

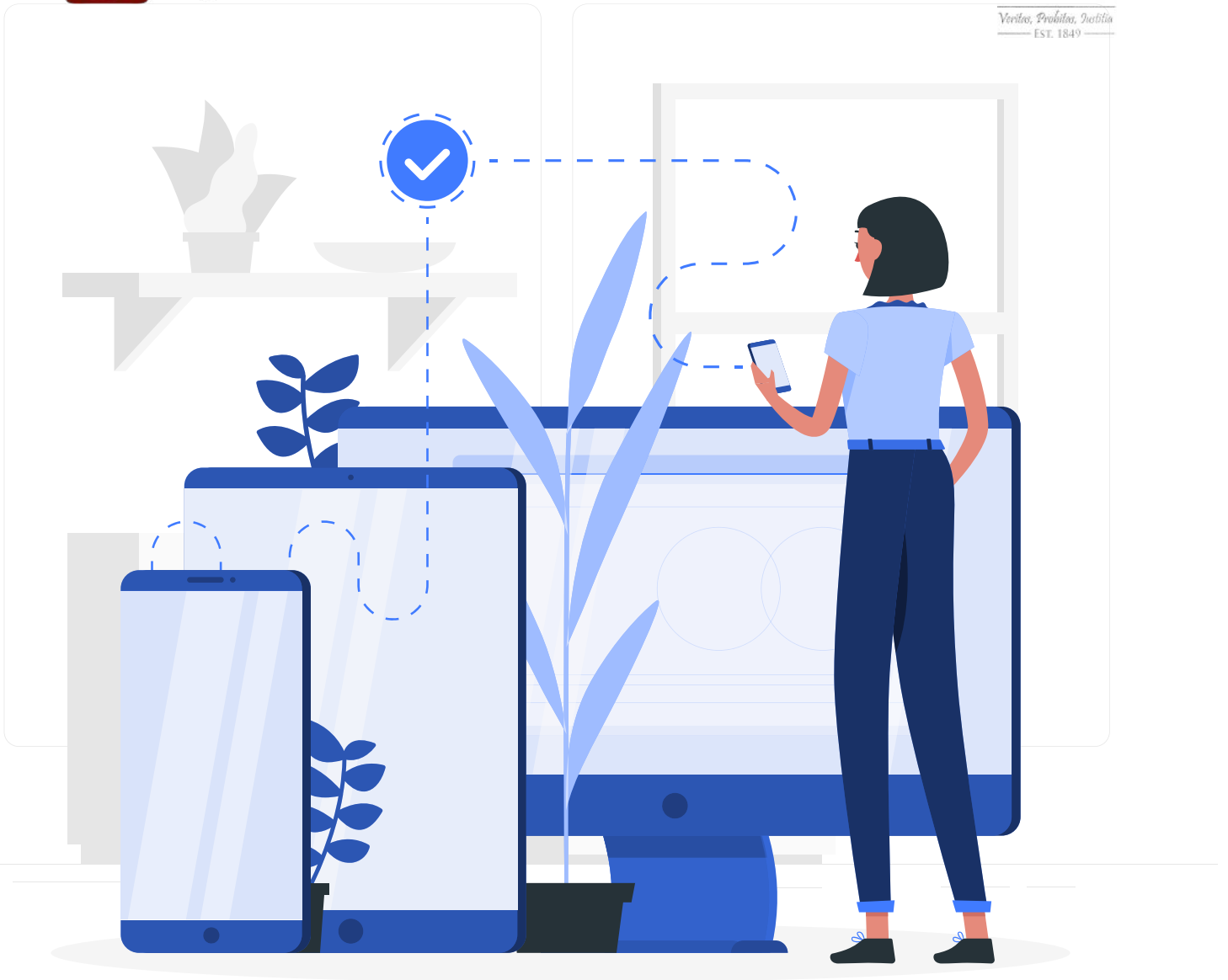


**DiabetesLab
Project**



UNIVERSITAS
INDONESIA

Veritas, Probitas, Justitia
EST. 1849



Profil Teknologi Aplikasi Kampus Sehatku Android



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



TNP2K
THE NATIONAL TEAM FOR
THE ACCELERATION OF POVERTY REDUCTION



RECONSTRA
research for human development.



**HERBALIFE
NUTRITION**



Daftar Isi

Daftar isi	_____	i
Latar belakang	_____	1
Tujuan	_____	1
Sasaran pengguna	_____	1
Pelaksanaan dan metode pengukuran Posbindu	_____	3
Kebutuhan minimal sistem	_____	10
Diagram alir penggunaan aplikasi	_____	10
Panduan pengunduhan dan pemasangan aplikasi	_____	11
Tur singkat aplikasi	_____	15
o Membuka aplikasi	_____	15
o Registrasi pengguna baru	_____	16
o Masuk dengan akun terdaftar	_____	20
o Melakukan pemeriksaan skrining kesehatan mental	_____	21
o Melakukan pemeriksaan risiko PTM	_____	23
o Melihat riwayat pemeriksaan	_____	25
Interpretasi hasil analisis aplikasi	_____	27
Skema implementasi sistematis aplikasi pada pelayanan Posbindu	_____	29
Informasi lebih lanjut	_____	30



Latar Belakang

Aplikasi Kampus Sehatku merupakan sebuah aplikasi pengembangan dari konsep Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu). Posbindu merupakan salah satu Upaya Kesehatan Masyarakat (UKM) yang berorientasi kepada upaya promotif dan preventif dalam pengendalian Penyakit Tidak Menular (PTM) yang melibatkan masyarakat, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, dan pemantauan serta penilaian. Aplikasi yang berbasis teknologi ini akan sangat membantu pengguna untuk melakukan deteksi dini PTM.

Aplikasi Kampus Sehatku memiliki desain yang sederhana dan sistematis sesuai dengan langkah-langkah pelaksanaan Posbindu. Komponen – komponen aplikasi ini tidak hanya membantu Sivitas Akademika Universitas Indonesia untuk memantau risiko-risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan diabetes, tetapi juga kesehatan mental. Selain pemantauan, aplikasi Kampus Sehatku juga memberikan rekomendasi kepada pengguna terkait upaya-upaya pencegahan PTM.

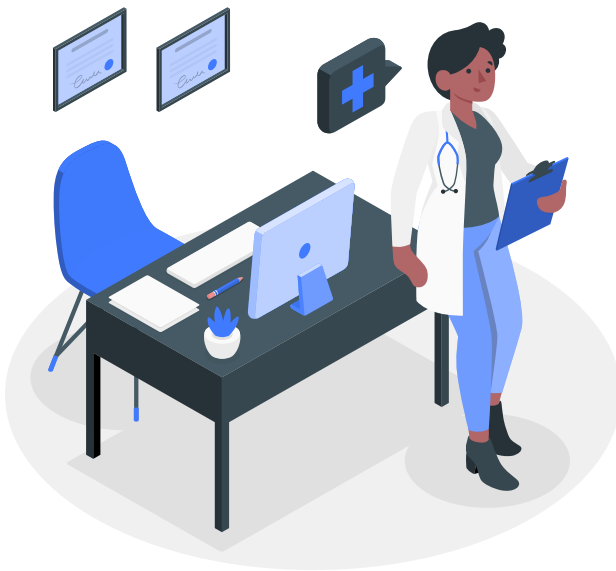
Aplikasi Kampus Sehatku terwujud atas inisiatif dari Universitas Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan (TNP2K), Reconstra (PT. Reconstra Utama Integra), dan Herbalife Nutrition (PT. Herbalife Indonesia), bekerja sama dengan DiabetesLab Project.

