



PANDUAN INOVASI

SOBAT PAAL LIMA

Tanggal Pelaksanaan : 01 -04-2025
SKPD : DINAS KESEHATAN,
UPTD PUSKESMAS PAAL LIMA

Tahun 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya Buku Panduan Inovasi SOBAT PAAL LIMA dapat disusun.

Buku panduan ini disusun sebagai acuan dalam pelaksanaan inovasi pelayanan kesehatan berbasis komunitas yang bertujuan meningkatkan akses, deteksi dini penyakit, serta kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan. Inovasi SOBAT PAAL LIMA merupakan bentuk dukungan terhadap program Pemeriksaan Kesehatan Gratis yang dicanangkan pemerintah.

Kami menyadari bahwa buku panduan ini masih memiliki kekurangan, sehingga kami mengharapkan saran dan masukan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Jambi, 2025

Kepala Puskesmas Paal Lima

BAB I

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi kelebihan lemak tubuh yang ditandai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 25 kg/m² menurut kriteria Asia Pasifik. Kondisi ini menjadi faktor risiko berbagai penyakit kronis yang semakin meningkat setiap tahunnya.

Perubahan pola makan, rendahnya aktivitas fisik, tingginya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat menjadi penyebab utama meningkatnya angka obesitas.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, UPTD Puskesmas Paal Lima mengembangkan inovasi **SOBAT PAAL LIMA (Solusi Obesitas dengan Aktivitas dan Terapi Gizi)** yang mengintegrasikan pelayanan skrining, konseling gizi, aktivitas fisik terstruktur, edukasi kesehatan, serta pemantauan berkala.

BAB II

LATAR BELAKANG

Obesitas merupakan kondisi kelebihan lemak tubuh yang ditandai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 25 kg/m² menurut kriteria Asia Pasifik. Kondisi ini menjadi faktor risiko berbagai penyakit kronis yang semakin meningkat setiap tahunnya.

Perubahan pola makan, rendahnya aktivitas fisik, tingginya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat menjadi penyebab utama meningkatnya angka obesitas.

Sebagai upaya mengatasi permasalahan tersebut, UPTD Puskesmas Paal Lima mengembangkan inovasi **SOBAT PAAL LIMA (Solusi Obesitas dengan Aktivitas dan Terapi Gizi)** yang mengintegrasikan pelayanan skrining, konseling gizi, aktivitas fisik terstruktur, edukasi kesehatan, serta pemantauan berkala.

BAB III

TUJUAN

A. Tujuan Umum

Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pelayanan kesehatan yang proaktif.

B. Tujuan Khusus

1. Meningkatkan kunjungan layanan kesehatan
2. Melakukan deteksi dini penyakit
3. Meningkatkan kesadaran masyarakat
4. Mengurangi risiko penyakit

BAB IV

SASARAN

Sasaran program Inovasi SOBAT PAAL LIMA dirancang secara menyeluruh dengan pendekatan siklus hidup (life cycle), sehingga mampu menjangkau seluruh kelompok masyarakat sesuai dengan kebutuhan kesehatannya masing-masing. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dapat diberikan secara tepat sasaran dan berkelanjutan.

Pada kelompok **balita**, program difokuskan pada pemantauan tumbuh kembang, status gizi, imunisasi, serta deteksi dini gangguan kesehatan melalui kegiatan posyandu dan kunjungan langsung ke masyarakat. Upaya ini penting untuk mencegah stunting dan meningkatkan kualitas kesehatan anak sejak dini.

Untuk **remaja**, SOBAT PAAL LIMA menekankan pada edukasi kesehatan reproduksi, pencegahan perilaku berisiko, serta skrining kesehatan dasar. Kegiatan dilakukan melalui sekolah dan komunitas remaja guna membentuk perilaku hidup sehat sejak usia muda.

Pada kelompok **dewasa**, program difokuskan pada deteksi dini penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes mellitus, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin. Skrining dilakukan baik di dalam gedung puskesmas maupun melalui kegiatan jemput bola di masyarakat.

Kelompok **lansia** menjadi prioritas dalam pemantauan kesehatan berkala, pengelolaan penyakit kronis, serta peningkatan kualitas hidup melalui edukasi dan pendampingan kesehatan yang berkelanjutan.

Sementara itu, untuk **ibu hamil**, program menitikberatkan pada pemeriksaan kehamilan (ANC), pemantauan kesehatan ibu dan janin, serta edukasi gizi dan persiapan persalinan guna menurunkan risiko komplikasi.

Pada **pekerja dan pelajar**, intervensi dilakukan melalui skrining kesehatan di tempat kerja dan sekolah, serta edukasi terkait pola hidup sehat di lingkungan aktivitas sehari-hari.

Adapun **kelompok berisiko**, seperti penderita penyakit kronis, masyarakat dengan faktor risiko tinggi, dan kelompok rentan lainnya, mendapatkan perhatian khusus melalui pemantauan intensif, tindak lanjut pengobatan, serta edukasi berkelanjutan.

Dengan cakupan sasaran yang luas ini, SOBAT PAAL LIMA mampu memberikan pelayanan kesehatan yang inklusif, merata, dan berkelanjutan bagi seluruh lapisan masyarakat.

