

PROPOSAL KKN
(KULIAH KERJA NYATA)



TIM PENGUSUL

PROGRAM KERJA KKN KELOMPOK 4 DI RT/RW 004/04
KELURAHAN SEPANJANG JAYA

Anggota Pelaksana:

Baltasar S S Dedu, S.Kep., M.Sc.		NIDN : 0301018806
Maslan, SST., M.Kes.		NIDN : 0315047104
Roulita, S.Kep.,Ns., M.Kep.		NIDN : 0310087002
Dra.Apt. Aluwi Nirwana Sani.,M.Pharm		NIDN : 0023046309
Ananda Ega Prayoga	NPM 191560111040	Viranti Amara Lestari NPM 191560111070
Ayuning Dyah Mega	NPM 191560411004	Amanda Aurellia S NPM 201560111004
Ayu Lugina Safitri	NPM 191560111007	Apri Giyanti NPM 201560111048
Diva Pratama F	NPM 191560111047	Arliyanti C NPM 201560111005
Fatmawati Matcik	NPM 191560411008	Enjel Ajkia Sakinah NPM 201560111059
Firyal Aliya Tasya	NPM 191560611007	Ester Efelyn Siagian NPM 201560111010
Gabriel Galilea	NPM 191560111015	Lisye Lisdayanti NPM 201560111066
Gita Febriyanti	NPM 191560411012	Lola Dwi Kusuma NPM 201560111018
Ira Rayani	NPM 191560111054	Michelle NPM 201560111069
Marco Leonardho	NPM 191560111022	Nabila Salsabila NPM 201560111023
Ratu Bunga	NPM 191560411019	Nia Riska Daniati NPM 201560111026
Reynaldi Yusuf W D	NPM 191560111061	Sunariah NPM 201560111037
Safinatunnajah Arhani	NPM 191560111031	Wulandari NPM 201560111082
Stefany	NPM 191560611016	

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN, SI KEBIDANAN & SI FARMASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI

TAHUN 2022/2023

HALAMAN PENGESAHAN

USUL KEGIATAN PENGDIAN MASYARAKAT

1. Judul

“Program Kerja KKN Kelompok 4 di RT/RW 004/04 Kelurahan Sepanjang Jaya ”

2. Ketua Pelaksana

Nama : Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb.
NIDN : 0321097401
Jabatan : Dosen
Program Studi : SI Kebidanan
Nomor Telepon : 081387548181

3. Personalia Anggota

a.	Baltasar S S Dedu, S.Kep., M.Sc.	NIDN 0301018806
b.	Maslan, SST., M.Kes.	NIDN 0315047104
c.	Roulita, S.Kep.,Ns., M.Kep.	NIDN 0310087002
d.	Dra.Apt. Aluwi Nirwana Sani., M.Pharm	NIDN 0023046309
e.	Ananda Ega Prayoga	NPM 191560111040
f.	Ayuning Dyah Mega	NPM 191560411004
g.	Ayu Lugina Safitri	NPM 191560111007
h.	Diva Pratama F	NPM 191560111047
i.	Fatmawati Matcik	NPM 191560411008
j.	Firyal Aliya Tasya	NPM 191560611007
k.	Gabriel Galilea	NPM 191560111015
l.	Gita Febriyanti	NPM 191560411012
m.	Ira Rayani	NPM 191560111054
n.	Marco Leonardho	NPM 191560111022
o.	Ratu Bunga	NPM 191560411019
p.	Reynaldi Yusuf W D	NPM 191560111061
q.	Safinatunnajah Arhani	NPM 191560111031
r.	Stefany	NPM 191560611016
s.	Viranti Amara Lestari	NPM 191560111070
t.	Amanda Aurellia S	NPM 201560111004
u.	Apri Giyanti	NPM 201560111048
v.	Arliyanti C	NPM 201560111005
w.	Enjel Ajkia Sakinah	NPM 201560111059
x.	Ester Efelyn Siagian	NPM 201560111010
y.	Lisye Lisdayanti	NPM 201560111066
z.	Lola Dwi Kusuma	NPM 201560111018
aa.	Michelle	NPM 201560111069
bb.	Nabila Salsabila	NPM 201560111023
cc.	Nia Riska Daniati	NPM 201560111026
dd.	Sunariah	NPM 201560111037
ee.	Wulandari	NPM 201560111082

4. Jangka waktu kegiatan : 15 hari
5. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan dan Pengobatan
6. Jumlah Panitia : 27 Orang
7. Jumlah Peserta : 404 Kartu keluarga
8. Biaya yang diperlukan : Rp. 3.000.000,00
9. Sumber dana : Internal

Ketua DPL KKN



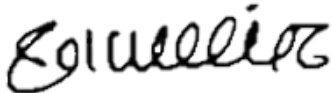
(Dr. Tetty Rina, SST., M.Keb)
NIDN. 0321108001

Ketua Mahasiswa KKN



(Marco Leonardho)
NPM. 19.156.01.11.022

**Mengetahui,
Wakil Ketua I Bidang Akademik**



(Puri Kresnawati, SST., M.KM)
NIDN. 0309049001

**Menyetujui,
Kepala LPPM**



(Rotua Surianny S, SKM., M.Kes)
NIDN. 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan “Kuliah Kerja Nyata mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Tahun 2023”.

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Ketua Yayasan Medistra Bapak Usman Ompusunggu,S.E.
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Dr. Lenny Irmawaty Sirait,, SST., M.Kes.
3. Wakil Ketua I Bidang Akademik Ibu Puri Kresnawati, SST., MKM
4. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian Ibu Sinda Ompusunggu, S.H.
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainunnisa, SST,M.Kes.
6. Ketua Program Studi S1 Keperawatan Ibu Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
7. Ketua Program Studi S1 Kebidanan Ibu Farida Simajuntak, SST.,M.Kes
8. Ketua Program Studi S1 Farmasi Bapak Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M.Farm

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 4 Juli 2023

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Analisa Situasi	1
B. Masalah Mitra	1
1. Identifikasi Masalah	1
2. Rumusan Masalah	2
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN	3
A. Tujuan	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
3. Manfaat Kegiatan	3
B. Kerangka Pemecahan Masalah	3
C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
A. Solusi Yang Ditawarkan	5
B. Metode Pendekatan	5
C. Partisipan Mitra	5
D. Luaran	6
BAB IV RENCANA KEGIATAN	7
A. Rencana Kegiatan Umum	8
B. Rencana Kegiatan Khusus	8
BAB V ANGGARAN BIAYA	11
Daftar Pustaka	12
Lampiran	13

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Keberhasilan perencanaan, kesehatan sangat dipengaruhi oleh banyak hal, karena tinggi rendahnya derajat kesehatan penduduk dipengaruhi oleh banyak faktor seperti faktor pelayanan kesehatan yang tersedia, faktor lingkungan, dan perilaku penduduk. Hal ini banyak program kesehatan tidak berjalan dengan baik akibat belum dilaksanakannya proses perencanaan yang mendalam dan tepat. Salah satu tahap awal yang perlu dimaksimalkan adalah analisis situasi.

Analisis situasi merupakan tahap awal perencanaan program kesehatan untuk mendefinisikan masalah sesuai realita. Analisis situasi sangat menentukan keberhasilan program, apabila masalah yang ditemukan benar didefinisikan sesuai realita maka tidak susah untuk melakukan perencanaan dan implementasi program nantinya.

Pentingnya ketepatan dan kedalaman sebuah analisis situasi adalah untuk menentukan tahap perencanaan selanjutnya. Ketika analisis situasi sudah tidak tepat, maka perencanaan juga akan tidak sesuai karena masalah yang diambil dalam analisis situasi tidak mampu menangkap realita dan situasi sesungguhnya di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pemahaman mengenai analisis situasi guna menentukan prioritas masalah sebagai langkah awal perencanaan program kesehatan.

B. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

- a. Pasangan Usia Subur (PUS) RT 04 RW 04 lebih dari 50% tidak menjadi akseptor KB dengan alasan kurang mengetahuinya
- b. Ibu Hamil di RT 04 RW 04 sebagian kecil mengalami keluhan kekurangan darah
- c. Pemanfaatan halaman rumah warga di RT 04 RW 04 yang belum dimanfaatkan dengan maksimal.
- d. Masyarakat RT 04 RW 04 masih kurang memperhatikan perilaku hidup bersih di rumah dan lingkungan sekitarnya.
- e. Lansia di RT 04 RW 04 sebagian besar kurang mengetahui cara menangani penyakit hipertensi dan rematik.
- f. Terdapat lebih dari 2 warga RT 04 RW 04 yang menderita penyakit TB.

2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari program kerja KKN di RT/RW 004/04 adalah bagaimana cara meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjadi akseptor KB, memanfaatkan aktivitas luang untuk remaja, meningkatkan kesadaran perilaku hidup bersih dan menangani penyakit hipertensi dan rematik.

