

**PROPOSAL KKN**  
**(KULIAH KERJA NYATA)**



**EFEKTIVITAS PENATALAKSANAAN DIIT DAN TERAPI KOMPRES HANGAT JAHE  
PADA PENDERITA ASAM URAT DENGAN GERAKAN PENANAMAN TANAMAN OBAT  
KELURGA (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**

**TIM PENGUSUL**

**Ketua Pelaksana :**

**Apt. annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam      NIDN. 0315079302**

**Anggota Pelaksana**

**Rupdi, SST.,M.Kes      NIDN. 0315107501**

**Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp      NIDN. 0326067902**

**Emy Purwani, S.Kep.,Ns.M.Kep      NIDN. 0307126804**

**Friska Junita, SST.,M.KM      NIDN. 0329068610**

**Ernauli Meliyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep      NIDN. 0020057201**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN, KEBIDANAN DAN FARMASI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA  
BEKASI  
TAHUN 2023**

**HALAMAN PENGESAHAN  
USUL KEGIATAN PENGBDIAN MASYARAKAT**

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.Farm
  - b. NIDN : 0315079302
  - c. Jabatan : Dosen farmasi
  - d. Program Studi : S1 Farmasi
  - e. Nomor Telepon : 0857-7309-3303
3. Personalia Anggota
  - a. Rupdi, SST.,M.Kes NIDN. 0315107501
  - b. Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp NIDN. 0326067902
  - c. Emy Purwani, S.Kep.,Ns.M.Kep NIDN. 0307126804
  - d. Friska Junita, SST.,M.KM NIDN. 0329068610
  - e. Ernauli Meliyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep NIDN. 0020057201
  - f. Annisa Triani NPM 191560111001
  - g. Apriliani NPM 191560111002
  - h. Feby Darisa NPM 191560111009
  - i. Sindi NPM 191560111024
  - j. Adfa Reza Safitri NPM 191560111038
  - k. Angga Prayuda NPM 191560111004
  - l. Dadang Sutrisna NPM 191560111045
  - m. Fatimah Cahya Utami NPM 191560111013
  - n. Ida Setya Ningsih NPM 191560111052
  - o. Linda Ayu Endangsari NPM 191560111020
  - p. Novi Pangestuti NPM 191560111059
  - q. Rika Alfian NPM 191560111028
  - r. Siti Nur Hana NPM 191560111067

s. Tiara Sandia	NPM 191560111036
t. Abyan Ajrurrofi Syauqi	NPM 191560111002
u. Irliana Alfiani Indiarningsih	NPM 191560111011
v. Dea Fitri Ananda	NPM 201560111007
w. Dewi Rahman Oktavia	NPM 201560111055
x. Deya Restu Millah	NPM 201560111008
y. Fazriatun Nisa	NPM 201560111061
z. Fitria Nurkholipah	NPM 201560111013
aa. Mellysa	NPM 201560111021
bb. Siti Fathimah Muzhaffarah	NPM 201560111033
cc. Siti Nur Kholifah	NPM 201560111080
dd. Siti Padila	NPM 201560111035
ee. Yolanda Sukma	NPM 201560111041

4. Jangka waktu kegiatan : 15 hari
5. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan
6. Jumlah Panitia : 26 Orang
7. Jumlah Peserta : 100 Orang
8. Biaya yang diperlukan : 2.305.500
9. Sumber dana : Kampus dan Mahasiswa

**Mengetahui,**

**Ketua DPL KKN**



**Apt. Annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam**

**NIDN. 0315079302**

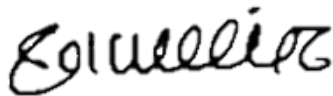
**Ketua Mahasiswa KKN**



**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 Surianv S. SKM. M.Kes**

**NIDN. 0315018401**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil menyelesaikan makalah ini. Adapun makalah ini adalah “Asuhan Keperawatan KKNM Di Desa Sepanjang Jaya Kecamatan Rawalumbu Rt 002/ Rw 004” dalam rangka memenuhi tugas kelompok dalam Kuliah Kerja Nyata Mahasiswa.

Dalam proses penyusunan proposal ini, diawali oleh stimulus Penugasan oleh dosen pembimbing KKNM yaitu Apt. annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam, Rupdi SST.,M.Kes, Nurti Gea.,Ns.,M.Kep.,Sp.A, NS, Emy., S.Kep., Ns., M. Kep, Friska Junita, SST.,MKM, Ernauli M, S.Kep., Ns., M. Kep. dan kerja sama dari semua anggota kelompok yang didasarkan tugasnya masing-masing, Orang tua dan keluarga yang membantu beserta semua pihak yang telah membantu baik berupa ide, gagasan, materi maupun moril untuk penyempurnaan proposal ini. Oleh karenanya kami dari kelompok mengucapkan limpah terimakasih kepada ibu pembimbing yang telah memberikan stimulus kepada kami melalui pembuatan makalah ini sehingga kami dapat mengeksplor lebih dalam terkait materi yang diberikan. Selanjutnya kami juga mengucapkan limpah terimakasih kepada seluruh elemen yang telah membantu dengan caranya masing-masing.

