

## Keterampilan

# Usia Dewasa dan Lanjut Usia



Melakukan penyuluhan Gernas (isi piringku, aktivitas fisik dan cek kesehatan)



Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)



Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lansia dengan pengukuran lingkaran perut, tekanan darah (obesitas, hipertensi)



Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lansia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)



Melakukan penyuluhan keluarga berencana

# Pelayanan Posyandu pada Sasaran Usia Dewasa dan Lanjut Usia

## Langkah 1



- Kader melakukan pendaftaran usia dewasa dan lanjut usia menggunakan Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu

## Langkah 2



- Kader melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan tekanan darah pada sasaran usia dewasa dan lanjut usia. Hasil dicatat pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu

## Langkah 3



- Kader melakukan pencatatan hasil penimbangan dan pengukuran pada Kartu Bantu Pemeriksaan di Posyandu
- Kader menjelaskan kesimpulan dan tindaklanjutnya

## Langkah 4



- Tenaga kesehatan melakukan pelayanan kesehatan berupa pemeriksaan rapid test gula darah, gangguan indera, skrining TBC, skrining PUMA, skrining kesehatan jiwa, dan skrining lansia pada sasaran usia dewasa dan lansia
- Tenaga kesehatan menindaklanjuti kesimpulan hasil penimbangan dan pengukuran

## Langkah 5



- Kader menyuluh kesehatan terkait aktivitas fisik, Germas, cek kesehatan, risiko penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, stroke, kanker, PPOK, TBC, diare, kesehatan jiwa, dan geriatri), dan edukasi keluarga berencana bagi usia dewasa dan lansia



## Melakukan penyuluhan Germas (isi piringku, aktivitas fisik dan cek kesehatan)



Kader melakukan edukasi ke usia dewasa menggunakan poster isi piringku

Jenis makanan yang dibutuhkan oleh usia dewasa dan lansia bervariasi. Per harinya, usia dewasa dan lansia membutuhkan makanan pokok (seperti: nasi, kentang, dan jagung) 3–4 porsi, sayuran (seperti: sayuran hijau, jamur, dan wortel) 3–4 porsi, lauk pauk (seperti: telur, ikan, daging sapi, dan ayam) 2–4 porsi, dan buah-buahan (seperti: pisang, semangka, dan apel) 2–3 porsi. Selain itu, cuci tangan pakai sabun, aktivitas fisik 30 menit perhari, dan minum air 8 gelas setiap hari juga perlu dilakukan.

### Anjuran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak per Hari

Sesuai dengan Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan Pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji



Gula 4 sendok makan  
/orang /hari  
(50 gram/orang/hari)



Garam 1 sendok teh (sdt)  
/orang /hari  
(5 gram/orang/hari)



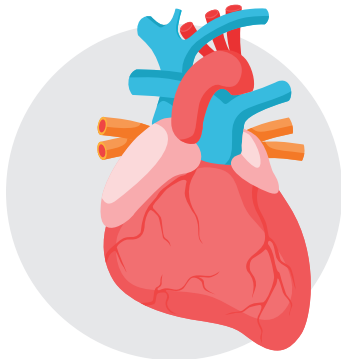
Lemak 5 sendok makan  
/orang /hari  
(67 gram/orang/hari)



# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Penyakit Jantung Koroner



### Jantung Koroner

Adalah gangguan fungsi jantung akibat otot jantung kekurangan darah karena penyumbatan atau penyempitan pada pembuluh darah koroner akibat kerusakan lapisan dinding pembuluh darah (**Aterosklerosis**)

### Gejala & Tanda:



### Cara Pencegahan

- Periksa tekanan darah secara teratur
- Jangan dan berhenti merokok, serta hindari asap rokok. Jika tidak bisa melakukan berhenti merokok, maka kurangi jumlah rokok yang dihisap karena rokok mengandung racun-racun yang sangat berbahaya
- Periksa kadar glukosa darah, apakah mengidap penyakit diabetes atau tidak, karena penyakit diabetes adalah salah satu tangga menuju jantung koroner
- Menjaga bentuk badan agar tetap ideal. Jantung koroner biasa menyerang orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan atau obesitas
- Lakukan diet rendah kolesterol dan hindari makanan yang memiliki kadar lemak jenuh
- Berpikir positif dan hindari stres atau kecemasan yang berlebih
- Olahraga yang teratur
- Perlu melakukan check up kesehatan yang teratur untuk mengetahui perkembangan kondisi kesehatan
- Konsumsi makanan yang sehat, yang mengandung omega 3 dan serat yang berlimpah, serta sayur dan buah yang melancarkan pencernaan
- Mulai memperbaiki pola hidup mejadi lebih sehat dengan tidak terlalu sering konsumsi makanan yang berpengawet



# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

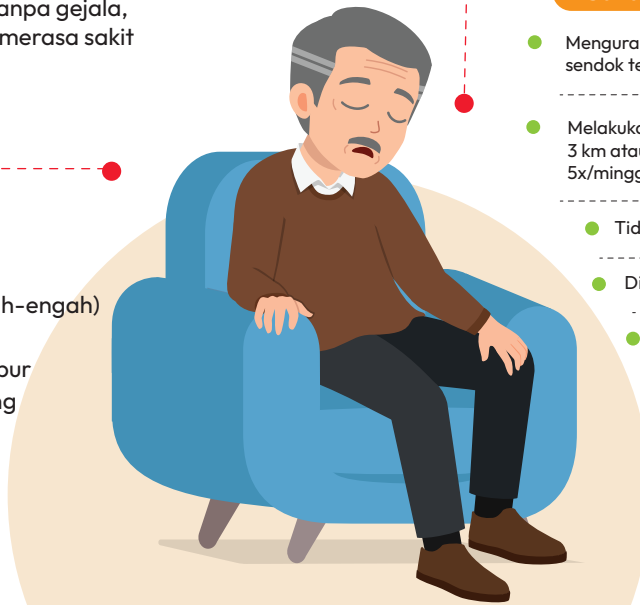
## Edukasi Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah secara **menetap tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg DAN / ATAU tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmhg**

Hipertensi sering terjadi tanpa gejala, sehingga penderita tidak merasa sakit

### Gejala & Tanda:

- ✓ Sakit kepala
- ✓ Kelelahan
- ✓ Mual dan muntah
- ✓ Sesak napas
- ✓ Napas pendek (terengah-engah)
- ✓ Gelisah
- ✓ Pandangan menjadi kabur
- ✓ Mata berkunang-kunang
- ✓ Mudah marah
- ✓ Telinga berdengung
- ✓ Sulit tidur
- ✓ Rasa berat di tengkuk



### Cara Pencegahan

- Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh/hari)
- Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km atau olahraga 30 menit/hari minimal 5x/minggu)
- Tidak merokok dan menghindari asap rokok
- Diet dengan gizi seimbang
- Mempertahankan berat badan ideal
- Menghindari konsumsi alkohol



# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Diabetes Melitus

### Diabetes Melitus

adalah suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar glukosa darah yang melebihi nilai normal secara menahun



#### Gejala Utama (klasik)



Sering kencing  
(Poliuri)



Cepat Lapar  
(Polifagia)



Sering Haus  
(Polidipsi)

#### Gejala Tambahan



Berat badan menurun  
cepat tanpa penyebab  
yang jelas



Kesemutan



Gatal di daerah  
kemaluan wanita  
dan keputihan



Penglihatan  
kabur



Bisul yang hilang  
timbul



Cepat lelah



Luka sulit  
sembuh



Mudah  
mengantuk

#### Cara Pencegahan

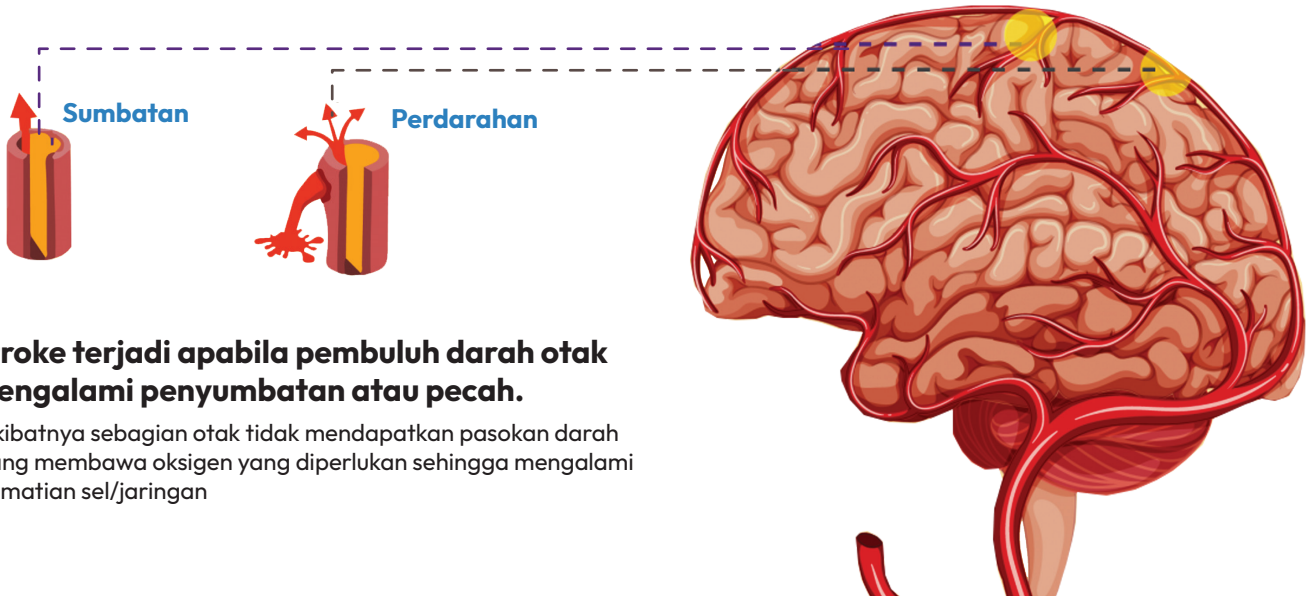
- **Menjaga berat badan ideal** mengingat obesitas merupakan faktor penyebab utama dari diabetes
- **Menerapkan pola makan sehat** dengan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan serat serta menghindari, makanan yang tinggi lemak seperti keju dan gorengan; makanan dan minuman kemasan; makanan tinggi natrium seperti mie instan; serta makanan dan minuman tinggi karbohidrat sederhana seperti jajanan manis, kue kering, dan permen
- **Menjaga porsi makan** dengan menggunakan piring yang lebih kecil untuk mewujudkan porsi makan yang relatif lebih kecil pula
- **Rutin melakukan olahraga** atau aktivitas fisik selama 30 menit setiap harinya
- **Berhenti merokok**, mengingat diabetes tipe 2 adalah jenis diabetes yang paling banyak dialami oleh perokok karena kandungan nikotin dapat merusak sel pankreas yang berfungsi memproduksi insulin, sehingga meningkatkan risiko diabetes.
- **Banyak konsumsi air putih** sehingga membantu mengontrol gula darah dan kadar insulin dalam tubuh



# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Stroke

Stroke adalah penyakit pembuluh darah otak. Definisi menurut WHO, Stroke adalah suatu keadaan dimana ditemukan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat berupa defisit neurologik fokal dan global, yang dapat memberat dan berlangsung lama selama 24 jam atau lebih dan atau dapat menyebabkan kematian, tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vascular



**Stroke terjadi apabila pembuluh darah otak mengalami penyumbatan atau pecah.**

Akibatnya sebagian otak tidak mendapatkan pasokan darah yang membawa oksigen yang diperlukan sehingga mengalami kematian sel/jaringan



# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Kanker

### TUMOR

Sel yang tumbuh tidak normal pada beberapa bagian tubuh, dapat tumbuh jinak atau ganas dan tumbuhnya tidak dipengaruhi oleh jaringan sekitarnya

*Kamus Besar Bahasa Indonesia*

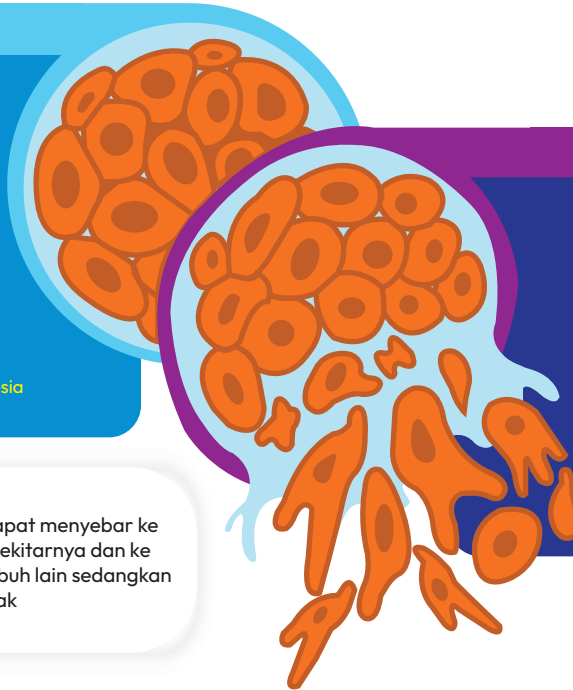


Kanker dapat menyebar ke jaringan sekitarnya dan ke bagian tubuh lain sedangkan tumor tidak

### KANKER

Istilah untuk penyakit di mana sel abnormal membelah tak terkendali dan dapat menyerang jaringan di sekitarnya. Sel-sel kanker juga dapat menyebar ke bagian tubuh lain melalui sistem peredaran darah dan kelenjar getah bening

*National Cancer Institute*







# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Kanker Payudara

### Gejala Kanker Payudara



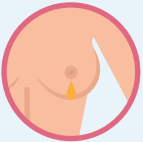
Teraba benjolan di payudara



Kulit payudara mengerut seperti kulit jeruk



Luka di bagian payudara yang tidak sembuh



Keluar cairan dari puting

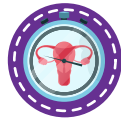


Adanya cekungan atau tarikan di kulit payudara

### Cara Pencegahan



Tidak merokok dan terhindar dari asap rokok



Waspada ketika *menopause* (berhenti haid) setelah umur 50 tahun



Tidak melahirkan anak pertama setelah umur 35 tahun



Waspada jika pernah mengalami operasi pada payudara karena kelainan tumor jinak maupun ganas



Menerapkan pola makan sehat yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan serat dan menghindari makanan tinggi lemak, rendah serat, serta mengandung zat pengawet/pewarna



Waspada jika haid pertama berumur <12 tahun



Memberikan Air Susu Ibu (ASI) kepada bayi melalui menyusui



Deteksi riwayat keluarga dengan kanker payudara



# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Deteksi Dini Kanker Payudara

Bisa dilakukan dengan:

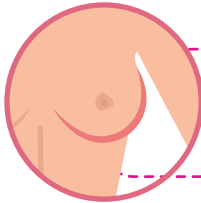
**SADARI**

Pemeriksaan  
Payudara **SENDIRI**



**SADANI**

Pemeriksaan  
Payudara **KLINIS**



Bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sedini mungkin agar dapat dilakukan tindakan secepatnya



**Sekecil apapun benjolan yang ditemukan segera konsultasikan diri anda ke dokter**

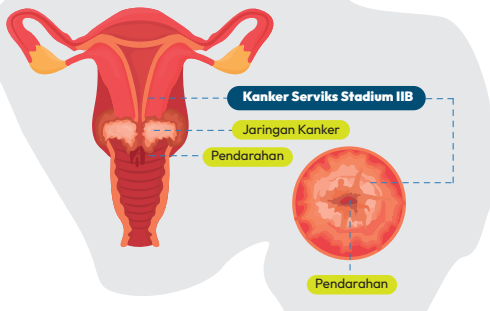
Menunda berarti memberi kesempatan sel kanker berkembang dan mengurnagi kesempatan untuk sembuh





# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Kanker Leher Rahim



**Kanker Leher Rahim** atau **Kanker Serviks** adalah keganasan yang terjadi pada jaringan leher rahim yang merupakan bagian terendah dari leher rahim dan menonjol ke puncak liang senggama

### Tanda & Gejala:

- 
- Nyeri panggul
  - Nyeri saat berhubungan seksual
  - Haid tidak teratur
  - Pendarahan spontan tidak pada masa haid atau diantara menstruasi
  - Keputihan atau keluar cairan encer putih kekuningan bercampur darah seperti nanah
  - Pendarahan pada masa menopause

### Cara Pencegahan

- Tidak menikah/mulai aktivitas seksual di usia muda <20 tahun
- Waspada dan obati Infeksi Menular Seksual (IMS) di daerah kelamin atau radang panggul
- Deteksi riwayat keluarga dengan kanker leher rahim
- Tidak melakukan hubungan seks dengan pria/wanita yang sering bergonta-ganti pasangan
- Tidak bergonta-ganti pasangan seksual
- Tidak melahirkan banyak anak bagi perempuan
- Tidak merokok dan menghindari asap rokok
- Menjaga kebersihan alat kelamin
- Menindaklanjuti hasil deteksi dini kanker leher rahim diri sendiri yang abnormal
- Tindak lanjut perubahan kekebalan tubuh



# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Kanker Leher Rahim

### Deteksi Dini



Dengan metode *Inspeksi Visual* dengan *Asam Asetat* (IVA) atau Metode *Pap Smear*

Tes ini perlu dilakukan oleh wanita yang sudah melakukan hubungan seksual terutama pada **usia 30-50 tahun**

Bertujuan untuk menemukan lesi prakanker dan mengetahui adanya perubahan sel leher rahim

### Tes IVA

#### Dimana?

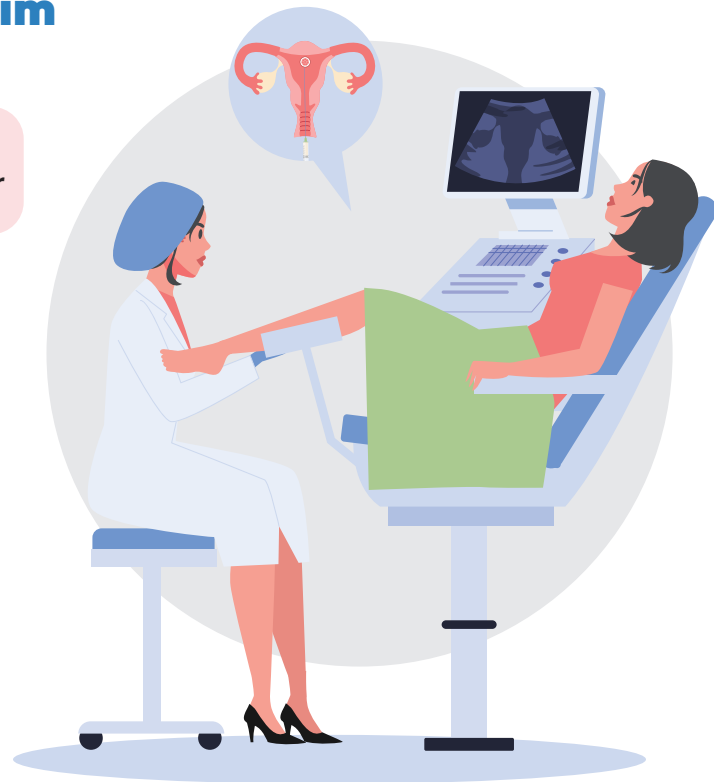
- ✔ Puskesmas/Rumah Sakit

#### Oleh Siapa?

- ✔ Bidan/Dokter

#### Kapan?

- ✔ Setiap saat
- ✔ Setiap 3-5 tahun sekali





# Menjelaskan penyakit terbanyak

(obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

Penyakit paru obstruktif kronik atau sering disingkat PPOK adalah istilah yang digunakan untuk sejumlah penyakit yang menyerang paru-paru untuk jangka panjang