BAB II

SOLUSI, TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Program KKN bertujuan untuk membantu meringankan masalah-masalah kesehatan yang terjadi di RT/RW 004/04 Kelurahan Sepanjang Jaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan Pasangan Usia Subur (PUS) RT 4 RW 4 mengenai pentingnya menjadi akseptor KB.
- b. Menurunkan resiko terjadinya anemia pada ibu hamil yang mengeluh kekurangan darah.
- c. Memotivasi masyarakat RT 04 RW 04 untuk mengolah dan memanfaatkan halaman sekitar rumah.
- d. Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih di lingkungan rumah di sekitarnya.
- e. Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penanganan hipertensi dan rematik.
- f. Meningkatkan pengetahuan penderita dan keluarga RT 04 RW 04 yang menderita TB dalam pencegahan penulran TB.

3. Manfaat Kegiatan

- a. Pasangan Usia Subur (PUS) RT 4 RW 4 mengerti mengenai pentingnya menjadi akseptor KB.
- b. Resiko ibu hamil dapat menurunkan resiko mengalami anemia.
- c. Halaman rumah warga yang tidak terpakai dapat bermanfaat.
- d. Kesadaran masyarakat meningkat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih di lingkungan rumah dn sekitarnya.
- e. Pengetahuan lansia meningkat mengenai penanganan hipertensi dan rematik.
- f. Penularan TB pada keluarga dan masyarakat dapat dicegah.

B. Kerangka Pemecahan Masalah

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi dan mendatangi ke kediaman Ketua RT 04 RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya secara langsung serta berhubungan via

whatsapp untuk memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan tentang “Program KKN” dengan melakukan pendataan kepada warga.

2. Menentukan skala prioritas dengan pengolahan data yang telah diperoleh ketika pendataan sebelumnya dengan dosen pembimbing lapangan dan melakukan persetujuan program dengan pengurus setempat yaitu RT 04 dan Kader 04.
3. Melakukan kegiatan sesuai dengan program yang telah disetujui sebelumnya dalam Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yaitu penyuluhan, konseling, terjun lapangan dan terapi komplementer dengan menyesuaikan kondisi di wilayah RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. Masyarakat mengikuti program sesuai dengan sasaran yang telah ditentukan.
4. Menyediakan media alat, konsumsi dan tempat untuk menunjang kelancaran kegiatan.

C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis

Program KKN merupakan program pemecahan masalah kesehatan yang wajib dilakukan dan harus dipahami dalam keresahan masyarakat. Mitra yang kami gunakan adalah RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya yaitu dengan masyarakat lingkungan RT 04/ RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya yang bersangkutan.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

1. Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menggunakan Kontrasepsi melalui peningkatan pengetahuan tentang KB dan pemberian/pemasangan kontrasepsi di RT/RW 004/04.
2. Meningkatkan Kesehatan ibu hamil melalui penyuluhan dan identifikasi Hb di RT/RW 004/04.
3. Meningkatkan Kesehatan Lansia melalui penyuluhan dan pemberian pelayanan komplementer.
4. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) melalui penyuluhan, senam dan gotong royong di RT/RW 004/04.
5. Penanaman dan pemanfaatan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) di RT/RW 004/04.
6. Konseling tentang TB untuk meningkatkan derajat kesehatan dan pencegahan penularan di lingkungan keluarga dan masyarakat melalui kunjungan rumah di RT/RW 004/04.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Diskusi dan konsultasi dengan ketua pengabdian masyarakat beserta tim.
2. Pendekatan melalui RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 4 Juli 2023 sampai dengan 10 Juli 2023 dengan metode yang digunakan berupa beberapa implementasi seperti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan di wilayah RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya. Program kerja KKN ditutup dengan pemberian program haki yang ditinggalkan di masyarakat.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak. Dalam hal ini kepada pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan program kerja KKN hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang beberapa masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat di wilayah RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan

pembinaan lingkungan dengan menggunakan media dan menyesuaikan kondisi di wilayah RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya sesuai protokol kesehatan.

D. Luaran

Luaran yang kami harapkan dari solusi yang ditawarkan adalah

1. Pengetahuan Masyarakat RT 04/RW 04 Kelurahan sepanjang jaya dapat meningkat dan bisa memahami tentang pentingnya menjadi akseptor KB.
2. Pola Hidup Sehat dan bersih dari Masyarakat RT 04/RW 04 Kelurahan sepanjang jaya dapat tercapai.
3. Motivasi Masyarakat RT 04/RW 04 Kelurahan sepanjang jaya dapat meningkat untuk memelihara kesehatannya
4. Masalah Kesehatan Masyarakat RT 04/RW 04 Kelurahan sepanjang jaya terutama terhadap penyakit Hipertensi dan rematik dapat teratasi.
5. Luarnya adalah masyarakat RT 04/RW 04 Kelurahan sepanjang jaya dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

BAB IV

RENCANA KEGIATAN

A. Rencana Kegiatan Umum

No	Nama Kegiatan	Juni					Juli										
		26	27	28	29	30	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	
1	Persiapan																
	a. Koordinasi dengan RT setempat																
	b. Membuat surat permohonan untuk kegiatan																
	c. Menyiapkan proposal pelaksanaan Program kerja KKN																
2	Pelaksanaan Program Kerja KKN																
	a. Mendata identitas data geografis masyarakat																
	b. Merancang implemtasi skala prioritas																
	c. Melakukan penyuluhan KB dan kunjungan rumah ibu hamil																
	d. Melakukan penyuluhan hipertensi dan rematik, serta kunjungan																

	rumah penderita TB														
	e. Melakukan penyuluhan PHBS disertai dengan senam sehat remaja dan gotong royong														
3	Pelaporan														
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir														
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan														

B. Rencana Kegiatan Khusus

1. Kegiatan Penyuluhan KB

a. Bentuk Kegiatan

- 1) Nama Kegiatan : Meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menggunakan Kontrasepsi melalui peningkatan pengetahuan tentang KB dan pemberian/pemasangan kontrasepsi di RT/RW 004/04.
- 2) Tempat Kegiatan : Posyandu RT 04/RW 04
- 3) Waktu Kegiatan : 6 Juli 2023
- 4) Sasaran Kegiatan : Pasangan usia subur

b. Penanggung Jawab : Fatmawati Matcik

2. Kegiatan Penyuluhan Ibu Hamil dengan Anemia

a. Bentuk Kegiatan

- 1) Nama Kegiatan : Meningkatkan Kesehatan ibu hamil melalui penyuluhan dan identifikasi Hb di RT/RW 004/04.
- 2) Tempat Kegiatan : Posyandu
- 3) Waktu Kegiatan : 6 Juli 2023
- 4) Sasaran Kegiatan : Ibu Hamil

b. Penanggungjawab : Ratu Bunga

3. Kegiatan Penyuluhan Hipertensi dan Lansia
 - a. Bentuk Kegiatan
 - 1) Nama Kegiatan : Meningkatkan Kesehatan Lansia melalui penyuluhan dan pemberian pelayanan komplementer
 - 2) Tempat Kegiatan : TK Annisa
 - 3) Waktu Kegiatan : 9 Juli 2023
 - 4) Sasaran Kegiatan : Lansia
 - b. Penanggungjawab : Firyal Aliya Tasya
4. Kegiatan Penyuluhan dan Gotong royong
 - a. Bentuk Kegiatan
 - 1) Nama Kegiatan : Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) melalui penyuluhan, senam dan gotong royong di RT/RW 004/04
 - 2) Tempat Kegiatan : TK Annisa dan wilayah RT 04
 - 3) Waktu Kegiatan : 8 dan 9 Juli 2023
 - 4) Sasaran Kegiatan : Seluruh masyarakat RT 004
 - b. Penanggungjawab : Ayuning Dyah Mega, Sunariah dan Marco Leonardho
5. Kegiatan Pemanfaatan Halaman
 - a. Bentuk Kegiatan
 - 1) Nama Kegiatan : Penanaman dan pemanfaatan TOGA (Tanaman Obat Keluarga) di RT/RW 004/04
 - 2) Tempat Kegiatan : Halaman warga
 - 3) Waktu Kegiatan : 9 Juli 2023 (09.00)
 - 4) Sasaran Kegiatan : Seluruh masyarakat RT 004
 - b. Penanggungjawab : Gita Febriyanti dan Diva Pratama
6. Kegiatan Konseling Kunjungan Rumah Penderita TB
 - a. Bentuk Kegiatan
 - 1) Nama Kegiatan : Konseling tentang TB untuk meningkatkan derajat kesehatan dan pencegahan penularan di lingkungan keluarga dan masyarakat melalui kunjungan rumah di RT/RW 004/04.
 - 2) Tempat Kegiatan : Rumah Penderita TB
 - 3) Waktu Kegiatan : 5 Juli 2023
 - b. Penanggungjawab : Stefani
7. Kegiatan Pengolahan Data/Penelitian

a. Penanggungjawab : Fatmawati Matcik & Nabila Salsabila

BAB V

ANGGARAN BIAYA

A. Anggaran biaya kegiatan Penyuluhan KB dan Ibu Hamil

No	Uraian	Jumlah	Harga	Total
1.	Strip HB	1 Paket	Rp. 130.000	Rp. 130.000
2.	Strip GDS	2 Paket	Rp. 90.000	Rp. 180.000
3.	Strip Asam urat	2 Paket	Rp. 90.000	Rp. 180.000
4.	Tablet FE	1 Paket	Rp. 80.000	Rp. 80.000
5.	Stik jarum	1 Paket	Rp. 30.000	Rp. 30.000
6.	Banner	1	Rp. 110.000	Rp. 110.000
7.	Leaflet	100 Lembar	Rp. 100.000	Rp. 100.000
8.	Konsumsi	-	Rp. 500.000	Rp. 500.000
9.	Transportasi	-	Rp. 100.000	Rp. 100.000
Total				Rp. 1.410.000

