

**LAPORAN AKHIR KEGIATAN KULIAH KERJA NYATA (KKN) DI
RT.002 RW.004 SEPANJANG JAYA BEKASI TAHUN 2023**



“Efektivitas Penatalaksanaan Diit Dan Terapi Kompres Hangat Jahe Pada Penderita Asam Urat Dengan Gerakan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga) Serta Pengenalan Dan Penerapan Menu Gizi Seimbang Berbasis Bahan Pangan Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Bayi Dan Balita Di Rt 02 / Rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya”

DISUSUN OLEH :

KELOMPOK 2

Annisa Triani	191560111001	Tiara Sandia	191560111036
Apriliani	191560111002	Abyan Ajrurrofi Syauqi	191560111002
Feby Darisa	191560111009	Irliana Alfiani Indiarningsih	191560111011
Sindi	191560111024	Dea Fitri Ananda	201560111007
Adfa Reza Safitri	191560111038	Dewi Rahman Oktavia	201560111055
Angga Prayuda	191560111004	Deya Restu Millah	201560111008
Dadang Sutrisna	191560111045	Fazriatun Nisa	201560111061
Fatimah Cahya Utami	191560111013	Fitria Nurkholipah	201560111013
Ida Setya Ningsih	191560111052	Mellysa	201560111021
Linda Ayu Endangsari	191560111020	Siti Fathimah Muzhaffarah	201560111033
Novi Pangestuti	191560111059	Siti Nur Kholifah	201560111080
Rika Alfian	191560111028	Siti Padila	201560111035
Siti Nur Hana	191560111067	Yolanda Sukma	201560111041

Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) :

**Rupdi, SST., M.Kes, Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp, Emy, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Friska
Junita, SST.,M.KM, Ernauli Meliyana, S.kep.,Ns.,M.Kep**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) - KEBIDANAN (S1) - FARMASI (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
KOTA BEKASI
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul
“Efektivitas Penatalaksanaan Diet Dan Terapi Kompres Hangat Jahe Pada Penderita Asam Urat Dengan Gerakan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga) Serta Pengenalan Dan Penerapan Menu Gizi Seimbang Berbasis Bahan Pangan Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Bayi Dan Balita Di Rt 02 / Rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya”
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam
 - b. NIDN : 0315079302
 - c. Jabatan : Dosen
 - d. Program studi : Farmasi
 - e. No tlp/Hp : 0857-7309-3303
3. Anggota pelaksana

Rupdi, SST., M.Kes	0315107501
Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp	0326067902
Emy, S.Kep.,Ns.,M.Kep	0307126804
Friska Junita, SST.,M.KM	0329068610
Ernauli Meliyana, S.kep.,Ns.,M.Kep	0020057201
Annisa Triani	191560111001
Apriliani	191560111002
Feby Darisa	191560111009
Sindi	191560111024
Adfa Reza Safitri	191560111038
Angga Prayuda	191560111004
Dadang Sutrisna	191560111045
Fatimah Cahya Utami	191560111013
Ida Setya Ningsih	191560111052
Linda Ayu Endangsari	191560111020
Novi Pangestuti	191560111059
Rika Alfian	191560111028
Siti Nur Hana	191560111067
Tiara Sandia	191560111036
Abyan Ajrurrofi Syauqi	191560111002
Irliana Alfiani Indiarningsih	191560111011
Dea Fitri Ananda	201560111007
Dewi Rahman Oktavia	201560111055
Deya Restu Millah	201560111008
Fazriatun Nisa	201560111061
Fitria Nurkholipah	201560111013

Mellysa	201560111021
Siti Fathimah Muzhaffarah	201560111033
Siti Nur Kholifah	201560111080
Siti Padila	201560111035
Yolanda Sukma	201560111041

4. Waktu Kegiatan : 26 Juni s.d 14 Juli 2023
5. Bentuk Kegiatan : Cek asam urat, terapi kompres jahe hangat, penanaman TOGA (Tanaman Obat Keluarga) berupa jahe, sereh, daun sirih, kunyit serta Melukis melalui media pot, Senam ceria, Demonstrasi pengolahan bahan pangan lokal menjadi bubur tim dan edukasi tentang pengenalan dan penerapan gizi seimbang.
6. Demonstrasi Kegiatan : Diskusi dan konsultasi
7. Jumlah Peserta : 110 orang
8. Biaya Yang Dibutuhkan : Rp 1.000.000
9. Sumber Dana : Internal

Ketua DPL KKN



Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam

NIDN. 0315079302

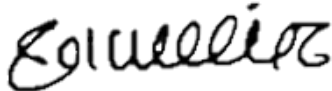
Ketua Mahasiswa KKN



Dadang Sutrisna

NPM. 19.156.01.11.045

**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 yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami telah diberi kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dan melaporkan kegiatan KKNM “Efektivitas Penatalaksanaan Diet Purine Dengan Terapi Kompres Hangat Jahe Merah Dan Senam Kolaborasi Pada Penderita Asam Urat”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam pelaksanaan kegiatan 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, SE
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainun Nisa, SST, M.Kes.
6. Ketua Program Studi Keperawatan Ibu Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep
7. Ketua Program Studi Kebidanan Ibu Farida M Simanjuntak, SST.,M.Kes
8. Ketua Program Studi Farmasi Bapak Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M.Farm
9. Ketua LPPM Ibu Rotua Suriany S, SKM.,M.Kes
10. Ketua DPL KKNM Apt. annysa Ellycornia Silvyana, M.Farm
11. Dosen Pembimbing Lapangan Ibu Rupdi, SST., M.Kes
12. Dosen Pembimbing Lapangan Ibu Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp
13. Dosen Pembimbing Lapangan Ibu Emy, S.Kep.,Ns.,M.Kep

14. Dosen Pembimbing Lapangan Ibu Friska Junita, SST.,M.KM

15. Dosen Pembimbing Lapangan Ibu Ernauli Meliyana, S.kep.,Ns.,M.Kep

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

Bekasi, 11 Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Permasalahan Mitra.....	4
1. Identifikasi Masalah	4
2. Rumusan Masalah	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
1. Asam Urat.....	6
2. Diet Asam Urat.....	9
3. Terapi Kompres Hangat Jahe Merah.....	10
4. Senam Ringan Asam urat	11
5. Penanaman Toga (Tanaman Obat Keluarga) Pada Lansia.....	11
6. Gizi Seimbang	12
7. Masalah Gizi Pada Bayi, Balita dan Anak Prasekolah.....	13
8. Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.....	14
9. Prinsip Gizi Seimbang.....	18
10. Gizi Seimbang Pada Bayi	19
11. Gizi Seimbang Pada Balita	21
12. Definisi Melukis	21
13. Manfaat Melukis.....	22
14. Definisi Senam.....	22
15. Tujuan Senam	23
16. Manfaat Senam	24
BAB III METODE PELAKSANAAN	25
A. Jumlah Sasaran Keluarga Dalam Pengkajian Dan Capaiannya	25
B. Waktu Kegiatan.....	27
C. Tempat Kegiatan	27
D. Metode kegiatan yang dilakukan.....	28

E. Keterlibatan pihak lain dalam pelaksanaan	29
F. Pengorganisasian dalam kelompok pelaksanaan	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Uraian Masalah-Masalah Yang Menjadi Prioritas Berdasarkan Temuan	31
B. Rencana Pelaksanaan Implementasi Pemecahan Masalah	31
C. Pelaksanaan kegiatan yang sudah direncanakan.....	32
D. Kendala dalam pelaksanaan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran.....	36

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Perguruan tinggi merupakan suatu institusi tertinggi dalam pendidikan yang memiliki pedoman yang dikenal dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Sesuai dengan namanya, Tri Dharma Perguruan Tinggi memiliki tiga bidang yang menjadi pedoman utama dalam pelaksanaan pendidikan di perguruan tinggi, yakni pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Salah satu upaya untuk mewujudkan Tri Dharma Perguruan Tinggi di bidang pengabdian kepada masyarakat ialah melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Jika dilihat lebih dalam, KKN dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta potensi di suatu daerah tertentu.

Pada tahun ini, STIKes Medistra Indonesia menyelenggarakan kuliah kerja nyata mahasiswa (KKNM) yang di tujukan untuk menumbuh kembangkan jiwa empati dan kepedulian atas permasalahan-permasalahan yang terjadi di masyarakat, mencerdaskan kehidupan bangsa, dan mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Kuliah kerja nyata mahasiswa ini dilaksanakan dengan metode berbasis IPE (Interprofessional Education) yang berfokus pada pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan kesehatan individu dan kelompok. Bertepatan dengan hal itu kami melaksanakan kegiatan KKNM di RT 02/RW 04 kelurahan Sepanjang Jaya, Kec.Rawalumbu, Kota Bekasi.

Wilayah ini berada di pusat kota dengan penduduk yang cukup padat. Wilayah ini sulit di jangkau dengan kendaraan roda empat karena akses jalan yang sangat kecil dan hanya bisa dilewati dengan berjalan kaki. Lingkup rumah yang sangat berdekatan dengan rumah lainnya dan banyak halaman yang tidak di manfaatkan dengan baik oleh penduduk. Masyarakat yang tinggal di RT 02/RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya terdapat sekitar 266 kepala keluarga dengan mayoritas penduduk asli suku betawi. Mata pencaharian masyarakat di kelurahan ini di dominasi oleh karyawan swasta dan wirausaha serta terdapat beberapa masyarakat yang bekerja sebagai buruh lepas.

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan kelompok kami pada tanggal 24-25 Juni 2023 kepada 130 kepala keluarga di temukan beberapa masalah kesehatan di wilayah tersebut diantaranya yaitu, Gout (asam urat), Hipertensi (tekanan darah tinggi) dan Rheumatik yang banyak dialami oleh masyarakat setempat. Gout (asam urat) memiliki presantase tertinggi di antara masalah-masalah yang di temukan. Gout (asam urat) sendiri merupakan salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi ini biasanya terjadi di sendi jari kaki, pergelangan kaki, lutut dan paling sering di jempol kaki. Hasil wawancara didapatkan beberapa masyarakat mengatakan sering mengalami nyeri dan kesemutan (parestesia) pada bagian sendi lutut. Masyarakat mengatakan tidak mengetahui cara mengatasi keluhan tersebut. Saat mengalami hal tersebut masyarakat biasanya hanya memukul-mukul pada bagian yang nyeri dan kesemutan untuk mengatasi rasa nyeri dan kesemutan tersebut. Dan pada

pengkajian yang telah dilakukan kelompok kami pada tanggal 3-4 juli 2023 kepada kader posyandu di temukan beberapa bayi dan balita di wilayah tersebut. Karena masa balita merupakan proses pertumbuhan yang pesat dimana memerlukan perhatian dan kasih sayang dari orang tuadan lingkungannya. Disamping itu balita membutuhkan zat gizi yang seimbang agar status gizinya baik serta proses pertumbuhan tidak terhambat, karena bayi dan balita merupakan kelompok umur yang paling sering menderita akibat kekurangan gizi. Kekurangan gizi pada anak merupakan akibat dari berbagai faktor yang sering berkaitan dengan kualitas makanan yang buruk, asupan makanan tidak cukup dan penyakit infeksi yang parah dan berulang. Untuk memenuhi gizi yang baik bagi bayi dan balita maka ibu perlu mendapatkan pengetahuan dan informasi yang baik.