Tujuan

Membantu skrining dan digitalisasi penyimpanan data pada kegiatan Posbindu PTM yang dilaksanakan di Universitas Indonesia

Sasaran

Sivitas akademika Universitas Indonesia



Pelaksanaan dan Metode Pengukuran Posbindu

Pelaksanaan dan Metode Pengukuran Posbindu

Proses kegiatan Posbindu terdiri dari lima tahapan yaitu tahapan I sampai dengan tahapan V, seperti yang digambarkan dalam gambar 1. di bawah ini:



Gambar 1. Proses Kegiatan Posbindu
Diadaptasi dari Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu bagi Kader.

Tahapan I adalah pengisian nomor identitas, biodata, dan pencatatan dan pelaporan hasil; tahapan II adalah identifikasi faktor risiko PTM pada diri sendiri dan keluarga; tahapan III adalah pengukuran Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), lingkar perut, serta menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT); tahapan IV adalah melakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah sewaktu; dan tahapan V adalah identifikasi faktor risiko PTM, edukasi, dan tindak lanjut.

A. Tahapan I

- (1) Pengisian nomor identitas
- (2) Pengisian data peserta

B. Tahapan II

(3) Wawancara Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (FRPTM). Pada menggunakan aplikasi, tidak dilakukan wawancara tetapi pengguna mengisi sendiri pertanyaan-pertanyaan terkait.

Pelaksanaan dan Metode Pengukuran Posbindu

Pertanyaan untuk mengukur FRTPM adalah sebagai berikut:

- Merokok atau tidak, atau pernah merokok
- Apakah ada anggota keluarga serumah merokok. Jika iya, apakah merokok di dalam atau di luar rumah
- Pola konsumsi sayur buah
- Pola aktivitas fisik
- Mengonsumsi alkohol atau tidak
- Tingkat stres

C. Tahapan III

(4) Pengukuran tinggi badan

- Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan menggunakan pita meteran, microtoise, dll.
- Pengguna/ peserta harus melepaskan alas kaki, topi atau penutup kepala.
- Peserta harus berdiri tegak, pandangan lurus ke depan dan tangan dalam posisi tergantung bebas.

(5) Pengukuran berat badan

- Timbangan harus diletakkan pada lantai yang keras dan datar.
- Pengguna/peserta harus membuka alas kaki dan jaket serta mengeluarkan isi kantong.
- Pastikan timbangan pada nilai pengukuran pada angka "0"
- Pengguna/peserta naik ke alat timbangan dengan posisi kaki tepat di tengah alat timbang tetapi tidak menutupi jendela baca. Kepala harus memandang lurus ke depan.

(6) Menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)

Menghitung IMT dengan menggunakan rumus di bawah ini:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Setelah melakukan perhitungan IMT, bandingkan hasil perhitungan IMT dengan ukuran IMT yang terdapat pada tabel di bawah ini.

Pelaksanaan dan Metode Pengukuran Posbindu

Tabel 1. Kategori obesitas pada orang dewasa

IMT	Kategori
<18,5	Berat badan kurang (<i>underweight</i>)
18,5 - 22,9	Berat badan normal
≥23	Kelebihan berat badan (<i>overweight</i>)
23 - 24,9	Dengan risiko
25 - 29,9	Obesitas I
≥30	Obesitas II

Diadaptasi dari Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu bagi Kader

Berdasarkan tabel tersebut, ditetapkan apakah pengguna aplikasi/peserta masuk kategori obesitas atau tidak.

D. Tahapan IV

(7) Pengukuran tekanan darah (tensimeter)

Pengukuran tekanan darah dilakukan setiap bulan. Sebelum melakukan pengukuran tekanan darah, peserta sebaiknya menghindari kegiatan aktivitas fisik seperti olahraga, merokok, dan makan, minimal 30 menit sebelum pengukuran. Duduk beristirahat setidaknya 5- 15 menit sebelum pengukuran. Hindari melakukan pengukuran dalam kondisi stres. Hasil pengukuran tekanan darah diinterpretasikan sesuai dengan tabel di bawah ini:

Tabel 2. Interpretasi hasil pengukuran tekanan darah

Tekanan Darah (mm/Hg)	Klasifikasi
≤120 / ≤80	Normal
120-139/80-90	Prehipertensi
140-150/90-99	Hipertensi derajat 1
≤160/≤100	Hipertensi derajat 2

Diadaptasi dari Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu bagi Kader

Pelaksanaan dan Metode Pengukuran Posbindu

(8) Pengukuran gula darah/*glucometer*

Pemeriksaan gula darah bagi individu sehat paling sedikit dilaksanakan 1 tahun sekali, namun bagi peserta/ pengguna dengan obesitas dilakukan pemeriksaan paling sedikit 1-2 kali dalam setahun.

E. Tahapan V

(9) Identifikasi faktor risiko PTM, edukasi faktor risiko PTM, tindak lanjut dini faktor risiko PTM, dan Pengisian hasil layanan.

Identifikasi faktor risiko PTM, edukasi, dan tindak lanjut dini merupakan tahapan akhir setelah faktor risiko teridentifikasi. Penilaian faktor risiko PTM dapat dirangkum seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Penilaian faktor risiko PTM

Faktor Risiko	Kriteria Tidak Normal
Kurang Makan Buah dan Sayur	<5 porsi sehari
Kurang Aktivitas Fisik	<150 menit per minggu
Merokok	Ya
Konsumsi Minuman Beralkohol	Ya
Indeks Massa Tubuh (IMT)	≥23
Lingkar Perut	Laki-laki ≥90 cm Perempuan ≥80 cm
Tekanan Darah	Sistole ≥140 mmHg Diastole ≥90 mmHg
Gula Darah	>200 mg/dL hiperglikemi
Kolesterol Darah	>190 hiperkolestrolemia

Diadaptasi dari Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu bagi Kader

Pelaksanaan dan Metode Pengukuran Posbindu

Penilai faktor risiko PTM berlaku untuk setiap individu. Setelah diketahui faktor risiko, maka selanjutnya akan dianalisa dan dilakukan langkah-langkah atau intervensi yang harus dilakukan oleh individu tersebut sesuai dengan faktor risiko yang dimiliki. Tindak lanjut dan pembinaan yang dilakukan dapat berupa penyuluhan dan edukasi lebih mendalam terhadap para peserta Posbindu yang berisiko, peningkatan aktivitas fisik bersama, merujuk ke Puskesmas, dan berkonsultasi dengan tenaga Kesehatan. Detail saran dan tindak lanjut berdasarkan faktor risiko dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Saran dan tindak lanjut individu berdasarkan faktor risiko