B. Anggaran biaya kegiatan Penyuluhan PHBS dan Hipertensi Rematik, Senam Sehat, serta Gotong Royong

No	Uraian	Jumlah	Harga	Total
1.	Banner	1	Rp. 110.000	Rp. 110.000
2.	Leaflet	50 Lembar	Rp. 50.000	Rp. 50.000
3.	Konsumsi	-	Rp. 500.000	Rp. 500.000
4.	Transportasi	-	Rp. 100.000	Rp. 100.000
Total				Rp. 760.000

C. Anggaran biaya kegiatan Peyuluhan Penderita TB dan Penanaman Tanaman TOGA

No	Uraian	Jumlah	Harga	Total
1.	Banner	1	Rp. 180.000	Rp. 180.000
2.	Bingkisan penderita TBC	3	Rp. 50.000	Rp. 150.000
3.	Tanaman TOGA	30	Rp. 10.000	Rp. 300.000
4.	Konsumsi	-	Rp. 100.000	Rp. 100.000
5.	Transportasi	-	Rp. 100.000	Rp. 100.000
Total				Rp. 830.000

Jumlah akhir

Rp. 1.410.000 + Rp. 760.000 + Rp. 830.000 = Rp. 3.000.000

Pemasukan

Anggaran kampus (Rp. 1.000.000) + Anggaran kelompok (Rp. 2.000.000) = Rp. 3.000.000

DAFTAR PUSTAKA

- Priyanti, S., & Syalfina, A. D. (2017). Buku ajar kesehatan reproduksi dan keluarga berencana. E-Book Penerbit STIKes Majapahit.
- DepKes RI (2014) '10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga', Departemen Kesehatan RI, pp. 1–48.
- <https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files1526booklet%20phbs%20rumah%20tangga.pdf>
- Dewi, N.R. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Manisrejo Kota Madiun. STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. Skripsi.
- Kemenkes RI. (2019). InfoDATIN Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Natsir, M.F. (2019) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo', Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK), 1(3), pp. 54–59.
- <http://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6120>
- Niga, J.L, dkk. (2021). Hubungan Pola Diet Rendah Garam Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas, 2 (3) : 141 - 153.

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

INDIVIDU DAN LINGKUNGAN SEHAT, KELUARGA SEJAHTERA

Topik : 1. Keluarga Berencana

2. Anemia Pada Ibu Hamil

Sasaran : Pasangan Usia Subur dan Ibu hamil RT.004/RW.04

Hari/Tanggal : Kamis, 06 Juli 2023

Tempat : Posyandu RT.004/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya

Waktu : 08.00 WIB – 09.25 WIB

Penyuluh :

Nama Anggota

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. Ayuning Dyah Mega Kartika | 15. Apri Giyanti |
| 2. Gita Febriyanti | 16. Nia Riska Daniati |
| 3. Ratu Bunga | 17. Lisye Lisdayanti |
| 4. Fatmawati Matcik | 18. Enjel Ajkia Sakinah |
| 5. Ananda Ega Prayoga | 19. Michelle |
| 6. Diva Pratama Febrianty | 20. Ester Efelyn Siagian |
| 7. Ira Rayani | 21. Lola Dwi Kusuma |
| 8. Reynaldi Yusuf Wibawa | 22. Amanda Aurellia Sitepu |
| 9. Viranti Amara Lestari | 23. Sunariah |
| 10. Ayu Lugina Safitri | 24. Wulan Dari |
| 11. Gabriel Galilea | 25. Nabila Salsabila |
| 12. Marco leonardho | 26. Firyal Aliya Tasya |
| 13. Safinatunnajah Arhani | 27. Stefany |
| 14. Arliyanti Cahyaningrum | |

I. Latar Belakang

Berdasarkan pengkajian keluarga yang telah dilakukan Di Kelurahan Sepanjang Jaya, RT.004/RW.04, Kecamatan Rawa Lumbu, Kota Bekasi, Jawa Barat pada tahun 2023, didapatkan beberapa hasil bahwasannya dari 404 keluarga, sekitar 102 pasangan usia subur tidak menggunakan Kb. Rata-rata pasangan usia subur di wilayah tersebut masih memiliki pengetahuan yang rendah mengenai penggunaan alat kontrasepsi, sehingga banyak pasangan usia subur yang belum menggunakan alat kontrasepsi. Pada pasangan usia subur yang memiliki ibu hamil, terdata 8 ibu hamil belum melakukan pengecekan Hemoglobin.

Tindakan untuk mengurangi terjadinya kematian ibu karena kehamilan dan persalinan, harus dilakukan pemantauan sejak dini agar dapat mengambil tindakan yang cepat dan tepat sebelum berlanjut pada keadaan kebidanan darurat. Upaya intervensi dapat berupa pelayanan antenatal, pelayanan persalinan dan masa nifas. Upaya intervensi tersebut merupakan dimensi pertama dari paradigma baru pendekatan secara *Continue of Care* yaitu sejak kehamilan, persalinan, nifas, hari-hari dan tahun-tahun kehidupan perempuan. Dimensi kedua adalah tempat yaitu menghubungkan berbagai tingkat pelayanan di rumah, masyarakat dan kesehatan. Informasi akurat perlu diberikan atas ketidaktahuan bahwa hubungan seks yang dilakukan, akan mengakibatkan kehamilan, dan bahwa tanpa menggunakan kotrasepsi kehamilan yang tidak diinginkan bisa terjadi, bila jalan keluar yang ditempuh dengan melakukan pengguguran maka hal ini akan mengancam jiwa ibu tersebut (Priyatni dkk. 2016).

Dari pengkajian yang telah dilakukan pada kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini, didapatkan hasil bahwa masih banyak keluarga yang belum memahami pentingnya KB (Keluarga Berencana) dan pentingnya mencegah Anemia pada Ibu Hamil, sehingga dapat berpotensi mempengaruhi kesehatan individu maing-masing. Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan mengenai cara mencegah dan mengatasi masalah yang terjadi dilingkungan berupa penyuluhan Keluarga Berencana, Ibu Hamil Sehat Bebas Anemia.

II. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini, diharapkan Pasangan usia subur dapat mengerti betapa pentingnya KB dan ibu hamil dapat mengerti cara mencegah anemia untuk meningkatkan derajat kesehatan keluarga dengan optimal di RT.004/RW.04.

III. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan ini, diharapkan warga dapat memahami dan menerapkan:

1. Pengertian Keluarga Berencana.
2. Jenis Kontrasepsi.
3. Penerapan Keluarga Berencana.
4. Pentingnya Pemeriksaan Kehamilan.
5. Pentingnya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil.
6. Manfaat Konsumsi Tablet FE.

IV. MATERI

A. Keluarga Berencana

1. Pengertian Keluarga Berencana

Program KB adalah bagian yang terpadu (integral) dalam program pembangunan nasional dan bertujuan untuk menciptakan kesejahteraan ekonomi, spiritual, dan sosial budaya penduduk Indonesia agar dapat dicapai keseimbangan yang baik dengan kemampuan produksi nasional (Depkes,1999).

Sejak pelita V, program KB nasional berubah menjadi gerakan KB nasional yaitu gerakan masyarakat yang menghimpun dan mengajak segenap potensi masyarakat untuk berpartisipasi aktif dalam melembagakan dan membudayakan NKKBS dalam rangka meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia (Sarwono, 1999).

2. Tujuan Program KB

Tujuan umum untuk lima tahun ke depan mewujudkan visi dan misi program KB yaitu membangun kembali dan melestarikan pondasi yang kokoh bagi pelaksana program KB di masa mendatang untuk mencapai keluarga berkualitas tahun 2015. Sedangkan tujuan program KB secara filosofis adalah :

- a. Meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak serta mewujudkan keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera melalui pengendalian kelahiran dan pengendalian pertumbuhan penduduk Indonesia.
- b. Terciptanya penduduk yang berkualitas, sumber daya manusia yang bermutu dan meningkatkan kesejahteraan keluarga.

