



UPTD. PUSKESMAS  
TELUK SASAH



# PEDOMAN SEMANIS TEKSAS

Senam Bersama Prolanis  
UPTD. Puskesmas Teluk Sasah

2022

# **PEDOMAN SENAM BERSAMA PROLANIS**

(SEMANIS TEKSAS)

UPTD. PUSKESMAS TELUK SASAH

2022

Tim Penyusun :

Tim Prolanis UPTD. Puskesmas Teluk Sasah

# Sekapur Sirih

Assalamualaikum warohmatullahi wabarakatuh

Dengan menghaturkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, maka buku "Pedoman Senam Bersama Prolanis Puskesmas Teluk Sasah (Semanis Teksas)" ini dapat terselesaikan dengan baik. Kami berharap pedoman ini dapat dipergunakan sebagai pegangan dalam melaksanakan kegiatan kesehatan terhadap peserta prolanis di wilayah UPTD. Puskesmas Teluk Sasah. Sesuai dengan perkembangan ilmu dan teknologi, pedoman ini akan selalu dievaluasi dan disempurnakan. Semoga pedoman ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

Teluk Lobam, Agustus 2022  
Kepala UPTD. Puskesmas Teluk Sasah

dr. Kurniawan

# Daftar Isi

<b>Cover</b> .....	<b>i</b>
<b>Sekapur Sirih</b> .....	<b>ii</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>iii</b>
<b>BAB I. Pendahuluan</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan dan Sasaran .....	1
C. Ruang Lingkup .....	2
<b>BAB II. Pelaksanaan Kegiatan dan Inovasi</b> .....	<b>3</b>
A. Alarm Peningat .....	3
B. Penjemputan dan Pengantaran .....	3
C. Pemeriksaan Fisik .....	4
D. Senam .....	4
E. Pemeriksaan Laboratorium .....	4
F. KIE .....	5
G. Pondok Jamu.....	5
<b>BAB III. Pengorganisasian dan Koordinasi</b> .....	<b>6</b>
A. Definisi .....	6
B. Struktur Organisasi dan Koordinasi .....	6
C. Bimbingan Teknis dan Evaluasi .....	9
<b>Daftar Pustaka</b> .....	<b>11</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Saat ini Indonesia mengalami transisi epidemiologi, dimana terjadi penurunan prevalensi penyakit menular namun terjadi peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) atau penyakit degeneratif. Menurut hasil Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) tahun 2007 dan survei kesehatan rumah tangga (SKRT) tahun 1995 dan 2001, tampak bahwa selama 12 tahun (1995-2007) telah terjadi transisi epidemiologi dimana kematian karena penyakit tidak menular semakin meningkat, sedangkan kematian karena penyakit menular semakin menurun, diketahui bahwa terjadi penurunan proporsi PTM dari 41,7% menjadi 59,9% (Riskesdas, 2007).

Penyakit kronis seperti hipertensi dan diabetes merupakan masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Teluk Sasah. Padahal penyakit tersebut adalah penyakit degeneratif yang bisa di cegah dan dikendalikan dengan gaya hidup sehat, salah satunya beraktifitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu. Atas dasar tersebut Puskesmas Teluk Sasah membuat suatu inovasi yaitu Semanis. Semanis merupakan Senam Bersama Prolanis. Semanis mulai dilaksanakan di Puskesmas Teluk Sasah pada tahun 2017.

### **B. TUJUAN DAN SASARAN**

- **Tujuan**

#### **Tujuan Umum**

Mendorong peserta dengan penyakit kronis mencapai kualitas hidup optimal dan memiliki hasil "baik" pada pemeriksaan spesifik sehingga dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit.