Pengukuran Faktor Risiko	Kriteria Rujukan	Saran dan Tindak Lanjut Individu
Kurang Makan Buah dan Sayur	Tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya	Konseling dan penyuluhan meningkatkan konsumsi buah dan sayur 5 porsi sehari serta Gizi Seimbang dan konseling faktor risiko lain yang menjadi masalah pada individu tersebut
Kurang Aktivitas Fisik	Tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya	Konseling dan penyuluhan meningkatkan aktivitas fisik 3-5 kali seminggu minimal 30 menit, diet sehat dan seimbang dan konseling faktor risiko lain yang menjadi masalah pada individu tersebut
Merokok	Tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya	Tidak merokok dan menghindari asap rokok
Konsumsi Minuman Beralkohol	Tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya	Nasihat mengendalikan konsumsi alkohol dengan mengurangi sedikit demi sedikit
Indeks Massa Tubuh (IMT)	Tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya	Diet sehat dengan kalori seimbang, rajin aktivitas fisik
Lingkar Perut	Tidak berhasil pada kunjungan 3 bulan berikutnya	<ul style="list-style-type: none"> • Diet sehat dengan kalori seimbang • Mempertahankan berat badan ideal, rajin aktivitas fisik

<1/2>

Diadaptasi dari Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu bagi Kader

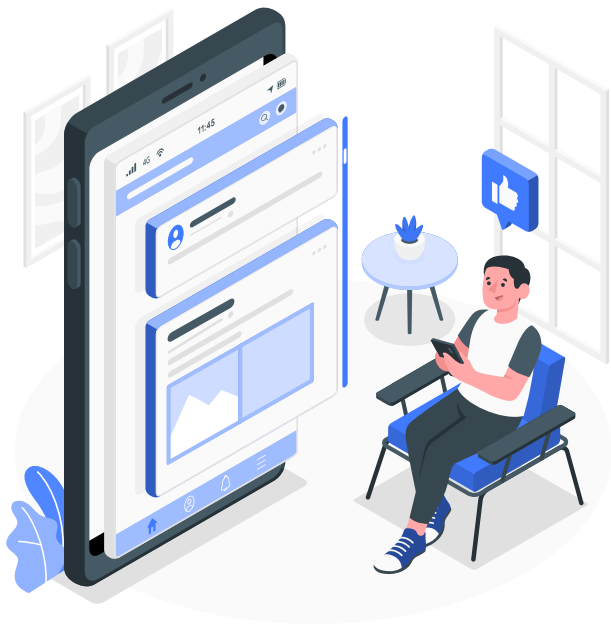
Pelaksanaan dan Metode Pengukuran Posbindu

Tabel 4. Saran dan tindak lanjut individu berdasarkan faktor risiko

Pengukuran Faktor Risiko	Kriteria Rujukan	Saran dan Tindak Lanjut Individu
Tekanan Darah	Bila tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg	<p>Tips hidup sehat (melihat hasil indikator Faktor Risiko lain). Penyuluhan/konseling tentang faktor risiko hipertensi seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh garam atau melebihi 2000 mg natrium/sodium per hari) • Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km / olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu) • Tidak merokok dan menghindari asap rokok • Diet sehat dengan kalori seimbang • Mempertahankan berat badan ideal • Menghindari minum alkohol berlebihan
Pengukuran fungsi Paru Sederhana	Nilai APE < Nilai Prediksi	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak merokok dan menghindari asap rokok • Mengunjungi klinik upaya berhenti merokok
Gula Darah	Bila nilai hasilnya ≥ 200 mg/dL	<ul style="list-style-type: none"> • Diet sehat dengan kalori seimbang, • Mempertahankan berat badan ideal • Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3km / olahraga 30 menit per hari) mengurangi konsumsi gula, garam lemak • Cek GD tiap 1 bulan sekali
Kolesterol	Bila nilai hasilnya ≥ 240 mg/dL	<ul style="list-style-type: none"> • Diet sehat dengan kalori seimbang, • Mempertahankan berat badan ideal • Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3km / olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu)
Trigliserida	Bila nilai hasilnya ≥ 200 mg/dL	Penyuluhan (KIE) diet seimbang dan rendah lemak, peningkatan latihan fisik, periksa berkala
Benjolan Pada Payudara	Ditemukan benjolan	SADARI, diet sehat, kontrasepsi hormonal berganti non hormonal

<2/2>

Diadaptasi dari Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu bagi Kader



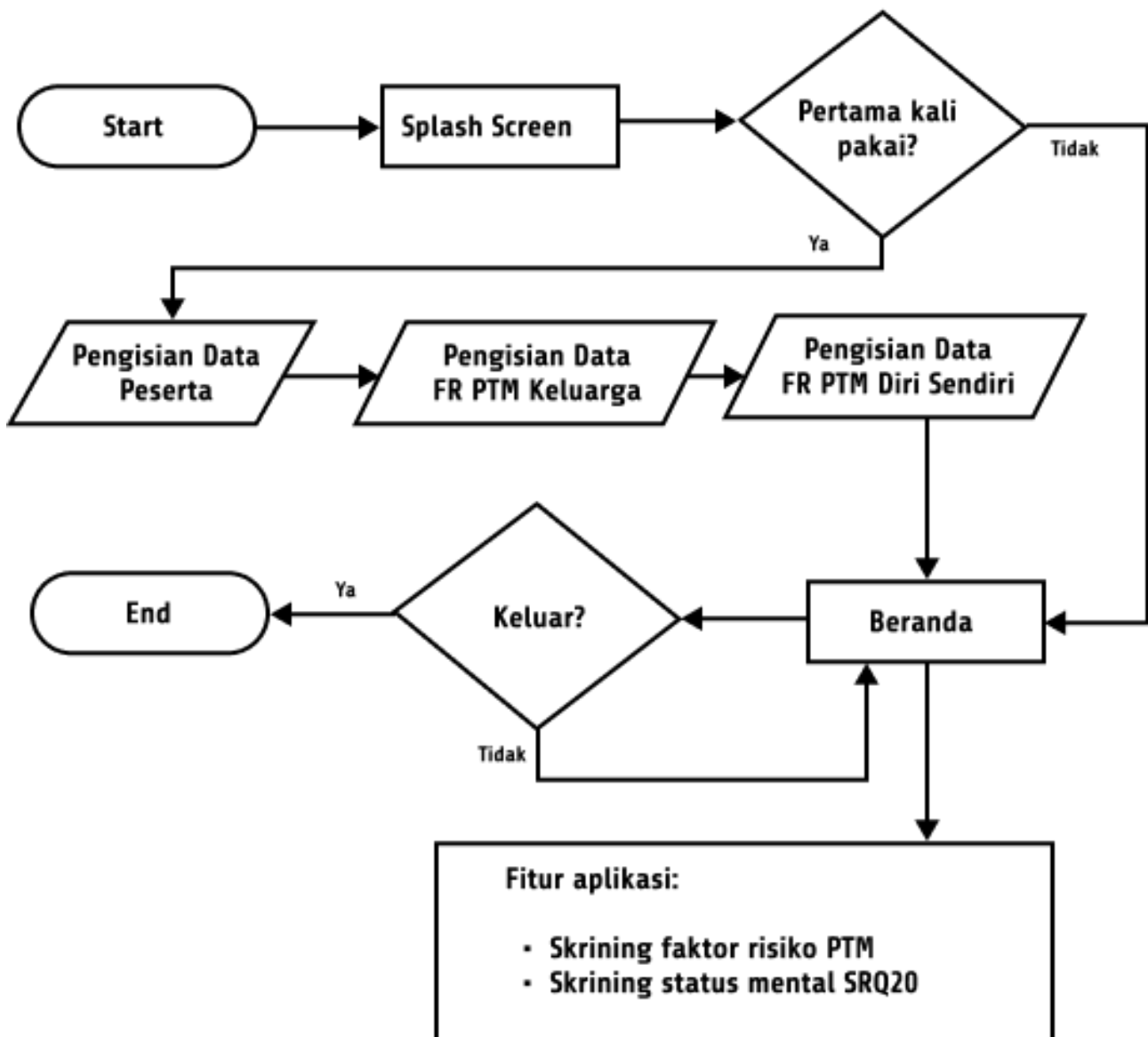
Aplikasi Kampus Sehatku



Kebutuhan Minimal Sistem

- Sistem operasi Android, minimum versi 7.0 (Nougat)
- RAM minimal 2GB
- Kapasitas penyimpanan tersisa 50MB
- Akses internet

