

## APA YANG HARUS KADER LAKUKAN DI MEJA 5 ?

Kategorikan peserta sebagai kelompok **hijau (sehat)**, kelompok **kuning (berisiko PTM)**, atau kelompok **merah (menderita PTM)**, kemudian diberikan tindak lanjut sesuai dengan kategorinya.

Faktor Risiko	Baik	Sedang	Buruk
Gula darah puasa	80-109	110-125	$\geq 126$
Gula darah sewaktu	80-144	145-199	$\geq 200$
Kolesterol darah total	$< 150$	150-189	$\geq 190$
Tekanan Darah	$< 130/80$	130-139/80-90	$\geq 140/90$
Indeks Masa Tubuh (IMT)	18,5-22,9	23-24,9	$\geq 25$
Lingkar Perut	Pria $< 90$ cm Wanita $< 80$ cm	-	Pria $> 90$ cm Wanita $> 80$ cm

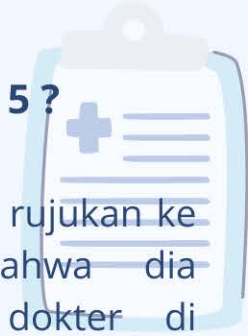


**UNS**  
UNIVERSITAS  
SEBELAS MARET

# MEJA

# EDUKASI

## APA YANG HARUS KADER LAKUKAN DI MEJA 5 ?



- Bila pasien masuk **kategori merah**, berikan formulir rujukan ke Puskesmas dan jelaskan kepada peserta bahwa dia membutuhkan penanganan lebih lanjut oleh dokter di Puskesmas.
- Bila pasien masuk **kategori kuning**, berikan edukasi sesuai kondisi dan motivasi untuk datang ke jadwal posbindu berikutnya.
- Bila pasien masuk **kategori hijau**, beri apresiasi dan motivasi untuk mempertahankan gaya hidup sehat serta datang ke jadwal posbindu berikutnya.



### Bahan Edukasi

#### **Obesitas**

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama.

**Seseorang dikatakan obesitas jika telah memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 25 kg/m<sup>2</sup>.**

#### **Penyakit yang timbul akibat obesitas:**

1. Penyakit jantung dan stroke
2. Kencing manis/diabetes
3. Radang tulang sendi
4. Kanker rahim/payudara/prostat/usus besar
5. Nyeri pinggang/lutut
6. Batu empedu
7. Asma.



## Bagaimanakah penerapan gizi seimbang pada peserta Posbindu dengan faktor risiko obesitas?

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga merekomendasikan “Piring T” sebagai contoh penerapan gizi seimbang pada orang dengan obesitas. Rekomendasi ini meliputi:

- $\frac{1}{2}$  dari piring makan terdiri dari sayur dan buah-buahan
- $\frac{1}{4}$  dari piring diisi dengan protein (bisa memilih ikan, ayam, atau kacang-kacangan) dan membatasi konsumsi daging merah ataupun daging olahan seperti sosis, daging asap, ham, bacon, dll.
- $\frac{1}{4}$  dari piring makan dipenuhi dengan biji-bijian utuh dari beras, gandum, ataupun pasta. Kandungan gula dari roti atau beras berwarna putih tergolong tinggi, sehingga sebaiknya dilakukan pembatasan pada penderita obesitas dengan gangguan kadar gula darah.



# Diabetes Mellitus (DM)

Diabetes Mellitus (DM) adalah suatu penyakit menahun yang ditandai oleh kadar gula darah yang melebihi nilai normal secara menahun.

**Batas Normal Kadar Gula Darah Sewaktu adalah > 200 mg/dL**

**Batas Normal Kadar Gula Darah Puasa adalah > 126 mg/dL**

Apa saja gejala Penyakit DM?

1. Sering Kencing
2. Cepat Lapar
3. Sering haus
4. Berat Badan turun drastis



**Apa yang harus dilakukan bila telah didiagnosis penyakit DM?**

1. Mengatur pola makan sesuai dengan diet untuk penyakit DM.
2. Melakukan latihan fisik secara teratur dan tepat dengan prinsip BBTT (Baik, Benar, Terukur dan Teratur)
3. Mengonsumsi obat secara teratur sesuai petunjuk dokter.
4. Monitoring kadar glukosa darah sesuai petunjuk dokter. Obat hanya bermanfaat bila disertai dengan pola makan yang seimbang dan latihan fisik secara teratur dan tepat.