BAB V

RUANG LINGKUP

Ruang lingkup inovasi SOBAT PAAL LIMA mencakup penyelenggaraan pelayanan kesehatan yang terintegrasi, baik di dalam gedung maupun di luar gedung, dengan pendekatan promotif, preventif, serta berorientasi pada kemudahan akses dan keberlanjutan pelayanan.

- Skrining obesitas.
- Pemeriksaan faktor risiko PTM.
- Konseling gizi.
- Edukasi kesehatan.
- Aktivitas fisik bersama.
- Monitoring perkembangan peserta.
 - Evaluasi hasil program.

BAB VI

PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan dalam inovasi GAS SIKAT (Gerakan Ayo Sehat – Simpang Kawat) dilakukan secara sistematis dan proaktif dengan mengedepankan kemudahan akses serta keberlanjutan pelayanan kesehatan bagi masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada pelayanan di fasilitas kesehatan, tetapi juga menjangkau langsung masyarakat melalui berbagai pendekatan lapangan.

Salah satu bentuk utama pelaksanaan kegiatan adalah melalui **kunjungan langsung ke masyarakat** dengan metode jemput bola. Petugas kesehatan turun langsung ke lingkungan tempat tinggal warga untuk melakukan skrining kesehatan, pendataan, serta edukasi secara personal maupun kelompok. Pendekatan ini bertujuan untuk menjangkau masyarakat yang memiliki keterbatasan akses atau belum memiliki kesadaran untuk memanfaatkan layanan kesehatan.

Selain itu, kegiatan juga dilaksanakan melalui **pelayanan di posyandu, sekolah, dan instansi** sebagai titik strategis berkumpulnya masyarakat. Di lokasi tersebut, dilakukan pemeriksaan kesehatan, penyuluhan, serta pemantauan kondisi kesehatan secara berkala sesuai dengan kelompok sasaran, seperti balita, remaja, hingga pekerja.

Dalam setiap kegiatan, dilakukan **pemeriksaan kesehatan dasar dan lanjutan**, meliputi pengukuran tekanan darah, pemeriksaan berat dan tinggi badan, pemeriksaan laboratorium sederhana, serta skrining penyakit tidak menular. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini adanya faktor risiko maupun penyakit yang dapat berkembang menjadi lebih serius apabila tidak ditangani sejak awal.

Apabila dalam proses pemeriksaan ditemukan adanya masalah kesehatan, maka dilakukan **rujukan** ke fasilitas pelayanan kesehatan yang lebih lengkap sesuai dengan kebutuhan pasien. Selain itu, pasien juga diberikan edukasi serta tindak lanjut untuk memastikan keberlanjutan pengobatan dan pemantauan kondisi kesehatannya.

Dengan pelaksanaan kegiatan yang terstruktur dan menyeluruh ini, GAS SIKAT mampu meningkatkan jangkauan pelayanan, mempercepat deteksi dini penyakit, serta mendorong masyarakat untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatannya.

BAB VII

EDUKASI KESEHATAN

Edukasi kesehatan dalam inovasi SOBAT PAAL LIMA merupakan komponen penting dalam upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku masyarakat menuju hidup sehat. Kegiatan edukasi dilaksanakan secara terencana, berkelanjutan, dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik sasaran, sehingga pesan kesehatan dapat diterima dengan baik dan mudah dipahami.

Metode edukasi yang digunakan bersifat variatif dan komunikatif. **Penyuluhan langsung** dilakukan secara kelompok di masyarakat, posyandu, sekolah, maupun instansi, dengan penyampaian materi secara interaktif agar peserta lebih aktif dalam memahami informasi kesehatan. Selain itu, dilakukan **konseling individu** bagi masyarakat yang memiliki masalah kesehatan atau faktor risiko tertentu, sehingga edukasi yang diberikan lebih spesifik dan sesuai dengan kondisi masing-masing individu.

Pemanfaatan teknologi juga menjadi bagian penting dalam edukasi, yaitu melalui **media sosial dan WhatsApp** sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan secara cepat dan luas. Media ini digunakan untuk memberikan pengingat, tips kesehatan, serta tindak lanjut hasil pemeriksaan. Selain itu, metode **demonstrasi dan simulasi** digunakan untuk memperkuat pemahaman masyarakat, seperti praktik cuci tangan yang benar, pola makan sehat, atau latihan fisik sederhana, sehingga masyarakat tidak hanya memahami secara teori tetapi juga mampu mempraktikkannya.

Adapun materi edukasi yang disampaikan mencakup berbagai aspek kesehatan, antara lain **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)** sebagai dasar pencegahan penyakit, **penyakit tidak menular** seperti hipertensi dan diabetes mellitus, **gizi seimbang** untuk semua kelompok usia, serta **kesehatan ibu dan anak** yang meliputi kehamilan, persalinan, dan tumbuh kembang anak. Selain itu, edukasi juga mencakup **kesehatan mental** guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan psikologis di tengah kehidupan sehari-hari.