#### **Tujuan Khusus**

- Melakukan skrining PTM dalam rangka pencegahan penyakit tidak menular
- Melakukan tindak lanjut terhadap hasil skrining

- Sebagai wadah bagi masyarakat untuk berkonsultasi masalah Kesehatan
- Menjalin tali silaturahmi dan membudayakan gaya hidup sehat

- **Sasaran**

Seluruh masyarakat dan pegawai puskesmas yang berada di wilayah kerja UPTD. Puskesmas Teluk Sasah terutama penderita pra/lanjut usia dengan penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus

### **C. RUANG LINGKUP**

Ruang Lingkup Semanis meliputi :

- Alarm pengingat
- Penjemputan dan Pengantaran
- Pemeriksaan fisik
- Senam
- Pemeriksaan laboratorium
- KIE
- Pondok Jamu

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN DAN INOVASI**

#### **A. ALARM PENGINGAT**

Merupakan suatu upaya inovasi yang dilakukan petugas untuk mengingatkan kembali jadwal pelaksanaan kegiatan sehari sebelum kegiatan dilaksanakan yaitu melalui whatsapp grup dan facebook. Untuk peserta yang tidak mempunyai aplikasi WA dan FB akan dihubungi petugas melalui telepon. Hal ini dilakukan petugas untuk menarik minat peserta dan masyarakat pada umumnya, sehingga peserta lebih semangat untuk mengikuti kegiatan semanis serta masyarakat yang belum tersosialisasi dengan adanya kegiatan semanis akan mengetahui bahwasanya ada kegiatan ini di UPTD. Puskesmas Teluk Sasah melalui media sosial (FB).

#### **B. PENJEMPUTAN DAN PENGANTARAN**

Merupakan suatu upaya inovasi yang dilakukan petugas UPTD. Puskesmas Teluk Sasah dalam mempermudah transportasi peserta yang mengalami kesulitan. Peserta yang dijemput yaitu peserta yang tidak mempunyai kendaraan, lansia dan peserta dengan kemandiriannya kurang. Ada 3 tempat penjemputan dan pengantaran, yaitu

1. Halaman Puskesmas Lama (Desa Teluk Sasah)
2. Depan Kantor Lurah (Teluk Lobam)
3. Depan Kantor Lurah (Tanjung Permai)

Bagi peserta yang jauh dari 3 tempat tersebut atau bagi peserta dengan kemandirian kurang maka akan dijemput ke rumah masing masing. Proses penjemputan dilakukan oleh masing-masing perangkat Desa/Kelurahan menggunakan kendaraan desa siaga/kendaraan dari pihak kelurahan, ambulance dan kendaraan pribadi petugas. Penjemputan dilakukan pada pukul 06.30 WIB, peserta diharapkan sudah berkumpul di masing-masing tempat penjemputan. Hal ini sudah disepakati oleh pihak Desa/Kelurahan dan peserta.

Setelah selesai kegiatan SEMANIS para peserta kembali diantar ke tempat penjemputan atau kerumah bagi peserta yang dijemput dari rumah.

### **C. PEMERIKSAAN FISIK**

Merupakan pemeriksaan yang dilakukan pada saat sebelum kegiatan senam yaitu meliputi penimbangan berat badan, pemeriksaan tekanan darah, pengukuran tinggi badan bagi peserta baru, pengukuran lingkar perut satu bulan sekali.

a. Penimbangan berat badan, tinggi badan serta lingkar perut

Hal ini dilakukan untuk mengetahui IMT (Index Massa Tubuh) dan jika diketahui adanya IMT tidak normal maka akan dikonsultasikan ke pojok gizi

b. Pemeriksaan tekanan darah

Hal ini dilakukan untuk mengetahui status tekanan darah dan bila ditemukan tekanan darah tidak normal akan di konsultasikan ke ruangan pemeriksaan umum.