Penyakit ini menghalangi aliran udara dari dalam paru-paru sehingga pengidap akan mengalami kesulitan dalam bernapas



### Cara Pencegahan



- Tidak merokok



- Memakai masker untuk menghindari polusi udara



- Waspada saat berusia 35-40 tahun



- Waspada jika keluarga terdapat riwayat kesehatan berupa masalah PPOK



# Menjelaskan penyakit terbanyak (obesitas, hipertensi, diabetes, stroke, kanker, PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri)

## Edukasi Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)

### Gejala PPOK



**Batuk Kronik**  
dengan/tanpa dahak  
yang tidak kunjung  
sembuh



**Makin sering  
tersengal-sengal,**  
bahkan saat melakukan  
aktivitas fisik yang ringan  
seperti memasak atau  
mengenakan pakaian



**Mengi atau sesak  
napas disertai  
bunyi**



**Lemas**  
(kehilangan  
kemampuan,  
produktivitas)



**Rasa berat  
di dada**



**Penurunan  
berat badan**



**Melakukan deteksi dini** usia dewasa dan lanjut usia dengan pengukuran lingkaran perut, tekanan darah (obesitas, hipertensi)

## Deteksi Dini Hipertensi



Kader mengukur tekanan darah usia dewasa dan lansia dalam keadaan duduk 90 derajat dan tangan 360 derajat

Kartu Bantu Pemeriksaan Usia Dewasa dan Lansia

Untuk menegakkan diagnosis hipertensi dilakukan pengukuran darah minimal 2 kali dengan jarak 1 minggu

### Klasifikasi Hipertensi menurut JNC-VII 2003

Kategori	TDS (mmHg)		TDD (mmHg)
Normal	<120	dan	<80
Pra-hipertensi	120-139	atau	80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	atau	90-99
Hipertensi tingkat 2	>160	atau	>100
Hipertensi Sistolik Terisolasi	>140	dan	<90

Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation and Treatment of High Pressure VII/JNC-VII 2003



# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan pengukuran lingkaran perut, tekanan darah (obesitas, hipertensi)



Kader menimbang berat badan usia dewasa dan mengukur tinggi badan usia dewasa dan lansia kemudian dimasukkan ke kartu bantu posyandu untuk dicek IMTnya dan lingkar perutnya

## Deteksi Dini Obesitas

**Kartu Bantu Pemeriksaan Usia Dewasa dan Lansia**

>90 Laki-Laki      >80 Perempuan

Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17-18,5
Normal		18,5-25,0
Gemuk ( <i>Overweight</i> )	Kekurangan berat badan tingkat ringan	25,0-27,0
Obese	Kekurangan berat badan tingkat berat	>27,0







**Melakukan deteksi dini** usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Penyakit *Tuberculosis* (TBC)

**Siapa Saja Yang Perlu Diberi Obat Pencegahan TBC?**



**Kontak Serumah**



**Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)**



**Orang dengan faktor risiko**

Skrining Gejala TBC (jika 2 gejala terpenuhi maka dirujuk ke Puskesmas)				Usia Produktif yang menggunakan Alat Kontrasepsi (Pil/Kondom /Lainnya) (Ya/Tidak)	Edukasi	Rujuk Pustu/ Puskesmas
Batuk terus menerus (Ya/Tidak)	Demam lebih dari ≥ 2 minggu (Ya/Tidak)	BB tidak naik atau turun dalam 2 bulan berturut-turut (Ya/Tidak)	Kontak erat dengan Pasien TBC (Ya/Tidak)			
25	26	27	28	29	30	31
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checklist Kunjungan Rumah - Pengendalian Penyakit Menular (TBC)

### Mengapa Terapi Pencegahan TBC (TPT) Penting?

Terapi Pencegahan TBC diperlukan diberikan untuk mencegah terjadinya sakit TBC. Jika kita dapat mencegah terjadinya sakit TBC. Maka akan mengurangi sumber penularan dan mencegah penularan selanjutnya