Berdasarkan hasil pengkajian diatas dapat disimpulkan bahwa masyarakat di wilayah RT 02 RW 04 kelurahan Sepanjang Jaya, Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi, memiliki pengetahuan yang kurang baik karena beberapa faktor salah satunya kurang terpapar informasi terkait kesehatan. Guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di lingkungan tersebut, maka perlu diadakan beberapa program yang mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan khususnya pada penanganan asam urat. Dan juga perlu pengetahuan yang baik tentang zat gizi yang seimbang guna dapat meningkatkan derajat kesehatan gizi yang baik untuk bayi dan balita di lingkungan tersebut, maka

perlu diadakan beberapa program yang mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang untuk bayi dan balita.

B. Permasalahan Mitra

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan kelompok kami pada tanggal 25-26 Juni 2023 kepada 130 kepala keluarga di temukan beberapa masalah kesehatan di wilayah tersebut diantaranya yaitu, Gout (asam urat), Hipertensi (tekanan darah tinggi) dan Rheumatik yang banyak dialami oleh masyarakat setempat. Gout (asam urat) memiliki presantase tertinggi di antara masalah-masalah yang di temukan. Hasil wawancara didapatkan beberapa masyarakat mengatakan sering mengalami nyeri dan kesemutan (parestesia) pada bagian sendi lutut. Masyarakat mengatakan tidak mengetahui cara mengatasi keluhan tersebut. Saat mengalami hal tersebut masyarakat biasanya hanya memukul-mukul pada bagian yang nyeri dan kesemutan untuk mengatasi rasa nyeri dan kesemutan tersebut. Kemudian kelompok kami pada tanggal 3-4 juli 2023 berkoordinasi kepada kader posyandu di temukan beberapa bayi dan balita di wilayah tersebut. Karena masa balita merupakan proses pertumbuhan yang pesat dimana memerlukan perhatian dan kasih sayang dari orang tuadan lingkungannya. Disamping itu balita membutuhkan zat gizi yang seimbang agar status gizinya baik serta proses pertumbuhan tidak terhambat, karena bayi dan balita merupakan kelompok umur yang paling sering menderita akibat kekurangan gizi. Kekurangan gizi pada anak anak merupakan akibat dari berbagai faktor yang sering berkaitan dengan kualitas makanan yang

buruk, asupan makanan tidak cukup dan penyakit infeksi yang parah dan berulang. Untuk memenuhi gizi yang baik bagi bayi dan balita maka ibu perlu mendapatkan pengetahuan dan informasi yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa masyarakat di wilayah RT 02 RW 04 kelurahan Sepanjang Jaya, Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi, memiliki pengetahuan yang kurang baik karena beberapa faktor salah satunya kurang terpapar informasi terkait kesehatan.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Kurangnya pengetahuan masyarakat terkait cara mengatasi rasa nyeri dan kesemutan pada asam urat.
- b. Kurang terpapar informasi kesehatan.
- c. Belum pernah ada penyuluhan kesehatan khususnya penyuluhan tentang asam urat.
- d. Dibutuhkannya pengetahuan yang baik tentang zat gizi yang seimbang.
- e. Kurangnya pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada bayi dan balita.
- f. Belum pernah ada penyuluhan kesehatan khususnya tentang gizi seimbang pada bayi dan balita.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. TINJAUAN PUSTAKA

1. Asam Urat

a. Pengertian Asam

Asam urat adalah sebuah kristal yang terbentuk dari hasil metabolisme zat purin (bentuk turunan nucleoprotein). Purin merupakan salah satu komponen asam urat yang terdapat pada inti sel semua makhluk hidup. Purin terdapat dalam tubuh, terdapat pada makanan yang berasal dari hewan dan tumbuhan (daging, jeroan, sayur, buah, kacang, dll).

Penyakit asam urat disebut pula dengan gout arthritis atau pirai dan termasuk bagian dari penyakit reumatik. Penyakit ini akan muncul saat terjadi penumpukan kristal asam urat (monosodium urat) pada sendi akibat kadar asam urat yang terlalu berlebihan di dalam darah. Jika kadar asam urat di dalam darah terlalu berlebihan maka ginjal tidak mampu lagi mengatur kestabilannya. Penyakit asam urat adalah penyakit yang disebabkan oleh tumpukan asam urat/kristal urat pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Asam urat bisa terjadi kepada siapa saja yang tidak melakukan pola hidup sehat dengan cara menjaga makanan yang dikonsumsi, mengatur istirahat dan olahraga (Junaidi, 2019).

b. Kadar Asam Urat

Dalam keadaan normal, orang dewasa memiliki kadar asam urat rentang 3,5 mg/dl dengan nilai normal pada laki-laki <7 mg/dl dan pada perempuan 2,4 mg/dl – 6 mg/dl.

c. Gejala Asam Urat

- Nyeri sendi yang intens. Penyakit asam urat biasanya mempengaruhi jempol kaki, tapi bisa terjadi di bagian sendi manapun. Sendi lain yang

sering terkena yaitu pergelangan kaki, lutut, siku, pergelangan tangan, dan jari. Rasa sakit yang paling parah terjadi dalam empat hingga 12 jam pertama serangan penyakit asam urat.

- Rasa tidak nyaman dalam jangka panjang. Setelah rasa sakit yang paling parah mereda, rasa tidak nyaman pada sendi dapat terjadi lagi dalam beberapa hari hingga beberapa minggu kemudian. Serangan selanjutnya cenderung bertahan lebih lama dan memengaruhi lebih banyak persendian.
- Peradangan dan kemerahan. Sendi yang terkena bisa membengkak, terasa lunak, hangat, dan tampak merah.
- Rentang gerak terbatas. Saat asam urat berkembang, kamu mungkin tidak dapat menggerakkan persendian secara normal.

d. Factor Resiko Penyakit Asam Urat

- Pola makan. Mengonsumsi daging merah dan kerang secara berlebihan, terutama sumber makanan yang mengandung banyak purin, dapat memicu penyakit asam urat. Selain itu, minum minuman manis dengan fruktosa juga dapat meningkatkan kadar asam urat, termasuk alkohol,
- Berat badan berlebih. Jika kamu memiliki kelebihan berat badan, maka tubuh memproduksi lebih banyak asam urat. Sementara itu, ginjal menjadi lebih sulit menghilangkan asam urat dari tubuh.
- Riwayat medis. Penyakit dan kondisi medis tertentu dapat meningkatkan risiko asam urat. Seperti, tekanan darah tinggi yang tidak diobati, diabetes, obesitas, sindrom metabolik, dan penyakit jantung dan ginjal.
- Mengonsumsi obat-obatan tertentu. Mengonsumsi beberapa obat-obatan tertentu juga dapat meningkatkan kadar asam urat. Contohnya,

beberapa obat yang digunakan untuk mengontrol hipertensi dan obat yang diresepkan untuk orang yang menjalani transplantasi organ.

- Riwayat keluarga. Jika kamu memiliki anggota keluarga yang mengidap penyakit asam urat, kemungkinan besar kamu juga akan terkena.
- Usia dan jenis kelamin. Penyakit asam urat lebih sering terjadi pada pria dibandingkan wanita. Namun, setelah menopause, kadar asam urat pada wanita bisa mendekati pria. Sementara itu, pria juga lebih mungkin terkena asam urat lebih awal, yaitu antara usia 30 hingga 50 tahun. Sedangkan wanita lebih mungkin mengalami asam urat setelah menopause.

e. Pencegahan

- Minum banyak air untuk membantu ginjal berfungsi lebih baik dan menghindari dehidrasi.
- Berolahraga secara teratur untuk menjaga berat badan yang sehat. Sebab, berat badan ekstra meningkatkan asam urat dalam tubuh dan memberi lebih banyak tekanan pada persendian.
- Menghindari penggunaan obat-obatan tertentu. Misalnya seperti obat-obatan yang bersifat diuretik atau immunosupresan.
- Membatasi konsumsi makanan dan minuman yang memiliki kandungan zat purin tinggi. Misalnya seperti daging merah, minuman beralkohol, hingga makanan dan minuman tinggi fruktosa.

f. Lansia

Lansia adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami asam urat, terutama wanita yang sudah menopause. Serangan penyakit asam urat bisa terasa sangat menyakitkan dan melemahkan bagi lansia karena rasa nyeri disertai pembengkakan pada area sendi.

2. Diet Asam Urat

Diet normal biasanya mengandung 600-1.000 mg purin per hari. Namun bagi penderita gout, asupan purin harus dibatasi sekitar 100-150 mg purin per hari. Kita susah menghilangkan sama sekali asupan purin ke dalam tubuh karena hampir semua bahan pangan terutama sumber protein mengandung purin. Namun kita bisa mengontrol asupan purin dengan cara memilih bahan pangan yang rendah kandungan purinnya. Berikut pengelompokan jenis makanan yang harus dihindari dan makanan yang disarankan sebagai berikut :

a) Jenis makanan yang harus dihindari

- Makanan (daging sapi, daging kambing, jeroan, udang, cumi, kerang, kepiting, ikan teri, sarden, makanan yang mengandung ragi)
- Sayuran (bayam, buncis daun singkong, daun papaya, kangkong, kembang kol, dan sayuran hijau lainnya)
- Buah (durian, nanas)
- Kacang (kacang tanah, kacang kedelai, tauge, emping)
- Minuman (minuman yang tinggi gula, minuman beralkohol)

b) Jenis makanan yang disarankan

- Makanan (ayam, telur)
- Sayuran (wortel, tomat, labu siam, brokoli)
- Buah yang banyak mengandung vitamin C (jeruk, ceri, stowbery, lemon, kiwi, jambu biji)
- Minuman (air rebusan daun salam, air putih.