Dengan pendekatan edukasi yang komprehensif ini, GAS SIKAT diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku masyarakat secara berkelanjutan, sehingga tercipta masyarakat yang lebih sadar, mandiri, dan bertanggung jawab terhadap kesehatannya.

BAB VIII

SUMBER DAYA

SDM

- Tenaga Kesehatan
- Kader kesehatan
- Lintas sector
- Komunitas
- Pelaku bisnis
- Akademik

Sarana

- Alat kesehatan
- EKG
- Laptop dan HP
- Formulir pencatatan

BAB X

MONITORING DAN EVALUASI

Dilakukan secara:

- Bulanan
- Triwulan
- Tahunan

Indikator:

- Jumlah kunjungan
- Deteksi dini penyakit
- Kepatuhan pasien

LAMPIRAN 1 FORMULIR SKRINING

PEMERIKSAAN KESEHATAN GRATIS (PKG) UPTD PUSKESMAS SIMPANG KAWAT

1. Nama :
2. Nik :
3. TTL :
4. No HP :
5. Pendidikan Terakhir :
6. Pekerjaan :
7. Alamat :
8. TB & BB :
9. LP & T/D :
10. IMT & Resiko Kardiovaskuler:
11. GDS/GDP/COLESTEROL/A.URAT :
12. Status perkawinan : Belum Menikah , Menikah, Cerai Hidup,Cerai Mati
13. Penyandang disabilitas :
14. Skirining Mata dan telinga : Gangguan Penglihatan,Gangguan Pendengaran
15. Skrining gigi (karies dan gigi yang dicabut) : /
16. Skirining Payudara (sadanis) :
17. Skirining IVA dan Dna HVP :
18. Skirining Jantung EKG :
19. Propilipid untuk yang Hipertensi
20. Apakah Anda pernah menjalani tes untuk Hepatitis B dan mendapatkan hasil positif?
21. Apakah Anda memiliki ibu kandung/saudara sekandung yang menderita Hepatitis B?
22. Apakah Anda pernah melakukan hubungan intim / seksual dengan orang yang bukan pasangan resmi Anda?
23. Apakah Anda pernah menerima transfusi darah sebelumnya?
24. Apakah Anda pernah menjalani cuci darah atau hemodialisis?
25. Apakah Anda pernah menggunakan narkoba, obat terlarang, atau bahan adiktif lainnya dengan cara disuntik?
26. Apakah Anda adalah orang dengan HIV (ODHIV)?
27. Apakah Anda pernah mendapatkan pengobatan Hepatitis C dan tidak sembuh?
28. Apakah Anda pernah didiagnosa atau mendapatkan hasil pemeriksaan kolesterol (lemak darah) tinggi?

29. Apakah pernah melakukan hubungan intim/seksual?
30. Dalam 2 minggu terakhir, seberapa sering anda kurang/ tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari?
31. Dalam 2 minggu terakhir, seberapa sering anda merasa murung, tertekan, atau putus asa?
32. Dalam 2 minggu terakhir, seberapa sering anda merasa gugup, cemas, atau gelisah?
33. Dalam 2 minggu terakhir, seberapa sering anda tidak mampu mengendalikan rasa khawatir?
34. Apakah Anda merokok dalam setahun terakhir ini?
35. Apakah Anda pernah merokok sebelumnya?
36. Apakah Anda terpapar asap rokok atau menghirup asap rokok dari orang lain dalam sebulan terakhir?
37. Apakah Anda pernah dinyatakan tekanan darah tinggi?
38. Apakah Anda pernah dinyatakan diabetes atau kencing manis?
39. Apakah Anda rutin melakukan olahraga, (seperti jalan cepat, lari, bersepeda, senam, berenang, bulutangkis, sepakbola atau olahraga lainnya)?
40. Apakah Anda pernah atau sedang mengalami batuk yang tidak sembuh-sembuh selama lebih dari 2 minggu?
41. Apakah Anda tinggal serumah atau sering bertemu dengan orang yang menderita Tuberkulosis (TBC) atau batuk berkepanjangan?
42. Apakah anda sedang/mempunyai riwayat merokok?
43. Apakah Anda pernah merasa napas pendek ketika berjalan lebih cepat pada jalan yang datar atau pada jalan yang sedikit menanjak?
44. Apakah Anda biasanya mempunyai dahak yang berasal dari paru atau kesulitan mengeluarkan dahak saat Anda sedang tidak menderita selesma/flu?
45. Apakah Anda biasanya batuk saat sedang tidak menderita selesma/flu?
46. Apakah Dokter atau tenaga medis lainnya pernah meminta Anda untuk melakukan pemeriksaan spirometri atau peak flow meter (meniup ke dalam suatu alat) untuk mengetahui fungsi paru?

[illegible]

BAB XI

KEUNGGULAN INOVASI

1. Proaktif (jemput bola)
2. Berbasis komunitas
3. Terintegrasi
4. Biaya rendah
5. Mudah direplikasi

BAB XII

PENUTUP

Inovasi SOBAT PAAL LIMA diharapkan mampu meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan serta kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan. Dengan dukungan semua pihak, program ini dapat berjalan secara berkelanjutan dan memberikan dampak positif bagi masyarakat.