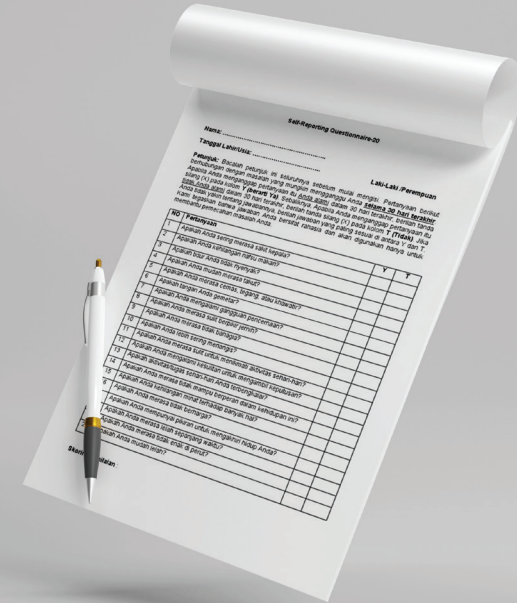


# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Kesehatan Jiwa

### Instrumen Self Reporting Questionnaire (SRQ-20)

- ✓ Untuk mengetahui adanya gangguan mental emosional seperti gejala depresi, gejala ansietas, gejala kognitif, gejala somatic dan gejala penurunan energi
- ✓ Validitas yang cukup baik dalam hal sensitivitas dan spesifitasnya
- ✓ Terdiri dari 20 pertanyaan yang diisi langsung atau melalui wawancara
- ✓ Dapat diidentifikasi gejala-gejala gangguan mental emosional seperti gejala depresi, gejala ansietas, gejala kognitif, gejala somatik dan gejala penurunan energi





# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Kesehatan Jiwa



### KARTU BANTU PEMERIKSAAN KESEHATAN JIWA USIA PRODUKTIF DAN LANSIA POSYANDU .....

Nama : (Laki-laki / Perempuan)  
 NIK :  
 Tanggal Lahir : ( Tahun)  
 Alamat :  
 No. Hp :  
 Status Perkawinan : Menikah/Tidak Menikah  
 Pekerjaan :  
 Dusun/RT/RW : Desa/Kelurahan/Negeri  
 Kecamatan :  
 Petunjuk

Kader menjelaskan pada sasaran bahwa pertanyaan ini berhubungan dengan masalah yang mungkin mengganggu sasaran selama 30 hari terakhir. Apabila sasaran menganggap pertanyaan tersebut dialami dalam 30 hari terakhir, tuliskan Ya (1) dan apabila tidak dialami dalam 30 hari terakhir tuliskan Tidak (2) pada kolom yang telah disediakan. Jawaban sasaran bersifat rahasia dan akan digunakan hanya untuk membantu pemecahan masalah sasaran.

Waktu ke Posyandu (tanggal/bulan/tahun)	USIA PRODUKTIF DAN LANSIA (> 18 Tahun)																	Edukasi	Rujuk Pustu/ Pukesmas
	PEMERIKSAAN KESEHATAN JIWA (jika jawaban Ya >6 atau pertanyaan no 17-19, maka dirujuk ke Pustu/Pukesmas)																		
	Apakah Anda sering merasa sakit kepala?	Apakah Anda kehilangan nafsu makan?	Apakah tidur Anda tidak nyenyak?	Apakah Anda mudah merasa takut?	Apakah Anda mengalami gangguan penemuan ?	Apakah Anda merasa sakit berker- jemah?	Apakah Anda merasa tidak bahagia?	Apakah Anda lebih sering menang- sang?	Apakah Anda merasa sakit untuk menkmi- tasi sehari- hari?	Apakah Anda mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan?	Apakah aktivitas/ tugas sehari- hari Anda terbengkal?	Apakah Anda merasa tidak mampu bertahan dalam kehidupan ini?	Apakah Anda kehilangan minat terhadap banyak hal?	Apakah Anda merasa tidak berharga?	Apakah Anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup Anda?	Apakah Anda merasa lelah sepanjang waktu?	Apakah Anda merasa tidak enak di perut?		
Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1	Tidak = 0 Ya = 1		
..... 20..																			
..... 20..																			
..... 20..																			
..... 20..																			
..... 20..																			

### Interpretasi Hasil:

- ✓ Bila terdapat > 6 jawaban Ya maka ada indikasi mengalami masalah kesehatan jiwa sehingga memerlukan pemeriksaan lanjutan wawancara psikiatrik untuk mengetahui ada atau tidaknya gangguan jiwa
- ✓ Pertanyaan no 17, jika pertanyaan dijawab "YA" meskipun skor total < 6, maka ada indikasi mengalami masalah kesehatan jiwa sehingga memerlukan pemeriksaan lebih lanjut, yang dimana hasil ditulis di kartu bantu posyandu



# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Geriatri

### Tujuannya:

✓ Memudahkan kader mengetahui dengan cepat kondisi kesehatan lansia di wilayah kerjanya sehingga dapat merencanakan perawatan lanjutan agar dapat memperlambat atau mencegah penurunan kapasitas intrinsik dan kemampuan fungsional

✓ Deteksi dini dilakukan pada setiap lansia yang kontak pertama kali dengan kader/petugas Kesehatan dan dilakukan minimal 1 tahun sekali dengan menggunakan kartu rekap Posyandu, bagian AKS dan SKILAS





# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Geriatri

**KARTU BANTU PEMERIKSAAN USA LANJUT**  
PPOK/TBC

**Hasil pemeriksaan skrining Aktifitas Kehidupan Sehari-hari/AKS**

**KARTU BANTU PEMERIKSAAN USA LANJUT**  
POSTANUS

**Hasil pemeriksaan skrining Lansia Sederhana (SKILAS):**

- ✔ Jika ditemukan lansia mandiri dan lansia dengan ketergantungan ringan, maka diberikan edukasi
- ✔ Jika ditemukan lansia dengan ketergantungan sedang berat atau total, dapat dirujuk ke petugas kesehatan untuk dilakukan tindak lanjut sesuai tingkat ketergantungannya