Semoga proposal ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca. Saya menyadari jika mungkin ada sesuatu yang salah dalam penulisan, seperti menyampaikan informasi berbeda sehingga tidak sama dengan pengetahuan pembaca lain. Saya mohon maaf yang sebesar-besarnya jika ada kalimat atau kata-kata yang salah. Tidak ada manusia yang sempurna kecuali Tuhan. Demikian Saya ucapkan terima kasih atas waktu Anda telah membaca hasil makalah Saya.

Bekasi, 4 Juli 2023

Kelompok 2

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I.....	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Permasalahan Mitra .....	3
1. Identifikasi Masalah .....	3
2. Rumusan Masalah .....	4
BAB II.....	5
A. Tujuan .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
3. Manfaat Kegiatan .....	6
B. Kerangka Pemecahan Masalah .....	7
C. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis .....	8
BAB III .....	9
A. Solusi Yang Ditawarkan .....	9
B. Metode Pendekatan.....	9
C. Partisipasi Mitra.....	10
D. Luaran .....	10
BAB IV .....	12
A. Rencana Kegiatan .....	12
BAB V .....	13
A. Pemasukan .....	13
B. Pengeluaran.....	13
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	15

# **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 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 di atas 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**

### **SOLUSI, TARGRET DAN LUARAN**

#### **A. Tujuan**

##### 1. Tujuan Umum

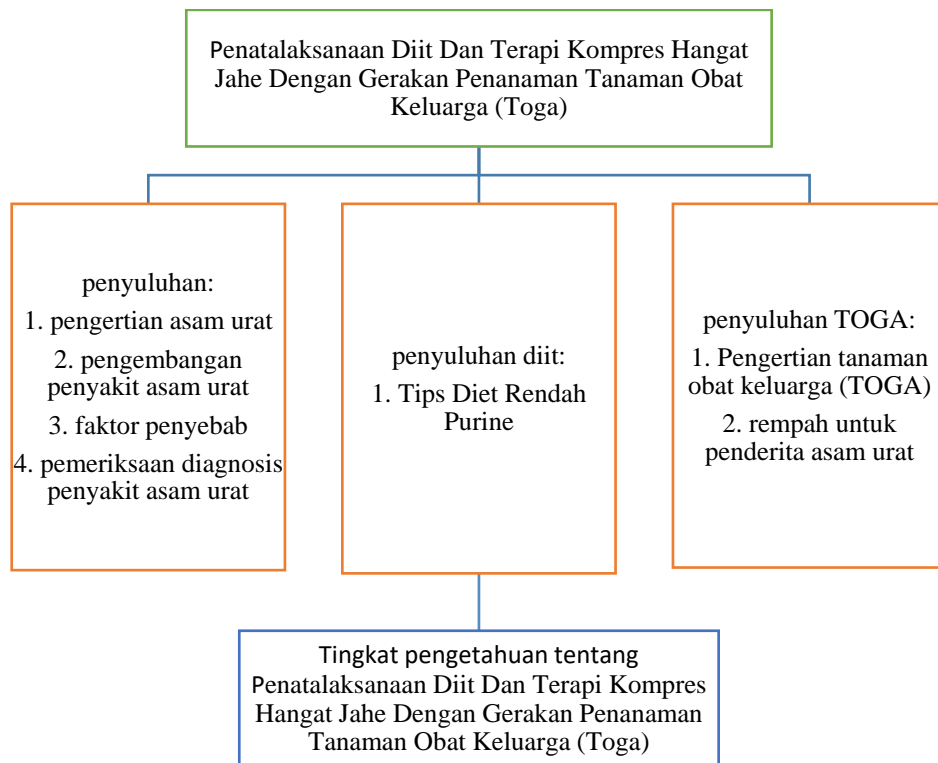
Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang efektivitas penatalaksanaan DIIT dan terapi kompres hangat jahe pada penderita asam urat dengan gerakan penanaman tanaman obat keluarga (toga) serta pengenalan dan penerapan menu gizi seimbang berbasis bahan pangan lokal untuk meningkatkan status gizi bayi dan balita di rt 02 / rw 04 kelurahan sepanjang jaya di Rt 02/Rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap penurunan nyeri asam urat dengan gerakan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) pada masyarakat lain disekitarnya.
- b. Meningkatkan penurunan nyeri pada masyarakat yang menderita asam urat di lingkungan sekitar.
- c. Memberikan motivasi pada para masyarakat sekitar untuk peduli pada lingkungan sekitar dengan penanaman tanaman obat.
- d. Meningkatkan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan gizi dengan memberikan informasi tentang gizi yang baik dan seimbang untuk bayi dan balita kepada masyarakat disekitarnya.
- e. Meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi yang baik dan seimbang untuk bayi dan balita.
- f. Memberikan motivasi pada para ibu mengenai gizi seimbang untuk bayi dan balita.