Diagram Alir Penggunaan Aplikasi



Panduan Pengunduhan dan Pemasangan Aplikasi

A. Melalui situs aplikasi Kampus Sehatku



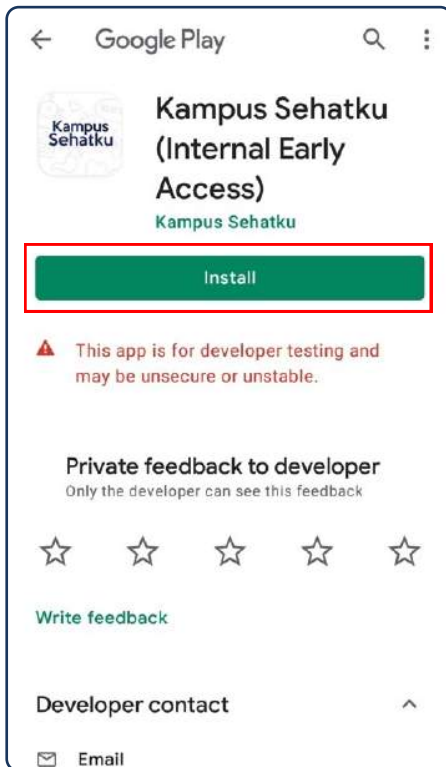
1. Buka situs resmi aplikasi Kampus Sehatku di <https://kampus-sehatku.diabeteslab.id> pada ponsel Anda.



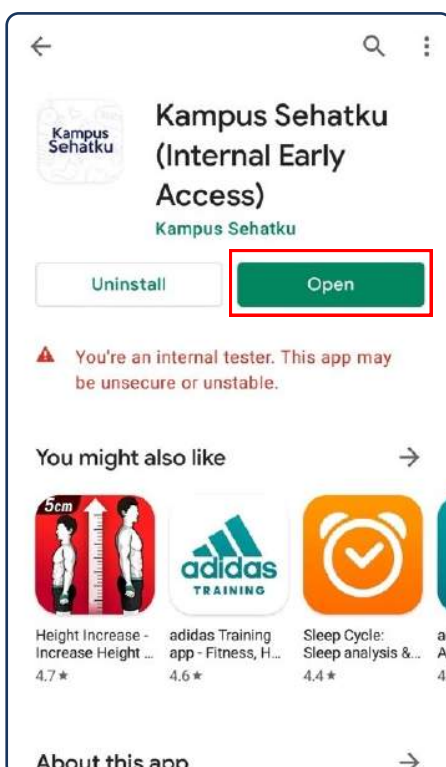
2. Tekan tombol "Unduh di Play Store" pada laman beranda situs. Anda akan diarahkan menuju Google Play Store aplikasi Kampus Sehatku.

Panduan Pengunduhan dan Pemasangan Aplikasi

...Unduh melalui Play Store



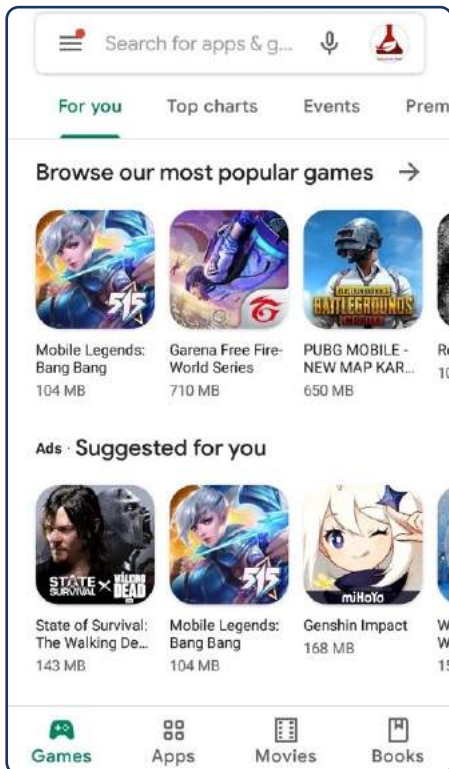
3. Tekan tombol "Install" atau "Pasang" pada laman Google Play aplikasi Kampus Sehatku. Aplikasi kemudian akan dipasang pada perangkat Anda.



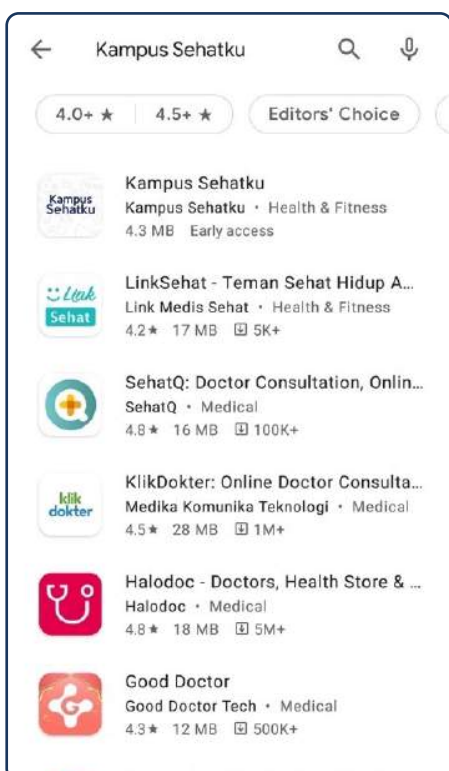
4. Aplikasi sudah terpasang pada ponsel Anda

Panduan Pengunduhan dan Pemasangan Aplikasi

B. Melalui Google Play Store



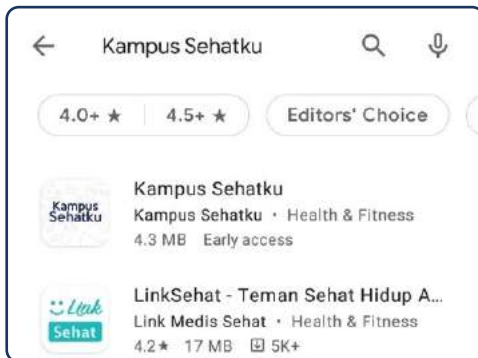
1. Buka aplikasi Google Play Store Anda.



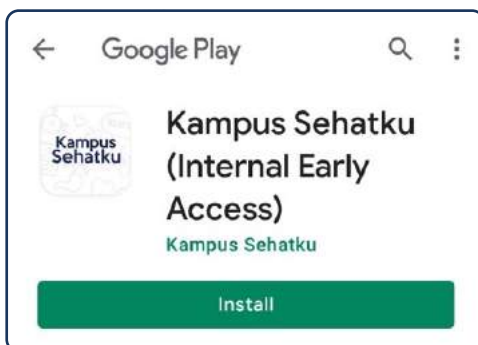
2. Ketikkan kata kunci "Kampus Sehatku" pada kolom pencarian.