- ✔ Jika ditemukan satu atau lebih penurunan kapasitas intrinsik atau salah satu yang dicentang pada instrument SKILAS, dirujuk ke petugas kesehatan baik di puskesmas atau di pusat untuk dilakukan skrining lanjutan sesuai penurunan kapasitas intrinsik yang dialami oleh lansia

**Hasil deteksi dini dapat ditulis di kartu bantu posyandu (bold tabel AKS dan SKILAS)**



# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Geriatri

### Aktifitas Kehidupan Sehari-hari/AKS

#### Skor Penilaian ADL dengan Instrumen Indeks *Barthel* Modifikasi:

- 20 : Mandiri (A)  
 12 – 19 : Ketergantungan ringan (B)  
 9 – 11 : Ketergantungan sedang (B)  
 5 – 8 : Ketergantungan berat (C)  
 0- 4 : Ketergantungan total (C)

Tanggal : .....  
 Nama : ..... Umur/Jenis Kelamin : ..... Tahun : .....

NO	FUNGSI	SKOR	KETERANGAN	HASIL
1	Mengendalikan rangsang Buang Air Besar (BAB)	0	Tidak terkendali/tak teratur (perlu pencahar)	
		1	Kadang-kadang tak terkendali (1 x / minggu)	
		2	Terkendali teratur	
2	Mengendalikan rangsang Buang Air Kecil (BAK)	0	Tak terkendali atau pakai kateter	
		1	Kadang-kadang tak terkendali (hanya 1 x / 24 jam)	
		2	Mandiri	
3	Membersihkan diri (mencuci wajah, menyikat Rambut, mencukur kumis, sikat gigi)	0	Butuh pertolongan orang lain	
		1	Mandiri	
4	Penggunaan WC (keluar masuk WC, melepas/memakai celana, cebok, menyiram)	0	Tergantung pertolongan orang lain	
		1	Perlu pertolongan pada beberapa Kegiatan tetapi dapat mengerjakan sendiri	
		2	Beberapa kegiatan yang lain Mandiri	
5	Makan minum (jika makan harus berupa potongan, dianggap dibantu)	0	Tidak mampu	
		1	Perlu ditolong memotong makanan	
6	Bergerak dari kursi roda ke tempat tidur dan sebaliknya (termasuk duduk di tempat tidur)	0	Tidak mampu	
		1	Perlu banyak bantuan untuk bisa duduk (2 orang)	
		2	Bantuan minimal 1 orang Mandiri	
7	Berjalan di tempat rata (atau jika tidak bisa berjalan, menjalankan kursi roda)	0	Tidak mampu	
		1	Bisa (pindah) dengan kursi roda	
		2	Berjalan dengan bantuan 1 orang Mandiri	
8	Berpakaian (termasuk memasang tali sepatu, Mengencangkan sabuk)	0	Tergantung orang lain	
		1	Sebagian dibantu (mis: memengancing baju) Mandiri	
9	Naik turun tangga	0	Tidak mampu	
		1	Butuh pertolongan Mandiri	
10	Mandi	0	Tergantung orang lain	
		1	Mandiri	
Skor Total				



# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Geriatri

### Skrining Lansia Sederhana (SKILAS)

Kondisi Prioritas Terkait Penurunan Kapasitas Intrinsik	Pertanyaan	Hasil (berikan tanda centang sesuai hasil pemeriksaan)
Penurunan Kognitif	1. Mengingat tiga kata: bunga, pintu, nasi (sebagai contoh) 2. Orientasi terhadap waktu dan tempat: a. Tanggal berapa sekarang? b. Dimana Anda berada sekarang (rumah, klinik, dsb.)? 3. Ulangi ketiga kata tadi	<input type="checkbox"/> Salah pada salah satu pertanyaan <input type="checkbox"/> Tidak dapat mengulang ketiga kata
Keterbatasan mobilitasi	<b>Tes berdiri dari kursi:</b> Berdiri dari kursi lima kali tanpa menggunakan tangan. Apakah orang tersebut dapat berdiri di kursi sebanyak 5 kali dalam 14 detik?	<input type="checkbox"/> Tidak
Malnutrisi	1. Apakah berat badan Anda berkurang >3 kg dalam 3 bulan terakhir atau <b>pakaian menjadi lebih longgar</b> ? 2. Apakah Anda hilang nafsu makan Atau mengalami kesulitan makan (misal batuk atau tersedak saat makan, menggunakan selang makan/sonde)? 3. <b>Apakah ukuran lingkaran lengan atas (LILA) &lt;21 cm?</b>	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Ya
Gangguan Penglihatan	1. Apakah Anda mengalami masalah pada mata: kesulitan melihat jauh, membaca, penyakit mata, atau sedang dalam pengobatan medis (diabetes, tekanan darah tinggi)? Jika tidak, lakukan <b>TES MELIHAT</b> 2. <b>TES MELIHAT</b> : Apakah jawaban hitung jari benar dalam 3 kali berturut turut?	<input type="checkbox"/> Ya Jika tidak, lakukan tes MELIHAT Hasil TES MELIHAT <input type="checkbox"/> Tidak, kemungkinan ada gangguan penglihatan berat hingga buta
Gangguan Pendengaran	Mendengar bisikan saat <b>TES BISIK</b>	<input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Jika tidak dapat dilakukan Tes Bisik, rujuk Puskesmas
Gejala Depresi	Selama dua minggu terakhir, apakah Anda merasa terganggu oleh: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan sedih, tertekan, atau putus asa</li> <li>• Sedikit minat atau kesenangan dalam melakukan sesuatu</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Ya