3. Manfaat Kegiatan
  - a. Adanya kerjasama yang baik antara anggota kelompok KKNM dengan masyarakat, kader posyandu serta Rukun Tetangga dan Rukun Warga.
  - b. Masyarakat sangat tertarik dan mengapresiasi kegiatan ini.
  - c. Motivasi yang tinggi dari anggota kelompok sebagai pelatihan untuk masyarakat.

## B. Kerangka Pemecahan Masalah



**Gambar 1.** Kerangka Pemecahan Masalah Asam Urat



**Gambar 2.** Kerangngan Pemecahan Masalah Penerapan Gizi Seimbang

### **C. Realisasi Pemecahan Masalah**

Pemecahan masalah dilakukan dengan melakukan pengambilan data kesehatan pada warga di desa sepanjang jaya rw 004 / rt 002. Dari hasil pengkajian dan data skoring didapatnya angka tinggi Riwayat keluhan dengan asam urat, dari hasil pengkajian tersebut lalu dilakukan penginterpretasian diskusi bersama dengan implementasinya diadakan penyuluhan tentang pengetahuan Penatalaksanaan Diet Dan Terapi Kompres Hangat Jahe untuk mengurangi nyeri pada penderita asam urat Dengan menambahkan Gerakan Penanaman Tanaman Obat Keluarga (Toga), dan juga didapatkan banyak bayi dan balita usia 0-5 tahun. Dalam masa pertumbuhan balita, gizi seimbang sangat penting dan berperan dalam proses tumbuh kembangnya, maka diperlukan penerapan gizi seimbang yang baik. Kemudian dari hasil pengkajian tersebut dilakukan penginterpretasian diskusi bersama dengan implementasinya diadakan penyuluhan tentang Penerapan Gizi Seimbang pada Bayi dan Balita Umur 0-5 Tahun.

### **D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis**

Pada lansia dengan riwayat asam urat, pada pra usia lanjut (45-59 tahun), kelompok usia lanjut (60 tahun ke atas), dan kelompok usia lanjut dengan resiko tinggi penderita asam urat (70 tahun ke atas) di Desa Sepanjang Jaya Rt 002/ Rw 004.

Pada ibu yang memiliki bayi dan balita umur 0-6 tahun di Kelurahan Sepanjang Jaya Rt 002/ Rw 004.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Solusi Yang Ditawarkan**

1. Tim KKN menghubungi tokoh masyarakat setempat dan bertemu langsung untuk memudahkan koordinasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan Kesehatan “Efektivitas penatalaksanaan DIIT dan terapi kompres hangat jahe pada penderita asam urat dengan Gerakan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) di RT 02 RW 04 Kelurahan Sepanjang Jaya”
2. Melakukan kegiatan promosi Kesehatan dan pemeriksaan / pengecekan asam urat dengan Easy Touch GCU, kompres hangat jahe untuk mengurangi rasa nyeri pada penderita asam urat, dan melakukan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) disertai kegiatan bersama anak kecil untuk menghiasi/melukis pot tanaman tersebut.
3. Tim KKN menghubungi tokoh masyarakat setempat dan bertemu langsung untuk memudahkan koordinasi pelaksanaan kegiatan penyuluhan Kesehatan “Pengenalan dan penerapan menu gizi seimbang berbasis bahan pangan lokal untuk meningkatkan status gizi bayi dan balita”
4. Melakukan kegiatan promosi Kesehatan dan penyuluhan serta memberikan contoh bagaimana penerapan makanan yang baik dengan gizi seimbang untuk Bayi dan Balita.

#### **B. Metode Pendekatan**

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

1. Menghubungi dosen pembimbing.
2. Pendekatan melalui tokoh masyarakat seperti RT, RW dan Kader.

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 11 – 12 Juli 2023 dengan metode yang digunakan berupa promosi dan edukasi Kesehatan dengan menggunakan media visual (proyektor) dan pemeriksaan / pengecekan asam urat.

### **C. Partisipasi Mitra**

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak. Dalam hal ini pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang “Efektivitas penatalaksanaan DIIT dan terapi kompres hangat jahe dengan Gerakan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) serta Penerapan Gizi Seimbang pada Bayi dan Balita Umur 0-6 Tahun”. Dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat Rt 02/ Rw 04 kelurahan pengasinan yaitu sebanyak 40 orang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan media dan menyesuaikan kondisinya di Rt 02/ Rw 04 kelurahan pengasinan.