3. Terapi Kompres Hangat Jahe Merah

Penangan terapi komplementer/non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengontrol nyeri asam urat yaitu dengan kompres jahe dan acupressure. Tujuan penelitian ini melakukan asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami asam urat dengan kompres jahe dan acupressure dalam mengurangi nyeri.

Kompres jahe dan acupressure selama 30 menit dapat menurunkan rasa nyeri pada pasien asam urat. Hasil juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2019) menyatakan bahwa penerapan terapi kompres jahe dan acupressure mampu menurunkan nyeri pada pasien asam urat. Di dukung juga dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Sundari (2019) mendapatkan kesimpulan bahwa tindakan pengkompresan dengan jahe dan acupressure mampu menurunkan tingkat nyeri pada penderita asam urat. Hal ini terjadi akibat zat yang terkandung dalam jahe merah mengandung senyawa gingerol dan shogaol yaitu senyawa panas yang dapat meningkatkan suhu jaringan membuat vasodiatasi sehingga aliran darah dan suplai oksigen dapat lebih mudah mencapai daerah yang sakit sehingga dapat mengurangi nyeri. Suhu yang hangat juga akan mengurangi kekakuan dan meningkatkan rentang gerak bagian tubuh yang nyeri. Mengaplikasikan kompres jahe membuat penumpukkan kristal-kristal purin akan berkurang dengan proses pengeluaran keringat dan pengaruh panas yang diterima. Manfaat yang maksimal akan didapat dalam waktu 20 menit setelah pemberian aplikasi panas (Rokhmah et al., 2023).

Langkah – Langkah kompres hangat jahe merah :

- 1) Siapkan jahe merah, kain kompres, parutan, dan air hangat
- 2) Bersihkan jahe kemudian parut jahe merah
- 3) Sesudah itu masukan parutan jahe ke dalam alat kompres
- 4) Setelah itu masukan ke dalam air hangat sebentar

- 5) Tempelkan pada sendi atau area yang nyeri dan bengkak selama kurang lebih 15 menit
- 6) Setelah kompres sudah tidak hangat lagi lepas dan bersihkan area yang dikompres
- 7) Lakukan 2-3 kali sehari selama terasa nyeri pada area asam urat

4. Senam Ringan Asam urat

Senam ringan asam urat dilakukan dengan Gerakan tangan mengepal dan melepas tangan. Gerakan menjijitkan kaki dan menggelengkan kepala. Senam ini dilakukan Untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf serta aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, dan kristal oksalat. Senam sendi tersebut dipilih sebagai sarana untuk menurunkan risiko asam urat pada warga RW 04/RT.02 kelurahan Sepanjang Jaya. Sebelumnya, mahasiswa Stikes Medistra Indonesia melakukan pengkajian, di antaranya dengan menggunakan data dari Posbindu, wawancara dengan para kader, dan pengisian kuesioner oleh warga. Dari hasil pengkajian tersebut diketahui bahwa warga RT 02 memiliki risiko asam urat yang tinggi. Dalam senam sendi yang turut dipandu para mahasiswa Stikes Medustra Indonesia tersebut diajarkan gerakan sederhana pada persendian yang dimodifikasi dari gerakan chair exercise. Sementara itu, pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan tekanan darah, Tes gula darah (GDS) dan Tes Asam Urat (farah rizki et al., 2021).

5. Penanaman Toga (Tanaman Obat Keluarga) Pada Lansia

Tanaman toga adalah jenis tanaman hasil budidaya yang berkhasiat sebagai obat. Terutama pada penderita asam urat bisa menggunakan tanaman jahe merah untuk kompres dan mengurangi nyeri pada sendi yang mengalami pembengkakan. Menurut pengkajian yang dilakukan selama dua hari di Rt 02 /

Rw 04 Kelurahan sepajang jaya yang Sebagian besar warganya tidak memiliki halaman yang luas sehingga penyuuhan kita menanam di pot.

Jenis tanaman obat keluarga yang di rekomendasikan untuk asam urat :

- Jahe merah
- Kumis kucing
- Sereh
- Kunyit

6. Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal makanan.¹ Penerapan gizi seimbang pada keluarga sangat dibutuhkan guna terpenuhinya gizi dalam keluarga terutama untuk anak balita dimana anak balita sangat memerlukan perhatian terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi yang dikonsumsinya. Apabila konsumsi gizi makanan pada seorang balita tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (malnutrition).

Keadaan gizi yang baik akan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Keadaan gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bagi bayi, anak-anak, remaja, dan semua kelompok umur. Tingginya kasus malnutrisi di Indonesia menunjukkan masih rendahnya tingkat kesadaran masyarakat mengenai gizi. Kurangnya pengetahuan dan salah persepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Pengetahuan gizi yang kurang berdampak kurangnya pengetahuan atau informasi tentang gizi untuk menerapkan informasi tersebut di kehidupan sehari-hari.

7. Masalah Gizi Pada Bayi, Balita dan Anak Prasekolah

1. Masalah Gizi Kurang

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Gizi kurang merupakan suatu keadaan yang terjadi akibat tidak terpenuhinya asupan makanan. Gizi kurang dapat terjadi karena seseorang mengalami kekurangan salah satu zat gizi atau lebih di dalam tubuh. Akibat yang terjadi apabila kekurangan gizi antara lain menurunnya kekebalan tubuh (mudah terkena penyakit infeksi), terjadinya gangguan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, kekurangan energi yang dapat menurunkan produktivitas tenaga kerja, dan sulitnya seseorang dalam menerima pendidikan dan pengetahuan mengenai gizi (I Dewa Nyoman Supariasa, 2012).

Gizi kurang merupakan salah satu masalah gizi yang banyak dihadapi oleh negara-negara yang sedang berkembang. Hal ini dapat terjadi karena tingkat pendidikan yang rendah, pengetahuan yang kurang mengenai gizi dan perilaku belum sadar akan status gizi. Contoh masalah kekurangan gizi, antara lain KEP (Kekurangan Energi Protein), GAKI (Gangguan Akibat Kekurangan Iodium), Anemia Gizi Besi (AGB) (I Dewa Nyoman Supariasa, 2012)

2. Masalah Gizi Lebih

Status gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami kelebihan berat badan, yang terjadi karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan berupa lemak. Ada yang menyebutkan bahwa masalah gizi lebih identik dengan kegemukan. Kegemukan dapat menimbulkan dampak yang sangat berbahaya yaitu dengan munculnya penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, penyakit

jantung koroner, hipertensi, gangguan ginjal dan masih banyak lagi (I Dewa Nyoman Supriasa, 2012).

Masalah gizi lebih ada dua jenis yaitu overweight dan obesitas. Batas IMT untuk dikategorikan overweight adalah antara 25,1 – 27,0 kg/m², sedangkan obesitas adalah $\geq 27,0$ kg/m². Kegemukan (obesitas) dapat terjadi mulai dari masa bayi, anak-anak, sampai pada usia dewasa. Kegemukan pada masa bayi terjadi karena adanya penimbunan lemak selama dua tahun pertama kehidupan bayi. Bayi yang menderita kegemukan maka ketika menjadi dewasa akan mengalami kegemukan pula. Kegemukan pada masa anak-anak terjadi sejak anak tersebut berumur dua tahun sampai menginjak usia remaja dan secara bertahap akan terus mengalami kegemukan sampai usia dewasa. Kegemukan pada usia dewasa terjadi karena seseorang telah mengalami kegemukan dari masa anak-anak (I Dewa Nyoman Supriasa, 2012).

8. Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh

a. Zat Gizi Makro

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber penghasil energi utama yang diperlukan tubuh. Karbohidrat terbentuk atas susunan unsur Carbon (C), Hidrogen (H), serta Oksigen (O). Struktur utama dari karbohidrat yakni monosakarida yang bisa tergabung menjadi disakarida serta polisakarida.

Fungsi karbohidrat yakni;

- a) Menjadi sumber energi, 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori
- b) Memberikan rasa manis untuk makanan
- c) Menghemat protein, yakni apabila kandungan karbohidrat pada makanan kurang tercukupi, maka protein dipakai dalam rangka pemenuhan energi

- d) Sebagai pengatur metabolisme lemak
- e) Melancarkan buang air besar dengan jalan mengatur peristaltik usus serta membentuk feses.

Almatsier (2009), mengemukakan fungsi karbohidrat yaitu;

- a) Sebagai sumber energi yang utama dalam mendukung gerak tubuh
- b) Membentuk cadangan sumber energi
- c) Memberikan perasaan kenyang, karbohidrat memiliki volume besar karena terdapat selulosa sehingga dapat menghasilkan rasa kenyang diperut (Supardi & dkk, 2023).

2. Protein

Protein berasal dari bahasa Yunani yaitu “proteios” bermakna pertama atau utama. Protein merupakan suatu makromolekul yang terbentuk dari susunan lebih dari setengah bagian dari sel. Protein menjadi penentu ukuran dan struktur sel, sebagai komponen utama sistem komunikasi antar sel serta menjadi katalis dari berbagai reaksi biokimia pada sel. Oleh sebab itu mayoritas kegiatan penelitian biokimia terfokus kepada protein khususnya hormon, antibodi, serta enzim (Fatchiyah, E.L., Arumingtyas S., Widyarti, 2011).

Protein adalah biomolekul raksasa, disamping polisakarida, lemak, serta polinukleotida, yang menjadi zat penyusun utama dari makhluk hidup.

Fungsi protein adalah sebagai berikut;

- a. Zat penyusun enzim-enzim, hormone, serta pengangkut zat gizi
- b. Perlindungan terhadap asam dan basa
- c. Pertumbuhan serta pemeliharaan jaringan serta sel tubuh
- d. Membentuk ikatan esensial tubuh dan hormon
- e. Mengatur keseimbangan air dan cairan tubuh
- f. Menjaga netralitas tubuh
- g. Membentuk imunitas

- h. Pengangkut zat-zat gizi
- i. Menjadi sumber energi serta menghasilkan kalori

3. Lemak

Lemak diartikan sebagai senyawa organik yang terbentuk dari unsur C, H, serta O menyerupai karbohidrat. Kandungan oksigen pada lemak lebih sedikit, serta kalori yang dihasilkan 2x lebih banyak daripada karbohidrat (1 gram lemak = 9,3 kalori).