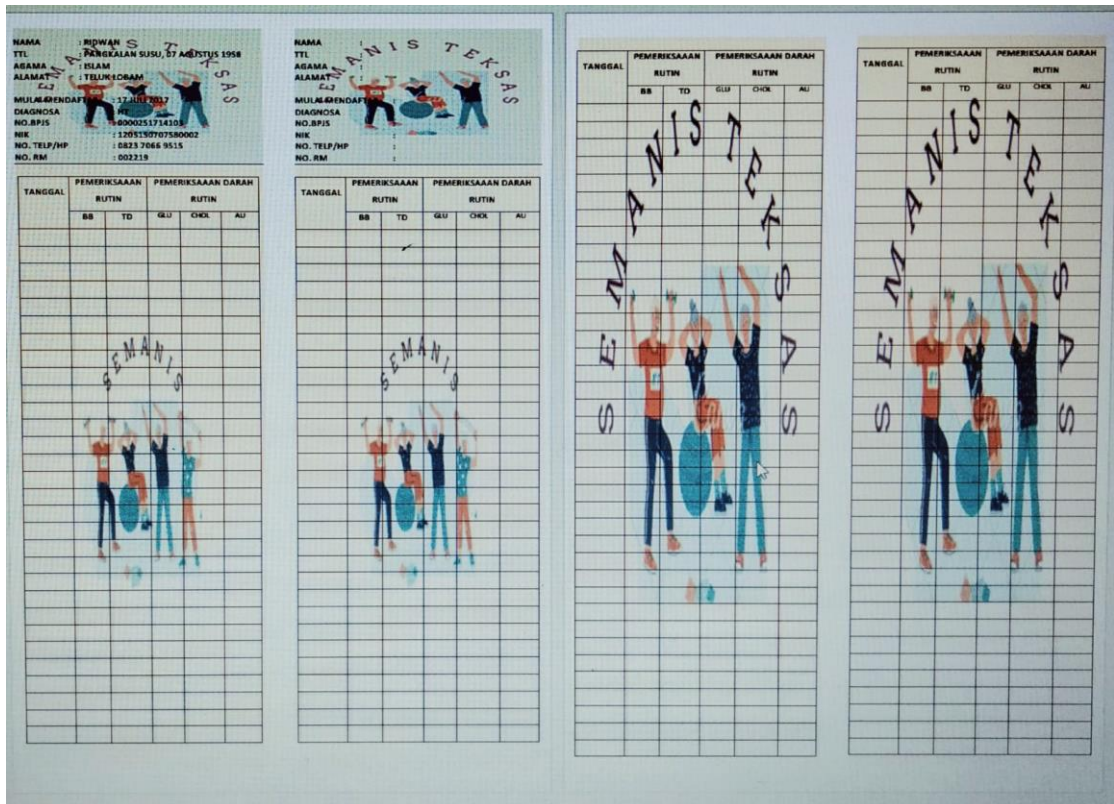
### **D. SENAM**

Merupakan suatu upaya kegiatan inovasi yang dilakukan UPTD. Puskesmas Teluk Sasah dalam pencegahan penyakit tidak menular disamping itu juga menarik minat peserta masyarakat pada umumnya untuk mengikuti kegiatan SEMANIS ini. Adapun senam yang rutin dilakukan pada kegiatan SEMANIS yaitu, Senam Anti Hipertensi dan Senam DM. Kegiatan Senam terdiri dari senam pemanasan, senam inti dan pendinginan. Senam ini di pimpin instruktur dari Puskesmas Teluk Sasah yang sudah terlatih. Kegiatan senam menggunakan alat pengeras suara, laptop/hp, dan wifi. Kegiatan senam dilaksanakan 2 kali dalam seminggu yaitu hari Rabu dan Sabtu pada pukul 07.30 sampai dengan selesai.