Panduan Pengunduhan dan Pemasangan Aplikasi

...Google Play Store



3. Pilih aplikasi "Kampus Sehatku".



4. Tekan tombol "Install" atau "Pasang" pada laman Google Play aplikasi Kampus Sehatku. Aplikasi kemudian akan dipasang pada perangkat Anda.



5. Aplikasi sudah terpasang pada ponsel Anda.

Tur Singkat Aplikasi

A. Membuka aplikasi



1. Untuk membuka aplikasi, ketuk ikon aplikasi Kampus Sehatku yang terdapat pada beranda atau menu ponsel Anda.



2. Aplikasi Kampus Sehatku berhasil terbuka. Anda akan melihat tampilan berikut ketika membuka aplikasi.

Tur Singkat Aplikasi

B. Registrasi pengguna baru



1. Buka aplikasi Kampus Sehatku kemudian pada tampilan awal pilih “Belum pernah”.



2. Anda akan ditampilkan laman Syarat & Ketentuan penggunaan aplikasi Kampus Sehatku. Anda perlu membaca menyetujui syarat dan ketentuan penggunaan aplikasi sebelum dapat menggunakannya. Gulir layar sampai bawah kemudian tekan tombol “Lanjutkan”.

Tur Singkat Aplikasi

...Registrasi pengguna baru

←

DAFTAR AKUN

Email

budi.raharjo@gmail.com

Password

.....

Konfirmasi Password

.....

Dengan mendaftar saya menyetujui segala Syarat dan Ketentuan Penggunaan Aplikasi yang berlaku (lihat pada halaman Syarat & Ketentuan).

Daftar

3. Pada laman daftar akun masukkan password yang Anda inginkan. Konfirmasi sekali lagi password baru Anda pada kolom konfirmasi. Setelah itu tekan tombol "Daftar".

REGISTRASI

Nama Lengkap

Budi Raharjo

Tanggal Lahir

16/04/1996

Jenis Kelamin

Laki-laki

Suku

Indonesia

Agama

Islam

Alamat

4. Pada laman registrasi, isi lengkap data diri Anda kemudian tekan tombol "Lanjutkan".

Tur Singkat Aplikasi

...Registrasi pengguna baru

Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular

KELUARGA

Penyakit Diabetes Melitus

Penyakit Hipertensi

Penyakit Jantung

5. Pada laman faktor risiko penyakit tidak menular keluarga, isikan sesuai dengan kondisi keluarga Anda kemudian tekan tombol "Lanjutkan".

Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular

DIRI SENDIRI

Penyakit Diabetes Melitus

Penyakit Hipertensi

Penyakit Jantung

6. Pada laman faktor risiko penyakit tidak menular diri sendiri, isikan sesuai dengan kondisi Anda kemudian tekan tombol "Selesai".

Tur Singkat Aplikasi

...Registrasi pengguna baru



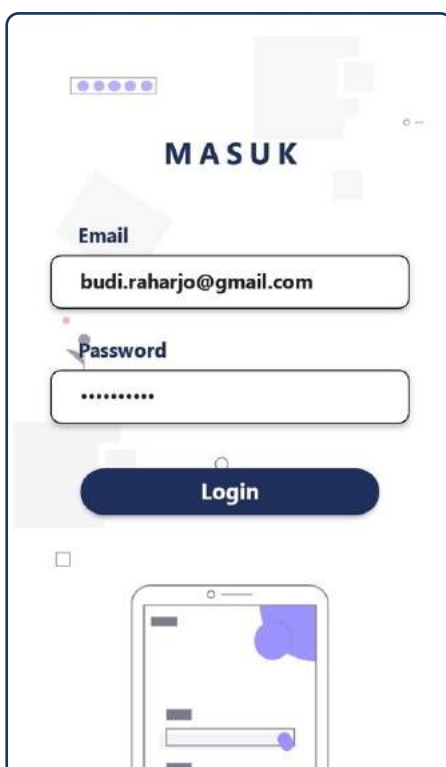
7. Proses pengaturan awal selesai. Anda akan melihat tampilan beranda aplikasi Kampus Sehatku.

Tur Singkat Aplikasi

C. Masuk dengan akun terdaftar



1. Jika Anda sudah pernah melakukan registrasi sebelumnya maka Anda dapat masuk dengan akun Anda. Pada tampilan awal tekan tombol "Ya, sudah pernah".



2. Masukkan alamat email dan password Anda kemudian tekan tombol "Login".

Tur Singkat Aplikasi

D. Melakukan pemeriksaan skrining kesehatan mental



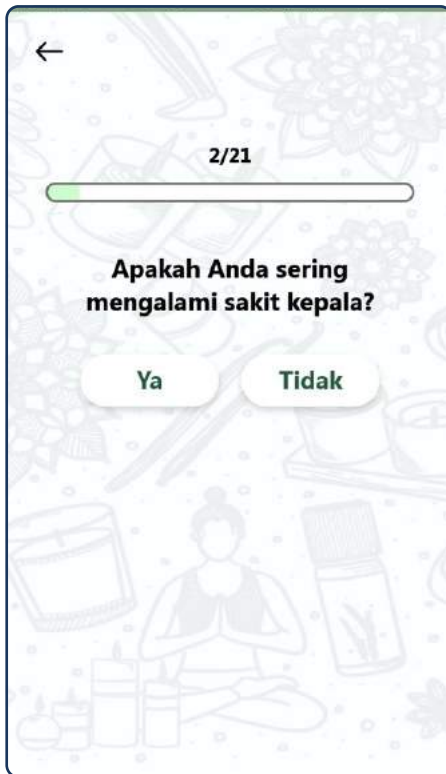
1. Pada beranda, tekan tombol “+” kemudian tekan tombol “Kesehatan Mental”.



2. Anda akan ditampilkan tampilan skrining status mental dengan SRQ20. Untuk memulai pemeriksaan tekan tombol “Mulai”.

Tur Singkat Aplikasi

...Pemeriksaan skrining kesehatan mental



3. Anda akan ditampilkan 20 pertanyaan skrining kesehatan mental berdasarkan SRQ20. Silakan isi dengan kondisi Anda saat ini.



4. Jika pemeriksaan selesai maka akan tampil hasil simpulan terhadap pemeriksaan Anda.

Tur Singkat Aplikasi

E. Melakukan pemeriksaan risiko PTM



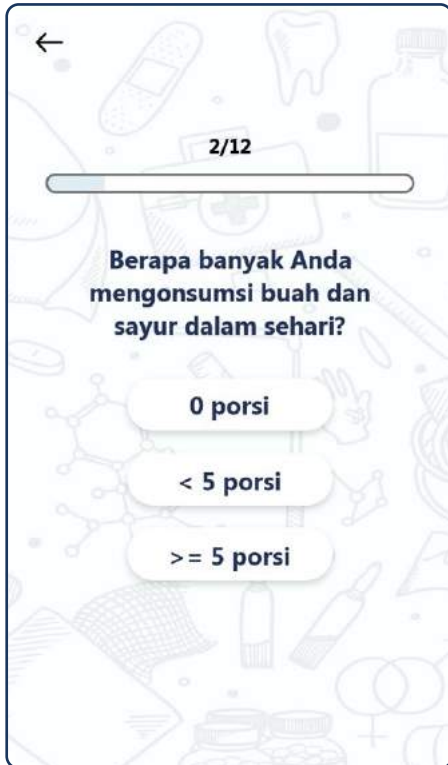
1. Pada beranda, tekan tombol “+” kemudian tekan tombol “Risiko PTM”.