Fungsi lemak sebagai berikut;

- a. Menjadi sumber energi yang paling padat. Sebagai sumber asam lemak esensial, asam linoleat serta linolinat.
- b. Menjadi pengangkut vitamin yang larut dalam lemak yakni memaksimalkan distribusi serta penyerapan vitamin A, D, E, dan K.
- c. Membantu menghemat pemakaian protein dalam rangka sintesa protein.
- d. Memberikan rasa kenyang serta lezat.
- e. Menjadi pelumas serta membantu pengeluaran sisa-sisa pencernaan
- f. Menjaga suhu tubuh serta mencegah tubuh kehilangan panas dengan cepat.
- g. Menjadi pelindung bagi organ. Lapisan lemak melindungi organ contohnya jantung, hati, serta ginjal. Menjaga organ-organ tersebut tetap pada posisinya serta memproteksi dari cedera.
- j. Zat Gizi Mikro

Zat gizi mikro terdiri atas;

1. Vitamin

Vitamin adalah mikonutrien yang ada pada makanan, serta menjadi bagian krusial yang mempunyai impact besar pada status kesehatan. Kekurangan asupan vitamin pada masa balita dapat mengakibatkan

munculnya penyakit kronis pada saat dewasa. Kekurangan mikonutrien menjadi masalah utama di dunia serta lebih dari 2 miliar orang diprediksi menderita kekurangan vitamin dan mineral. Vitamin menjadi senyawa organik kompleks yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang kecil. Meskipun dibutuhkan dalam jumlah kecil, vitamin memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan. Vitamin berfungsi dalam menjaga kesehatan serta proses metabolisme di dalam tubuh (Paramashanti, 2021).

a. Ragam Vitamin

Vitamin terbagi atas 2 yakni vitamin yang larut dalam lemak dan vitamin yang larut dalam air.

- 1) Vitamin yang larut dalam lemak yaitu: Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K
- 2) Vitamin yang larut dalam air yaitu: Vitamin B kompleks (Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6, Vitamin B7, Vitamin B9, Vitamin B12) dan Vitamin C.

2. Mineral

Mineral merupakan faktor penting dari berbagai enzim yang memiliki peranan pada proses metabolisme. Mineral berperan pada proses pemeliharaan fungsi pada tubuh. Mineral merupakan suatu unsur kimia yang tidak bisa dirusak. Komposisi mineral pada makanan umumnya dinamakan dengan istilah abu. Istilah ini dipakai sebab mineral menjadi produk sisa setelah makanan itu dihancurkan pada suhu yang tinggi ataupun pada proses degradasi bahan kimia. Di dalam tubuh, mineral membentuk berat badan orang dewasa sekitar 4%.

a. Fungsi Mineral

- 1) Memelihara kesehatan otot, jantung, serta saraf
 - 2) Sebagai pengatur tekanan osmotik pada tubuh.
 - 3) Penghasil enzim.
 - 4) Memelihara kesehatan tulang.
 - 5) Menjaga kontraksi otot serta respon saraf.
 - 6) Pembentuk struktur serta jaringan lunak dan keras.
 - 7) Pembentukan kekebalan tubuh.
 - 8) Memelihara serta mengatur keseimbangan air dan asam basa darah.
 - 9) Menyusun kerangka tubuh, otot, dan gigi.
 - 10) Menjadi aktivator dalam fungsi enzim dan hormon.
- b. Jenis Mineral
- 1) Kalsium
 - 2) Fosfor
 - 3) Kalium
 - 4) Sodium
 - 5) Zat besi
 - 6) Magnesium

9. Prinsip Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi. Pada prinsipnya gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan mengontrol berat badan secara teratur (Supardi & dkk, 2023).

Menurut Eka Dian Y (2022) adapun 4 (empat) pilar gizi seimbang tersebut, adalah:

- 1) Konsumsi makanan dengan beraneka ragam;
- 2) Pola hidup aktif dan berolah raga;
- 3) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat dan
- 4) Menjaga berat badan ideal

10. Gizi Seimbang Pada Bayi

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak dimanfaatkan oleh tubuh. Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 (lima) kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral dengan prinsip tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Gizi seimbang adalah keadaan yang menjamin tubuh memperoleh makanan yang cukup dan mengandung semua zat gizi dalam jumlah yang dibutuhkan. Khusus untuk bayi dan balita gizi seimbang didapat dari protein 9-15%, karbohidrat 45-55%, dan lemak 35-45%.

WHO (2003) merekomendasikan prinsip pemberian MP-ASI yang sesuai, sebagai berikut:

1. Menyusui tetap dilanjutkan secara on demand sampai anak berusia 2 tahun atau lebih;
2. Pemberian MP-ASI dengan memperhatikan prinsip responsive feeding (tidak memaksa anak makan, berbicara dengan anak, serta adanya eye contact);
3. Menerapkan higienitas dan persiapan makanan yang sesuai;

4. MP-ASI mulai diberikan saat usia 6 bulan dengan jumlah makanan yang sedikit dan ditingkatkan seiring bertambahnya usia;
5. Secara bertahap ditingkatkan konsistensi dan varietas makanan Bayi dapat mengonsumsi puree, mashed, dan makanan semi solid pada awal usia 6 bulan. Pada usia 8 bulan, bayi dapat diberikan finger food, yaitu makanan yang dapat dimakan sendiri oleh bayi. Bayi usia 12 bulan dapat diberikan makanan dengan tipe yang sama dengan makanan yang dikonsumsi keluarganya. Hindari pemberian makanan yang dapat menyebabkan tersedak seperti kacang, anggur, dan sebagainya;
6. Tingkatkan frekuensi makan anak secara bertahap Frekuensi makan anak tergantung pada densitas energi makanan yang diberikan dan jumlah yang dikonsumsi setiap kali makan. Anak usia 6-8 bulan dapat diberikan makanan utama sebanyak 2-3 kali per hari dan anak usia 9-23 bulan dapat diberikan makanan utama sebanyak 3-4 kali per hari dengan tambahan 1-2 kali camilan jika dibutuhkan;
7. Berikan makanan yang bergizi Pemberian makanan yang beragam dapat membantu terpenuhinya kebutuhan gizi anak. Daging, unggas, ikan dan telur sebaiknya dikonsumsi harian atau sesering mungkin. Sayuran dan buah-buahan kaya vitamin A sebaiknya diberikan setiap hari. Hindari pemberian minuman dengan kandungan gizi yang rendah seperti teh, kopi, dan minuman manis. Batasi jumlah pemberian jus karena dapat memberikan rasa kenyang yang lama sehingga menggantikan peran makanan bergizi;
8. Tambahkan MP-ASI terfortifikasi dan suplemen vitamin dan mineral jika diperlukan MP-ASI yang tidak terfortifikasi umumnya berasal dari tanaman (plant-based) dengan kandungan zat gizi yang terbatas, utamanya zat besi, zink, dan kalsium;
9. Selama sakit, tingkatkan asupan cairan dengan memperbanyak menyusui. (Supardi & dkk, 2023)

11. Gizi Seimbang Pada Balita

Anak balita merupakan anak berusia di bawah lima tahun dan dikelompokkan menjadi 2 kelompok besar, yaitu anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 tahun) (Pritasari Damayanti D dkk, 2017). Kebutuhan zat gizi balita mengalami peningkatan karena masih berada pada masa pertumbuhan dan terjadinya peningkatan aktivitas fisik. Anak usia 2-5 tahun sudah mempunyai kemampuan memilih makanan yang disukai. Selain itu, anak balita sudah mulai sering keluar rumah sehingga rentan terkena penyakit infeksi (Ernawati Naya dkk, 2022).

Kebutuhan zat gizi anak usia 2-5 tahun terus meningkat karena masih berada pada masa pertumbuhan cepat dan aktivitas fisik yang tinggi. Balita adalah kelompok usia yang memiliki risiko tinggi mengalami masalah kesehatan terutama masalah gizi. Pada masa ini balita memerlukan nutrisi yang adekuat untuk memenuhi kebutuhan gizi guna mencapai tahapan tumbuh kembang yang maksimal. Namun di sisi lain sistem pencernaan pada balita belum sempurna mengalami perkembangan hingga anak usia ini membutuhkan penanganan dan pengolahan makanan yang tepat sesuai dengan tahapan perkembangannya baik secara kualitas dan kuantitas (Supardi & dkk, 2023).

12. Definisi Melukis

Melukis bagi anak adalah bermain mengekspresikan imajinasi dengan bahasa visual dengan elemen seperti garis dan warna sesuai dengan perkembangan psikologis mereka. Melukis merupakan ekspresi imajinasi anak, seperti yang diungkapkan Soesatyo (1994) melukis adalah menceritakan atau mengekspresikan sesuatu yang ada dalam dirinya secara intuitif dan spontan lewat media seni lukis (Martono, 2017).

13. Manfaat Melukis

1. Meningkatkan Kreativitas

Dampak positif pertama dari kegiatan melukis adalah dapat meningkatkan kreativitas anak.

2. Meningkatkan Imajinasi

Saat melukis anak-anak akan memvisualisasikan hasil dari imajinasi mereka kedalam sebuah hasil karya.

3. Melatih Otak

Ketika melakukan kegiatan kreatif seperti melukis, anak akan menggunakan bagian otak kanan yang menjadi tempat kreativitas tersebut berasal.

4. Membangun kepercayaan diri

Setiap lukisan mempunyai makna masing-masing. Mungkin lukisan anak akan terlihat berantakan, namun itu bukan hal yang harus kita khawatirkan.

5. Keterampilan Sensorik

Ketika melukis, anak akan menggerakkan jari jemarinya untuk memegang kuas, melukis media lukis dan lainnya.

14. Definisi Senam

Senam pada dasarnya merupakan gerakan yang dilakukan oleh setiap orang pada kegiatan sehari-hari seperti merentangkan tangan, mendorong atau gerakan lain

yang menjadi aktivitas sehari-hari atau rutin. Aktivitas fisik juga dapat dikatakan dengan senam. Senam dapat diartikan sebagai gerakan yang di rancang secara sengaja dengan tujuan tertentu. Senam adalah aktivitas olahraga yang di lakukan oleh setiap orang baik anak-anak, remaja maupun dewasa.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga ataupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan

dengan cabang olahraga lain yang mengukur hasil aktivitasnya pada objek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Menurut Sudarno senam adalah satu jenis latihan fisik yang digunakan sebagai sarana untuk memelihara kesegaran jasmani. Menurut Peter H. Werner senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh paa lantai atau alat yang sengaja di persiapkan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh (Azizah, n.d.).