### **E. PEMERIKSAAN LABORATORIUM**

Merupakan suatu kegiatan yang rutin dilakukan pada saat sebelum senam dan setelah pemeriksaan fisik. Pemeriksaan laboratorium ini meliputi pemeriksaan GDP/GDS, Kolesterol, Asam Urat bila perlu. Untuk pemeriksaan GDP/GDS dilakukan rutin minggu ke 3 setiap bulannya bagi penderita diabetes sedangkan untuk pemeriksaan kolesterol dilakukan 6 bulan sekali bagi penderita hipertensi. Pemeriksaan Asam Urat dilakukan apabila ada indikasi saat pemeriksaan fisik. Bagi peserta baru diinformasikan bahwa akan dilakukan pemeriksaan GDP/GDS, Kolesterol, Asam Urat di minggu ke 3, bila hasil normal maka pemeriksaan dilakukan 6 bulan sekali.





GAMBAR 1. Kartu pemeriksaan rutin bagi peserta SEMANIS, dimana peserta akan selalu membawa dalam setiap kegiatan

## F. KIE

Merupakan komunikasi, informasi dan edukasi yang rutin dilakukan baik pada saat pemeriksaan fisik maupun saat konsultasi ke ruangan pemeriksaan umum atau pojok gizi. Disamping itu dilakukan juga penyuluhan kesehatan pada minggu ke 4 oleh Dokter/Promkes/Gizi/Perawat/Bidan. Penyuluhan yang disampaikan seputar penyakit tidak menular, yaitu pencegahan, diet seimbang dan perawatan, tetapi ada kalanya materi yang disampaikan mengenai masalah lain di luar penyakit tidak menular.

## G. PONDOK JAMU

Merupakan suatu kegiatan Inovasi UPTD. Puskesmas Teluk Sasah sebagai pengobatan tradisional yang berfungsi untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan ini dijadwalkan setiap hari Rabu bersamaan dengan kegiatan SEMANIS. Jamu ini diberikan secara gratis untuk peserta dan semua pengunjung yang datang ke UPTD. Puskesmas Teluk Sasah. Adapun jenis jamu terdiri dari beras kencur, kunyit asam, jahe gula jawa, temulawak dan lain-lain.

## **BAB III**

### **PENGORGANISASIAN DAN KOORDINASI**

#### **A. DEFINISI**

SEMANIS adalah suatu kegiatan inovasi yang terbentuk karena adanya peningkatan kasus penyakit tidak menular. SEMANIS merupakan penggabungan dari beberapa kegiatan yang melibatkan beberapa program dan lintas sektor.

Lintas program yang termasuk didalamnya adalah program PTM, program Lansia, program Gizi, program Promkes dan program Hatra. Tetapi adakalanya SEMANIS mengikutsertakan program lain dalam hal promosi kesehatan diantaranya adalah program penyakit menular dan program imunisasi.

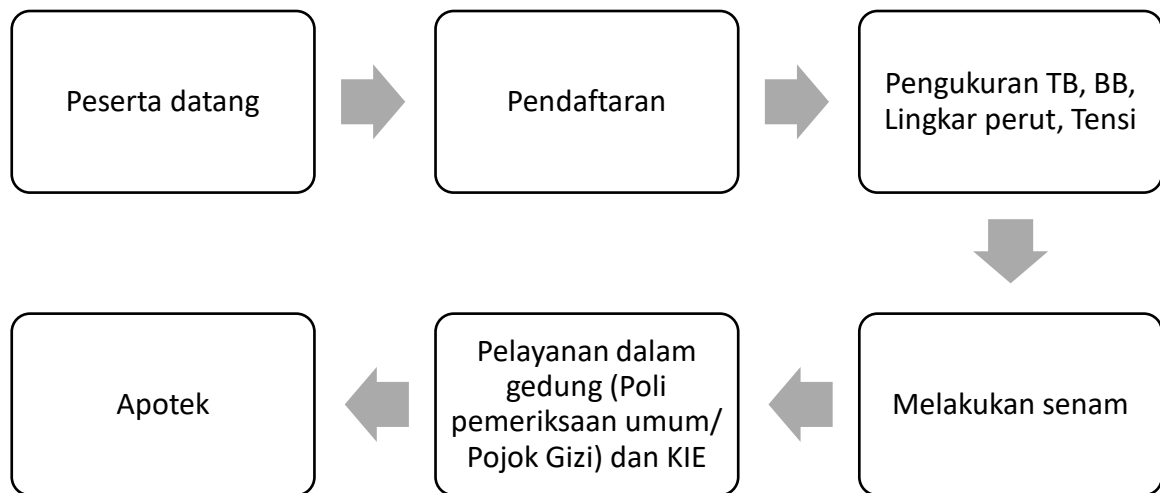
#### **B. STRUKTUR ORGANISASI DAN KOORDINASI**