3. Jenis-jenis KB

Asuhan Kebidanan dalam penerapan Keluarga Berencana ada 3 yaitu :

- 1) Asuhan Kebidanan KB Alamiah (Pantang Berkala dan Kondom)

- 2) Asuhan Kebidanan KB Hormonal
- 3) Asuhan Kebidanan KB Non-Hormonal

4. Asuhan Kebidanan KB Alamiah (Pantang Berkala dan Kondom)

- **Metode KB Alamiah Kalender (Pantang Berkala)**

Cara atau metode kontrasepsi sederhana yang dilakukan oleh pasangan suami istri dengan tidak melakukan senggama atau hubungan seksual pada masa subur/ovulasi. KB Alamiah ada 3 yaitu MOB (Metode Ovulasi Billing), Metode Suhu Basal dan Metode Pantang berkala (Kalender).

- **Keuntungan KB Alamiah**

Metode kalender atau pantang berkala lebih sederhana, dapat digunakan oleh setiap wanita yang sehat, tidak membutuhkan alat atau pemeriksaan khusus dalam penerapannya, tidak mengganggu pada saat berhubungan seksual, kontrasepsi dengan menggunakan metode kalender dapat menghindari resiko kesehatan yang berhubungan dengan kontrasepsi, tidak memerlukan biaya, dan tidak memerlukan tempat pelayanan kontrasepsi.

- **Keterbatasan KB Alamiah**

Memerlukan kerjasama yang baik antara suami istri, harus ada motivasi dan disiplin pasangan dalam menjalankannya, pasangan suami istri tidak dapat melakukan hubungan seksual setiap saat, pasangan suami istri harus tahu masa subur dan masa tidak subur, harus mengamati siklus menstruasi minimal enam kali siklus, siklus menstruasi yang tidak teratur (menjadi penghambat), lebih efektif bila dikombinasikan dengan metode kontrasepsi lain.

- **Metode KB dengan Kondom**

Kondom merupakan salah satu metode kontrasepsi barrier sebagai perlindungan ganda apabila akseptor menggunakan kontrasepsi modern dalam mencegah penularan Penyakit Menular Seksual maupun ISR dan juga sebagai alat kontrasepsi.

- **Keuntungan KB dengan Kondom**

Tidak menimbulkan resiko terhadap kesehatan, efektifitas segera dirasakan., murah dan dapat dikai secara umum, praktis, memberi dorongan bagi pria untuk ikut berpartisipasi dalam kontrasepsi, dapat mencegah ejakulasi dini, metode kontrasepsi sementara apabila metode lain harus ditunda.

- **Kerugian KB dengan Kondom**

Angka kegagalan kondom yang tinggi yaitu 3-15 kehamilan per 100 wanita pertahun, mengurangi sensitifitas penis, perlu dipakai setiap hubungan seksual, mungkin mengurangi kenikmatan hubungan seksual, pada beberapa klien bisa menyebabkan kesulitan mempertahankan ereksi.

5. Asuhan Kebidanan KB Hormonal

KB Hormonal adalah metode kontrasepsi yang mengandung hormon estrogen saja, progesteron saja maupun kombinasi keduanya. Adapun yang akan kita pelajari adalah Kontrasepsi Kombinasi dan Kontrasepsi Progestin.

- **Pil Kombinasi**

KB dengan Pil Kombinasi terbilang cukup efektif, penggunaannya dengan cara diminum setiap hari, pada bulan pertama efek samping berupa mual dan perdarahan bercak yang tidak berbahaya dan segera akan hilang. Efek samping yang serius sangat jarang terjadi, dapat dipakai oleh semua ibu usia reproduksi, baik yang sudah mempunyai anak maupun belum, dapat diminum setiap saat bila yakin tidak hamil, tidak dianjurkan pada ibu yang menyusui karena mengurangi produksi ASI.

- **Suntik Kombinasi**

Suntikan kombinasi disuntikkan secara IM (Intra Muskular), diberikan setiap 1 bulanan dan mengandung 2 hormon, sedangkan KB suntik 3 bulan mengandung medroxyprogesterone. KB suntik termasuk kategori KB yang sangat efektif.

Yang boleh menggunakan KB suntik yaitu Usia reproduksi, telah memiliki anak, ataupun yang belum, ingin mendapatkan kontrasepsi dengan efektivitas tinggi, memberikan ASI pasca persalinan > 6 bulan, pasca persalinan dan tidak menyusui, anemia, nyeri haid hebat, haid teratur, riwayat kehamilan ektopik, sering lupa menggunakan pil kontrasepsi, wanita perokok berusia lebih 35 tahun.

Yang tidak boleh menggunakan KB suntik yaitu wanita hamil atau diduga hamil, menyusui dibawah 6 bulan pasca persalinan, perdarahan pervaginam yang belum diketahui penyebabnya, penyakit hati akut (virus hepatitis), usia lebih 35 tahun dan merokok, riwayat penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi >180/110 mmhg, riwayat kencing manis > 20 tahun, kelainan pembuluh darah yang menyebabkan sakit kepala atau migrain, keganasan payudara.

- **Minipil**

Cocok untuk semua ibu menyusui, dosis rendah, tidak menurunkan produksi ASI, tidak memberikan efek samping estrogen, spotting dan perdarahan tidak teratur, banyak dapat dipakai sebagai kontrasepsi darurat.

- **Implan atau Susuk**

Metode implan merupakan metode kontrasepsi efektif yang dapat memberikan perlindungan 5 tahun untuk Norplant, 3 tahun untuk Jadena, Implanon atau Implanon, terbuat dari bahan semacam karet lunak berisi hormon levonorgestrel, berjumlah 6 kapsul, panjangnya 3,4 cm, diameter 2,4 cm, dan setiap kapsul berisi 36 mg hormon levonorgestrel, cara penyebaran zat kontrasepsi dalam tubuh, yaitu progestin meresap melalui dinding kapsul secara berkesinambungan dalam dosis rendah. Kandungan levonorgestrel dalam darah yang cukup untuk menghambat konsepsi dalam 24 jam setelah pemasangan.

6. Asuhan Kebidanan KB Non-Hormonal

- **Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)**

AKDR terbilang sangat efektif, reversible dan berjangka panjang (Cu T 380 A sampai 10 tahun), haid menjadi lebih lama dan banyak, pemasangan dan pencabutan dilakukan oleh tenaga ahli, dapat dipakai oleh semua perempuan usia reproduksi, tidak boleh dipakai oleh perempuan yang terpapar IMS (Infeksi Menular Seksual).

B. Anemia Pada Ibu Hamil

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Ibu hamil dikatakan anemia apabila kandungan Hb < 11 gr/dl. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak. Bila seorang ibu hamil kekurangan hemoglobin, maka ibu hamil dikatakan mengalami anemia atau kurang darah.

2. Cermat Mengenali Tanda dan Gejala Anemia pada Ibu Hamil

Yang perlu dicermati adalah kadang-kadang tanda dan gejala anemia juga tampak mirip dengan gejala kehamilan yang umumnya dialami. Apalagi anemia

ringan memiliki kemungkinan tidak menimbulkan gejala yang jelas. Namun, jika kondisi anemia meningkat, kemungkinan ibu hamil akan merasakan:

- a. Cepat Lesu, lelah, letih, lemah, lunglai (5L), serta tampak pucat
- b. Lidah dan bibir pucat
- c. Pengelihatannya berkunang-kunang
- d. Sakit kepala (pusing)
- e. Denyut jantung tidak teratur (jantung berdebar)
- f. Tekanan darah rendah
- g. Sesak napas

Untuk memastikan diagnosis anemia pada ibu hamil, maka perlu dilakukan tes darah. Pemeriksaan darah umumnya dilakukan pada pemeriksaan kehamilan yang pertama, kemudian dilakukan satu kali lagi selama masa kehamilan.

3. Penyebab Anemia Pada Kehamilan

Sebagian besar penyebab anemia di Indonesia adalah kekurangan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan Hemoglobin (Hb) pada sel darah merah. Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru termasuk jaringan otak pada janin. Kekurangan zat besi dalam tubuh juga dapat disebabkan antara lain karena:

- Kurangnya konsumsi makanan sumber zat besi, terutama yang berasal dari hewani seperti hati, ikan, telur, daging, maupun sayuran dan buah berwarna.
- Pola makan yang kurang beragam dan bergizi seimbang, ibu hamil setiap kali makan harus mengonsumsi makanan yang mengandung protein, karbohidrat dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral).
- Kebutuhan yang meningkat, seperti pada masa kehamilan.
- Kehamilan yang berulang dalam waktu singkat (jarak kehamilan berikutnya < 2 tahun).
- Ibu hamil mengalami Kurang Energi Kronis (KEK) dengan Lingkar Lengan Atas (LiLA) < 23.5 cm
- Mengalami infeksi yang menyebabkan kehilangan zat besi, seperti kecacingan dan malaria (terutama daerah endemik malaria).

- Konsumsi makanan yang rendah sumber zat besi tidak dicukupi dengan konsumsi TTD sesuai anjuran.