15. Tujuan Senam

Tujuan senam sendiri memiliki ragam yang disesuaikan dengan maksud tertentu. Mahmud Sholeh ada tujuh tujuan dari senam yaitu:

- 1) Dapat memberikan rangsangan yang diperlukan bagi perkembangan organ-organ tubuh
- 2) Dapat mengembangkan cara bersikap dan bergerak yang sewajarnya yang dinamakan senam pembentukan
- 3) Memberikan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat
- 4) Untuk mengembangkan rasa keberanian dan percaya diri
- 5) Dapat meningkatkan prestasi
- 6) Meningkatkan prestasi ahli gerak senam

16. Manfaat Senam

Menurut Agus Mohendra manfaat senam mempunyai dua manfaat yaitu manfaat fisi dan manfaat mental dan sosial. Yaitu sebagai berikut:

1) Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan yang utama yang bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan fisik serta kemampuan gerak. Anak yang melakukan senam akan melibatkan gerakan otot besar yang optimal, akan menunjukkan kekuatan powernya, kelincahan dalam melakukan senam, koordinasi, kelenturan serta keseimbangan. Aktivitas senam sangat mempengaruhi aktivitas gerak anak. Tujuan senam sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik anak, pelurusan tubuh dan keterampilan-keterampilan lainnya.

2) Manfaat Mental

Ketika senam berlangsung anak akan dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Anak akan menggunakan pola pikirnya secara kreatif untuk memecahkan gerakan yang dilakukan dan gerakan apa yang akan dilakukan selanjutnya. Dengan pemecahan masalah tersebut anak akan berkembang kemampuan mentalnya.

3) Manfaat Sosial

Aktivitas senam biasanya dilakukan ditempat terbuka dan dengan beberapa kelompok atau dilakukan secara bersama-sama hal ini akan mengakibatkan terjadinya interaksi sosial. Kegiatan ini bisa terjadi karena senam menyediakan banyak pengalaman dimana anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinannya yang membantunya membentuk konsep diri (Azizah, n.d.).

BAB III
METODE PELAKSANAAN

A. Jumlah Sasaran Keluarga Dalam Pengkajian Dan Capaiannya

No	Uraian Kegiatan	Jumlah Sasaran	Capaian
1	Mewarnai pot bunga untuk penanaman TOGA (Tanaman Obat Keluarga) yang dilakukan oleh anak balita, prasekolah dan sekolah.	50 orang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengembangkan kreativitas anak. 2. Peningkatan kesadaran lingkungan. 3. Pembelajaran tentang tanaman obat keluarga. 4. Meningkatkan rasa memiliki. 5. Kolaborasi dan interaksi sosial.
2	Kegiatan penanaman TOGA(Tanaman Obat Keluarga) untuk lansia.	50 orang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peningkatan kesadaran lansia tentang pentingnya penggunaan dan manfaat tanaman obat keluarga. 2. Peningkatan jumlah dan variasi jenis tanaman obat keluarga yang ditanam oleh lansia. 3. Meningkatnya pengetahuan lansia tentang cara merawat dan memanfaatkan tanaman obat keluarga secara efektif.

3	Kegiatan penyuluhan asam urat.	50 orang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi faktor penyebab asam urat. 2. Tingkatkan kesadaran akan gejala dan risiko asam urat. 3. Sediakan pengetahuan tentang pengelolaan asam urat. 4. Dorong perubahan gaya hidup sehat. 5. Pahami pengelolaan serangan asam urat.
4	Kegiatan penyuluhan gizi pada anak 0-6 tahun	50 orang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peningkatan pemahaman tentang nutrisi yang tepat 2. Pengenalan pada pentingnya ASI (Air Susu Ibu) eksklusif 3. Promosi pola makan sehat dan seimbang 4. Peningkatan kesadaran tentang pentingnya kebersihan dan keamanan pangan 5. Mendorong pentingnya pemantauan pertumbuhan dan perkembangan anak 6. Peningkatan pengetahuan tentang kebutuhan nutrisi khusus

B. Waktu Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan melalui serangkaian acara yang melibatkan beberapa kegiatan diantaranya:

1. Kegiatan mewarnai pot bunga untuk penanaman TOGA(Tanaman Obat Keluarga) yang dilakukan oleh anak balita, prasekolah dan sekolah, dilaksanakan pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 8 Juli 2023

Waktu : 09.00 s.d Selesai

2. Kegiatan penanaman TOGA(Tanaman Obat Keluarga) untuk lansia, dilaksanakan pada:

Hari : Senin

Tanggal : 10 Juli 2023

Waktu : 09.00 s.d Selesai

3. Kegiatan penyuluhan asam urat, dilaksanakan pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 11 Juli 2023

Waktu : 14.00 s.d Selesai

4. Kegiatan penyuluhan gizi pada anak 0-6 tahun, dilaksanakan pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 12 Juli 2023

Waktu : 08.00 s.d Selesai

C. Tempat Kegiatan

Program KKNM yang diselenggarakan oleh Stikes Medistra Indonesia akan berlangsung di lapangan bulu tangkis yang terletak di RT 02 RW 04. Lokasi ini dipilih dengan sengaja karena memiliki beragam keunggulan dan fasilitas yang memadai untuk mendukung kegiatan KKNM.

Lokasi RT 02 RW 04 dipilih karena terletak di lingkungan yang strategis dan mudah diakses oleh peserta KKNM maupun masyarakat sekitar. Hal ini akan memudahkan interaksi dan partisipasi aktif antara mahasiswa KKNM dengan masyarakat setempat, sehingga tujuan program dapat tercapai secara efektif.

Selain itu, RT 02 RW 04 juga dikenal sebagai lingkungan yang ramah dan menyambut dengan baik kegiatan sosial kemasyarakatan. Dengan demikian, para peserta KKNM dapat berinteraksi dengan masyarakat setempat, mendengarkan aspirasi mereka, dan memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat.

Dengan memilih lapangan bulu tangkis di RT 02 RW 04 sebagai lokasi kegiatan KKNM, Stikes Medistra Indonesia berharap bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat yang besar bagi masyarakat sekitar dan menjadi langkah konkrit dalam melaksanakan tanggung jawab sosial sebagai institusi pendidikan.

D. Metode kegiatan yang dilakukan

Untuk mencapai tujuan yang telah disebutkan sebelumnya, kami akan melaksanakan serangkaian langkah yang terdiri dari diskusi dan konsultasi dengan ketua pengabdian masyarakat beserta tim yang terlibat. Langkah ini diambil dengan tujuan untuk memastikan kolaborasi yang efektif dan efisien dalam mencapai hasil yang diinginkan.

Dengan adanya diskusi dan konsultasi yang teratur dan terarah, kami dapat membangun sinergi yang kuat antara anggota tim pengabdian masyarakat dan perangkat Rt 02/Rw 04. Sinergi ini akan memperkuat kolaborasi kami, meningkatkan pemahaman kolektif, dan mempercepat pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Dalam prosesnya, kami juga akan memastikan bahwa semua perspektif dan ide yang beragam dihargai dan dipertimbangkan, sehingga dapat menghasilkan solusi yang terbaik untuk mencapai tujuan kami.

E. Keterlibatan pihak lain dalam pelaksanaan

Kegiatan ini merupakan hasil kolaborasi yang dilakukan bersama-sama dengan pihak RW 04, RT 02, kader Posyandu Dahlia 1, serta masyarakat yang berada di sekitar wilayah RT 02 RW 04. Dalam rangka mencapai tujuan yang lebih besar, kegiatan ini melibatkan partisipasi aktif dari berbagai pihak terkait.

Dengan adanya kerjasama antara pihak RW 04, RT 02, kader Posyandu Dahlia 1, dan masyarakat sekitar RT 02 RW 04, diharapkan kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi semua pihak yang terlibat. Melalui kolaborasi ini, diharapkan tercipta lingkungan yang lebih sehat dan sejahtera, serta terjalinnya hubungan yang harmonis antara semua pihak terkait.

F. Pengorganisasian dalam kelompok pelaksanaan

Ketua Pelaksana

- a. Nama : Apt. annysa Ellycornia Silvyana, M.Farm
- b. NIDN : 0315079302
- c. Jabatan : Dosen S1 farmasi
- d. Telepon : 085323817966

Persenolia anggota dosen s1 Keperawatan, S1 kebidanan dan S1Farmasi :

- a. Rupdi, SST., M.Kes
- b. Nurti Gea, S.Kep., Ns., M.Kep.,Sp
- c. Emy Purwani, S.Kep., Ns.M.Kep
- d. Friska Junita, SST., M.KM
- e. Ernauli Meliyana.,S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota Mahasiswa:

- | | |
|---------------------|--------------|
| – Annisa Triani | 191560111001 |
| – Apriliani | 191560111002 |
| – Feby Darisa | 191560111009 |
| – Sindi | 191560111024 |
| – Adfa Reza Safitri | 191560111038 |
| – Angga Prayuda | 191560111004 |

– Dadang Sutrisna	191560111045
– Fatimah Cahya Utami	191560111013
– Ida Setya Ningsih	191560111052
– Linda Ayu Endangsari	191560111020
– Novi Pangestuti	191560111059
– Rika Alfian	191560111028
– Siti Nur Hana	191560111067
– Tiara Sandia	191560111036
– Abyan Ajrurrofi Syauqi	191560111002
– Irliana Alfiani Indiarningsih	191560111011
– Dea Fitri Ananda	201560111007
– Dewi Rahman Oktavia	201560111055
– Deya Restu Millah	201560111008
– Fazriatun Nisa	201560111061
– Fitria Nurkholipah	201560111013
– Mellysa	201560111021
– Siti Fathimah Muzhaffarah	201560111033
– Siti Nur Kholifah	201560111080
– Siti Padila	201560111035
– Yolanda Sukma	201560111041

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uraian Masalah-Masalah Yang Menjadi Prioritas Berdasarkan Temuan

NO	Masalah Kesehatan	Jml Kasus yg Terkena	Tingkat Bahaya/Keparahan	Perhatian Masyarakat	Kemungkinan Dikelola	Total Nilai
1	Asam urat pada lansia	60 %	Cukup bahaya	Kurang diperhatikan	Sebagian sumber daya tersedia	60%
2	Penerapan gizi pada bayi, balita dan anak-anak	57,7%	Cukup bahaya	Kurang diperhatikan	Sebagian sumber daya tersedia	57,7%

B. Rencana Pelaksanaan Implementasi Pemecahan Masalah

NO	MASALAH KESEHATAN	KEGIATAN	SASARAN	WAKTU	TEMPAT	PENANGGUNG JAWAB
1.	Asam Urat pada Lansia	1. Edukasi 2. pengmas tentang Asam Urat 3. Pengisian pre-test dan post-test 4. Terapi Kompres Hangat Jahe	Warga RT.02, RW.04	Minggu, 09 Juli 2023 Senin, 10 Juli 2023 Selasa, 11 Juli 2023	RT.02, RW.04	Sie acara

