperti keju, buah kering, makanan kemasan, kacang asin dan keripik kentang.

Tak ketinggalan kurangi pula konsumsi lemak dengan memilih makanan sumber protein seperti daging tanpa lemak, kacang kering, unggas, ikan, dan kacang polong. Kurangi konsumsi daging merah dan buang lemak di daging sebelum dimasak. Bila ingin minum susu, pilih susu rendah lemak dan hindari jeroan serta kurangi makan telur.

Diet yang seimbang dengan mengkonsumsi makanan sehat dan gizi seimbang. Konsumsi buah dan sayur minimal 5 porsi per hari, sedapat mungkin menekan konsumsi gula dan garam. Jaga berat badan tetap ideal.

Bagi penderita hipertensi, konsumsi garam jangan melebihi 1 sendok teh garam atau melebihi 2000 mg natrium/sodium per hari. Bahan yang tinggi natrium harus dihindari seperti makanan yang banyak menggunakan baking powder dan soda, biskuit, kue asin, keripik asin, dan makanan kering asin lainnya. Penderita hipertensi sebaiknya juga menghindari makanan yang diawetkan seperti daging asap,

dendeng, sosis, abon, ikan asin, ebi, terasi, telur asin, dll. Hindari juga bumbu seperti kecap, penyedap rasa, saus, MSG, minuman bersoda, margarin, mentega dan keju.

Sedangkan bagi penderita DM, prinsip pengaturan makan hampir sama dengan masyarakat umum, yaitu makanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan kalori dan zat gizi yang diperlukan. Yang penting ditekankan adalah keteraturan jadwal makan, jenis dan jumlah kandungan kalori terutama pada mereka yang menggunakan obat.

5. Istirahat Cukup

Bagi orang dewasa, istirahat yang cukup adalah dengan tidur selama 7-8 jam sehari.

Istirahat yang cukup penting untuk kesehatan. Tidur akan membuat tubuh kita merasa lebih baik, tak hanya sekedar untuk meningkatkan suasana hati, yang lebih penting adalah untuk menstabilkan fungsi kerja organ tubuh.

Orang dewasa sehat membutuhkan waktu tidur ideal antara 7- 8 jam sehari untuk memberikan waktu bagi otot dan fikiran beristirahat. Sementara itu hormon-hormon tertentu bisa bekerja hanya ketika kita tidur pulas di malam hari.

6. Kelola Stres

Kurangi potensi penyakit kardiovaskuler dengan mengelola stres. Sering-sering berrekreasi, relaksasi, berpikiran positif dan bercengkrama dengan orang lain. Terapkan pola hidup teratur dan rencanakan masa depan sebaik-baiknya.

Stres adalah sesuatu yang tidak bisa dihindari, terutama dalam kehidupan modern seperti sekarang ini. Tuntutan kebutuhan dan kualitas hidup yang semakin tinggi, persaingan membuat stres menjadi hal yang biasa dialami. Stres sulit dihindari, tapi dapat dikelola sehingga dampak stres tidak berbahaya bagi kesehatan bahkan menguntungkan karena stres dalam kadar yang wajar dapat menguntungkan dan membuat kita lebih berprestasi.

Cara pengendalian stres adalah dengan membangun sikap dan pola pikir positif, lebih menerima kondisi yang ada dan bersyukur dengan yang telah dimiliki. Banyak melakukan aktifitas sosial, memiliki relasi yang baik dengan teman dan saudara, dan melakukan aktifitas rohani seperti beribadah adalah cara jitu mengatasi stres.