4. Dampak Anemia Pada Kehamilan

Dampak yang ditimbulkan dari anemia pada ibu hamil adalah sebagai berikut:

- Menurunnya fungsi kekebalan tubuh
- Meningkatkan risiko terjadinya infeksi
- Menurunkan kualitas hidup sehingga akan berdampak pada:
 - Keguguran/abortus
 - Pendarahan yang dapat mengakibatkan kematian ibu
 - Bayi lahir prematur (lahir kurang dari 9 bulan)
 - Bayi lahir dengan berat badan rendah (BB < 2500 gr) dan panjang badan (PB < 48cm)
 - Bila ibu dalam kondisi anemia berat, bayi berisiko lahir mati

5. Upaya Pencegahan Dan Penanganan Anemia Pada Kehamilan

a. Upaya Pencegahan Anemia Pada Kehamilan

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan zat besi adalah sebagai berikut:

- Mengatur pola makan bergizi seimbang terdiri dari aneka ragam makanan, termasuk sumber pangan hewani yang kaya zat besi, dalam jumlah yang proporsional. Makanan yang kaya sumber zat besi contohnya hati, ikan, daging dan unggas. Sedangkan buah-buahan akan meningkatkan penyerapan zat besi karena mengandung vitamin C yang tinggi.
- Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak tersedia atau sangat sedikit, maka kebutuhan terhadap zat besi perlu didapat dari suplemen TTD. Pemberian TTD secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi didalam tubuh. Minum Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan, atau dilakukan dengan memberikan 1 TTD setiap hari selama kehamilan dimulai sedini mungkin dan dilanjutkan sampai masa nifas. Pemberian TTD setiap hari selama kehamilan dapat menurunkan risiko anemia maternal 70% dan defisiensi besi 57% .
- Menggunakan alas kaki untuk mencegah infeksi cacing tambang.

- Untuk wilayah endemik malaria gunakan kelambu di tempat tidur sebagai upaya pencegahan malaria.

b. Upaya Penanganan Atau Mengatasi Anemia Pada Kehamilan

Cara mengatasi anemia pada kehamilan Pengobatan pada penderita anemia, diberikan 2 tablet setiap hari sampai kadar Hb mencapai normal. Pemeriksaan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut:

- Jika ibu hamil terdeteksi anemia pada trimester pertama maka pemeriksaan kadar Hb dilakukan setiap bulan hingga Hb mencapai normal.
- Jika ibu hamil terdeteksi anemia pada trimester kedua, pemeriksaan kadar Hb dilakukan setiap dua minggu hingga Hb mencapai normal.
- Jika pada pemeriksaan selanjutnya kadar Hb tidak berubah, langsung dirujuk ke pelayanan kesehatan yang lebih tinggi.

Apabila anemia disebabkan karena defisiensi besi, konsumsi TTD secara teratur akan meningkatkan kadar Hb dalam satu bulan setelah konsumsi TTD. Apabila Hb tidak berubah setelah konsumsi TTD yang teratur, kemungkinan anemia tidak disebabkan oleh defisiensi besi.

V. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Pengarahan KB Gratis
4. Pemeriksaan HB Gratis

VI. Media

- **Media:**

1. PPT
2. Poster
3. Leaflet

- **Alat Penyuluhan :**

1. Laptop
2. Sound System
3. Infocus
4. Alat pemeriksaan HB
5. Fasilitas KB Gratis (Posyandu)

VII. Tempat

Penyuluhan : Posyandu RT.004/RW.04
 Pemeriksaan HB Gratis : Posyandu RT.004/RW.04
 Pengarahan KB Gratis : Posyandu RT.004/RW.04

VIII. Pengorganisasian

- a. Pembimbing : Ibu Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Kes
 Ibu Maslan Pangaribuan SST., M.Kes
- b. Moderator : Wulandari
- c. Pemateri : Stefany dan Fatmawati Matcik (Materi KB)
 Nia Riska Daniati (Materi Ibu Hamil dengan Anemia)
- d. Notulen : Ayu lugina

IX. Kegiatan Penyuluhan

Waktu pelaksanaan : Jam 08.00 WIB - 09.25 WIB

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"> - Memberi salam - Menjelaskan tujuan pembelajaran - Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab salam. - Mendengarkan dan memperhatikan.
2.	30 menit	Pelaksanaan: <ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. Materi : <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Keluarga Berencana. 2. Jenis Kontrasepsi. 3. Penerapan Keluarga Berencana. 4. Pentingnya Pemeriksaan Kehamilan. 5. Pentingnya Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. 6. Manfaat Konsumsi Tablet FE. 	Menyimak dan memperhatikan.
3	10 menit	Evaluasi :	

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan pada warga untuk bertanya. 2. Menanyakan kembali pada warga tentang materi yang telah diberikan. 	Bertanya, dan menjawab pertanyaan.
4	5 menit	Penutup : <ol style="list-style-type: none"> - Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam 	Menjawab salam.
5	5 menit	Pengarahan PUS untuk Kontrasepsi Gratis	Mengikuti arahan
6	30 menit	Pemeriksaan HB Gratis	Memeriksa HB

X. EVALUASI

Pertanyaan :

1. Pengertian Keluarga Berencana?
2. Apa saja jenis-jenis Kontrasepsi?
3. Apakah Kontrasepsi penting bagi Pasangan Usia Subur?
4. Apa saja cara mencegah anemia pada Ibu hamil?
5. Apa manfaat Tablet FE bagi ibu hamil?
6. Bagaimana cara menjaga Kesehatan pada Ibu hamil?

DAFTAR PUSTAKA

Prijatni, Ida, Ida Prijatni, and Sri Rahayu. "Kesehatan reproduksi dan keluarga berencana."
(2016).

Priyanti, S., & Syalfina, A. D. (2017). Buku ajar kesehatan reproduksi dan keluarga berencana.
E-Book Penerbit STIKes Majapahit.

Rukmani, S. ST., M.Keb.2020. Modul Ibu Hamil Dengan Anemia. HC Publisher. Hal: 64-71

<http://repository.unas.ac.id/2295/1/MODUL%20ANEMIA.pdf>

https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files99516TTD_BUMIL_OK2.pdf

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

INDIVIDU DAN LINGKUNGAN SEHAT, KELUARGA SEJAHTERA

Topik : 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Tatanan Rumah Tangga
2. Hipertensi dan Rematik Pada Lansia

Sasaran : Semua Warga RT.04/Rw.04

Hari/Tanggal : Minggu, 09 Juli 2023

Tempat : Kantor Pengurus RW.04/RT.04, Kelurahan Sepanjang Jaya

Waktu : 06.00 WIB – 09.30 WIB

Penyuluh :

Nama Anggota

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. Ayuning Dyah Mega Kartika | 15. Apri Giyanti |
| 2. Gita Febriyanti | 16. Nia Riska Daniati |
| 3. Ratu Bunga | 17. Lisy Lisdayanti |
| 4. Fatmawati Matcik | 18. Enjel Ajkia Sakinah |
| 5. Ananda Ega Prayoga | 19. Michelle |
| 6. Diva Pratama Febrianty | 20. Ester Efelyn Siagian |
| 7. Ira Rayani | 21. Lola Dwi Kusuma |
| 8. Reynaldi Yusuf Wibawa | 22. Amanda Aurellia Sitepu |
| 9. Viranti Amara Lestari | 23. Sunariah |
| 10. Ayu Lugina Safitri | 24. Wulan Dari |
| 11. Gabriel Galilea | 25. Nabila Salsabila |
| 12. Marco leonardho | 26. Firyal Aliya Tasya |
| 13. Safinatunnajah Arhani | 27. Stefany |
| 14. Arliyanti Cahyaningrum | |

I. Latar Belakang

Berdasarkan pengkajian keluarga yang telah dilakukan Di Kelurahan Sepanjang Jaya, RT.04/Rw.04, Kecamatan Rawa Lumbu, Kota Bekasi, Jawa Barat pada tahun 2023, didapatkan beberapa hasil bahwasannya dari 404 keluarga, sekitar 361 keluarga, tidak memanfaatkan halaman rumahnya dengan baik, dan masih ada sampah-sampah yang dibuang secara sembarangan. Vektor penyakit pada area pemukiman RT.04/RW.04 ini, didominasi oleh nyamuk (65%) dan lalat (25%). Untuk bak penampungan air dibiarkan terbuka dengan presentase (34%), sehingga dapat menjadi pemicu terbesar timbulnya jentik nyamuk. Selain itu juga, dilihat dari dominan frekuensi penampungan air dilakukan 1 minggu sekali, namun keadaan penampungan airnya masih berlumut dengan presentase sekitar (30%).

Program PHBS ditatanan rumah tangga merupakan upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat. PHBS di Rumah Tangga dilakukan untuk mencapai Rumah Tangga berperilaku hidup bersih dan sehat (Natsir, 2019).

Selain itu juga, dari data yang sudah dikaji diketahui bahwa terdapat 51 lansia yang mengeluhkan masalah kesehatan. Penyakit yang paling banyak dialami oleh lansia di RT.04/RW.04 yaitu hipertensi dengan persentase (33%) dan rematik dengan persentase (27%).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg dan dapat terus meningkat jika tidak terkontrol. Istilah “pembunuh diam-diam” mengacu pada hipertensi karena jarang menunjukkan gejala, sementara tekanan darah terus-menerus tinggi. Akibatnya, penderita kurang waspada dan sadar akan bahaya yang ditimbulkan oleh komplikasi yang bisa berakibat fatal.

Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa terapi nonfarmakologis (modifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan terapi farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak pedoman penatalaksanaan hipertensi adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi

asupan garam, olahraga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok.

Dari pengkajian yang telah dilakukan pada kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini, didapatkan hasil bahwa masih banyak keluarga yang belum memahami cara mencegah dan mengatasi masalah yang terjadi pada individu maupun lingkungannya, sehingga dapat berpotensi mempengaruhi kesehatan individu maupun keluarga. Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan mengenai cara mencegah dan mengatasi masalah yang terjadi di lingkungan berupa penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di tatanan rumah tangga. Kemudian, melakukan penyuluhan mengenai hipertensi dan rematik pada lansia guna mengoptimalkan kesehatan dan mengantisipasi penyakit yang timbul agar dapat ditangani lebih baik.

II. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini, diharapkan semua warga RT.04/RW.04 dapat mengerti tentang cara mencegah dan mengatasi masalah yang terjadi di lingkungan dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga, serta bagi lansia dapat mengatasi masalah kesehatannya dengan baik, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan keluarga dengan optimal.

III. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan ini, diharapkan warga dapat memahami dan menerapkan:

7. Pengertian PHBS
8. Manfaat penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga
9. PHBS dalam penggunaan air bersih
10. PHBS mencuci tangan dengan air bersih dan sabun
11. PHBS menggunakan jamban sehat
12. PHBS memberantas jentik di rumah
13. PHBS melakukan kegiatan fisik setiap hari
14. PHBS dengan tidak merokok di dalam rumah
15. Pengertian hipertensi
16. Memahami faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi
17. Mengetahui pengobatan untuk penyakit hipertensi

18. Pengertian rematik
19. Mengetahui faktor kekambuhan penyakit rematik
20. Mengetahui pengobatan untuk penyakit rematik

IV. Materi

A. Materi PHBS

A. Pengertian PHBS

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan, namun dalam penyuluhan ini akan dipaparkan mengenai kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, dan membersihkan lingkungan.

PHBS di Rumah Tangga adalah upaya untuk memberdayakan anggota rumah tangga agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan di masyarakat.

B. Manfaat Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Tatanan Rumah Tangga

- Bagi Rumah Tangga:
 - a. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
 - b. Anak tumbuh sehat dan cerdas.
 - c. Anggota keluarga giat bekerja.
 - d. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.
- Bagi Masyarakat:
 - a. Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat.
 - b. Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan.
 - c. Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.
 - d. Masyarakat mampu mengembangkan Upaya Kesehatan Bersumber Masyarakat (UKBM) seperti posyandu, tabungan ibu bersalin, arisan jamban, ambulans desa dan lain-lain.

C. PHBS Dalam Penggunaan Air Bersih

- Pengertian air bersih

Air adalah kebutuhan dasar yang dipergunakan sehari-hari untuk minum, memasak, mandi, berkumur, membersihkan lantai, mencuci alat-alat dapur, mencuci pakaian, dan sebagainya, agar kita tidak terkena penyakit atau terhindar dari sakit.

- Syarat-syarat air bersih

Air bersih secara fisik dapat dibedakan melalui indera kita, antara lain (dapat dilihat, dirasa, dicium, dan diraba): Air tidak berwarna harus bening/jernih. Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa dan kotoran lainnya. Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, harus bebas dari bahan kimia beracun. Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau bau belerang.

- Manfaat menggunakan air bersih

Terhindar dari gangguan penyakit seperti diare, kolera, disentri, thypus, kecacingan, penyakit mata, penyakit kulit atau keracunan. Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihan dirinya.

- Contoh sumber dalam memperoleh air bersih

Mata air, air sumur atau air sumur pompa, air ledeng/perusahaan air minum, air hujan, dan air dalam kemasan.

- Cara menjaga kebersihan sumber air bersih

- a. Jarak letak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah paling sedikit 10 meter.
- b. Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemaran.
- c. Sumur gali, sumur pompa, kran umum dan mata air harus dijaga bangunannya agar tidak rusak seperti lantai sumur tidak boleh retak, bibir sumur harus diplester dan sumur sebaiknya diberi penutup.
- d. Harus dijaga kebersihannya seperti tidak ada genangan air di sekitar sumber air, tidak ada bercak-bercak kotoran, tidak berlumut pada lantai/dinding sumur. Ember/gayung pengambil air harus tetap bersih dan tidak diletakkan di lantai (ember/gayung digantung di tiang sumur).

- Manfaat air bersih harus dimasak mendidih bila ingin diminum

Meski terlihat bersih, air belum tentu bebas kuman penyakit. Kuman penyakit dalam air mati pada suhu 100 derajat C (saat mendidih).

D. PHBS Mencuci Tangan Dengan Air Bersih dan Sabun

- Manfaat mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun
Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ke tangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit. Sabun dapat membersihkan kotoran dan membunuh kuman, karena tanpa sabun kotoran dan kuman masih tertinggal di tangan.
- Waktu yang tepat untuk mencuci tangan
 - a. Setiap kali tangan kita kotor (setelah; memegang uang, memegang binatang, berkebun, dll).
 - b. Setelah buang air besar.
 - c. Setelah menceboki bayi atau anak.
 - d. Sebelum makan dan menyuapi anak.
 - e. Sebelum memegang makanan.
 - f. Sebelum menyusui bayi.
- Manfaat mencuci tangan
Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan, mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera Disentri, Typhus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), flu burung atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.
- Cara mencuci tangan yang benar
 - a. Cuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan memakai sabun.
 - b. Bersihkan telapak, pergelangan tangan, sela-sela jari dan punggung tangan.
 - c. Setelah itu keringkan dengan lap bersih.

E. PHBS Menggunakan Jamban Sehat

- Pengertian jamban
Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang terdiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa atau tanpa leher angsa (cemplung) yang dilengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

- Alasan harus menggunakan jamban
Menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau. Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya. Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit Diare, Kolera Disentri, Thypus, kecacingan, penyakit saluran pencernaan, penyakit kulit, dan keracunan.
- Syarat jamban sehat
Tidak mencemari sumber air minum (jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter), tidak berbau. Kotoran tidak dapat dijamah oleh serangga dan tikus. Tidak mencemari tanah disekitarnya. Mudah dibersihkan dan aman digunakan. Dilengkapi dinding dan atap pelindung. Penerangan dan ventilasi cukup. Lantai kedap air dan luas ruangan memadai. Tersedia air, sabun, dan alat pembersih.
- Cara memelihara jamban sehat
 - a. Lantai jamban hendaknya selalu bersih dan tidak ada genangan air.
 - b. Bersihkan jamban secara teratur sehingga ruang jamban dalam keadaan bersih.
 - c. Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat.
 - d. Tidak ada serangga, (kecoa, lalat) dan tikus yang berkeliaran.
 - e. Tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih).
 - f. Bila ada kerusakan, segera diperbaiki.

F. PHBS Memberantas Jentik Di Rumah

- Pengertian rumah bebas jentik
Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk
- Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB)
Adalah pemeriksaan tempat-tempat perkembangbiakan nyamuk (tempat-tempat penampungan air) yang ada di dalam rumah seperti bak mandi/WC, vas bunga, tatakan kulkas, dll dan di luar rumah seperti talang air, alas pot kembang, ketiak daun, lubang pohon, pagar bambu, dll yang dilakukan secara teratur setiap minggu.
- Hal yang perlu dilakukan agar Rumah Bebas Jentik
 - a. Lakukan Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dengan cara 3 M plus (Menguras, Menutup, Mengubur, plus Menghindari gigitan nyamuk).

- b. PSN merupakan kegiatan memberantas telur, jentik, dan kepompong nyamuk penular berbagai penyakit seperti Demam Berdarah Dengue, Chikungunya, Malaria, Filariasis (Kaki Gajah) di tempat-tempat perkembangbiakannya.
- c. 3 M Plus adalah tiga cara plus yang dilakukan pada saat PSN yaitu:
 - Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi, tatakan kulkas, tatakan pot kembang dan tempat air minum burung.
 - Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti lubang bak kontrol, lubang pohon, lekukan-lekukan yang dapat menampung air hujan.
 - Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air seperti ban bekas, kaleng bekas, plastik-plastik yang dibuang sembarangan (bekas botol/gelas akua, plastik kresek,dll)
- Manfaat Rumah Bebas Jentik
 - 1) Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi.
 - 2) Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar seperti Demam Berdarah Dengue (DBD), Malaria, Chikungunya, atau Kaki Gajah.
 - 3) Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat.

G. PHBS Melakukan Kegiatan Fisik Setiap Hari

- Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.
- Jenis aktivitas fisik
 - a. Bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan.
 - b. Bisa berupa olah raga, yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness, angkat beban/ berat.
- Waktu yang tepat dalam melakukan aktivitas fisik setiap hari

Aktivitas fisik dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga, dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya.