		Merah 5. Pengecekan Asam Urat 6. Pengecekan Tekanan Darah 7. Pengecekan GDS 8. Senam Kolaborasi Asam Urat 9. Penanaman Toga				
2.	Penerapan gizi pada bayi, balita dan anak-anak.	1. Melukis melalui media pot. 2. Senam ceria. 3. Demontransi pengolahan bahan pangan lokal menjadi bubur tim. 4. Edukasi tentang pengenalan dan penerapan gizi seimbang	Ibu, bayi, Balita dan anak-anak	1. Sabtu, 09 Juli 2023 2. Minggu, 10 Juli 2023 3. Rabu, 12 Juli 2023	RT.02, RW.04	Sie Acara

C. Pelaksanaan kegiatan yang sudah direncanakan

1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang Asam Urat Pada Lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang Edukasi Penyakit Asam Urat dilaksanakan pada hari 10 dan 11 Juli 2023. Peserta yang hadir sebanyak 60 orang sesuai dengan sasaran kegiatan. Masyarakat yang datang dilakukan pengecekan tekanan darah, asam urat, gula darah sewaktu untuk mengetahui banyaknya masyarakat yang memiliki tekanan darah tinggi, asam urat, gula darah sewaktu. Masyarakat yang hasil asam uratnya tinggi akan dilakukan terapi kompres air hangat

menggunakan jahe selama 15 menit. Masyarakat melakukan senam kolaborasi asam urat. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang Edukasi Penyakit asam urat masyarakat dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang asam urat, seperti pengertian asam urat, Faktor-Faktor yang dapat menyebabkan asam urat, gejala pada asam urat. Pada saat melakukan pemaparan masyarakat aktif dan antusias mendengarkan, dan bertanya mengenai hipertensi. Masyarakat dan tim pengabdian masyarakat juga melakukan penanaman TOGA(Tanaman Obat Keluarga) seperti, tumbuhan jahe, sereh, daun sirih, kunyit.

2. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang Penerapan Gizi Pada Bayi, Balita Dan Anak-Anak.

Kegiatan dilaksanakan pada hari 08, 10 dan 12 Juli 2023. Peserta yang datang jumlah nya sesuai dengan sasaran. Hasil dari kegiatan melukis dengan media pot sebanyak 50 pot media tanam dan peserta. Lalu kegiatan senam ceria yang dilakukan oleh seluruh peserta edukasi tentang tentang pengenalan dan penerapan gizi seimbang, demonstrasi pembuatan bubur tim dan puding mangga. Peserta mampu memahami materi yang disampaikan, dan mereka yang belum mengerti dari beberapa materi yang disampaikan ada kesempatan untuk bertanya, untuk seluruh ibu menyimak dan mengerti dengan langkah-langkah cara pembuatan bubur tim dan puding.

- Jumlah Peserta : 110 Orang
- Sasaran : Masyarakat Rt.002, Rw.004
- Jumlah Panitia : 31 Orang
- Biaya Yang Dibutuhkan : Rp 1.000.000
- Sumber Dana : Internal

D. Kendala dalam pelaksanaan

1. Masih ada masyarakat yang belum berperan aktif karena waktu kerja masyarakat yang sama dengan waktu pelaksanaan kegiatan.
2. Keterbatasan wilayah kegiatan karena kita menggunakan kediaman warga sekitar.
3. Mahasiswa mengalami kesulitan saat awal pengkajian karena masyarakat tertutup dan belum bersedia untuk dikaji terutama untuk menggali masalah di keluarga dan lingkungan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada tanggal 8 Juli, 10 Juli, 11 Juli, dan 12 Juli 2023, telah dilakukan serangkaian kegiatan penyuluhan yang meliputi mewarnai pot bunga untuk penanaman Tanaman Obat Keluarga (TOGA) oleh anak balita, prasekolah, dan sekolah. Selain itu, dilakukan juga penanaman TOGA khusus untuk lansia. Terdapat juga kegiatan penyuluhan mengenai asam urat dan gizi pada anak usia 0-6 tahun. Melalui kegiatan ini, masyarakat telah diberikan pemahaman tentang pencegahan dan penanganan asam urat. Kegiatan tersebut mencakup pengecekan asam urat, gula darah, serta tensi. Selain itu, juga dilakukan senam khusus untuk asam urat dan penanaman TOGA sebagai salah satu upaya pengelolaan kondisi tersebut.

Dalam kegiatan penyuluhan gizi, dilakukan pengecekan tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan, dan lingkaran kepala anak-anak. Selain itu, diberikan informasi mengenai pengolahan bahan lokal menjadi bubur tim yang merupakan makanan bergizi untuk anak-anak. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat telah memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pencegahan dan penanganan asam urat. Selain itu, melalui kegiatan gizi, diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya pemantauan pertumbuhan anak dan pengolahan makanan sehat untuk anak usia 0-6 tahun.

Upaya berkelanjutan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat terkait pencegahan dan penanganan asam urat serta Penerapan Gizi Seimbang pada Bayi dan Balita Umur 0-6 di lingkungan

Rt 02/Rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi membutuhkan kegiatan seperti ini. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang terus-menerus kepada masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mengadopsi gaya hidup yang sehat.

Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat di lingkungan Rt 02/Rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi dapat terus menerapkan pengetahuan yang diperoleh, mempraktikkan gaya hidup sehat, serta berperan aktif dalam menyebarkan informasi kepada orang lain. Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya pencegahan asam urat dan pertumbuhan gizi yang baik pada anak usia dini dapat ditingkatkan secara berkelanjutan dalam komunitas ini.

B. Saran

Kerjasama dari berbagai pihak sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang asam urat dan penerapan gizi seimbang pada bayi dan balita usia 0-6 tahun. Melalui kolaborasi antara Kementerian Kesehatan, lembaga kesehatan masyarakat, lembaga pendidikan, media massa, industri makanan dan minuman, organisasi masyarakat, pemerintah daerah, sektor swasta, lembaga penelitian, dan praktisi kesehatan, dapat dilakukan upaya yang terintegrasi untuk menyampaikan informasi, menyelenggarakan kampanye, memberikan pelatihan, dan menyediakan sumber daya yang diperlukan. Dengan sinergi ini, pengetahuan masyarakat tentang asam urat dan penerapan gizi seimbang dapat ditingkatkan secara efektif dan berkelanjutan.

LAMPIRAN 1

DOKUMEN



LAMPIRAN 2

ABSENSI



**ABSENSI PESERTA PENYULUHAN KESEHATAN RT 02 / RW 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : "Senam Bersama Anak-Anak Untuk Mengurangi Waktu Bermain Gadget"

Pelaksanaan : 09.00 s/d selesai

Tanggal : Senin, 10 Juli 2023

NO	NAMA ANAK	USIA ANAK	TTD	
1	Resya	3	1 ✓	2 ✓
2	Inda	4		
3	Sakira	4	3 ✓	4 ✓
4	Zahra	11		
5	elca	5	5 ✓	6 ✓
6	Piati hridaya	7	5 ✓	
7	Syafira	6	7 ✓	8 ✓
8	Sahla	11		8 ✓
9	Bunga	5	9 ✓	10 ✓
10	Davi	5		
11	Akmal	5	11 ✓	12 ✓
12	Mansur	4		
13	Ridho	8	13 ✓	14 ✓
14	Andhyana	7		
15	Arpani	6	15 ✓	16 ✓
16	Rohan	7		
17	Alifa	5	17 ✓	18 ✓
18	Bungs	5		
19	Pipit	10	19 ✓	20 ✓
20	Icha	8		
21	Assuan	11	21 ✓	22 ✓
22	Nita	5		
23	Dela	6	23 ✓	24 ✓
24	Maufat	4		

23	Della	6	23 ✓	24 ✓
24	Alwal	4		
25	Yuna	7	25 ✓	26 ✓
26	Kaila	4		
27	Dara	8	27 ✓	28 ✓
28	Gibran	7		
29	Amat	8	29 ✓	30 ✓
30	Kekey	7		
31	Cahaya	6	31 ✓	32 ✓
32	Nandung	5		
33	Sapiah	11	33 ✓	34 ✓
34	Nisa	3		
35	KokoY	7	35 ✓	36 ✓
36	Denis	7		
37	AL	8	37 ✓	38 ✓
38	Paca	8 6		
39	Abi	7	39 ✓	40 ✓
40	Aliif	5		
41	Alfa	5	41 ✓	42 ✓
42	Rena	7		
43	Reni	7	43 ✓	44 ✓
44	Kenzi	4		
45	Zidan	5	45 ✓	46 ✓
46	Keyfa	6		
47	Bian	4	47 ✓	48 ✓
48	Putra	6		
49	ara	4	49 ✓	50 ✓
50	Beza	6		



**ABSENSI PESERTA PENYULUHAN KESEHATAN RT 02 / RW 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : "Kegiatan Melukis Bersama Anak-Anak Untuk Mengurangi Waktu Bermain Gadget"

Pelaksanaan : 09.00 s/d selesai

Tanggal : Sabtu, 8 Juli 2023

NO	NAMA ANAK	USIA ANAK	TTD	
1	Basya	3	1	2
2	Inata	4		2
3	Sakira	4	3	4/0
4	Zahra	11		0
5	Elsa	5	5	6
6	Aliisa	6	✓	
7	Safira	6	7	8
8	Sahla	11		8
9	Rizky Hidayat	7	9	10
10	Bunga	5	✓	✓
11	Dafi	5	11	12
12	Ardayana	7	✓	
13	Ridho	8	13	14
14	Arfan	6	✓	✓
15	Aemal	5	15	16
16	Alanut	4	✓	
17	Rehan	7	17	18
18	Alfa	5	✓	✓
19	Fafat	10	19	20
20	Ica	8	✓	✓
21	Arstan	11	21	22
22	Alita	5	✓	✓

25	Xuna	7	25 ✓	26 ✓
26	Feila	9		
27	Dara	8	27 ✓	28 ✓
28	Gibran	7		
29	Ahmad	8	29 ✓	30 ✓
30	Ketey	7		
31	Calya	6	31 ✓	32 ✓
32	Mandung	5		
33	Sapiah	11	33 ✓	34 ✓
34	Mira	3		
35	Kasey	7	35 ✓	36 ✓
36	Denis	7		
37	Al	8	37 ✓	38 ✓
38	Abi	7		
39	Paca	6	39 ✓	40 ✓
40	Atip	5		
41	Alya	9	41 ✓	42 ✓
42	Rera	7		
43	Reni	7	43 ✓	44 ✓
44	Kasy	9		
45	Zidra	5	45 ✓	46 ✓
46	Keirha	6		
47	Bian	4	47 ✓	48 ✓
48	Putra	6		
49	Ann	4	49 ✓	50 ✓
50	Reza	6		