2. Anda akan ditampilkan tampilan pemeriksaan risiko PTM. Untuk memulai pemeriksaan tekan tombol “Mulai”.

Tur Singkat Aplikasi

...Pemeriksaan risiko PTM



←

2/12

Berapa banyak Anda mengonsumsi buah dan sayur dalam sehari?

0 porsi

< 5 porsi

>= 5 porsi

3. Anda akan ditampilkan beberapa pertanyaan terkait risiko penyakit tidak menular (PTM). Silakan isi dengan kondisi Anda saat ini.



Hasil Analisis Faktor Risiko PTM

Kamis, 29/04/2021

Buah & Sayur
Sudah baik!

Aktivitas Fisik
Sudah baik!

Merokok
Sudah baik!

4. Jika pemeriksaan selesai maka akan tampil hasil simpulan terhadap pemeriksaan Anda.

Tur Singkat Aplikasi

F. Melihat riwayat pemeriksaan



1. Untuk melihat riwayat pemeriksaan yang pernah dilakukan, pada laman beranda tekan tombol riwayat pemeriksaan pada pojok kanan atas layar.



2. Pada tab "Risiko PTM" Anda dapat melihat riwayat pemeriksaan risiko penyakit tidak menular (PTM) Anda. Untuk melihat detail pemeriksaan, ketuk pada item yang ingin Anda lihat.

Tur Singkat Aplikasi

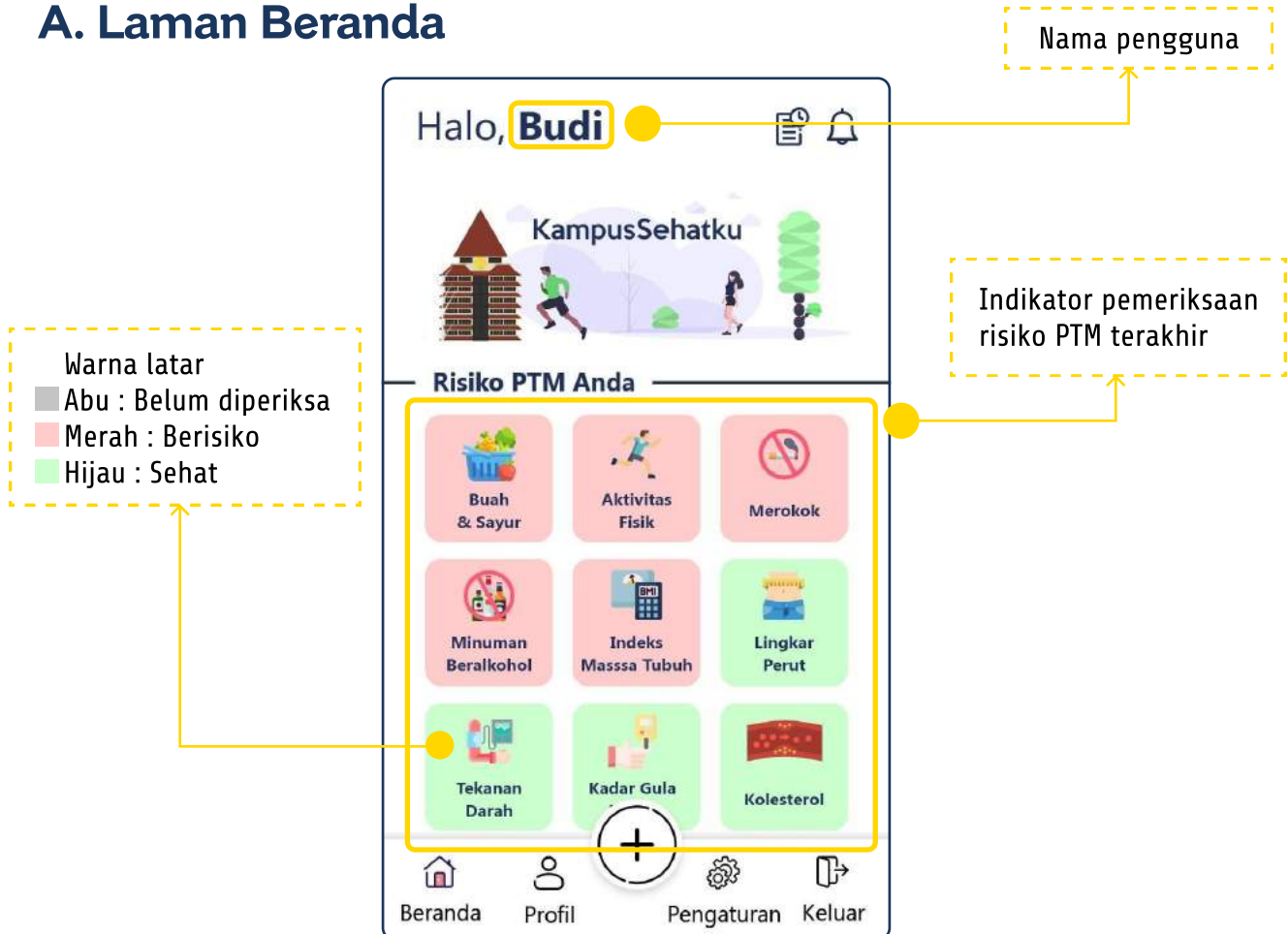
...Riwayat pemeriksaan



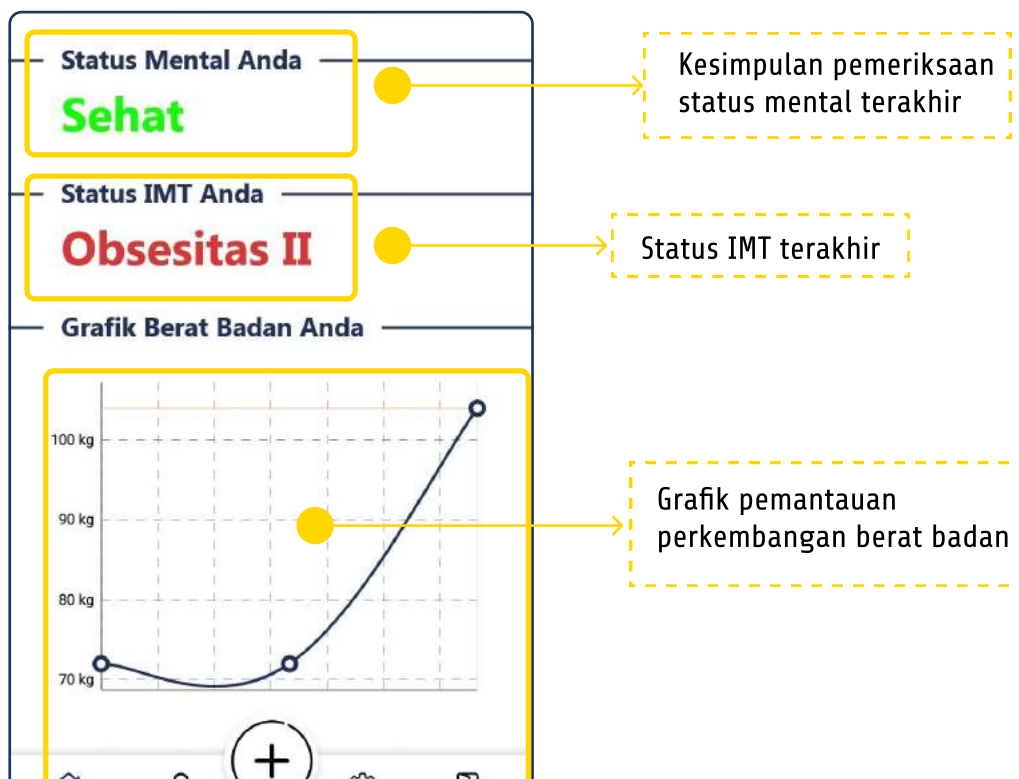
3. Pada tab "Kesehatan Mental" Anda dapat melihat riwayat pemeriksaan skrining kesehatan mental Anda. Untuk melihat detail pemeriksaan, ketuk pada item yang ingin Anda lihat.