- Cara melakukan aktivitas fisik yang benar
 - a. Lakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit. Jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap.
 - b. Lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan.
 - c. Awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan.
 - d. Lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang.
 - e. Jika sudah terbiasa dengan aktivitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari.
- Keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur
Terhindar dari Penyakit Jantung, Stroke, Osteoporosis, Kanker, Tekanan Darah Tinggi, Kencing Manis, dll. Berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi bagus, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, dan secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik.
- Tips dalam beraktivitas fisik:
 - a. Jalan cepat: Perlu sepatu yang cukup enak dipakai agar kaki nyaman dan sehat, apalagi untuk berjalan ke kantor atau naik tangga.
 - b. Renang, lakukan berenang secepat mungkin dengan napas yang dalam.
 - c. Senam atau peregangan sangat baik bagi otot-otot dan sendi-sendi yang kaku, juga melenturkan otot serta melancarkan peredaran darah.

H. PHBS Dengan Tidak Merokok Di Dalam Rumah

- Alasan rokok berbahaya bagi kesehatan
Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya yang paling berbahaya adalah Nikotin, Tar, dan Carbon Monoksida (CO). Nikotin menyebabkan ketagihan dan merusak jantung dan aliran darah. Tar menyebabkan kerusakan sel paru-paru dan kanker. CO menyebabkan berkurangnya kemampuan darah membawa oksigen, sehingga sel-sel tubuh akan mati.
- Pengertian Perokok Aktif dan Perokok Pasif
 - 1) Perokok aktif adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu cuma 1 batang dalam sehari. Atau orang yang menghisap rokok walau tidak rutin sekalipun atau hanya sekedar coba-coba dan

cara menghisap rokok cuma sekedar menghembuskan asap walau tidak diisap masuk ke dalam paru-paru.

2) Perokok pasif adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok.

- Bahaya perokok aktif dan perokok pasif
 - a. Menyebabkan kerontokan rambut.
 - b. Gangguan pada mata, seperti katarak.
 - c. Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok.
 - d. Menyebabkan penyakit paru-paru kronis.
 - e. Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap.
 - f. Menyebabkan stoke dan serangan jantung.
 - g. Tulang lebih mudah patah.
 - h. Menyebabkan kanker kulit.
 - i. Menyebabkan kemandulan dan impotensi.
 - j. Menyebabkan kanker rahim dan keguguran

- Cara berhenti merokok

Ada 3 cara untuk berhenti merokok, yaitu Berhenti Seketika, Menunda, dan Mengurangi. Hal yang paling utama adalah niat dan tekad yang bulat untuk melaksanakan cara tersebut:

- a. Bagi perokok berat, mungkin perlu bantuan tenaga kesehatan untuk mengatasi efek ketagihan karena rokok mengandung zat Adiktif.
- b. Menunda Perokok dapat menunda mengisap rokok pertama 2 jam setiap hari sebelumnya dan selama 7 hari berturut-turut. Sebagai
- c. Mengurangi Jumlah rokok yang diisap setiap hari dikurangi secara berangsurangsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari ke 7 atau yang ditetapkan. (DepKes RI, 2014).

B. Materi Hipertensi

1. Pengertian Hipertensi

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi merupakan suatu kondisi Ketika tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg dan dapat terus meningkat jika tidak terkontrol. Istilah “pembunuh diam-diam” mengacu pada hipertensi karena jarang menunjukkan gejala, sementara tekanan

darah terus-menerus tinggi. Akibatnya, penderita kurang waspada dan sadar akan bahaya yang ditimbulkan oleh komplikasi yang bisa berakibat fatal (Yuniandari., 2021). Gejala yang timbul pada penderita hipertensi yaitu sakit kepala, mual muntah, mudah lelah, telinga berdengung (tinnitus), jantung berdebar-debar, penglihatan kabur, dan mimisan (Ramdano dkk., 2017).

2. Faktor Risiko Hipertensi

a. Faktor Genetik

Dari data statistik terbukti bahwa seseorang akan memiliki risiko lebih besar untuk terkena hipertensi jika orang tuanya adalah penderita hipertensi (Dewi, 2018).

b. Jenis Kelamin

Menurut data Riskesdas 2013 dan 2018 menunjukkan bahwa wanita lebih berisiko terkena hipertensi daripada pria. Hal ini disebabkan terjadinya perubahan hormonal yang terjadi selama masa menopause.

c. Umur

Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah. Semakin tua seseorang maka faktor risiko terserang hipertensi semakin meningkat. Peningkatan tekanan darah terkait dengan proses penuaan kemungkinan besar berkaitan dengan perubahan arteri. Penuaan menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan pengerasan dinding pembuluh darah.

d. Pola Hidup

Kebiasaan hidup yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu mengkonsumsi garam yang berlebih, kelebihan berat badan, merokok, alkohol serta kurangnya olahraga atau aktivitas fisik (Dewi, 2018).

3. Penatalaksanaan Hipertensi

a. Terapi Farmakologi

Terapi farmakologi adalah pengobatan hipertensi menggunakan terapi obat-obatan yang dikenal dengan obat antihipertensi. Terapi farmakologi hipertensi yang direkomendasikan oleh JNC-8 antara lain : *Calcium Channel*

Blocker (CCB); *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor* (ACEI); *Angiotensin II Receptor Blocker* (ARB); Diuretik; Beta Bloker (BB).

b. Terapi Non-Farmakologi

1) Menurunkan Kelebihan Berat Badan

Orang yang memiliki berat badan berlebih memiliki risiko terkena hipertensi 5 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang memiliki berat badan normal.

2) Kurangi Konsumsi Garam

Mengurangi konsumsi garam dengan membatasi penggunaan garam pada saat memasak kurang dari 5 gram atau setara dengan 1 sendok teh per hari (Niga dkk, 2021).

3) Olahraga Secara Teratur

Meningkatkan metabolisme dan kebugaran fisik dengan berolahraga secara teratur 30 – 45 menit serta jalan sehat disarankan karena dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi.

4) Berhenti Merokok

Kandungan nikotin dalam rokok dapat merangsang saraf simpatis dan menyebabkan jantung berdebar lebih cepat, sehingga peredaran darah mengalir lebih cepat dan terjadi penyempitan pembuluh darah.

C. Materi Rematik

1. Pengertian Rematik

Rematik merupakan penyakit yang menyerang sendi dan struktur atau jaringan penunjang di sekitar sendi. Penyakit rematik yang sering ditemukan adalah osteoarthritis akibat degenerasi atau proses penuaan, artritis rematoid dan gout karena asam urat tinggi. Rematik, nyeri sendi dan pegal linu merupakan penyakit yang sering menyerang lansia karena salah satu dari penyakit degeneratif (Silaban, 2016). Terdapat beberapa tanda dan gejala rematik yaitu nyeri sendi, inflamasi, kekakuan sendi pada pagi hari, hambatan gerak persendian.

2. Faktor Kekambuhan Rematik

a. Pola Aktivitas

Rematik sering terjadi pada seseorang yang memiliki aktivitas berlebihan dan melakukan pekerjaan yang banyak dalam jangka waktu yang

lama dengan posisi jalan ataupun berdiri karena memberikan tekanan yang berlebihan pada sendi lutut, semakin berat aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dalam kegiatan sehari-hari dapat menyebabkan kekambuhan rematik pada saat lansia (Tarus, 2021).

b. Pola Makan

Salah satu penyebab terjadinya kekambuhan rematik adalah pola makan yang salah. Makanan yang dapat menyebabkan kekambuhan rematik yaitu produk kacang-kacangan (susu kacang, kacang buncis), organ dalam hewan atau jeroan (usus, hati, limpa, paru, otak, dan jantung), makanan kaleng (sarden dan kornet sapi), makanan yang dimasak menggunakan santan kelapa, beberapa jenis buah-buahan (durian) dan sayuran (kangkung dan bayam) (Tarus, 2021).

3. Penatalaksanaan Rematik

a. Terapi Farmakologi

Pengobatan farmakologi menggunakan obat-obatan merupakan terapi utama untuk mengurangi efek yang ditimbulkan akibat rematik maupun pegal linu. Obat rematik atau pegal linu merupakan penghilang rasa sakit yang secara umum dikategorikan sebagai obat anti-inflamasi non-steroid (OAINS) (Silaban, 2016).

b. Terapi Non-Farmakologi

1) Pengaturan Aktivitas dan Istirahat

Istirahat secara teratur merupakan hal penting untuk mengurangi gejala penyakit rematik. Pembatasan gerak yang tidak perlu akan membantu dalam mengurangi progresivitas inflamasi. Tetapi istirahat harus diseimbangkan dengan latihan gerak untuk tetap menjaga kekuatan otot dan pergerakan sendi.