**ABSENSI PESERTA PENYULUHAN KESEHATAN RT 02 / RW 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : "Pengenalan Dan Penerapan Menu Gizi Seimbang Berbasis Bahan Pangan Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Bayi Dan Balita "

Pelaksanaan : 08.00 s/d selesai

Tanggal : Rabu, 12 Juli 2023

NO	NAMA IBU	NAMA ANAK	USIA ANAK	TB	BB	LL	LK	TTD	
1	Marnasari	Ziwa	1 th	105	15	16	-	1	2
2	Uulan	Ramadhan	2 th	89	10	14	47,5		
3	Mehnda	Al Hafiz	10 bln	79	8	14,6	42	3	4
4	Furida	Alifia	3 bln	62	5,6	8,2	40,5		
5	Juju	Nazida	18 bln	85	9	12	46	5	6
6	Dede	Santika	1 th	80	7,5	14,6	42		
7	Sera	Saka	20 bln	70	12	15,5	44	7	8
8	Yuli	enjelina	2,5 th	96	11	17	-		
9	Pita	Kiara	3 th	107	11	15	-	9	10
10	Yaumi	nanda	1 th	110	16	16,5	-		
11	Siti Amina	Alfina	6 th	117	20	20	-	11	12
12	Rini	Syahna	2 th	87	11	14	48		
13	Yani	Gani	1 bln	63	4,9	11	39	13	14
14	Ika	Jindan	1 bln	64	7	15	42		
15	Uah	Arfan	6 th	117	19	17	-	15	16
16	Sima	Juan abdullah	6 bln	63	7,8	13	39		
17	Sih Fatmah	khaileena	3 bln	61	6,5	14	39	17	18
18	Atika	Faizan	3 th	106	12	14,5	-		
19	Maryati	Alisya	6 th	113	16	16,3	-	19	20
20	Siti nurhaeni	Ahtar	2,8 th	98	11	17	-		
21	Warsimah	putri	5 bln	62	8	14	42	21	22
22	Dian	Ali	4 bln	64	6,1	13	41		
23	Karmilahsari	Kairan	4 th	109	14	15	-	23	24
24	Rasita	Rania	4 th	101	11	15	-		











25	dit. Jukelak	Madinah	10 bln	73	8,9	9	44	25	26
26									
27								27	28
28									
29								29	30
30									
31								31	32
32									
33								33	34
34									
35								35	36
36									
37								37	38
38									
39								39	40
40									
41								41	42
42									
43								43	44
44									
45								45	46
46									
47								47	48
48									
49								49	50
50									



**ABSENSI PANITIA PENYULUHAN KESEHATAN Rt 02 / Rw 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : "Pengenalan Dan Penerapan Menu Gizi Seimbang Berbasis
Bahan Pangan Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Bayi Dan Balita"
Pelaksanaan : 08.00 s/d selesai
Tanggal : Rabu, 12 Juli 2023

NO	NAMA	JABATAN	TTD	
1	Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Farm		1	2
2	Rupdi, SST.,M.Kes			
3	Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.A		3	
4	Eny Purwani, S.Kep.,Ns.M.Kep			4
5	Friska Junita, SST.,M.KM		5	
6	Ernauli Meliyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep			6
7	Dadang Sutrisna		7	
8	Siti Nur Hana			8
9	Abyan Ajrurrofi Syauqi		9	
10	Fitria Nurkholipah			10
11	Tiara Sandia		11	
12	Dewi Rahman Oktavia			12
13	Fazriatun Nisa		13	
14	Adfa Reza Safitri			14
15	Ida Setya Ningsih		15	
16	Siti Fathimah Muzhaffarah			16
17	Siti Padila		17	
18	Iriana Alfani Indiamingsih			18
19	Apriliani		19	
20	Rika Alfian			20
21	Melysa		21	
22	Feby Darisa			22

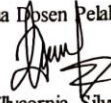
23	Deya Restu Millah		23		
24	Linda Ayu Endangsari				24
25	Siti Nur Kholifah		25		
26	Yolanda Sukma				26
27	Dea Fitri Ananda		27		
28	Novi Pangestuti				28
29	Fatimah Cahya Utami		29		
30	Angga Prayuda				30
31	Annisa Triani		31		
32	Sindi				32

Ketua Mahasiswa KKN



(Dadang Sutrisna)

Ketua Dosen Pelaksana



(apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm)



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

Pada hari ini, Rabu, tanggal 12 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat
Tema Kegiatan : Pengenalan dan Penerapan Menu Gizi Seimbang Berbasis Bahan Pangan Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Bayi dan Balita
Bentuk Kegiatan : 1. Penyuluhan Kesehatan
2.
3.

Jumlah peserta yang hadir :
Jumlah panitia pelaksana :


Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :
Menjelaskan tentang Menu Gizi Seimbang dan cara pengolahan Bahan pangan lokal untuk meningkatkan Status Gizi Bayi dan Balita di RT 02 / RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya

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

Mengetahui,
Dosen Pendamping


Apt. Anissa Ellycornia Silviana, M. Farm

Bekasi, 12 Juli 2023
Ketua Pelaksana Mahasiswa


(Dadang Sutrisno)





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

Pada hari ini, Selasa tanggal 11 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat
Tema Kegiatan : "Efektivitas penatalaksanaan Diet Dan terapi Kompres hangat Jaleh pada Penderita Asam urat"
Bentuk Kegiatan : 1. Penyuluhan Kesehatan
2.
3.
Jumlah peserta yang hadir : 60 Orang
Jumlah panitia pelaksana : 31 Orang
Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :
Menjelaskan tentang Efektivitas Penatalaksanaan Diet dan terapi Kompres hangat Jaleh pada Penderita asam urat

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

Mengetahui
Dosen Pendamping

(Dr. Anissa Rizkita Silmyana S. Fanni)

Bekasi,Juli 2023
Ketua Pelaksana Mahasiswa

(Dadang Sutrisna)












ABSENSI PANITIA PENYULUHAN KESEHATAN Rt 02 / Rw 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan : "Efektivitas Penatalaksanaan Diit Dan Terapi Kompres Hangat Jahe
Pada Penderita Asam Urat Dengan Gerakan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga)"

Pelaksanaan : 14.00 s/d selesai

Tanggal : Selasa, 11 Juli 2023

NO	NAMA	JABATAN	TTD	
1	Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Farm		1	2
2	Rupdi, SST.,M.Kes		3	4
3	Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Spa		5	6
4	Emy, S.Kep.,Ns.M.Kep		7	8
5	Friska Junita, SST.,M.KM		9	10
6	Ermauli Meliyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep		11	12
7	Dadang Sutrisna		13	14
8	Siti Nur Hana		15	16
9	Abyan Ajrurrofi Syauqi		17	18
10	Fitria Nurkholipah		19	20
11	Tiara Sandia		21	22
12	Dewi Rahman Oktavia			
13	Fazriatun Nisa			
14	Adfa Reza Safitri			
15	Ida Setya Ningsih			
16	Siti Fathimah Muzhaffarah			
17	Siti Padila			
18	Irliana Alfiani Indiamingsih			
19	Apriliani			
20	Rika Alfian			
21	Mellysa			
22	Feby Darisa			

23	Deya Restu Millah		23		
24	Linda Ayu Endangsari				24
25	Siti Nur Kholifah		25		
26	Yolanda Sukma				26
27	Dea Fitri Ananda		27		
28	Novi Pangestuti				28
29	Fatimah Cahya Utami		29		
30	Angga Prayuda				30
31	Annisa Triani		31		
32	Sindi				32

Ketua Mahasiswa KKN


(Dadang Sutrisna)

Ketua Dosen Pelaksana


(apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm)



**ABSENSI PESERTA PENYULUHAN KESEHATAN RT 02 / RW 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : "Efektivitas Penatalaksanaan Diit Dan Terapi Kompres Hangat Jahe Pada Penderita Asam Urat Dengan Gerakan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga)"

Pelaksanaan : 14.00 s/d selesai
Tanggal : Selasa, 11 Juli 2023

NO	NAMA	TD	AU	GDS	TTD	
1	Sunardi	144/77	3.6	81	1 Suni	2 Jimif
2	Nmih	90/80	88 3.5	85	3 Hndj	4 Comf s
3	Suratmi	145/100	5.1	100	5 Nhus	6 ADA
4	Supiani	120/100	5.3	106	7 S	8 -
5	Marsiani	115/81	5.8	96	9 Hny	10 S
6	Ada	165/80	6.7	101	11 chak	12 Hilda
7	Suhani	170/73	5.5	85	13 Ely	14 R
8	Yah	110/90	7.6	129	15 S	16 S
9	Nisah	105/75	5.3	92	17 S	18 S
10	Nihaya	116/69	5.8	930	19 S	20 S
11	Lindah Manik	120/100	7.6	104	21 Hndj	22 Hndj
12	Jawilah	110/90	6.8	89		
13	Neti	137/89	7.0	117		
14	Anah	120/95	5.7	89		
15	Rohaya	125/70	HI	306		
16	Narsih	94/60	5.6	92		
17	Savah	140/100	10.0	127		
18	Ratna	162/100	5.5	108		
19	Siti rokanah	108/64	5.8	100		
20	Sucarti	146/92	HI	231		
21	Atinah	124/85	6.0	108		
22	Nurhayati	127/91	8.1	113		

23	Ibu Suparmiati	192/100	H1	252	23 Candra	24 April
24	Ardi	140/100	6.4	269		
25	Tadi	126/90	7.1	130	25 Iby	26 S
26	Dipin	145/110	6.5	181		
27	Ringsih	152/83	4.6	152	27 S	28 Jmr
28	Amdah	158/88	21.6	112		
29	hasanah	127/115	1.6	196	29 W	30 alji
30	hasriwati	119/85	5.1	128		
31	doer	120/90	8.9	267	31 S	32 S
32	Asih	130/90	5.5	368		
33	linah	115/78	0.7	120	33 fa	34 Hsul
34	Kiril	145/95	8.4	106		
35	Muning	90/85	9.3	154	35 Smp	36 gfg
36	Jani	158/93	9.9	140		
37	Murni	100/60	H1	302	37 Nmbh	38 sll...
38	Nuryati	90/83	1.6	104		
39	Ayu	110/85	6.4	93	39 Ula.	40 sit
40	Suminah	110/90	L0	430		
41	Nyai	143/95	7.4	223	41 Nut	42 G-
42	M. saman	164/78	1.5	177		
43	Fitria	165/115	3.5	129	43 tra	44 nis
44	Juru	105/73	2.5	104		
45	Yach	100/90	6.6	159	45 Ss	46 Ala.
46	Sisti	100/90	4.9	80		
47	eni	117/81	3.1	95	47 Slllp	48 rit
48	Nyai	122/76	3.5	95		
49	Dorma	140/86	6.8	108	49 Sll.	50 kn.
50	Amel	145/98	5.9	98		