#### Keterangan

jika ditemukan salah satu penurunan kapasitas intrinsik (jika ada salah satu atau lebih yang dicentang), maka skrining dilanjutkan oleh petugas di puskesmas berdasarkan penurunan kapasitas intrinsik yang ditemui sesuai alur asuhan lanjutan.





# Melakukan deteksi dini usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Diabetes Melitus

Dilakukan oleh tenaga kesehatan

### Pengertian

Penyakit menahun yang ditandai oleh kadar gula darah melebihi nilai normal

### Sasaran

Usia 15 - < 40 tahun dengan faktor risiko PTM (riwayat obesitas dan atau obesitas sentral dan atau tekanan darah tinggi) Usia  $\geq$  40 tahun



Kriteria	Gula darah sewaktu (mg/dl)	Gula darah puasa (mg/dl)
Diabetes*	$\geq$ 200	$\geq$ 126
Prediabetes	140-199	100-125
Normal	<100	<100

### Alat & Bahan



Alat pemeriksaan kadar gula darah (Gluko Meter)



Test strip gula darah



ALCOHOL PAD

Alkohol Swab



Lancet



Handscoon



Safety Box



# Melakukan deteksi dini

usia dewasa dan lanjut usia dengan kuesioner (PPOK, TBC, kesehatan jiwa, geriatri dan diabetes)

## Deteksi Dini Diabetes Melitus



Masukkan tes strip gula daah, bila gambar strip tes muncul



Bersihkan ujung jari (jari manis/jari tengah/telunjuk) dengan alckohol swab, keringkan



Tusukkan lancet/autoclix pada ujung jari secara tegak lurus, cepat dan tidak terlalu dalam



Usap dengan kapas steril kering



Setelah darah keluar. Sentuhkan satu/dua tetes darah ke tes strip



Baca hasil glukosa darah



# Melakukan penyuluhan keluarga berencana

## Keluarga Berencana (KB)

**Keluarga Berencana (KB)** adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan melalui promosi, perlindungan dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas

### Sasaran:

**Pasangan Usia Subur (PUS)**



### Tujuan:

- ✓ Menunda kehamilan (usia <20 tahun, atau anda yang memiliki masalah kesehatan)
- ✓ Mengatur jarak kehamilan (minimal 2 tahun) pada usia 20-35 tahun
- ✓ Yang berusia lebih dari 35 (tiga puluh lima) tahun diharapkan tidak hamil lagi
- ✓ Mengatur jumlah anak yaitu anda yang telah menikah anak >2, diharapkan tidak hamil lagi



# Melakukan penyuluhan keluarga berencana

## Keluarga Berencana (KB)

### Metode Alat dan Obat Kontrasepsi

#### Non - Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



Kondom, merupakan selubung/sarung karet yang berbentuk silinder dengan muaranya berpinggir tebal, dipasang pada penis saat hubungan seksual



Pil yang mengandung hormon berdosisi rendah seperti hormon alami pada tubuh perempuan dan pil harus diminum setiap hari. diharapkan tidak hamil lagi



Suntik mengandung hormon berdosisi rendah seperti hormon alami pada tubuh perempuan dan suntik ada 2 macam, yaitu : suntik 1 bulanan dan 3 bulanan

#### Metode Kontrasepsi Jangka Panjang



AKDR Copper adalah suatu rangka plastik yang lentur dan kecil dengan lengan atau kawat Copper (tembaga) di sekitarnya



Implan merupakan batang plastik berukuran kecil yang lentur, seukuran batang korek api, yang melepaskan menyerupai hormon alami di tubuh perempuan



MOW merupakan bedah sukarela untuk menghentikan kesuburan secara permanen pada perempuan yang tidak ingin anak lagi



MOP adalah tindakan memotong dan mengikat saluran sperma tanpa menggunakan pisau bedah, dengan tujuan memutuskan aliran sperma dari testis

# Pemberian Tanda Kecakapan Kader (TKK) pasca orientasi/ pelatihan



Tenaga kesehatan Puskesmas / pustu saat mendampingi pelayanan Posyandu dapat sekaligus melaksanakan penilaian keterampilan pengelolaan posyandu pada kader sehingga selanjutnya dapat diberi pin. Adapun daftar tilik sebagai acuan penilaian adalah sebagai berikut:

