

**LAPORAN AKHIR KKN  
(KULIAH KERJA NYATA)**



**LAPORAN AKHIR KEGIATAN KULIAH KERJA NYATA MELALUI  
INTERPROFESIONAL EDUCATIONS**

**DISUSUN OLEH:**

**KELOMPOK 4 (RW.04/RT.04, KELURAHAN SEPANJANG JAYA BEKASI)**

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		

**Dosen Pembimbing Lapangan (DPL):**

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb; Baltasar S S Dedu, S.Kep., M.Sc;

Maslan, SST., M.Kes; Roulita, S.Kep.,Ns., M.Kep; Dra.Apt. Aluwi Nirwana San i.,M.Pharm

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN, SI KEBIDANAN & SI FARMASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA  
BEKASI  
TAHUN 2022/2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

### LAPORAN AKHIR KEGIATAN KULIAH KERJA NYATA (KKN)

1. Judul

**“Laporan Akhir Kegiatan Kuliah Kerja Nyata Melalui *Interprofesionalisme Education*”**

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb.
- b. NIDN : 0321097401
- c. Jabatan : Dosen
- d. Program Studi : SI Kebidanan
- e. Nomor Telepon : 081387548181

3. Personalia Dosen Pembimbing Lapangan:

- 1) Baltasar S S Dedu, S.Kep., M.Sc. NIDN 0301018806
- 2) Maslan, SST., M.Kes. NIDN 0315047104
- 3) Roulita, S.Kep.,Ns., M.Kep. NIDN 0310087002
- 4) Dra.Apt. Aluwi Nirwana Sani.,M.Pharm NIDN 0023046309

Anggota Mahasiswa (KKN):

- 1) Ananda Ega Prayoga NPM 191560111040
- 2) Ayuning Dyah Mega Kartika NPM 191560411004
- 3) Ayu Lugina Safitri NPM 191560111007
- 4) Diva Pratama F NPM 191560111047
- 5) Fatmawati Matcik NPM 191560411008
- 6) Firyal Aliya Tasya NPM 191560611007
- 7) Gabriel Galilea NPM 191560111015
- 8) Gita Febriyanti NPM 191560411012
- 9) Ira Rayani NPM 191560111054
- 10) Marco Leonardho NPM 191560111022
- 11) Ratu Bunga NPM 191560411019
- 12) Reynaldi Yusuf W D NPM 191560111061
- 13) Safinatunnajah Arhani NPM 191560111031
- 14) Stefany NPM 191560611016
- 15) Viranti Amara Lestari NPM 191560111070
- 16) Amanda Aurellia S NPM 201560111004
- 17) Apri Giyanti NPM 201560111048
- 18) Arliyanti C NPM 201560111005
- 19) Enjel Ajkia Sakinah NPM 201560111059
- 20) Ester Efelyn Siagian NPM 201560111010
- 21) Lisye Lisdayanti NPM 201560111066
- 22) Lola Dwi Kusuma NPM 201560111018

23) Michelle NPM 201560111069  
24) Nabila Salsabila NPM 201560111023  
25) Nia Riska Daniati NPM 201560111026  
26) Sunariah NPM 201560111037  
27) Wulandari NPM 201560111082

4. Waktu kegiatan : 26 Juni s/d 14 Juli 2023  
5. Bentuk Kegiatan : Kunjungan Rumah, Pengabdian Masyarakat, dan Senam Sehat, Gotong Royong.  
6. Demonstrasi Kegiatan : Sosialisasi dan Edukasi  
7. Biaya yang dibutuhkan : Rp. 3.000.000,00  
8. Sumber dana : Internal

**Ketua DPL KKN**



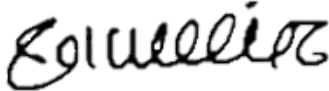
**(Dr. Tetty Rina, SST., M.Keb)**  
NIDN. 0321108001

**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 Suriany S, SKM., M.Kes)**  
NIDN. 0315018401

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah SWT. yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kita semua diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan “Kuliah Kerja Nyata (KKN) 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.....	
Halaman Pengesahan .....	i
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
Daftar Tabel .....	v
Daftar Lampiran .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
A. Keluarga Berencana (KB).....	5
B. Anemia Pada Ibu Hamil .....	9
C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	12
D. Hipertensi .....	20
E. Rematik .....	22
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN.....</b>	<b>24</b>
A. Jumlah sasaran keluarga dalam pengkajian dan capaiannya.....	24
B. Waktu kegiatan.....	26
C. Tempat kegiatan .....	26
D. Metode kegiatan yang dilakukan.....	27
E. Keterlibatan pihak lain dalam pelaksanaan .....	27
F. Pengorganisasian dalam kelompok pelaksanaan IPE mencakup 4 lingkup IPE (Nilai dan etik kolaborasi interprofesional, peran dan tanggung jawab interprofesional, komunikasi interprofesional bekerja dalam tim) .....	27
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
A. Uraian masalah-masalah yang menjadi prioritas berdasarkan temuan28	
B. Rencana pelaksanaan implementasi pemecahan masalah .....	28
C. Pelaksanaan kegiatan yang sudah direncanakan .....	29
D. Kendala dalam pelaksanaan .....	29
E. Solusi penyelesaian masalah .....	29
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>30</b>
A. Kesimpulan .....	30
B. Saran .....	32
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>33</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah SasaranKeluarga Dalam Pengkajian dan Capainnya .....	24
Tabel 3. 2 Waktu Kegiatan .....	26
Tabel 3. 3Tempat Kegiatan .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Media Yang Digunakan .....	35
Lampiran 2 Berita Acara .....	43
Lampiran 3 Surat Undangan Kegiatan .....	48
Lampiran 4 Absensi Kegiatan .....	60
Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan.....	63
Lampiran 6 Bukti Dokumentasi Kegiatan Dalam Media Sosial .....	68

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. 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 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 (PUS) 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).

Selain itu juga, 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).

Kemudian, 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 pentingnya KB (Keluarga Berencana) dan pentingnya mencegah Anemia pada Ibu Hamil, sehingga dapat berpotensi mempengaruhi kesehatan individu masing-masing. Serta 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 dilingkungan berupa penyuluhan Keluarga Berencana (KB), Ibu Hamil Sehat Bebas Anemia, penyuluhan mengenai cara mencegah dan mengatasi masalah yang terjadi dilingkungan 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.

## **B. Rumusan Masalah**

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 masing-masing. Serta 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.

Bagaimana cara meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjadi akseptor KB, memanfaatkan aktivitas luang untuk remaja, meningkatkan kesadaran perilaku hidup bersih dan sehat, serta pentingnya menangani penyakit hipertensi dan rematik?

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Program kerja dalam kegiatan kuliah kerja nyata (KKN) ini, bertujuan untuk membantu meringankan serta memecahkan masalah-masalah kesehatan yang terjadi Di RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan Pasangan Usia Subur (PUS) Di RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya, mengenai pentingnya menjadi akseptor KB.
- b. Menurunkan resiko terjadinya anemia pada ibu hamil yang mengeluh kekurangan darah.
- c. Meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya aktivitas olahraga bagi tubuh.
- d. Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih di lingkungan rumah dan sekitarnya,
- e. Meningkatkan pengetahuan lansia mengenai penanganan hipertensi dan rematik.

### **D. Manfaat**

#### 1. Manfaat Kegiatan

- a. Pasangan Usia Subur (PUS) Di RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya, mengerti mengenai pentingnya menjadi akseptor KB.
- b. Resiko ibu hamil dapat menurunkan resiko mengalami anemia.
- c. Motivasi remaja mengenai pentingnya aktivitas olahraga bagi tubuh.
- d. Kesadaran masyarakat meningkat terhadap pentingnya perilaku hidup bersih di lingkungan rumah dan sekitarnya,
- e. Pengetahuan lansia meningkat mengenai penanganan hipertensi dan rematik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Teori**

##### **1. Keluarga Berencana**

###### **a. 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).

###### **b. 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 :

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

### c. Jenis-jenis KB

Asuhan Kebidanan dalam penerapan Keluarga Berencana ada 3 yaitu :

#### 1) 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.

## 2) 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 semu ibu menyusui, dosis rendah,tidak menurunkan produksi ASI, tidak memberikan efek samping estrogen, spotting dan perdrahan tidak teratur, banyak dapat dipakai sebagai kontrasepsi darurat.

- Implan atau Susuk

Metode implan merupakan metode kontrasepsi efektif yang dapat member perlindungan 5 tahun untuk Norplant, 3 tahun untuk Jadena, Indoplant 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.

### 3) 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).

## **2. Anemia Pada Ibu Hamil**

### **a. 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.

### **b. 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:

- 1) Cepat Lesu, lelah, letih, lemah, lunglai (5L), serta tampak pucat
- 2) Lidah dan bibir pucat
- 3) Pengelihatan berkunang-kunang
- 4) Sakit kepala (pusing)
- 5) Denyut jantung tidak teratur (jantung berdebar)
- 6) Tekanan darah rendah
- 7) 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.

### **c. 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.

### **d. Dampak Anemia Pada Kehamilan**

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

- 1) Menurunnya fungsi kekebalan tubuh
- 2) Meningkatkan risiko terjadinya infeksi
- 3) 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

#### **e. Upaya Pencegahan Dan Penanganan Anemia Pada Kehamilan**

##### 1) 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.

##### 2) 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.

### **3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (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:
  - 1) Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit.
  - 2) Anak tumbuh sehat dan cerdas.

- 3) Anggota keluarga giat bekerja.
  - 4) Pengeluaran biaya rumah tangga dapat ditujukan untuk memenuhi gizi keluarga, pendidikan dan modal usaha untuk menambah pendapatan keluarga.
- Bagi Masyarakat:
    - 1) Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat.
    - 2) Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan.
    - 3) Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.
    - 4) 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**

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) Manfaat menggunakan air bersih

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

4) 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.

5) 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).

6) 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**

1) 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.

2) 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.

3) 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.

4) 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**

1) 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.

2) 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.

3) 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.

- 4) 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**

- 1) Pengertian rumah bebas jentik  
Rumah bebas jentik adalah rumah tangga yang setelah dilakukan pemeriksaan jentik secara berkala tidak terdapat jentik nyamuk
- 2) 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.
- 3) 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)

#### 4) Manfaat Rumah Bebas Jentik

- (a) Populasi nyamuk menjadi terkendali sehingga penularan penyakit dengan perantara nyamuk dapat dicegah atau dikurangi.
- (b) Kemungkinan terhindar dari berbagai penyakit semakin besar seperti Demam Berdarah Dengue (DBD), Malaria, Chikungunya, atau Kaki Gajah.
- (c) Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat.

### **g. PHBS Melakukan Kegiatan Fisik Setiap Hari**

#### 1) 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.

#### 2) 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.

- 3) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 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**

- 1) 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.

## 2) Pengertian Perokok Aktif dan Perokok Pasif

(a) 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.

(b) 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.

## 3) 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 stroke dan serangan jantung.

(g) Tulang lebih mudah patah.

(h) Menyebabkan kanker kulit.

(i) Menyebabkan kemandulan dan impotensi.

(j) Menyebabkan kanker rahim dan keguguran

## 4) 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 berangsur-angsur dengan jumlah yang sama sampai 0 batang pada hari ke 7 atau yang ditetapkan. (DepKes RI, 2014).

#### **4. Hipertensi**

##### **a. 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).

##### **b. Faktor Risiko Hipertensi**

###### 1) Faktor Genetik

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

###### 2) 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.

###### 3) 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.

#### 4) 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).

### c) Penatalaksanaan Hipertensi

#### 1) 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).

#### 2) Terapi Non-Farmakologi

##### a. 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.

##### b. 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).

##### c. 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.

##### d. 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.

## **5. Rematik**

### **a. 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.

### **b. Faktor Kekambuhan Rematik**

#### **1) 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).

#### **2) 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).

### c. Penatalaksanaan Rematik

#### 1) 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).

#### 2) Terapi Non-Farmakologi

##### (a) 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.

##### (b) Fisioterapi

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

##### (c) 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

##### (d) Hindari Makanan yang Memicu Rematik

**BAB III  
METODE PELAKSANAAN**

**A. Jumlah Sasaran Keluarga Dalam Pengkajian dan Capaiannya**

**Tabel 3. 1**

**Jumlah Sasaran Keluarga Dalam Pengkajian dan Capaiannya**

<b>No.</b>	<b>Nama Kegiatan</b>	<b>Jumlah Sasaran</b>	<b>Capaian</b>
1.	Kunjungan rumah penderita TB	3 orang penderita TB (tuberkolosis) di wilayah RT.04/ RW.04 Kelurahan sepanjang jaya.	Semua yang terkena TB sudah didata dan diberikan edukasi dan konseling.
2.	Penyuluhan KB	167 pasangan usia subur (PUS) diwilayah RT.04/ RW.04 Kelurahan Sepanjang Jaya.	167 pasangan usia subur sudah di berikan penyuluhan serta edukasi akan penting nya KB.
3.	Kegiatan Penyuluhan dan Kunjungan Rumah Pada Ibu Hamil	8 ibu hamil di wilayah RT.04/RW.04 di wilayah Kelurahan Sepanjang Jaya.	8 ibu hamil sudah mengikuti penyuluhan untuk dapat mengetahui kadar hemoglobin pada ibu hamil dan penting nya mengetahui bahaya akan ibu hamil jika mengidap anemia.
4.	Kegiatan Senam Sehat	Seluruh Remaja dan Warga RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya.	Antusia warga dan remaja dengan dihadiri lebih dari 57 peserta senam sehat untuk meningkatkan kesehatan dalam lingkungan keluarga.
5.	Kegiatan Penanaman Tanaman Toga	Seluruh Warga RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya.	Sebagian warga ikut berpartisipasi dalam melakukan penanaman tanaman obat keluarga serta mengetahui kandungan dan manfaat apa saja dari tanaman obat tersebut.

6.	Kegiatan Gotong Royong	Seluruh Warga RT.04/RW.04 Kelurahan Sepanjang Jaya	Seluruh lapisan masyarakat RT.04/RW.04 mengikuti kegiatan gotong royong dengan antusias serta mengerti akan pentingnya peduli akan lingkungan.
7.	Kegiatan Penyuluhan PHBS dan Demonstrasi Cuci Tangan Yang Bersih dan Benar	Seluruh Warga RT.04/RW.04 Kelurahan Sepanjang Jaya	Seluruh lapisan masyarakat RT.04/RW.04 mengikuti kegiatan penyuluhan PHBS dan demonstrasi cuci tangan yang bersih dan benar dengan antusias serta mengerti akan pentingnya peduli akan lingkungan.
8.	Kegiatan Penyuluhan Hipertensi Dan Rematik Pada Lansia	17 lansia penderita hipertensi dan 12 lansia penderita rematik di wilayah RT.04/RW.04 Kelurahan Sepanjang Jaya.	17 lansia penderita hipertensi dan 12 lansia penderita rematik di wilayah RT.04/RW.04 mengikuti kegiatan penyuluhan dengan antusias.

## b. Waktu Kegiatan

**Tabel 3. 2 Waktu Kegiatan**

No.	Nama Kegiatan	Waktu Kegiatan
1.	Kunjungan rumah penderita TB	5 Juli 2023 (09.00-10.00)
2.	Penyuluhan KB	6 Juli 2023 (08.00-09.00)
3.	Kegiatan Penyuluhan dan Kunjungan Rumah Pada Ibu Hamil	6 Juli 2023 (09.00-10.00)
4.	Kegiatan Senam Sehat	8 Juli 2023 (06.00-07.00)
5.	Kegiatan Penanaman Tanaman Toga	8 Juli 2023 (08.00-09.00)
6.	Kegiatan Gotong Royong	9 Juli 2023 (06.00-7.30)
7.	Kegiatan Penyuluhan PHBS dan Demonstrasi Cuci Tangan Ynag Bersih dan Benar	9 Juli 2023 (08.30-9.30)
8.	Kegiatan Peyuluhan Hipertensi Dan Rematik Pada Lansia	9 Juli 2023 (09.30-11.00)

## c. Tempat Kegiatan

**Tabel 3. 3Tempat Kegiatan**

No.	Nama Kegiatan	Tempat Kegiatan
1.	Kunjungan rumah penderita TB	Rumah penderita RT.04 (Blok 3)
2.	Penyuluhan KB	Posyandu RT.04/RW.04
3.	Kegiatan Penyuluhan dan Kunjungan Rumah Pada Ibu Hamil	Posyandu RT.04/RW.04
4.	Kegiatan Senam Sehat	Lapangan Tanah Merah
5.	Kegiatan Penanaman Tanaman Toga	RT.04
6.	Kegiatan Gotong Royong	RT.04
7.	Kegiatan Penyuluhan PHBS dan Demonstrasi Cuci Tangan Ynag Bersih dan Benar	TK Setempat
8.	Kegiatan Peyuluhan Hipertensi Dan Rematik Pada Lansia	TK Setempat

#### **D. Metode Kegiatan Yang Dilakukan**

1. Kunjungan rumah
2. Penyuluhan
3. Senam sehat
4. Penanaman tanaman toga
5. Gotong royong

#### **E. Keterlibatan Pihak Lain Dalam Pelaksanaan**

Kegiatan-kegiatan PHBS ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini Ketua RW, Ketua RT, Kader, dan seluruh masyarakat Di RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

#### **F. Pengorganisasian Dalam Kelompok Pelaksanaan IPE Mencangkup 4 Lingkup IPE (Nilai dan etik kolaborasi interprofesional, peran dan tanggung jawab interprofesional, komunikasi interprofesional, bekerja dalam tim)**

Kurangnya komunikasi akan merugikan atau menimbulkan masalah yang tidak diharapkan. Selain itu juga, kurangnya komunikasi akan mempengaruhi outcome suatu kegiatan yang telah dilaksanakan. Oleh karena itu, komunikasi interprofesional sangat penting dalam pelaksanaan kegiatan KKN ini, untuk membantu dan mendorong kinerja tim agar dapat bekerja semaksimal mungkin dan dapat memenuhi rencana kegiatan yang telah dirancang.

Bekerja dalam tim terjadi karena adanya kerjasama antar mahasiswa program studi kesehatan yaitu:

1. Program Studi Keperawatan,
2. Program Studi Kebidanan, dan
3. Program Studi Farmasi.

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Uraian Masalah-Masalah Yang Menjadi Prioritas Berdasarkan Temuan**

1. Ketidaksadaran PUS (Pasangan Usia Subur) akan pentingnya KB (Keluarga Berencana).
2. Banyaknya Ibu Hamil yang mengalami Anemia.
3. Remaja yang Kurang Olahraga
4. Kurangnya Kebersihan Lingkungan dan tidak memanfaatkan halaman rumahnya dengan baik.
5. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Kesadaran Masyarakat yang kurang.
6. Masih Banyak Lansia yang mengalami Hipertensi dan Rematik.

### **B. Rencana Pelaksanaan Implementasi Pemecahan Masalah**

1. Mengunjungi rumah penderita TB untuk memberikan penyuluhan mengenai TB.
2. Melakukan penyuluhan mengenai pentingnya menjadi akseptor KB pada pasangan usia subur (PUS) Di RT.04/RW.04.
3. Mengunjungi rumah ibu hamil yang mengalami keluhan kurang darah dengan memberikan tablet FE untuk mengurangi resiko terjadinya anemia pada Ibu hamil Di RT.04/RW.04.
4. Melakukan senam sehat pada remaja Di RT.04/RW.04, untuk meningkatkan kebiasaan melakukan aktivitas olahraga pada remaja.
5. Melakukan penanaman tanaman toga sebagai bentuk pemanfaatan halaman rumah yang tidak digunakan.
6. Melakukan penyuluhan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat, kemudian melakukan demonstrasi penerapan cuci tangan yang bersih dan benar, disertai dengan gotong royong bersama Di RT.04/RW.04.
7. Memberikan penyuluhan Hipertensi dan Rematik pada lansia dengan melakukan pengecekan kesehatan.

### **C. Pelaksanaan kegiatan yang sudah direncanakan**

1. Kunjungan rumah dan konseling pada penderita TB (tuberkolosis)
2. Penyuluhan keluarga berencana dan ibu hamil dengan anemia.
3. Senam sehat
4. Penanaman tanaman toga
5. Gotong royong
6. Penyuluhan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan demonstrasi penerapan cuci tangan yang bersih dan benar.
7. Penyuluhan penderita hipertensi dan rematik pada lansia

### **D. Kendala dalam pelaksanaan**

1. Keterbatasan komunikasi antar mahasiswa dan pihak RT dan kader.
2. Sebagian warga yang menolak untuk diwawancarai.
3. Keterbatasan anggaran dalam melaksanakan program kerja.

### **E. Solusi penyelesaian masalah**

1. Mengkoordinasi kembali kepada pihak terkait, sebelum dilakukannya kegiatan pelaksanaan KKN yang telah direncanakan, berupa penerapan komunikasi efektif kepada setiap individunya, untuk menghindari terjadinya bias informasi kedepannya.
2. Bekerjasama dengan beberapa pihak yang berpengaruh di wilayah RT.04/RW.04, untuk menginformasikan bahwasannya terdapat kegiatan KKN yang akan diselenggarakan didaerah tersebut, agar warga mengetahui dan dapat menerima kegiatan ini dengan baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

##### **1. Kegiatan Kunjungan Rumah TB**

Kegiatan kunjungan rumah penderita TB ini telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan oleh dosen pembimbing dan anggota kelompok. 3 penderita TB di wilayah RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi dengan pendampingan kader menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan derajat kesehatan melalui “konseling dan kunjungan rumah penderita TB” di RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Antusias warga dalam proses berjalannya acara sangat membuat kami sebagai anggota kelompok yang menyelenggarakan kegiatan konseling dan kunjungan rumah menjadi lebih semangat.

##### **2. Kegiatan Penyuluhan Keluarga Berencana (KB) dan Penyuluhan Anemia Pada Ibu hamil**

Kegiatan penyuluhan KB (Keluarga Berencana) dan Penyuluhan kepada Ibu hamil sehat bebas anemia telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan oleh Dosen Pembimbing dan Anggota Kelompok. Masyarakat RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi dengan pendampingan Ketua RT dan Kader menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan melalui “Ibu hamil sehat bebas anemia” Di RT.04 /RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

##### **3. Kegiatan Menanam Tanaman Toga**

Kegiatan Tanam Toga ini telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan oleh Dosen Pembimbing dan Anggota Kelompok. Masyarakat RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi dengan pendampingan Ketua RT dan Kader menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan melalui “Tanam Toga” Di RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Antusias warga dalam proses berjalannya acara sangat membuat kami sebagai Anggota kelompok yang menyelenggarakan kegiatan Tanam Toga menjadi lebih semangat. Warga

sangat aktif dan berantusias mengikuti kegiatan Tanam Toga tersebut di RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

4. Kegiatan Senam Sehat, Gotong Royong, Serta Penyuluhan dan Demonstrasi Penerapan Cuci Tangan Bersih dan Benar

Kegiatan senam sehat sebenarnya sudah sering dilakukan oleh sebagian masyarakat setempat pada setiap minggu. Namun, dengan adanya kehadiran mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan senam sehat bersama masyarakat ini, dapat meningkatkan partisipasi masyarakat untuk mengikuti kegiatan senam sehat. Selain itu, dengan adanya variasi senam yang diberikan oleh mahasiswa menambah pengetahuan dan keterampilan masyarakat untuk melakukan senam sehat.

Selain itu juga kegiatan gotong royong berjalan dengan lancar sebagai mana yang telah direncanakan. Adanya antusiasme warga masyarakat untuk ikut andil dalam membersihkan lingkungannya. Serta sebagai contoh yang baik, agar masyarakat sekitar lebih peduli akan kebersihan lingkungan dalam meningkatkan derajat kesehatan.

Dan juga kegiatan penyuluhan sekaligus demonstrasi cuci tangan bersih dan benar ini, sangat penting diberikan kepada masyarakat umum. Hal tersebut disimpulkan oleh karena sebagian masyarakat yang hadir dalam kegiatan ini menyampaikan bahwa kegiatan cuci tangan yang bersih dan benar baru mereka ketahui dan mereka mau menerapkannya pada kehidupan sehari-hari dimanapun mereka berada.

Kegiatan-kegiatan PHBS seperti 3 kegiatan ini sangat diperlukan karena menyentuh langsung pada kehidupan sehari-hari masyarakat dan sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat tentang PHBS Di RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

## **B. Saran**

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Ibu hamil yang terkena anemia, ketidaktahuan PUS akan kontrasepsi, penyakit hipertensi dan rematik serta terapi memanfaatkan terapi komplementer dalam penanganannya, serta pentingnya pola hidup bersih dan sehat dalam tatanan keluarga dan lingkungan. Peran pendampingan Ketua RW, ketua RT, kader dan keluarga sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan status kesehatan warga RT.04/RW.04, Kelurahan Sepanjang Jaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R., Feisha, A., Muflihah, T., Muthmainnah, F., Syaifuddin, M., Aulyah, S., Rachmat, M. (2022). Penguatan Imunisasi Dasar Lengkap melalui Edukasi pada Ibu Bayi dan Balita di Desa Mappakalombo, Sulawesi Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 1216=5-1222.
- 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.
- 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.
- 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
- 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](https://promkes.kemkes.go.id/pub/files/files99516TTD_BUMIL_OK2.pdf)

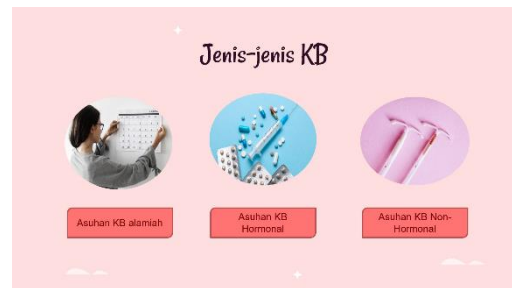
- Silaban, N. (2016). Gambaran Pengetahuan Penderita Rematik Tentang Perawatan Nyeri Sendi di Dusun I Desa Sunggal Kanan Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015. *IMELDA*, 2 (1).
- Tarus, Teofaldus. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Lansia Dan Peran Keluarga Dalam Mengatasi Kambuh Rematik 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

## LAMPIRAN

### 1. Lampiran Media Yang Digunakan

#### a. PPT

##### 1) Kegiatan Penyuluhan KB



## 2) Kegiatan Penyuluhan Anemia Pada Ibu Hamil

### Ibu Hamil Sehat Bebas Anemia

KKNM Kelompok 4




### Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi dimana kadar Hb dalam darah menurun atau dibawah batas normal. Ibu hamil dikatakan mengalami anemia jika kadar Hb dalam darah kurang dari 11 gr/dl.



### Cermat mengenali tanda gejala anemia pada ibu hamil



1. Cepat merasa Lelah, lemah, letih, lesu, lunglai dan tampak pucat
2. Lidah dan bibir pucat
3. Mata berkeruh-kunang
4. Sakit kepala (pusing)
5. Denyut jantung tidak teratur (jantung berdebar)
6. Tekanan darah rendah
7. Sesak nafas

### Penyebab anemia pada ibu hamil





- Kurangnya sumber zat besi dan pola makan yang kurang beragam dan bergizi seimbang
- Mengalami KEK dengan LILA kurang dari 23,5 cm
- Makanan rendah zat besi dan tidak dicukupi dengan konsumsi TTD (Fe) sesuai anjuran

### Dampak anemia pada kehamilan



- Menurunnya fungsi kekebalan tubuh
- Meningkatkan risiko terjadinya infeksi
- Menurunkan kualitas hidup sehingga akan berdampak pada

1. keguguran/abortus
2. Perdarahan yang akan mengakibatkan kematian ibu
3. Bayi lahir premature
4. Bayi lahir dengan berat badan rendah <2500 gr dan Panjang badan <48 cm
5. Bila ibu mengalami anemia berat, bayi berisiko mati

### Pencegahan anemia dalam kehamilan





- Pola makan gizi seimbang dengan mengonsumsi beraneka ragam sumber vitamin dan mineral (sayuran dan buah-buahan), lemak, karbohidrat, dan sumber protein (ikan, daging, telur, tahu, tempe, susu) dan kurangi konsumsi makanan siap saji
- Mengonsumsi TTD secara rutin yaitu sebanyak 90 tablet selama kehamilan guna meningkatkan kadar Hb
- Menggunakan alas kaki untuk mencegah infeksi cacing tambang


### Penanganan anemia dalam kehamilan





1. Mengonsumsi TTD (Fe) 2 tablet setiap hari sampai kadar Hb mencapai normal
2. Pola makan gizi seimbang
3. Periksa kadar HB
  - > Setiap bulan pada trimester I
  - > Setiap 2 minggu pada trimester 2 dan 3
4. Jika HB belum naik rujuk ke dokter kandungan

# TERIMAKASIH



### 3) Kegiatan Penyuluhan PHBS dan Demonstrasi Cuci Tangan Yang Bersih dan Benar

**KELOMPOK 4**

**Individu Dan Lingkungan Sehat, Keluarga Sejahtera**

KKN 2023  
STIKes Medistra Indonesia

**Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Ditatanan Rumah Tangga**

**1. PHBS Tatanan Rumah Tangga**

Apapun gayanya, hidup bersih dan sehat perilakunya

Melakukan persalinan di Fasilitas Kesehatan | Memberikan ASI eksklusif | Menimbang balita setiap bulan | Makan buah dan sayur setiap hari | Melakukan aktivitas fisik setiap hari | Menggunakan air bersih | Menyortir sampah

PSN 1xminggu | Menggunakan jamban sehat | Melakukan pengelolaan air minum dan makanan | Tidak merokok | Melakukan pengelolaan limbah cair | Melakukan pemilihan sampah

**2. Manfaat Penerapan PHBS Di Tatanan Rumah Tangga**

**Bagi Rumah Tangga**

- Anggota keluarga sehat.
- Tidak mudah sakit.
- Anak tumbuh sehat dan cerdas.

**Bagi Masyarakat**

- Masyarakat mampu mengupayakan lingkungan sehat.
- Masyarakat mampu mencegah dan menanggulangi masalah-masalah kesehatan.
- Masyarakat memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada.
- Masyarakat mampu mengembangkan UKBM.

**3. PHBS Dalam Penggunaan Air Bersih**

**Manfaat**

- Terhindar dari penyakit.
- Setiap anggota keluarga terpelihara kebersihannya dirinya.

**Cara Menjaga Kebersihan Sumber Air Bersih**

- Jarak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah paling >10 meter.
- Sumber mata air harus dilindungi dan bahan pencemaran.
- Sumur sebaiknya diberi penutup.
- Harus dijaga kebersihannya.

**4. PHBS Mencuci Tangan Dengan Air Bersih dan Sabun**

**Manfaat Mencuci Tangan**

- Membunuh kuman penyakit yang ada di tangan.
- Mencegah penularan penyakit.
- Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.

**Cara Mencuci Tangan Yang Benar**

**5. PHBS Menggunakan Jamban Sehat**

**Cara Memelihara Jamban Sehat**

- Lantai jamban hendaknya selalu dibersihkan (teratur) dan tidak ada genangan air.
- Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat.
- Tidak ada serangga yang berkeliaran.
- Tersedia alat pembersih.
- Bila ada kerusakan, segera diperbaiki.

**6. PHBS Memberantas Jentik Di Rumah**

**Manfaat Rumah Bebas Jentik**

- Populasi nyamuk terkendali.
- Terhindar dari berbagai penyakit.
- Lingkungan rumah menjadi bersih dan sehat.

**Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB)**

Pemeriksaan tempat-tempat perkembangan nyamuk (tempat-tempat penampungan air) yang ada di dalam rumah, secara teratur setiap minggu.

**7. PHBS Melakukan Kegiatan Fisik Setiap Hari**

**Jenis Aktivitas Fisik**

- Berupa kegiatan sehari-hari.
- Berupa olah raga.

**Keuntungan Melakukan Aktivitas Secara Teratur**

- Terhindar dari berbagai macam penyakit.
- Berat badan terkendali, otot lebih lentik dan tulang lebih kuat.
- Lebih berenergi dan bugar, dan secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik.

**Cara Melakukan Aktivitas Fisik Yang Benar**

- Lakukan secara bertahap.
- Lakukan aktivitas Fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan.
- Awali dengan pemanasan dan pendinginan.
- Lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang.
- Lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari.

**8. PHBS Dengan Tidak Merokok Di Dalam Rumah**

**Bahaya Perokok aktif dan perokok pasif**

- Menyebabkan kerontokan rambut.
- Gangguan pada mata.
- Ruchilangan pendengaran lebih awal.
- Menyebabkan penyakit paru-paru kronis.
- Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut.
- Menyebabkan stroke dan serangan jantung.
- Tulang lebih mudah patah.
- Menyebabkan kanker kulit.
- Menyebabkan kemandulan.
- Menyebabkan kanker rahim dan keguguran.

**TIPS BERHENTI MEROKOK**

Kuatkan niat, beratkan tekat

Minta bantuan kerabat dan keluarga

Atur target waktu kapan anda berhenti merokok

Cari kesibukan lain (jangan minum air putih)

Jauhi lingkungan para perokok

Tetap beraktifitas

**Tips Berhenti Merokok**

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

#### 4) Kegiatan Penyuluhan Hipertensi dan Rematik Pada Lansia

### PENYULUHAN PENYAKIT HIPERTENSI DAN REMATIK PADA LANSIA DI RT 04/RW 04 KEL. SEPANJANG JAYA

## HIPERTENSI

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah diatas 140/90 mmHg dan dapat terus meningkat jika tidak terkontrol. Istilah "pembunuh diam-diam" mengacu pada hipertensi karena jarang menunjukkan gejala.

### Faktor Risiko Hipertensi

- 1  Genetik
- 2  Jenis Kelamin
- 3  Usia
- 4  Kurang Olahraga

### TANDA & GEJALA HIPERTENSI

- 1) Sakit kepala
- 2) Jantung berdebar, rasa sakit di dada
- 3) Gelisah
- 4) Penglihatan kabur
- 5) Mudah lelah



### BAHAYA HIPERTENSI JIKA TIDAK TERKONTROL

- 1) Penyakit Jantung
- 2) Penyakit Ginjal
- 3) Stroke
- 4) Retinopati (Kerusakan retina)
- 5) Penyakit Pembuluh Darah
- 6) Gangguan Saraf
- 7) Gangguan Otak




### MAKANAN & MINUMAN YANG HARUS DIHINDARI PENDERITA HIPERTENSI


- 1) Makanan yang diolah menggunakan garam dan baking powder (roti, keripik asin, dan makanan asin lainnya)
- 2) Makanan yang diolah menggunakan garam dan diawetkan (ikan asin, terasi, dan telur asin)
- 3) Makanan yang diawetkan dalam kaleng (sarden, kornet, sayuran dan buah dalam kaleng)
- 4) Margarin, mentega dan keju
- 5) Minuman bersoda


### PENGOBATAN HIPERTENSI

 Menurunkan BB

 Kurangi Konsumsi Garam

 Berolahraga

 Berhenti Merokok

 Rebus seledri

b. Leaflet

a) Kegiatan Kujungan Rumah Pada Warga Dengan TB

**Apa itu TBC**

Tuberkulosis (TBC) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri *Mycobacterium tuberculosis*.

Kuman dapat masuk melalui udara dan luka terbuka dan dapat menyerang siapa saja, terutama pada rumah yang kurang ventilasi gelap dan lembab

**BAGAIMANA PROSES PENULARAN TBC?**

Kuman TB keluar dari droplet saat penderita bersin atau batuk

Kuman TB menyebar melalui udara kemudian dihirup oleh orang lain

Dapat menular langsung baik ke orang dewasa dan anak-anak

**CEGAH TBC**

- Tidak merokok dan mengonsumsi alkohol
- Menjaga kebersihan tempat tinggal
- mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang
- Menutup mulut saat batuk dan saat bersin

**Etika Batuk**

Tutup hidung dan mulut menggunakan lengan

Tutup hidung dan mulut menggunakan tisu

Jangan lupa untuk selalu membersihkan tangan dan menggunakan masker

b) Kegiatan Penyuluhan KB dan Penyuluhan Anemia Pada Ibu Hamil

### Jenis Kontrasepsi

Jenis Kontrasepsi Ada 3, yaitu :

- Kontrasepsi Alami (Pantang Berkala dan Kondom)
- Kontrasepsi Hormonal
- Kontrasepsi Non-Hormonal

Beberapa alat KB seperti kondom dan pil KB dapat di beli di apotek. Sedangkan alat KB yang penggunaannya harus kamu masukkan ke dalam tubuh, prosedurnya harus tenaga ahli yang melakukannya.



KB Alami - Kondom dan Pantang Berkala (Kalender)



KB Hormonal - Pil kombinasi



KB Hormonal - Suntik kombinasi



KB Hormonal - Minipil



KB Hormonal - Implan atau susuk



KB Non-Hormonal - Alat kontrasepsi dalam Rahim ( AKDR )

### Keluarga Berencana

**Keluarga berencana atau lebih akrab disebut KB adalah program skala nasional untuk menekan angka kelahiran dan mengendalikan pertumbuhan penduduk di suatu negara. Program KB juga secara khusus dirancang agar menciptakan kemajuan, kestabilan, kesejahteraan ekonomi, sosial, serta spiritual setiap penduduknya.**

"Alat kontrasepsi bermanfaat untuk mencegah kehamilan yang tidak kamu inginkan. Alat kontrasepsi juga berfungsi untuk menurunkan risiko melahirkan di usia terlalu muda atau terlalu tua."

## Keluarga Berencana, Ibu Hamil bebas Anemia

KKN2023 STIKes Medistra Indonesia




### Anemia Pada Ibu Hamil

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.

Bila seorang ibu hamil kekurangan hemoglobin, maka ibu hamil dikatakan mengalami anemia atau kurang darah.





### Tanda dan Gejala

1. Cepat Lesu, lelah, letih, lemah, lunglai (SL), serta tampak pucat
2. Lidah dan bibir pucat
3. Penglihatan berkunang-kunang
4. Sakit kepala (pusing)
5. Denyut jantung tidak teratur (jantung berdebar)
6. Tekanan darah rendah
7. Sesak napas

### Penyebab Anemia Pada Ibu Hamil

1. Kebutuhan yang meningkat, seperti pada masa kehamilan.
2. Kehamilan yang berulang dalam waktu singkat (jarak kehamilan berikutnya < 2 tahun).
3. Pola makan yang kurang beragam dan bergizi seimbang.

### Pencegahan Dan Penanganan

1. 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.
2. Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak tersedia atau sangat sedikit, maka kebutuhan terhadap zat besi perlu didapat dari suplemen TTD.
3. Apabila anemia disebabkan karena defisiensi besi, konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah) secara teratur akan meningkatkan kadar Hb dalam satu bulan setelah konsumsi TTD.




c) Kegiatan Penyuluhan PHBS dan Penyuluhan Hipertensi dan Rematik Pada Lansia

### INDIVIDU DAN LINGKUNGAN SEHAT, KELUARGA SEJAHTERA



**PHBS**

**HIPERTENSI DAN REMATIK PADA LANSIA**

**KELOMPOK 4 KKN 2023 STIKES MEDISTRA INDONESIA**

### PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)

- PHBS Tataan Rumah Tangga**  
Apapun gayanya, hidup bersih dan sehat perilakunya  
  - Melakukan perawatan di Fasilitas Kesehatan
  - Membayar BPJS kesehatan
  - Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
  - Makan sayur dan sayur setiap hari
  - Melakukan olahraga fisik 30 menit
  - Menggunakan masker
  - Menggunakan alat pelindung diri
- PHBS (Penggunaan Air Bersih)**  
Cara Menjaga Sumber Air Agar Tetap Bersih
  - Jarak sumber air dengan jamban dan tempat pembuangan sampah paling <10 meter.
  - Sumber mata air harus dilindungi dari bahan pencemaran.
  - Sumur sebaiknya diberi penutup.
  - Harus dijaga kebersihannya.
- PHBS (Mencuci tangan)**  


### 4. PHBS (Jamban Sehat)

Cara Memelihara Jamban Sehat

- Rutin membersihkan lantai jamban dan genangan air.
- Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat.
- Tidak ada serangga yang berkeliaran.
- Tersedia alat pembersih.
- Bila ada kerusakan, segera diperbaiki.

### 5. PHBS (Berantas Jentik Nyamuk)

Pemeriksaan Jentik Berkala (PJB)

Pemeriksaan tempat-tempat perkembangbiakan nyamuk (tempat-tempat penampungan air) yang ada di dalam rumah, secara teratur setiap minggu.

### 6. PHBS (Melakukan Aktivitas Fisik dan Tidak Merokok Didalam Rumah)

Jenis Aktifitas Fisik: Kegiatan Sehari-hari dan berolahraga



### HIPERTENSI

- Definisi Hipertensi**  
Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah diatas 140/90 mmHg dan dapat terus meningkat jika tidak terkontrol. Istilah "pembunuh diam-diam" mengacu pada hipertensi karena jarang menunjukkan gejala.
- Tanda Dan Gejala**
  - Sakit kepala,
  - Jantung beerdebar (Dada sakit)
  - Pengelihatan kabur,
  - Lelah,
  - Gelisah.
- Faktor Risiko Hipertensi**


### REMATIK

- Definisi Rematik**  
Rematik merupakan penyakit yang menyerang sendi dan struktur atau jaringan penunjang disekitar sendi. Tanda dan gejala rematik.
- Tanda Dan Gejala**
  - Nyeri sendi,
  - Inflamasi,
  - Kekakuan sendi pada pagi hari,
  - Hambatan gerak persendian.
- Faktor Kekambuhan Rematik**

  - Aktivitas berlebih.
  - Aktivitas jangka waktu lama.

### PENGOBATAN HIPERTENSI

1. Menurunkan BB
2. Kurangi Konsumsi Garam
3. Berolahraga
4. Berhenti Merokok

### PENGOBATAN REMATIK

- Istirahat yang cukup
- Fisioterapi
- Hindari makanan yang memicu kekambuhan rematik



@stikesmi\_official  
@kknm\_kelompok4



c. Link Video

<https://drive.google.com/file/d/1vpos2oRpvDTt4-ASk7rF63WtkGs8hed2/view?usp=sharing>

d. Benner

1) Kegiatan Penyuluhan KB dan Penyuluhan Anemia Pada Ibu Hamil



2) Kegiatan Penyuluhan PHBS dan Penyuluhan Hipertensi dan Rematik Pada Lansia



## 2. Lampiran Berita Acara

### a. Kunjungan Rumah Pada Warga Dengan TB



**BERITA ACARA**  
**PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAAAT**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) - KEBIDANAN (S1) - FARMASI (S1)**  
**STIKes MEDISTRA INDONESIA**

Pada hari ini, Rabu tanggal 5 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Penyuluhan Tuberculosis  
Tema Kegiatan : Cegah TBC Dengan Hidup Sehat  
Bentuk Kegiatan : 1. Kunjungan Ke Rumah Warga & Edukasi  
Jumlah peserta yang hadir : 3  
Jumlah panitia pelaksana : 4

Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :

Ada 3 orang penderita TB di Blok 3 RT 04/RW 04 ⇒ sdh ditaklukkan

Penyuluhan (eduka) yg menekankan Gizi dan diet TPT, minum obat

teratur, kontrol teratur, jaga jarak dgn anggota keluarga, peralatan makan yg berbeda

Paka masker, serta pemberian vitamin complex.

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang

telah ditetapkan.

Mengetahui,  
Dosen Pendamping

(Maslan, SST., M.Kes)

Bekasi, 5 Juli 2023  
Ketua Pelaksana Mahasiswa

(Stepanij)

Ketua RT 04

(Deni Mauladi)

b) Penyuluhan Keluarga Berencana (KB)



**BERITA ACARA**  
**PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAAAT**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) - KEBIDANAN (S1) - FARMASI (S1)**  
**STIKes MEDISTRA INDONESIA**

Pada hari ini, Kamis tanggal 6 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat  
Tema Kegiatan : Keluarga Berencana, Ibu Hamil Sehat Bebas Anemia  
Bentuk Kegiatan : 1. Penyuluhan  
2. Program Keluarga Berencana (KB) Gratis  
Jumlah peserta yang hadir :  
Jumlah panitia pelaksana : 27  
Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.


Mengetahui,  
Dosen Pendamping

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

Bekasi, 6 Juli 2023  
Ketua Pelaksana Mahasiswa

(Fatmawati Matcik)

Ketua RT 04

  
(Deni Mauladi)

c) Penyuluhan Anemia Kepada Ibu Hamil



**BERITA ACARA**  
**PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAAAT**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) - KEBIDANAN (S1) - FARMASI (S1)**  
**STIKes MEDISTRA INDONESIA**

Pada hari ini, Kamis tanggal 6 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat  
Tema Kegiatan : Keluarga Berencana, Ibu Hamil Sehat Bebas Anemia  
Bentuk Kegiatan : 1. Penyuluhan  
2. Pemberian Tablet Tambah Darah  
3. Pengecekan HB

Jumlah peserta yang hadir :  
Jumlah panitia pelaksana : 27

Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :  
*Kangfalihan tentang KB, Pencegahan Anemia pd ibu hamil.  
Pemeriksaan HB pd ibu hamil yang hadir orang dan Pemberian  
Tablet tambah darah (Fe).*

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Mengetahui,  
Dosen Pendamping

(Maslan, SST., M. Kes)

Bekasi, 6 Juli 2023  
Ketua Pelaksana Mahasiswa

(Ratu Bunga)

Ketua RT 04

(Deni Mauladi)

d) Kegiatan Senam Sehat, Gotong Royong, dan Penyuluhan PHBS



**BERITA ACARA**  
**PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAAAT**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) - KEBIDANAN (S1) - FARMASI (S1)**  
**STIKes MEDISTRA INDONESIA**

Pada hari ini, Minggu tanggal 9 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat  
Tema Kegiatan : Individu dan Lingkungan Sehat, Keluarga Sejahtera  
Bentuk Kegiatan : 1. Penyuluhan  
2. Senam Sehat  
3. Gotong Royong  
Jumlah peserta yang hadir :  
Jumlah panitia pelaksana : 27  
Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

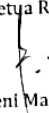
Mengetahui,  
Dosen Pendamping

  
(Baltasar S.S. Dedu, S.Kep., MScN)

Bekasi, 9 Juli 2023  
Ketua Pelaksana Mahasiswa

  
(Ayuning Dyah Mega Kartika)

Ketua RT 04

  
(Deni Mauladi)

e) Kegiatan Penyuluhan Hipertensi dan Rematik Pada Lansia



**BERITA ACARA**  
**PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAAAT**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) – KEBIDANAN (S1) – FARMASI (S1)**  
**STIKes MEDISTRA INDONESIA**

Pada hari ini, Minggu tanggal 9 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat  
Tema Kegiatan : Individu dan Lingkungan Sehat, Keluarga Sejahtera  
Bentuk Kegiatan : 1. Penyuluhan  
2. Pengecekan Gula Darah  
3. Pengecekan Asam Urat

Jumlah peserta yang hadir :  
Jumlah panitia pelaksana : 27

Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :  
*pelaksanaan secara umum baik sesuai rencana*

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Mengetahui,  
Dosen Pendamping  
*Rolita*  
Ms. Rolita, S.Kep., Ns., M.Kep  
(Rolita, S. Kep., Ns., M.Kep)

Bekasi, 9 Juli 2023  
Ketua Pelaksana Mahasiswa

*Firyal*  
(Firyal Aliya Tasya)

Ketua RT 04  
*Deni*  
(Deni Mauladi)

### 3. Lampiran Surat Undangan Kegiatan



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
(STIKes) MEDISTRA INDONESIA**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU  
KEPERAWATAN (S1) PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM  
STUDI KEBIDANAN (S1) PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI  
KEBIDANAN (D3)**

Jl. Cut Mutia Raya No. 88A-Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax (021) 82431374  
**Web:** stikesmedistra-indonesia.ac.id **Email:** stikes\_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 3 Juli 2023

No : 491/STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Undangan Kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

Kepada Yth  
Ketua RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya  
Di Tempat

*Dengan hormat,*

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Program Studi Farmasi (S1), Kebidanan (S1) dan Ilmu Keperawatan (S1) di RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, maka dengan ini kami mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri rapat yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 4 Juli 2023  
Pukul : 10.00 s.d selesai  
Tempat : Kantor Pengurus RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya

Demikian surat undangan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Mahasiswa KKN

Marco Leonardho

Ketua Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Tetty Rina, SST., M.Keb

Tembusan :  
1. Peninggal



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
(STIKes) MEDISTRA INDONESIA**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU  
KEPERAWATAN (S1) PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM  
STUDI KEBIDANAN (S1) PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI  
KEBIDANAN (D3)**

Jl. Cut Mutia Raya No. 88A-Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax (021) 82431374  
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes\_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

---

Bekasi, 3 Juli 2023

No : 492/STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Undangan Kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

Kepada Yth  
Warga RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya  
Di Tempat

*Dengan hormat,*

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Program Studi Farmasi (S1), Kebidanan (S1) dan Ilmu Keperawatan (S1) di RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, maka dengan ini kami mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri rapat yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 4 Juli 2023  
Pukul : 10.00 s.d selesai  
Tempat : Kantor Pengurus RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya

Demikian surat undangan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Mahasiswa KKN

Marco Leonardho

Ketua Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Tetty Rina, SST., M.Keb

Tembusan :  
1. Pertinggal



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
(STIKes) MEDISTRA INDONESIA**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU  
KEPERAWATAN (S1) PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM  
STUDI KEBIDANAN (S1) PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI  
KEBIDANAN (D3)**

Jl. Cut Mutia Raya No. 88A-Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax (021) 82431374  
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes\_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 3 Juli 2023

No : 490/STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Undangan Kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

Kepada Yth  
Ketua RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya  
Di Tempat

*Dengan hormat,*

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) mahasiswa STIKes Medistra Indonesia Program Studi Farmasi (S1), Kebidanan (S1) dan Ilmu Keperawatan (S1) di RT 04/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, maka dengan ini kami mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri rapat yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 4 Juli 2023  
Pukul : 10.00 s.d selesai  
Tempat : Kantor Pengurus RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya

Demikian surat undangan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Mahasiswa KKN

Marco Leonardho

Ketua Dosen Pembimbing Lapangan

Dr. Tetty Rina, SST., M.Keb

Tembusan :  
1. Pertinggal



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS - PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)  
PROGRAM STUDI FARMASI (S1) - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)  
Jl. Cut Mutia Raya No.: 88A Kel.Sepanjang Jaya Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021)  
8243 1374  
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistraindonesia.ac.id

Bekasi, 8 Juli 2023

No : 534/ STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : 1  
Perihal : **Surat Undangan Penyuluhan Kesehatan**

Kepada Yth.  
Warga RT 04 /RW 04 Sepanjang Jaya  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan *Penyuluhan Kesehatan* oleh mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia di RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, dengan tema "**Kegiatan Penyuluhan Hipertensi Dan Rematik Pada Lansia**" kami selaku panitia kegiatan mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri kegiatan tersebut, yang akan dilaksanakan pada

Hari/Tanggal : Minggu, 09 Juli 2023  
Waktu : 09.00 – 10.00  
Tempat : TK Setempat, RT 04 / RW 04

Demikian undangan ini kami sampaikan, mengingat pentingnya kegiatan ini maka kehadiran Bapak/Ibu sangat berarti bagi kami. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

Ketua Panitia

Marco Leonardho  
NIM. 191560111022

Ketua Pelaksana

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb  
NIDN. 0321097401

Tembusan :  
1. Arsip



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS - PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)  
PROGRAM STUDI FARMASI (S1) - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)  
Jl. Cut Mutia Raya No.: 88A Kel.Sepanjang Jaya Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021)  
8243 1374  
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistraindonesia.ac.id

Bekasi, 8 Juli 2023

No : 533/ STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : 1  
Perihal : **Surat Undangan Penyuluhan Kesehatan**

Kepada Yth.  
Kader Posyandu RT 04 /RW 04 Sepanjang Jaya  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan *Penyuluhan Kesehatan* oleh mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia di RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, dengan tema "**Kegiatan Penyuluhan Hipertensi Dan Rematik Pada Lansia**" kami selaku panitia kegiatan mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri kegiatan tersebut, yang akan dilaksanakan pada

Hari/Tanggal : Minggu, 09 Juli 2023  
Waktu : 09.00 – 10.00  
Tempat : TK Setempat, RT 04 / RW 04

Demikian undangan ini kami sampaikan, mengingat pentingnya kegiatan ini maka kehadiran Bapak/Ibu sangat berarti bagi kami. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

Ketua Panitia

Marco Leonardho  
NIM. 191560111022

Ketua Pelaksana

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb  
NIDN. 0321097401

Tembusan :  
1. Arsip



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS - PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)  
PROGRAM STUDI FARMASI (S1) - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)  
Jl. Cut Mutia Raya No.: 88A Kel.Sepanjang Jaya Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021)  
8243 1374  
**Web:** stikesmedistra-indonesia.ac.id **Email:** stikesmi@stikesmedistraindonesia.ac.id

Bekasi, 8 Juli 2023

No : 531/ STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : 1  
Perihal : **Surat Undangan Penvuluhan Kesehatan**

Kepada Yth.  
Ketua RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan *Penyuluhan Kesehatan* oleh mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia di RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, dengan tema "**Kegiatan Penyuluhan Hipertensi Dan Rematik Pada Lansia**" kami selaku panitia kegiatan mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri kegiatan tersebut, yang akan dilaksanakan pada

Hari/Tanggal : Minggu, 09 Juli 2023  
Waktu : 09.00 – 10.00  
Tempat : TK Setempat RT 04 / RW 04

Demikian undangan ini kami sampaikan, mengingat pentingnya kegiatan ini maka kehadiran Bapak/Ibu sangat berarti bagi kami. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

Ketua Panitia

Marco Leonardho  
NIM. 191560111022

Ketua Pelaksana

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb  
NIDN. 0321097401

Tembusan :  
1. Arsip



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS - PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)  
PROGRAM STUDI FARMASI (S1) - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)  
Jl. Cut Mutia Raya No.: 88A Kel.Sepanjang Jaya Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021)  
8243 1374  
**Web:** stikesmedistra-indonesia.ac.id **Email:** stikesmi@stikesmedistraindonesia.ac.id

Bekasi, 8 Juli 2023

No : 532/ STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : 1  
Perihal : **Surat Undangan Penyuluhan Kesehatan**

Kepada Yth.  
Ketua RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan *Penyuluhan Kesehatan* oleh mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia di RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, dengan tema **“Kegiatan Penyuluhan Hipertensi Dan Rematik Pada Lansia”** kami selaku panitia kegiatan mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri kegiatan tersebut, yang akan dilaksanakan pada

Hari/Tanggal : Minggu, 09 Juli 2023  
Waktu : 09.00 – 10.00  
Tempat : TK Setempat, RT 04 / RW 04

Demikian undangan ini kami sampaikan, mengingat pentingnya kegiatan ini maka kehadiran Bapak/Ibu sangat berarti bagi kami. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

Ketua Panitia

Marco Leonardho  
NIM. 191560111022

Ketua Pelaksana

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb  
NIDN. 0321097401

Tembusan :  
1. Arsip



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS - PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)  
PROGRAM STUDI FARMASI (SI) - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)  
Jl. Cut Mutia Raya No.: 88A Kel.Sepanjang Jaya Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021)  
8243 1374  
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistraindonesia.ac.id

Bekasi, 4 Juli 2023

No : 502/ STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : 1  
Perihal : Surat Undangan Penvuluhan Kesehatan

Kepada Yth.  
Ibu Bidan RW 04 / RT 04  
Di Tempat

Dengan Hormat,  
Schubungan akan dilaksanakan kegiatan *Penyuluhan Kesehatan* oleh mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia di RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, dengan tema "**Keluarga Berencana, Ibu hamil Sehat Bebas Anemia**" kami selaku panitia kegiatan mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri kegiatan tersebut, yang akan dilaksanakan pada

Hari/Tanggal : Kamis, 06 Juli 2023  
Waktu : 08.00 – 09.30  
Tempat : Posyandu RT 04 / RW 04

Demikian undangan ini kami sampaikan, mengingat pentingnya kegiatan ini maka kehadiran Bapak/Ibu sangat berarti bagi kami. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

Ketua Panitia

Marco Leonardho  
NIM. 191560111022

Ketua Pelaksana

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb  
NIDN. 0321097401

Tembusan :  
1. Arsip



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS - PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)  
PROGRAM STUDI FARMASI (S1) - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)  
Jl. Cut Mutia Raya No.: 88A Kel.Sepanjang Jaya Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021)  
8243 1374  
**Web:** stikesmedistra-indonesia.ac.id **Email:** stikesmi@stikesmedistraidonesia.ac.id

Bekasi, 4 Juli 2023

No : 501/ STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : 1  
Perihal : **Surat Undangan Penyuluhan Kesehatan**

Kepada Yth.  
Warga RW 04 / RT 04  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan *Penyuluhan Kesehatan* oleh mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia di RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, dengan tema **“Keluarga Berencana, Ibu hamil Sehat Bebas Anemia”** kami selaku panitia kegiatan mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri kegiatan tersebut, yang akan dilaksanakan pada

Hari/Tanggal : Kamis, 06 Juli 2023  
Waktu : 08.00 – 09.30  
Tempat : Posyandu RT 04 / RW 04

Demikian undangan ini kami sampaikan, mengingat pentingnya kegiatan ini maka kehadiran Bapak/Ibu sangat berarti bagi kami. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

Ketua Panitia

Marco Leonardho  
NIM. 191560111022

Ketua Pelaksana

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb  
NIDN. 0321097401

Tembusan :  
1. Arsip



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS - PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)  
PROGRAM STUDI FARMASI (SI) - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)  
Jl. Cut Mutia Raya No.: 88A Kel.Sepanjang Jaya Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021)  
8243 1374  
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistraindonesia.ac.id

Bekasi, 4 Juli 2023

No : 499/ STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : 1  
Perihal : **Surat Undangan Penvuluhan Kesehatan**

Kepada Yth.  
Ketua Kader Posyandu RW 04/RT 04  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan *Penyuluhan Kesehatan* oleh mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia di RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, dengan tema "**Keluarga Berencana, Ibu hamil Sehat Bebas Anemia**" kami selaku panitia kegiatan mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri kegiatan tersebut, yang akan dilaksanakan pada

Hari/Tanggal : Kamis, 06 Juli 2023  
Waktu : 08.00 – 09.30  
Tempat : Posyandu RT 04 / RW 04

Demikian undangan ini kami sampaikan, mengingat pentingnya kegiatan ini maka kehadiran Bapak/Ibu sangat berarti bagi kami. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

Ketua Panitia

Marco Leonardho  
NIM. 191560111022

Ketua Pelaksana

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb  
NIDN. 0321097401

Tembusan :  
1. Arsip



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS - PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)  
PROGRAM STUDI FARMASI (S1) - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)  
Jl. Cut Mutia Raya No.: 88A Kel.Sepanjang Jaya Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021)  
8243 1374  
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistraindonesia.ac.id

Bekasi, 4 Juli 2023

No : 498/ STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : 1  
Perihal : **Surat Undangan Penyuluhan Kesehatan**

Kepada Yth.  
Ketua RT 04/RW 04 Sepanjang Jaya  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan *Penyuluhan Kesehatan* oleh mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia di RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, dengan tema **“Keluarga Berencana, Ibu hamil Sehat Bebas Anemia”** kami selaku panitia kegiatan mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri kegiatan tersebut, yang akan dilaksanakan pada

Hari/Tanggal : Kamis, 06 Juli 2023  
Waktu : 08.00 – 09.30  
Tempat : Posyandu RT 04 / RW 04

Demikian undangan ini kami sampaikan, mengingat pentingnya kegiatan ini maka kehadiran Bapak/Ibu sangat berarti bagi kami. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

Ketua Panitia

Marco Leonardho  
NIM. 191560111022

Ketua Pelaksana

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb  
NIDN. 0321097401

Tembusan :

1. Arsip



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS - PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (SI)  
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (SI)  
PROGRAM STUDI FARMASI (S1) - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)  
Jl. Cut Mutia Raya No.: 88A Kel.Sepanjang Jaya Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021)  
8243 1374  
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistraindonesia.ac.id

Bekasi, 4 Juli 2023

No : 497/ STIKesMI/B4/VII/2023  
Lampiran : 1  
Perihal : **Surat Undangan Penyuluhan Kesehatan**

Kepada Yth.  
Ketua RW 04/RT04 Sepanjang Jaya  
Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan akan dilaksanakan kegiatan *Penyuluhan Kesehatan* oleh mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia di RW 04/RT 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, dengan tema "**Keluarga Berencana, Ibu hamil Sehat Bebas Anemia**" kami selaku panitia kegiatan mengundang Bapak/Ibu untuk menghadiri kegiatan tersebut, yang akan dilaksanakan pada

Hari/Tanggal : Kamis, 06 Juli 2023  
Waktu : 08.00 – 09.30  
Tempat : Posyandu RT 04 / RW 04

Demikian undangan ini kami sampaikan, mengingat pentingnya kegiatan ini maka kehadiran Bapak/Ibu sangat berarti bagi kami. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Hormat Kami,

Ketua Panitia

Marco Leonardho  
NIM. 191560111022

Ketua Pelaksana

Dr. Tetty Rina Aritonang, SST., M.Keb  
NIDN. 0321097401

Tembusan :  
1. Arsip

#### 4. Lampiran Absensi Kegiatan

##### a. Absensi Kegiatan Kujungan Rumah Pada Warga Dengan TB



ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan :

Pelaksanaan :

NO	NAMA	TTD
1	MUHAMMAD	<i>[Signature]</i>
2	YUDI	<i>[Signature]</i>
3	FARLIAN	<i>[Signature]</i>
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		


Ketua Mahasiswa KKN

*[Signature]*  
(.....)

Ketua Dosen Pelaksana

(.....)

b. Absensi Kegiatan Penyuluhan KB dan Penyuluhan Anemia Pada Ibu Hamil



**ABSENSI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : Keluarga Berencana, Ibu Hamil Sehat Bebas Anemia  
Pelaksanaan : Pengabdian Masyarakat

NO	NAMA	Jabatan	TTD
1	Ayuning Dyah Mega Kanti		
2	Geza Febriyani		
3	Batu Bunga		
4	Fakruddin Matak		
5	Amanda Toga Prayoga		
6	Dina Pratama Febrianty		
7	Ira Bayani		
8	Raynani Yusuf Wibawa		
9	Nisak Anissa Lakson		
10	Ayu Lufes Saqra		
11	Citraha Gusela		
12	Prisca Lestariadha		
13	Saprotuningsih Anani		
14	Aranyani Cahyaningrum		
15	Apa Ceyani		
16	Nia Alisa Damari		
17	Utami Widiyanti		
18	Ederi Ajha Saheah		
19	Michele		
20	Ester Eglina Siagian		
21	Levi Dhi Kusuma		
22	Amanda Aurelia Situpu		
23	Sutorech		
24	Wison Dori		
25	Nahsa Saraswati		
26	Feryal Maya Tasya		
27	Sketany		

Ketua Mahasiswa KKN

(Mikro Koordinator)

Ketua Dosen Pelaksana


\_\_\_\_\_



**ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : Keluarga Berencana, Ibu Hamil Sehat Bebas Anemia  
Pelaksanaan : Pengabdian Masyarakat

No	Nama	TTD
1.	Neni Suryani	
2.	Nia	
3.	Maryani	
4.	Lumi	
5.	Nawana	
6.	Ani	
7.	Indi	
8.	Widi	
9.	Khafifah	
10.	Siti Adah	
11.	Hafidza	
12.	Citra	
13.	Eva	
14.	Sani	
15.	Mafriah	
16.	Fibri	
17.	Lilis	
18.	Lia	
19.	Nurman	
20.	Nurwati	
21.	Tarimi	
22.	Sani	
23.	Azzella Danti	
24.	Ayita	
25.	Yuli	
26.	Fitriana	
27.	Dewi	




**ABSENSI HASIL PENGECEKAN TEKANAN DARAH DI RT 04 RW 04**

No	Nama	Hasil Tekanan Darah (mmHg)
1.	Jani	41k - 151 / 92 Normal
2.	Karmia	50k - 98 / 74 Normal
3.	Dini	50k - 145 / 100 Normal
4.	Rufi	57k - 137 / 118 Normal
5.	Turmiq	45k - 117 / 68 Normal
6.	Nani	66k - 102 / 80 Normal
7.	Helma	40k - 137 / 101 Normal
8.	Jehannah	56k - 133 / 94 Normal
9.	Wahid	55k - 115 / 66 Normal
10.	Widi	50k - 105 / 90 Normal
11.	Ana Fitriani	55k - 111 / 80 Normal
12.	Lia	50k - 102 / 80 Normal
13.	Azzahra	50k - 90 / 70 Normal
14.	Nurrah	50k - 101 / 80 Normal
15.	Anisa	50k - 101 / 80 Normal
16.	Dewi Rizki	50k - 101 / 80 Normal
17.	Yani	50k - 100 / 70 Normal
18.	Melisa	50k - 100 / 80 Normal
19.	Wahid	50k - 100 / 70 Normal
20.	Maria Wani	50k - 100 / 80 Normal
21.	Saharuni	50k - 100 / 80 Normal
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		

28.	Larisa	
29.	Putra	
30.	Ibu Wildan & Hagi	
31.	Alina	
32.	Puja	
33.	Ibu Nazra	
34.	Ibu Muhammad Kenan	
35.	Ibu Saruni	
36.	Ibu Zca	
37.	Ibu Muhammad Rizki	
38.	Ibu Irfan	
39.	Ibu Muhammad Fakhri	
40.	Ibu Ahi	
41.	Ibu Muhammad Hafid	
42.	Ibu Afiat	
43.	Ibu Ayun	
44.	Ibu Muhammad Rizki	
45.	Ibu Muhammad Fakhri	
46.	Ibu Ceceana	
47.	Ibu Balal	
48.	Ibu Azam	
49.	Ibu Muhammad Ibrahim	
50.	Ibu Liara Naila	
51.	Ibu Aulia	
52.	Ibu Embus	
53.	Ibu Arika	
54.	Ibu Rizky Putra	
55.	Ibu Devita	
56.	Farim	
57.	Ayza	
58.	Ibu Fian	
59.	Ibu Citra	
60.	Ibu Aditya & Fakhri	

) Absensi Kegiatan Penyuluhan PHBS dan Demonstrasi Penerapan Cuci Tangan Yang Bersih dan Benar, Serta Penyuluhan Hipertensi dan Rematik Pada Lansia


  
**ABSENSI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : Penyuluhan Hipertensi dan PHBS  
 Pelaksanaan : Penyuluhan Hipertensi dan PHBS

NO	NAMA	Jabatan	TTD
1	Avining Dyah Mega Kartika		[Signature]
2	Citra Febryanti		[Signature]
3	Rata Bunga		[Signature]
4	Fatmawati Matic		[Signature]
5	Ananda Ega Prayoga		[Signature]
6	Divya Pratama Febrianty		[Signature]
7	Ira Rayani		[Signature]
8	Reynaldi Yusuf Wibawa		[Signature]
9	Vivanti Amara Lestari		[Signature]
10	Ayu Lagma Safira		[Signature]
11	Galena Galilea		[Signature]
12	Marsa Ismancho		[Signature]
13	Safanunajah Arhani		[Signature]
14	Adityanti Cahyaningrum		[Signature]
15	Apri Giyanti		[Signature]
16	Nia Riska Damai		[Signature]
17	Lilye Lidyanti		[Signature]
18	Enji Ajsa Sakinah		[Signature]
19	Michelle		[Signature]
20	Esther Eflora Siagian		[Signature]
21	Lola Dwi Kusuma		[Signature]
22	Amanda Aurelia Stepis		[Signature]
23	Romadh		[Signature]
24	Widya Dwi		[Signature]
25	Nahla Salubha		[Signature]
26	Firyal Alifa Tasya		[Signature]
27	Rafay		[Signature]

Ketua Mahasiswa KKN : [Signature]  
 (Nisya Nurhidayah)

Ketua Dosen Pelaksana : [Signature]  
 (Nis. Rizka M. L. P.)

  
**ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : Penyuluhan  
 Pelaksanaan :

No	Nama	umur	TTD
1	Ibu Farrah	64	[Signature]
2	Ercyani	42 <sup>HT</sup>	[Signature]
3	Carimah	48	[Signature]
4	Rufah	50	[Signature]
5	Enin	60 <sup>HT</sup>	[Signature]
6	Agini	42	[Signature]
7	Rucyana	32	[Signature]
8	HASAN	73	[Signature]
9	Duci	66	[Signature]
10	Mel amain	60 <sup>HT</sup>	[Signature]
11	Ibu Nurinif	60 <sup>+</sup>	[Signature]
12	Ibu Abla	50	[Signature]
13	Linah	63 <sup>HT</sup>	[Signature]
14	Ibu Iba	53 <sup>HT</sup>	[Signature]
15	Purnah	67 <sup>HT</sup>	[Signature]
16	Nimah	71 <sup>HT</sup>	[Signature]
17	Ibu Sulipal	56 <sup>HT</sup>	[Signature]
18	Ibu Hartika	58	[Signature]
19	Ibu FUS	23	[Signature]
20	Ibu Mela	60	[Signature]
21	Ibu Sri Harbanyari	71	[Signature]
22	Ibu Edda	51	[Signature]
23	Ibu Roshan	46 <sup>HT</sup>	[Signature]
24	Ibu Rogayah	60	[Signature]
25	Ibu Samsi Herlana	47 <sup>HT</sup>	[Signature]
26	Ibu Ahmat	75	[Signature]
27	Nuriah	65 <sup>HT</sup>	[Signature]

Lansia

28	Ibu Muth	68	[Signature]
29	Ibu Kematul	58	[Signature]
30	Ibu Ferryat	44 (130/90)	[Signature]
31	Dzak Saibir	61	[Signature]
32	Ibu Sari	52	[Signature]
33	Ibu Gani	65 <sup>HT</sup>	[Signature]
34	Ibu Nurpa	65	[Signature]
35	Ibu Nurahat	35	[Signature]
36	Ibu Nurahat	50	[Signature]
37	Ibu Ani	54	[Signature]
38	Ibu Nurahat	54	[Signature]
39	Ibu Nurahat	40	[Signature]
40	Ibu Sari	40	[Signature]
41	Ibu Nurahat	45	[Signature]
42	Ibu Nurahat	45	[Signature]
43	Ibu Nurahat	45	[Signature]
44	Ibu Sari	60	[Signature]
45	Murani	45	[Signature]
46	Nisa	75	[Signature]
47	Ibu Lia	33	[Signature]
48	Ibu Sari	30	[Signature]
49	Ibu Sari	52 <sup>HT</sup>	[Signature]
50	Ibu Nurahat	50	[Signature]
51	Ibu Nurahat	45	[Signature]
52	Ibu Nurahat	45 (150/100)	[Signature]
53	Ibu Nurahat	60	[Signature]
54	Ibu Nurahat	75 (170/90)	[Signature]
55	Ibu Nurahat	65 (130/80)	[Signature]
56	Ibu Nurahat	55 (120/80)	[Signature]
57	Ibu Sari	60	[Signature]
58	Ibu Sari	65	[Signature]
59	Ibu Sari	65	[Signature]
60	Ibu Sari	70 (140/100)	[Signature]
61	Ibu Sari	55 (110/70)	[Signature]

Lansia

## 5. Lampiran Dokumentasi Kegiatan

### a. Kujungan Rumah Pada Warga Dengan TB



b. Kegiatan Penyuluhan KB dan Penyuluhan Anemia Pada Ibu Hamil



b. Kegiatan Senam Sehat



c. Kegiatan Penanaman Tanaman Toga



d. Kegiatan Gotong Royong



e. Kegiatan Penyuluhan PHBS dan Demonstrasi Penerapan Cuci Tangan Yang Bersih dan Benar, Serta Penyuluhan Hipertensi dan Rematik Pada Lansia



## 6. Lampiran Bukti Dokumentasi Kegiatan dalam Media Sosial

Instagram : @kknm\_kelompok4