Struktur organisasi SEMANIS melibatkan pelayanan di dalam gedung (Puskesmas), Lintas Program dan Lintas Sektor. Semua tim yang terlibat di dalamnya saling berkoordinasi dengan peran dan tugas masing-masing.

- **Pelayanan di Dalam Gedung (Puskesmas)**

Pelayanan di dalam Gedung (Puskesmas) melibatkan Petugas Pendaftaran, Dokter umum, Perawat/Bidan, Petugas Gizi, Analis (Petugas Laboratorium) dan Apoteker/Asisten Apoteker (Petugas Apotek). Peserta SEMANIS dianjurkan mendaftar untuk berobat bila ditemukan hasil pemeriksaan fisik yang tidak normal, dalam hal ini akan dilayani oleh petugas pendaftaran. Kemudian peserta tersebut diarahkan ke ruangan pemeriksaan umum yang akan dilayani oleh perawat atau bidan untuk melakukan anamnesa lanjutan dan KIE seperlunya, sedangkan dokter sebagai pemberi terapi pengobatan dan konsultasi lebih lanjut. Adakalanya dari peserta SEMANIS tersebut membutuhkan konsultasi gizi sehingga dirujuk internal ke pojok gizi untuk mendapatkan informasi tentang gizi yang baik dan seimbang.

Dalam hal pemeriksaan GDS/GDP, kolesterol dan asam urat dilakukan oleh analis sesuai jadwal yaitu minggu ke 3 setiap bulannya dan atau sesuai instruksi dokter. Adakalanya peserta mendapat terapi obat dari dokter yang selanjutnya akan diarahkan ke ruangan apotek untuk dilayani oleh apoteker/Asisten apoteker.



ALUR 1. Alur Pelayanan

- Lintas Program

Lintas program ini melibatkan program PTM, program gizi, program lansia, program promkes dan program hatra serta adakalanya melibatkan program lain yaitu program penyakit menular dan program imunisasi.

- Program PTM

Dalam kegiatan SEMANIS, program PTM terlibat dalam pemeriksaan fisik berupa pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan darah (GDS/GDP, Kolesterol dan Asam Urat) dalam kurun waktu 6 bulan sekali. Program PTM memiliki format tersendiri untuk skrining penyakit tidak menular, dimana banyak pertanyaan mengenai penyakit tidak menular pada keluarga dan pada diri sendiri serta faktor resiko penyakit tidak menular (merokok, kurang aktifitas fisik, makan buah dan sayur, konsumsi alkohol)

- Program Gizi  
Program Gizi terlibat pada pemeriksaan fisik berupa Berat Badan, Tinggi Badan dan lingkar perut. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui nilai IMT (indeks masa tubuh). Jika ditemui nilai tidak normal maka akan dikonsultasikan ke pojok gizi.
- Program Lansia  
Program Lansia terlibat untuk mendata lansia – lansia di wilayah kerja Puskesmas Teluk Sasah agar dapat mengikuti kegiatan semanis dengan rutin.
- Program Promosi Kesehatan  
Program promosi kesehatan terlibat untuk melakukan penyuluhan kesehatan tentang penyakit menular dan tidak menular serta masalah kesehatan lainnya.
- Program Hatra (Penyehat Tradisional)  
Pondok Jamu merupakan salah satu bagian program Hatra. Pondok jamu menyediakan jamu bagi peserta dan pengunjung puskesmas yang bermanfaat untuk daya tahan tubuh. Peserta SEMANIS dapat menikmati minuman jamu tradisional ini setelah kegiatan senam.
- Lintas Sektor
  - BPJS  
SEMANIS adalah senam bersama prolanis. Prolanis merupakan suatu system pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta fasilitas kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta BPJS yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup yang optimal dengan biaya pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien. Dalam Semanis BPJS berkontribusi pada pemeriksaan laboratorium lengkap bagi pasien Hipertensi dan DM. BPJS juga memberikan dana konsumsi makanan sehat dalam setiap kegiatan untuk peserta yang menderita penyakit Hipertensi dan DM.