2) Fisioterapi

Fisioterapi untuk pasien rematik seperti stretching, akupuntur, *transverse friction* (teknik pemijatan khusus untuk penderita rematik latihan otot elektroterapi

3) Senam Rematik

Senam rematik merupakan metode senam yang dapat membantu mengurangi resiko timbulnya rematik dan berfungsi sebagai terapi tambahan bagi penderita rematik dalam fase tenang. Senam rematik

secara teratur diharapkan dapat mengurangi gejala kekakuan sendi dan nyeri pada rematik

4) Hindari Makanan yang Memicu Rematik

V. Metode

1. Peragaan senam sehat
2. Implementasi kegiatan gotong royong
3. Ceramah
4. Tanya jawab

VI. Media dan alat penyuluhan

● **Media:**

4. PPT
5. Poster
6. Leaflet

● **Alat Penyuluhan :**

6. Laptop
7. Sound System
8. Infocus
9. Alat pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan asam urat

● **Alat Kegiatan Gotong Royong :**

1. Cangkul
2. Sapu lidi
3. Arit
4. Serokan sampah
5. Tresback

VII. Tempat

Senam : SD setempat

Gotong Royong : Di Wilayah RT.04/RW.04

Kgiatan penyuluhan : Kantor Pengurus RW.04/RT.04, Kelurahan Sepanjang Jaya

VIII. Proorganisasian

e. Pembimbing : Ibu Rolita, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Bapak Baltasar Serilus Sanggu Dedu, S.Kep.,M.Sc

f. Moderator : Nia Riska Daniati

- g. Pemateri : Sunariah (Materi PHBS)
 Marco Leonardo (Materi Hipertensi)
- h. Notulen : Ayu lugina
 Fatmawati Matcik
- i. Observer : Enjel Ajkia Sakinah
 Michelle
- j. Koordinator Lapangan : Sunariah (Senam)
 Marco Leonardo (Gotong royong)
 Ayuning Dyah M.K (Penyuluhan PHBS)
 Firyal Aliya Tasya (Penyuluhan hipertensi dan
 rematik pada lansia)
 Safinatunnajah A (Pemeriksaan kesehatan)

IX. Kegiatan KKN 2023

Waktu pelaksanaan : Jam 06.00 WIB - 07.30 WIB

No.	Waktu	Nama Kegiatan	Kegiatan peserta
1.	90 menit	Senam	Melakukan kegiatan senam sehat
2.	90 menit	Gotong Royong	Melakukan kegiatan gotong royong bersama Warga RT.04/RW.04

Waktu Pelaksanaan : Jam 08.00 – 09.30

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan peserta
1.	10 menit	Pembukaan: - Memberi salam - Menjelaskan tujuan pembelajaran	- Menjawab salam. - Mendengarkan dan memperhatikan.

		- Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	
2.	50 menit	<p>Pelaksanaan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur. 	Menyimak dan memperhatikan.
		<p>A. Materi PHBS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Pengertian PHBS 8. Manfaat penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan rumah tangga 9. PHBS dalam penggunaan air bersih 10. PHBS mencuci tangan dengan air bersih dan sabun 11. PHBS menggunakan jamban sehat 12. PHBS memberantas jentik di rumah 13. PHBS melakukan kegiatan fisik setiap hari 14. PHBS dengan tidak merokok di dalam rumah <p>B. Materi Hipertensi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Hipertensi 2. Faktor Risiko Hipertensi 3. Penatalaksanaan Hipertensi <p>C. Materi Hipertensi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian Rematik 2. Faktor Risiko Kekambuhan Rematik 3. Penatalaksanaan Rematik 	
3.	20 menit	Kegiatan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah, gula darah, dan asam urat	Melakukan pemeriksaan kesehatan
4.	5 menit	Evaluasi :	

		<p>3. Memberikan kesempatan pada warga untuk bertanya.</p> <p>4. Menanyakan kembali pada warga tentang materi yang telah diberikan.</p>	Bertanya, dan menjawab pertanyaan.
5.	5 menit	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam - Sesi foto bersama 	Menjawab salam.

X. EVALUASI

Evaluasi dilakukan dengan mengukur pengetahuan sasaran penyuluhan menggunakan pre-test dan post-test yang ada dalam lampiran.

DAFTAR PUSTAKA

- Bawarodi F, Julia R, dan Reginus M. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Penyakit Rematik Di Wilayah Puskesmas Kabupaten Talaud. *e-journal Keperawatan*, 5 (1).
- DepKes RI (2014) '10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga', Departemen Kesehatan RI, pp. 1–48.
- <https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files1526booklet%20phbs%20rumah%20tangga.pdf>
- Dewi, N.R. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Manisrejo Kota Madiun. STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun. Skripsi.
- Kemenkes RI. (2019). InfoDATIN Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Natsir, M.F. (2019) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo', *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1(3), pp. 54–59.
- <http://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6120>
- Niga, J.L, dkk. (2021). Hubungan Pola Diet Rendah Garam Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 2 (3) : 141 - 153.
- Ramdano, H.T., Eldessa V.R, dan Wini Y. (2017). Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 4 (1) : 37 – 45
- Silaban, N. (2016). Gambaran Pengetahuan Penderita Rematik Tentang Perawatan Nyeri Sendi di Dusun I Desa Sunggal Kanan Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015. *IMELDA*, 2 (1).
- Tarus, Teofaldus. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Lansia Dan Peran Keluarga Dalam Mengatasi Kambuh Rematik Pada Lansia Di Puskesmas Dinoyo. STIKes Widyagama Husada Malang. Skripsi
- Yuniandari, N.P.E. 2021. Gambaran Status Gizi pada Pasien Hipertensi di Desa Subamia Kecamatan Tabanan Kabupaten Tabanan Tahun 2021. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. KTI.

KUESIONER TENTANG HIPERTENSI DAN REMATIK

A. Identitas Pasien

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :

Petunjuk pengisian

Isilah kotak yang disebelah kanan dengan ceklis (✓)

No	Indikator Pengetahuan	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Cukup Setuju	Setuju	Sangat setuju
1	Saya mengetahui bahaya tekanan darah tinggi					
2	Saya mengetahui bahwa tekanan darah tinggi dapat diturunkan dari orang tua ke anak					
3	Saya mengetahui penggunaan garam berlebih berpengaruh terhadap tekanan darah					
4	Saya mengetahui bahwa semakin tua usia, risiko tekanan darah tinggi semakin meningkat					
5	Saya mengetahui penderita hipertensi harus kontrol rutin dan mengkonsumsi rebusan seledri dan rosella					
6	Saya mengetahui apa yang dimaksud dengan rematik					
7	Saya mengetahui makanan apa saja dapat menyebabkan kekambuhan pada rematik					
8	Saya mengetahui jenis makanan yang baik dikonsumsi oleh penderita rematik					
9	Saya mengetahui cara penanganan nyeri rematik yang dapat dilakukan dirumah					
10	Saya mengetahui fisioterapi untuk rematik yang dapat dilakukan dirumah					

KUESIONER (PRE-TEST)

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

A. Identitas Responden:

1. Nama :
2. Usia :
3. Alamat :

B. Petunjuk Pengisian:

Pilihlah kotak yang berada disebelah kanan dengan ceklis (√), sesuai jawaban

Bapak/Ibu.

No.	Indikator Pengetahuan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Cukup Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Saya tidak mengetahui tentang apa itu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).					
2.	Saat ini saya tidak mengetahui cara yang tepat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).					
3.	Saya kurang memahami mengenai manfaat masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).					
4.	Saya kurang mengetahui bahwa kebersihan lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan keluarga.					
5.	Saya tidak banyak tahu tentang cara menjaga agar sumber air tetap bersih.					
6.	Saya tidak tahu bagaimana urutan dalam melakukan cuci tangan yang benar.					
7.	Saya kurang paham mengenai cara memelihara jamban agar tidak mengganggu kesehatan.					
8.	Saya kurang paham mengenai kegiatan pemeriksaan jentik berkala (PJB).					
9.	Saya tahu berbagai jenis aktivitas fisik yang dapat diterapkan dikehidupan sehari-hari.					
10.	Saya mengerti tentang bahaya merokok bagi perokok pasif dan perokok aktif.					

KUESIONER (POST-TEST)

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

C. Identitas Responden:

1. Nama :
2. Usia :
3. Alamat :

D. Petunjuk Pengisian:

Pilihlah kotak yang berada disebelah kanan dengan ceklis (√), sesuai jawaban

Bapak/Ibu.

No.	Indikator Pengetahuan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Cukup Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Saya tidak mengetahui tentang apa itu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).					
2.	Saat ini saya tidak mengetahui cara yang tepat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).					
3.	Saya kurang memahami mengenai manfaat masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).					
4.	Saya kurang mengetahui bahwa kebersihan lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan keluarga.					
5.	Saya tidak banyak tahu tentang cara menjaga agar sumber air tetap bersih.					
6.	Saya tidak tahu bagaimana urutan dalam melakukan cuci tangan yang benar.					
7.	Saya kurang paham mengenai cara memelihara jamban agar tidak mengganggu kesehatan.					
8.	Saya kurang paham mengenai kegiatan pemeriksaan jentik berkala (PJB).					
9.	Saya tahu berbagai jenis aktivitas fisik yang dapat diterapkan dikehidupan sehari-hari.					
10.	Saya mengerti tentang bahaya merokok bagi perokok pasif dan perokok aktif.					