Interpretasi Hasil Analisis Aplikasi

A. Laman Beranda

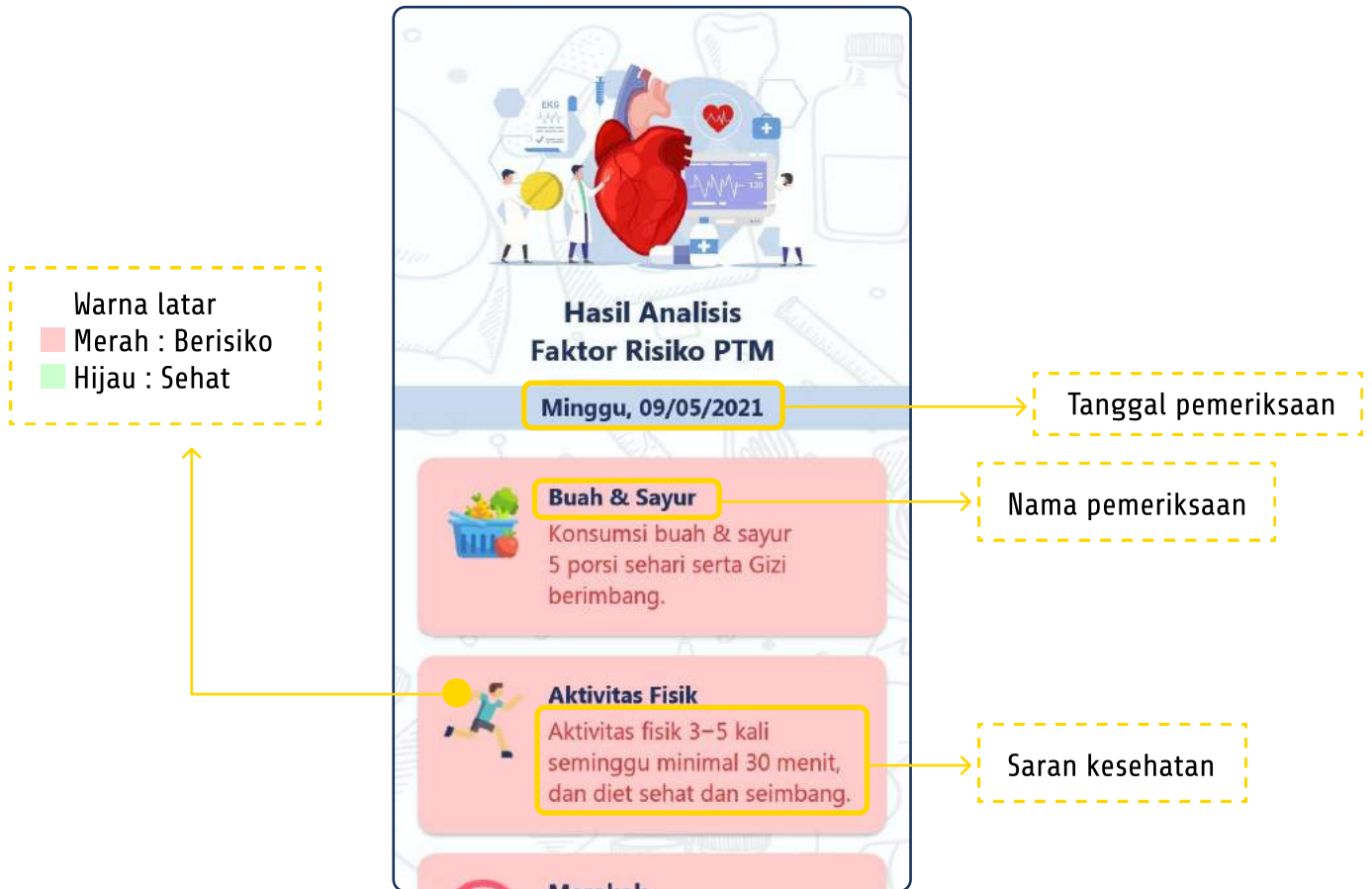


B. Laman Status Sehat Mental

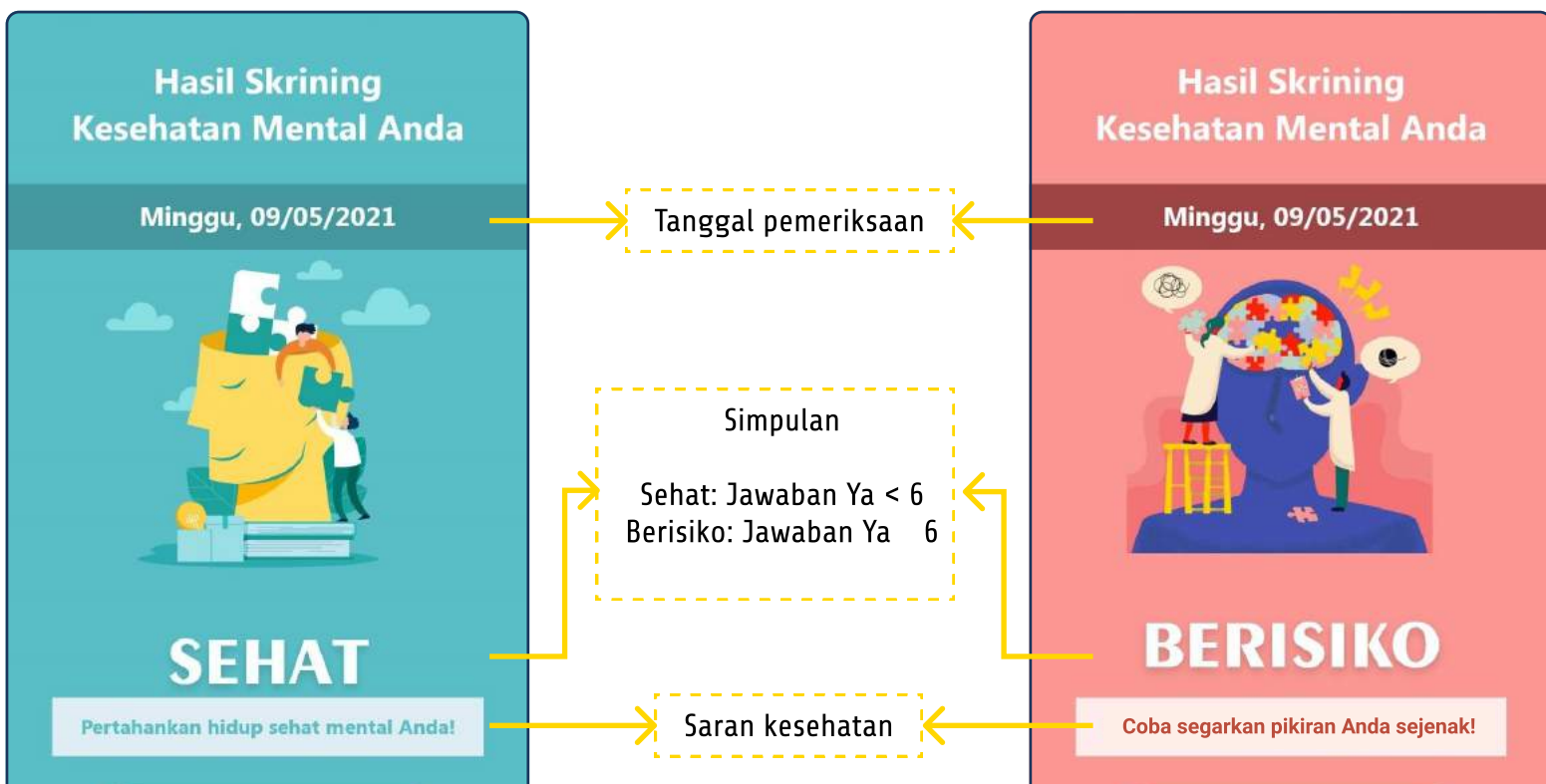


Interpretasi Hasil Analisis Aplikasi

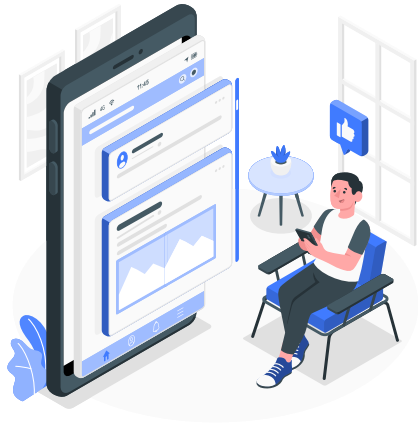
C. Pemeriksaan Risiko PTM



D. Pemeriksaan Skrining Kesehatan Mental



Skema Implementasi Sistematis Aplikasi pada Pelayanan Posbindu



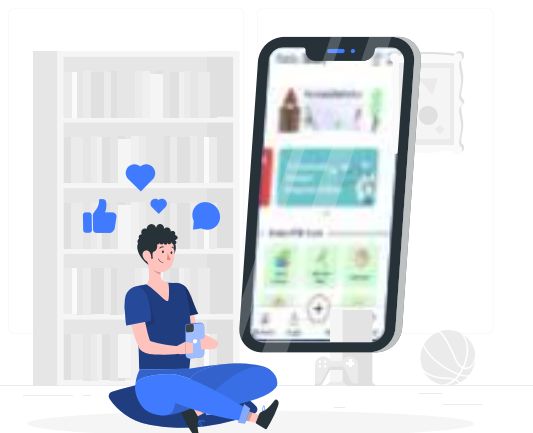
Penilaian Mandiri

- Pengisian data diri (biodata)
- Pengisian kuesioner FR PTM pada diri sendiri
- Pengisian kuesioner FR PTM pada keluarga



Pelayanan Posbindu