➤ Desa / Kelurahan

Desa dan kelurahan mensosialisasikan kegiatan SEMANIS kepada warga dan berperan memfasilitasi kendaraan untuk warganya yang mengikuti kegiatan Semanis.

➤ Kader Posyandu/Desa Siaga

Kader adalah anggota masyarakat yang dipilih dari dan oleh masyarakat mau dan mampu bekerja dalam berbagai kegiatan kemasyarakatan secara sukarela dilatih untuk menangani masalah-masalah kesehatan perorangan maupun pelayanan posyandu secara rutin. Dalam kegiatan semanis kader berperan untuk membantu dalam menyiapkan konsumsi. Selain itu juga kader berperan dalam penjemputan dan pengantaran peserta.

### **C. BIMBINGAN TEKNIS DAN EVALUASI**

- Bimbingan Teknis

- a. Koordinasi dalam Gedung (Puskesmas)

Pelayanan kesehatan di dalam program SEMANIS dilakukan oleh tenaga kesehatan yang professional dan terlatih.

- b. Koordinasi Lintas Program

Semanis merupakan penggabungan dari beberapa kegiatan yang melibatkan beberapa program. Dimana setiap program ada penanggungjawab yang telah mendapatkan bimtek/pelatihan dalam bidangnya. Diantaranya adalah program:

- PTM dimana PJ dan dokter sudah mendapatkan sertifikat terlatih sebagai petugas PTM
- Promkes dimana PJ nya merupakan sarjana kesehatan masyarakat dan sudah mendapatkan sertifikat sebagai Penyuluh Kesehatan.
- Gizi dimana PJ nya merupakan tenaga nutrisisionis yang telah menempuh Pendidikan DIV Gizi.
- Hattra, dimana petugas Hattra merupakan Assiten Apoteker
- Instruktur senam

Petugas instruktur sudah pernah mengikuti berbagai pelatihan di beberapa sanggar senam (PERSADIA, FENI STUDIO,JOVA SANGGAR,N STUDIO,ONEMORE)

c. Lintas Sektor

UPTD Puskesmas Teluk Sasah melalui program promkes mensosialisasikan kegiatan SEMANIS diberbagai pertemuan diantaranya pertemuan Linsek dikantor camat, pertemuan desa/kelurahan, penyengaran kader, acara MMD/ MMK dan pertemuan lainnya.

d. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk laporan, antara lain :

- Hasil kegiatan dan evaluasi dilaporkan kepada penanggungjawab UKP untuk kemudian diteruskan kepada Kepala Puskesmas Teluk Sasah.
- Hasil kegiatan dan evaluasi dilaporkan kepada PPTK sebagai pertanggungjawaban terhadap dana yang dikeluarkan
- Hasil kegiatan dan evaluasi dipaparkan dalam pertemuan Lintas sektor.
- Hasil kegiatan dan evaluasi sebagai bahan penilaian dalam pengukuran tingkat keberhasilan kegiatan tersebut.
- Hasil kegiatan dan evaluasi sebagai gambaran seberapa besar dan apa saja masalah yang ada.

## Daftar Pustaka

Praja, B; Herawati. 2020 Manajemen Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 4(3), 371-383



**UPTD. PUSKESMAS TELUK SASAH**