**Bahan makanan apa sajakah yang dapat diberikan pada penderita DM?**

1. Jenis bahan makanan yang dianjurkan untuk pasien DM dapat menjadi perhatian kader dalam perencanaan menu untuk peserta Posbindu. Bahan makanan yang dianjurkan meliputi
2. Sumber karbohidrat kompleks (seperti nasi, roti, mie, kentang, singkong, dan ubi),
3. Sumber protein rendah lemak (seperti ikan, ayam tanpa kulit, susu skim, tempe, tahu dan kacang-kacangan),
4. Sumber lemak dalam jumlah terbatas seperti makanan diolah dengan cara dipanggang, dikukus, disetup, direbus dan dibakar

## Bahan makanan apa sajakah yang tidak boleh diberikan pada penderita DM?

1. Gula sederhana (seperti gula pasir, gula merah) yang banyak dijumpai pada sirop, selai buatan pabrik, jeli, buah-buahan yang diawetkan dengan gula, susu kental manis, minuman botol ringan, es krim, kue-kue manis, dodol, cake
2. Makanan yang mengandung banyak lemak seperti cake, makanan siap saji, goreng-gorengan
3. Makanan yang mengandung natrium tinggi seperti ikan asin, telur asin, dan makanan yang diawetkan



## Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan diastolik  $\geq 90$  mmHg.

### Gejala dan Tanda:

1. Sakit kepala
2. Kelelahan
3. Mual dan muntah
4. Sesak napas
5. Napas pendek (terengah-engah)
6. Gelisah
7. Pandangan menjadi kabur
8. Mata berkunang-kunang
9. Mudah marah
10. Telinga berdengung
11. Sulit tidur
12. Rasa berat di tengkuk



## Apa yang harus dilakukan bila menderita Hipertensi?

1. Diet sesuai yang dianjurkan untuk penderita hipertensi
2. Minum obat teratur dari dokter
3. Ukur tekanan darah secara berkala untuk memantau tekanan darah, paling baik dilakukan pagi hari

### Bahan makanan apa sajakah yang dapat diberikan pada penderita hipertensi?

- Sumber karbohidrat: beras, kentang, singkong, terigu, tapioka, hunkwee, gula, makanan yang diolah dari bahan makanan tersebut di atas tanpa garam dapur dan baking soda seperti: makaroni, mie, bihun, roti, biskuit, kue kering
- Sumber protein hewani: telur maksimal 1 butir sehari, daging dan ikan maksimal 100 gram sehari
- Sumber protein nabati: semua kacang-kacangan dan hasilnya yang diolah dan dimasak tanpa garam dapur
- Sayuran dan buah: semua sayuran dan buah-buahan segar, sayuran dan buah-buahan yang diawetkan tanpa garam dapur dan natrium benzoate
- Lemak: minyak goreng, margarin dan mentega tanpa garam
- Bumbu: semua bumbu-bumbu kering yang tidak mengandung garam dapur dan ikatan lain natrium. Garam dapur sesuai dengan derajat keparahan hipertensi dapat diberikan  $\frac{1}{4}$ -  $\frac{1}{2}$  sendok teh.

### Bahan makanan apa sajakah yang tidak boleh diberikan pada penderita hipertensi?

Prinsip utama dari pengaturan makanan untuk orang yang hipertensi adalah membatasi konsumsi makanan ataupun bahan makanan yang mengandung ikatan natrium (kecap, bumbu penyedap, baking soda, saus tomat atau saus sambal kemasan). Bahan makanan secara alami memang mengandung natrium tetapi hanya dalam jumlah kecil. Sumber natrium bukan hanya didapatkan dari garam dapur, tetapi juga banyak ditambahkan selama proses pemasakan khususnya dalam makanan kemasan, kalengan, atau makanan yang diawetkan