Selain itu, memanfaatkan waktu, relaksasi, olah raga, istirahat cukup juga merupakan cara untuk mengurangi stres.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Telah dilakukan penyuluhan/edukasi kepada masyarakat sebanyak 43 orang yang berdomisili di wilayah Kecamatan Dungingi Kota Gorontalo. Pada saat melakukan penyuluhan peserta diberikan leaflet tentang “Cerdik”. Dosen memberikan edukasi tentang bagaimana upaya pencegahan penyakit menular melalui upaya ‘cerdik’. Peserta mendengarkan penyuluhan/edukasi dengan baik, sebagai umpan balik dosen memberikan pertanyaan untuk mengecek pemahaman peserta dan terdapat 5 peserta yang aktif bertanya tentang bagaimana mengukur aktifitas fisik kita sehari-hari, makanan apa yang dilarang bila penyakit hipertensi sudah ada, bila kurang tidur apa efek yang terjadi dan bagaimana mencegah agar tidak terjadi kurang tidur, banyak orang ingin merokok tapi tidak dapat menghindari maupun berhenti merokok upaya apa yang bias kita lakukan secara sederhana, bagaimana kita tahu kalau kebutuhan karbohidrat kita sudah berlebihan.

Pembrian edukasi selesai dan dosen memberikan pujian atas keseluruhan kegiatan dan mengingatkan kembali agar selalu melakukan upaya ‘Cerdik’ di wilayah masing-masing peserta.

4.2 Pembahasan

Pola hidup warga yang berubah dikarenakan pandemi dapat mempengaruhi kondisi kesehatan masyarakat. Hal ini tentu saja dapat meningkatkan resiko masyarakat terkena penyakit tidak menular atau bisa disebut PTM. Penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, kanker, hipertensi, diabetes dan lain-lain dapat berdampak fatal di waktu yang akan datang.

Untuk menjamin Kehidupan yang Sehat dan Meningkatkan Kesejahteraan Seluruh Penduduk Semua Usia Dosen melakukan sosialisasi dan edukasi tentang pola hidup sehat yang bisa dilakukan masyarakat sebagai bentuk pencegahan terkena PTM. Pola hidup ini dapat disingkat “CERDIK” yaitu Cek kesehatan rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, serta Kelola stres.

BAB V

Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian ini mengenai penyuluhan/sosialisasi/edukasi tentang 'cerdik' sebagai upaya pengendalian penyakit tidak menular terdapat peningkatan pengetahuan para peserta yang dapat dilihat dari 43 orang peserta terdapat 5 peserta yang ingin bertanya. Kegiatan berjalan dengan baik dan peserta respon terhadap umpan balik.

5.2 Saran

Para peserta penyuluhan pengabdian masyarakat dapat melakukan pencegahan penyakit menular dalam aktivitas sehari-hari dengan mengikuti kegiatan Posbindu PTM. Disarankan petugas kesehatan di wilayah kecamatan dungingi dapat memberikan penyuluhan dan edukasi tentang masalah-masalah yang sering terjadi pada masyarakat. Masyarakat diharapkan selalu mengikuti kegiatan pencegahan penyakit seperti prolanis di Puskesmas bila menderita penyakit tidak menular.

DAFTAR PUSTAKA

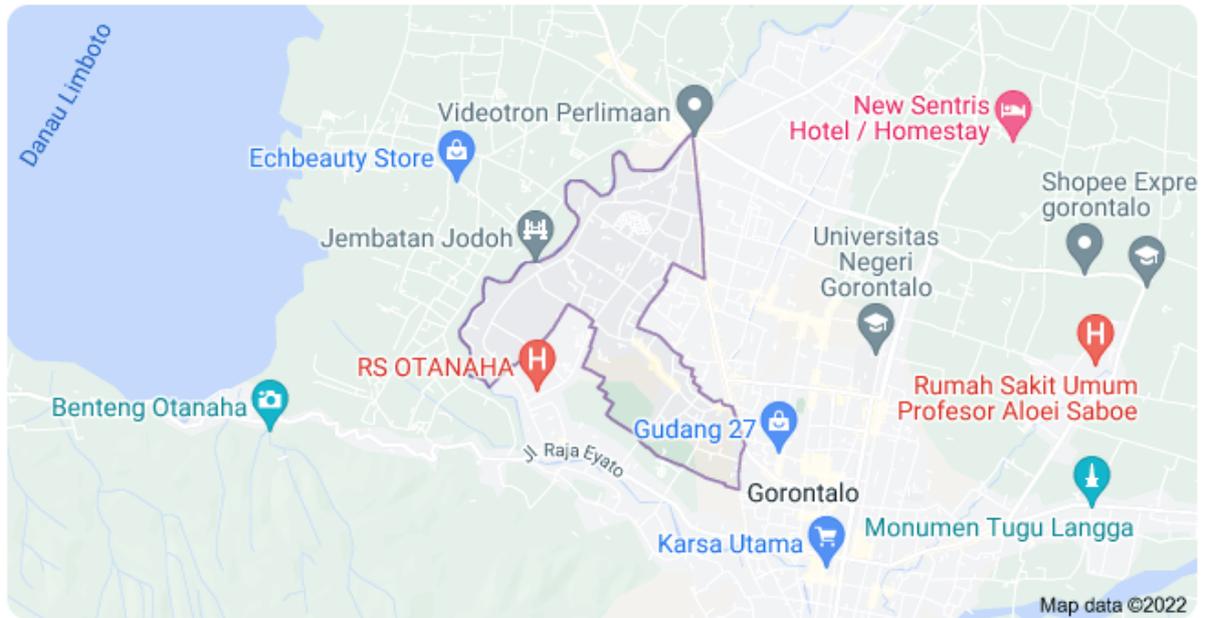
Kemenkes RI. Buku Saku. Waspada! Hipertensi, Kendalikan Tekanan Darah. Kemenkes RI. Jakarta. 2014

Mboi N, Murty Surbakti I, Trihandini I, Elyazar I, Houston Smith K, Bahjuri Ali P, et al. On the road to universal health care in Indonesia, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet* [Internet]. The Author(s). Published by Elsevier Ltd. This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license; 2018;392(10147):581–91. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30595-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30595-6)

Soelistijo, Soebagijo Adi, dkk. Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia.

Perkeni, Jakarta, 2015 _____. "CERDIK" Langkah Penting Cegah Penyakit Tidak Menular. Pusat Komunikasi Publik Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI. <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20121111/066286/cerdik-langkah-penting-cegah-penyakit-tidak-menular/>

Lampiran 1 : Peta Lokasi Pelaksanaan Program Pengabdian



Kec. Duingingi

Kabupaten Gorontalo, Gorontalo

Lampiran 2 : Rincian Pembiayaan yang telah digunakan

Anggaran biaya yang digunakan sebanyak Rp. 2.000.000 (Dua juta seratus ribu rupiah), dengan rincian sebagai berikut :

1. Biaya penggandaan proposal	: Rp. 100.000
2. Biaya pembelian ATM dan ATK	: Rp. 300.000
3. Biaya Suvenir peserta	: Rp. 400.000
4. Biaya Konsumsi Peserta	:Rp. 900.000
<u>5. Biaya penggandaan Laporan dan Logbook</u>	<u>: Rp. 300.000</u>
Jumlah	: Rp. 2.000.000,

Lampiran 3 : Dokumentasi





Lampiran 4 : Leaflet

PTM

Penyakit Tidak Menular

FAKTOR RISIKO

KURANG AKTIFITAS FISIK



STRES



POLA MAKAN TIDAK SEHAT



MEROKOK



KONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL



Pola Hidup CERDIK

Cek kesehatan rutin

- Memonitor tekanan darah
- Mengukur berat & tinggi badan
- Mengukur lingkar perut
- Mengecek kadar kolesterol dan gula darah secara teratur
- Cek tajam pendengaran dan penglihatan
- SADARI periksa payudara sendiri

Enyahkan asap rokok

- Hindari asap rokok
- Tidak mencoba untuk merokok
- Berhenti merokok



Diet seimbang

- Konsumsi buah dan sayur 5 porsi per hari
- Batasi konsumsi gula dan garam
- Penuhi kebutuhan gizi lainnya, seperti protein, vitamin dan mineral



Rajin aktivitas fisik

Berolahragalah secara rutin minimal selama 30 menit/hari sebanyak 3-5 kali per minggu.



Istirahat cukup

Istirahatlah yang cukup dengan tidur.



Kelola stres

- Sering relaksasi
- Berpikiran positif
- Komunikasi dengan orang lain
- Kembangkan hobi yang bermanfaat



Lampiran 5 : Daftar Hadir Peserta

DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
 "Cerdik Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular"
 di Kecamatan Duingi Kota Gorontalo

NO	NAMA	KELURAHAN	TANDATANGAN
1	AFFANDY D'AMARU, S.H	Huangobatu	
2	AGUSTIN MUKSIN	Huangobatu	
3	FIRIA YUSUP	TULADONGI	
4	Dewi Sulita	Huangobatu	
5	Marlene. Ufo	Huangobatu	
6	Siti Analia Maliki	Libu	
7	Mur-Ain Umar	Tamsel	
8	Jern A-Domili	Pentadro	
9	Rahmawaty Haisan	Huangolotu	
10	Samsia Abbas	"	
11	TETY ADAM	LIBUO	
12	Yuwita Moko	Tumulatan	
13	RISKA IBRAHIM	HUANGOBOTU	
14	IRMA N. MOTIAMAN	HUANGOBOTU	
15	Mia Raman	"	
16	samsia Lahilote	Tumulabuta	
17	-Julia Yusuf	kat Huangobatu	
18	Sony waty Ibrahim	Kel. Uru	
19	Geriana. Woodro	KEC. DURINGI	
20	HARMOLAN BUTA	TOMULABUTA	
21	Firawaty Taluan	Tumulatan	
22	Fatmah kadir	Tamsel	

DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT
"Cerdik Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular"
di Kecamatan Duingi Kota Gorontalo

NO	NAMA	KELURAHAN	TANDATANGAN
23	RAHMAWATI HASAN	Huangoboh	CS
24	DUPA PUHI	Kel. Berangin	[Signature]
25	Merlyn	Kel. Senek	[Signature]
26	Moh. Rizal TAHA	Kec. Duingi	[Signature]
27	ARSANTO YUHIPRASERYO	Kel. Duingi	[Signature]
28	MARIONINESI. KATOLA	Kel. Huanasor	[Signature]
29	SRI SILVIANA ABAS	Kel. Tomu	[Signature]
30	Ningsih Humu	Kel. Huanasor	[Signature]
31	JASDY BISA	Kel. -in	[Signature]
32	RAHMAZIA R AHMAD	Kel. Uisro	[Signature]
33	YASIN Hasanika	Kel. Huangoboh	[Signature]
34	Jeaneth. M. Djafar	Kel. Huangoboh	[Signature]
35	SRI YULANTI A.	KEL. TOMULABUO	[Signature]
36	Enawati	Kel. Tomulabuo	[Signature]
37	MARLENA WADJA	KEL. Tomulabuh	[Signature]
38	Sarifil Ak Tabla	KEL. Tulodengi	[Signature]
39	APRIYANTI A. NUSA	Kel. Tulodengi	[Signature]
40	Fady W Husain	Huangoboh	[Signature]
41	Syahzul Azma	Huangoboh	[Signature]
42	Novrin Kadir	Huangoboh	[Signature]
43	SRIYANTI ANO	HUANASOR	[Signature]

Lampiran 6 : Surat Keputusan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jalan. Jenderal Sudirman Nomor 6 Kota Gorontalo
Laman : <http://fk.ung.ac.id/> Email : fakultaskedokteran.ung@gmail.com

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
Nomor : 579 /UN47.B11/HK.04/2022

TENTANG

PENETAPAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT KEMITRAAN DOSEN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2022

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

- Menimbang :
- Bahwa dalam rangka mewujudkan salah satu tri dharma perguruan tinggi, perlu mengadakan pengabdian pada masyarakat kemitraan oleh tenaga dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo;
 - Bahwa yang Namanya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat untuk melaksanakan kegiatan sebagaimana dimaksud dalam butir a Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo;
 - Bahwa untuk kepentingan butir a dan b di atas perlu di terbitkan Surat Keputusan Dekan
- Mengingat :
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009 tentang Dosen;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Presiden Nomor 13 Tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
 - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 18 Tahun 2008 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo;
 - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 6 Tahun 2010 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi;
 - Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Nomor 11 Tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;

11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H47.A2/DT/2009 tentang Pemberian Kuasa kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana;

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO TENTANG PENETAPAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT KEMITRAAN DOSEN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO.
- Pertama : Menunjuk dosen tetap Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo tahun 2022, yang namanya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini sebagai pelaksana kegiatan pengabdian pada Masyarakat Kemitraan Dosen Tahun 2022..
- Kedua : Pelaksana bertugas :
1. Melaksanakan kegiatan Pengabdian pada masyarakat Kemitraan di Provinsi Gorontalo
2. Membuat Proposal dan Laporan hasil kegiatan secara tertulis kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo.
- Ketiga : Biaya yang timbul sehubungan dengan surat keputusan ini di bebaskan pada anggaran yang tersedia untuk itu.
- Keempat : Keputusan Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo ini berlaku sejak tanggal ditetapkan;

Ditetapkan : Di Gorontalo

Pada Tanggal : 27 Juni 2022



Sri-Asriyani
NIP. 197212232002122001

Tembusan Yth.:

1. Wakil Dekan Fakultas Kedokteran UNG
2. Bendahara Pengeluaran UNG
3. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan
4. Arsip

Lampiran : Surat Keputusan Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo
 Nomor : 579/UN47.B11/HK.04/2022
 Tanggal : 27 Juni 2022
 Tentang : Daftar nama dosen pelaksana kegiatan pengabdian pada masyarakat kemitraan
 Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo

NO	Nama Dosen/NIDN/NIM	Judul Penelitian	Biaya (Rp)
1	dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes/197401062006042001 Anggota : 1. Dr. Susanti Pakaya/ 198810242022032007 2. Bryan Achmad Otoluwa/ 1311420028 3. Tresky Putra Melu/ 1311420018	Peningkatan pengetahuan warga sekolah tentang siaga bencana	2.000.000
2	dr. Elvie Febriani Dunga. M.Kes/ 197902172010122002	Pemeriksaan kesehatan dan status gizi TK Pertiwi Kabupaten Gorontalo Utara	2.000.000
3	dr. Sri Andriani Ibrahim. M.Kes/ 1971030712000122001	Cerdik sebagai upaya pengendalian penyakit tidak menular	2.000.000
4	Dr. dr. Vivien Novarina A. Kasim, M.Kes/ 198305192008122002 Anggota : 1. Dr. Siti Rakhmatia Paramita Th.Kum 2. Alian Ridho/ 851419033 3. Mohamad Nur Hidayat Bay/ 851419011	Sosialisasi buku pedoman penggunaan herbal dan suplemen kesehatan dalam menghadapi covid -19	2.000.000
5	dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes/ 197710282008122003	Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini dengan cuci tangan 6 langkah	2.000.000
6	dr. Edwina Monayo , M. Biomed/ 198309062008122004	Sosialisasi faktor resiko,pencegahan dan pengendalian hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo	2.000.000
7	dr. Sri Manovita Pateda, M.Kes,Ph.D/ 198011012008012013	Pemanfaatan retord modifikasi untuk mengurangi vaporasi merkuri bagi masyarakat penambang	2.000.000



Sri Asriyani
 NIP. 197212232002122001