- Pemeriksaan TB, BB, dan lingkar perut
- Pemeriksaan tekanan darah
- Pemeriksaan gula darah sewaktu
- Pemeriksaan kolesterol

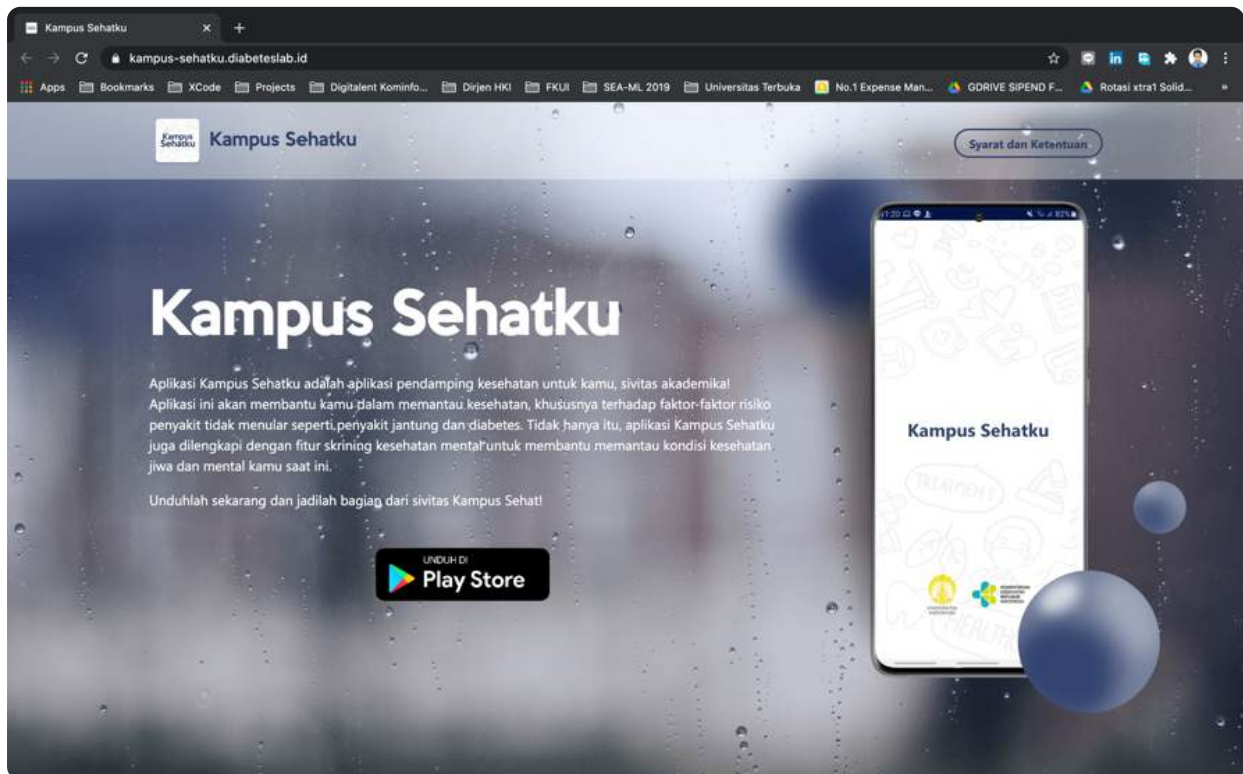


Pemantauan dan Pelaporan

- Analisis dan identifikasi FR PTM
- Edukasi kesehatan
- Pelaporan

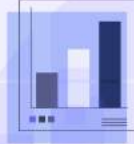
Informasi Lebih Lanjut

Untuk informasi lebih lanjut mengenai pengembangan aplikasi Kampus Sehatku dapat diakses melalui situs <https://kampus-sehatku.diabeteslab.id> atau dengan mengirimkan email ke kampus.sehatku@gmail.com.



Tampilan situs resmi aplikasi Kampus Sehatku

KampusSehat



Dokumen versi 2.0.2

2021