Ketua Mahasiswa KKN



(Dadang Sutrisna)

Ketua Dosen Pelaksana



(apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm)

		AU	GDS
Ibu Nuning	102/70	-	-
Ibu Suryanti	162/94	6.9	-
Ibu Oja	141/91	7.2	393
Ibu Mbay	120/86	8.0	108
Pak Sarmin	115/77	5.4	125
Pak Ali	140/84	-	-
Ibu Mimi	155/90	-	101
Ibu Fatmawati	137/88	7.2	114
Pak Indra	128/88	6.9	-
Pak Josef	130/80	6.7	-



**ABSENSI PESERTA PENYULUHAN KESEHATAN RT 02 / RW 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : "Penanaman Tanaman Obat Keluarga"

Pelaksanaan : 09.00 s/d selesai

Tanggal : Senin , 10 Juli 2023

NO	NAMA ANAK	USIA ANAK	TID	
1	Bapak garmin	42 thn	1 Sewu	2 Jufuf
2	Lina manik	68		
3	Ibu yati	58	3 Dony	4 Suti
4	Sunarti	50		
5	Nurhayati	48	5 Muzi	6 Nidny
6	Nihaya	53		
7	Nimih	55	7 S	8 knd
8	linal	53		
9	linal	51	9 Linal	10 Sute
10	Suratmi	50		
11	Sukardi	60	11 S	12 Jandh
12	Jamilah	56		
13	Sopiani	60	13 S	14 S
14	Mardiani	51		
15	Giti rokanah	58	15 Jm	16 ADA
16	Ada	52		
17	Neki	50	17 Neki	18 S
18	Anah	55		
19	Suhani	54	19 S	20 S
20	Ijah	62		
21	Narsih	67	21 Jm	22 Ani
22	Ati	58		
23	Nisah	57	23 Nid	24 Juf
24	Neti	50		

25	Supriati	59 thn	25 Jul	26/Jul
26	Ningsih	64 thn		
27	Daer	62 thn	27 Jul	28 Jul
28	Ardi	58 thn		
29	Dapan	61 thn	29 Jul	30 Jul
30	Hessash	57 thn		
31	Andah	65 thn	31 Jul	32 Jul
32	Ayah	62 thn		
33	tnah	57 thn	33 Jul	34 Jul
34	Nining	60 thn		
35	Jami	60 thn	35 Jul	36 Jul
36	Murrah	63 thn		
37	Maryati	58 thn	37 Jul	38 Jul
38	Suminah	50 thn		
39	Ayu	50 thn	39 Jul	40 Jul
40	M. Suman	53 thn		
41	Pitris	52 thn	41 Jul	42 Jul
42	Duju	60 thn		
43	Yasih	56 thn	43 Jul	44 Jul
44	Atin	54 thn		
45	Darna	62 thn	45 Jul	46 Jul
46	Nopi	65 thn		
47	Ratna	56 thn	47 Jul	48 Jul
48	Sani	62 thn		
49	Rohaya	61 thn	49 Jul	50 Jul
50	Sarmi	57 thn		



ABSENSI PESERTA MUSYAWARAH MASYARAKAT DESA Rt 02 / Rw 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan : Penemuan prioritas Masalah

Pelaksanaan : 08.00 s/d selesai

Tanggal : Jumat, 7 Juli 2023

NO	NAMA	TTD
1	Rooy Fahmi (Rw)	1
2	DANI S (wakil Rt)	2
3	nimiH (kader)	3
4	Sunarti (kader)	4
5	KIPH (kader)	5
6	MARDIANI (kader)	6
7		7
8		8
9		9
10		10
11		11
12		12
13		13
14		14
15		15
16		16
17		17
18		18
19		19
20		20
21		21
22		22
23		23
24		24

Ketua Mahasiswa KKN

(Dadang Sutrisna)

Ketua Dosen Pelaksana

(apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm)



ABSENSI PANITIA MUSYAWARAH MASYARAKAT DESA Rt 02 / Rw 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan : Penentuan Prioritas masalah
Pelaksanaan : 08.00 s/d Selesai
Tanggal : Jumat, 7 Juli 2023

NO	NAMA	JABATAN	TTD	
1	Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Farm	Dosen	1	
2	Rupdi, SST.,M.Kes	Dosen		2
3	Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp	Dosen	3	
4	Emy, S.Kep.,Ns.M.Kep	Dosen		
5	Friska Junita, SST.,M.KM	Dosen	5	
6	Ernauli Melyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep	Dosen		6
7	Dadang Sutrisna	Ketua	7	
8	Siti Nur Hana			8
9	Abyan Ajrurrofi Syauqi		9	
10	Fitria Nurkholipah			10
11	Tiara Sandia		11	
12	Dewi Rahman Oktavia			12
13	Fazriatun Nisa		13	
14	Adfa Reza Safitri			14
15	Ida Setya Ningsih		15	
16	Siti Fathimah Muzhaffarah			16
17	Siti Padila		17	
18	Irliana Alfiani Indiarningsih			18
19	Apriliani		19	
20	Rika Alfian			20
21	Mellysa		21	
22	Feby Darisa			22
23	Deya Restu Millah		23	
24	Linda Ayu Endangsari			24

25	Siti Nur Kholifah		25	
26	Yolanda Sukma		26	
27	Dea Fitri Ananda		27	
28	Novi Pangestuti		28	
29	Fatimah Cahya Utami		29	
30	Angga Prayuda		30	
31	Annisa Triani		31	
32	Sindi		32	

Ketua Mahasiswa KKN



(Dadang Sutrisna)

Ketua Dosen Pelaksana



(apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm)











**ABSENSI PANITIA KKNM Rt 02 / Rw 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : "Bimbingan terkait Implementasi"

Pelaksanaan : 09.00 s/d selesai

Tanggal : Rabu, 05 Juli 2023

NO	NAMA	JABATAN	TTD	
1	Apt. Annysa Ellycomia Silvyana, M.Farm		1	
2	Rupdi, SST.,M.Kes			2
3	Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Spa		3	
4	Emy, S.Kep.,Ns.M.Kep			4
5	Friska Junita, SST.,M.KM		5	
6	Ernauli Meliyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep			6
7	Dadang Sutrisna		7	
8	Siti Nur Hana			8
9	Abyan Ajrurrofi Syauqi		9	
10	Fitria Nurkholipah			10
11	Tiara Sandia		11	
12	Dewi Rahman Oktavia			12
13	Fazriatun Nisa		13	
14	Adfa Reza Safitri			14
15	Ida Setya Ningsih		15	
16	Siti Fathimah Muzhaffarah			16
17	Siti Padila		17	
18	Irliana Alfiani Indiarningsih			18
19	Apriliani		19	
20	Rika Alfian			20
21	Mellysa		21	
22	Feby Darisa			22

23	Deya Restu Millah		23		
24	Linda Ayu Endangsari				24
25	Siti Nur Kholifah		25		
26	Yolanda Sukma				26
27	Dea Fitri Ananda		27		
28	Novi Pangestuti				28
29	Fatimah Cahya Utami		29		
30	Angga Prayuda				30
31	Annisa Triani		31		
32	Sindi				32

Ketua Mahasiswa KKN


(Dadang Sutrisna)

Ketua Dosen Pelaksana


(apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm)












ABSENSI PANITIA KKNM Rt 02 / Rw 04,
KEL. SEPANJANG JAYA, KEC. RAWALUMBU, KOTA BEKASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan : "Bimbingan terkait Implementasi"

Pelaksanaan : 09.00 s/d selesai

Tanggal : Senin, 03 Juli 2023

NO	NAMA	JABATAN	TTD	
1	Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Farm		1	
2	Rupdi, SST.,M.Kes			2
3	Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Spa		3	
4	Emy, S.Kep.,Ns.M.Kep			4
5	Friska Junita, SST.,M.KM		5	
6	Ermauli Meliyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep	DPL		6
7	Dadang Sutrisna		7	
8	Siti Nur Hana			8
9	Abyan Ajrurrofi Syauqi		9	
10	Fitria Nurkholipah			10
11	Tiara Sandia		11	
12	Dewi Rahman Oktavia			12
13	Fazriatun Nisa		13	
14	Adfa Reza Safitri			14
15	Ida Setya Ningsih		15	
16	Siti Fathimah Muzhaffarah			16
17	Siti Padila		17	
18	Irliana Alfiani Indiamingsih			18
19	Apriliani		19	
20	Rika Alfian			20
21	Mellysa		21	
22	Feby Darisa			22

23	Deya Restu Millah		23	
24	Linda Ayu Endangsari			24 
25	Siti Nur Kholifah		25	
26	Yolanda Sukma			26 
27	Dea Fitri Ananda		27	
28	Novi Pangestuti			28 
29	Fatimah Cahya Utami		29	
30	Angga Prayuda			30
31	Annisa Triani		31	
32	Sindi			32 

Ketua Mahasiswa KKN



(Dadang Sutrisna)

Ketua Dosen Pelaksana



(apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M. Farm)



BERITA ACARA
MUSYAWARAH MASYARAKAT DESA (MMD)
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) - KEBIDANAN (S1) - FARMASI (S1)
STIKes MEDISTRA INDONESIA

Pada hari ini, Jumat tanggal 7 bulan Juli Tahun 2023 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Musyawarah Masyarakat Desa (MMD)

Tema Kegiatan : Pemilihan prioritas Masalah

Bentuk Kegiatan

1. Mengampaikan hasil pengkajian
2. Perencanaan untuk kegiatan implementasi
3.

Jumlah peserta yang hadir : 6 Orang


Jumlah panitia pelaksana : 20 Orang

Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :


' Penyampaian hasil pengkajian, skoring masalah dan implementasi '

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

Mengetahui,
Dosen Pendamping


(Apri Anissa Elycornia Siluyana S.Farm)

Bekasi, Juli 2023
Ketua Pelaksana Mahasiswa


(Dadang Sutrisna)