### **D. Luaran**

Setelah melakukan pelatihan secara teori maupun praktek, diharapkan para masyarakat memiliki pengetahuan tambahan, dan jika pengetahuan tersebut dikembangkan dengan baik akan memperoleh dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan memberikan perhatian khusus kepada mereka yang memiliki bayi dan balita serta dapat menjadi fokus utama dalam upaya perbaikan. Kegiatan ini ditujukan kepada semua masyarakat di kelurahan pengasinan Rt 02/ Rw 04, bertujuan sebagai berikut:

1. Banyaknya masyarakat Rt 02/ Rw 04 kelurahan pengasinan yang paham dengan efektivitas penatalaksanaan diet dan terapi kompres hangat jahe pada penderita

asam urat dapat ditingkatkan dengan gerakan penanaman tanaman obat keluarga (TOGA) dan penting juga untuk menerapkan gizi seimbang pada bayi dan balita usia 0-5 tahun.

2. Masyarakat Rt 02/ Rw 04 kelurahan pengasinan dapat memberikan motivasi kepada masyarakat sekitarnya tentang penurunan nyeri asam urat.
3. Meningkatkan kepedulian terhadap masyarakat lain disekitarnya.

## BAB IV

### RENCANA KEGIATAN

#### A. Rencana Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Juni					Juli										
		20	21	24-25	26-28	29-30	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
1	Persiapan																
	a. Sosialisasi KKN																
	b. Koordinasi dan kontrak waktu dengan Rt 02/Rw 04, Kel. Sepanjang Jaya, Kec. Rawalumbu, serta memberikan surat permohonan kegiatan																
	c. Pengambilan data Warga Rt 02/Rw 04, Kel. Sepanjang Jaya, Kec. Rawalumbu																
	d. Pengkajian dan Skoring Masalah																
	e. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan																
	f. Menyiapkan alat dan bahan keperluan kegiatan																
2	Pelaksanaan penyuluhan																
	a. Mendata absensi peserta																
	b. Pelaksanaan Penyuluhan																
3	Pelaporan																
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir																
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan																

## BAB V

### RENCANA ANGGARAN BIAYA

#### A. Pemasukan

1. Uang dari kampus : Rp1.000.000

#### B. Pengeluaran

NO	URAIAN	QTY	SATUAN	FREK UENSI	SATUAN	HARGA	
						SATUAN	JUMLAH
<b>KESEKRETARIATAN</b>							
1	Penggandaan proposal	1	Kali	2	Buah	Rp 10.000	Rp 20.000
2	Penggandaan surat undangan, berita acara, daftar hadir	1	Kali	6	Buah	Rp 1.500	Rp 9.000
3	Leaflet	1	Kali	60	Buah	Rp 3.000	Rp 180.000
4	Sertifikat	1	Kali	1	Pack	Rp 25.000	Rp 25.000
<b>TOTAL KESEKRETARIATAN</b>							<b>Rp 234.000</b>
<b>KONSUMSI</b>							
1	Makan Dosen, pa RT, Kader,	2	hari	8	Orang	Rp 17.000	Rp 272.000
2	Air mineral Botol	2	Kali	8	Orang	Rp 4.000	Rp 64.000
3	Air mineral dus	1	Kali	2	Dus	Rp 18.000	Rp 36.000
4	Snack	1	Kali	30	Orang	Rp 5.000	Rp 150.000
5	Kardus snack	1	Kali	30	Buah	Rp 670	Rp 20.000
6	Mika	1	Kali	50	Buah	Rp 400	Rp 20.000
7	Susu ultramilk 125 ml	1	Kali	1	Dus	Rp 150.000	Rp 150.000
8	Bubur tim	1	Kali	30	Orang	Rp 3.000	Rp 90.000
9	Puding mangga	1	Kali	1	Buah	Rp 15.000	Rp 15.000
10	Buah mangga	1	Kali	0,5	Kilogram	Rp 15.000	Rp 15.000
11	Cup jelly	1	Kali	1	Pack	Rp 10.000	Rp 10.000
12	Telur puyuh	1	Kali	1	Kilogram	Rp 35.000	Rp 35.000
13	Plastik	1	Kali	1	Pack	Rp 12.000	Rp 12.000
<b>TOTAL KONSUMSI</b>							<b>Rp 889.000</b>
<b>LOGISTIK</b>							
1	Banner	1	Kali	1	Buah	Rp 150.000	Rp 150.000
2	Botol minum	1	Kali	5	Buah	Rp 4.500	Rp 22.500
3	Kertas kado	1	Kali	5	Buah	Rp 1.400	Rp 7.000

4	Souvenir	1	Kali	30	Buah	Rp 5.000	Rp 150.000
5	Jahe merah	1	Kali	500	Gram	Rp 15.000	Rp 15.000
6	Kuas lukis	1	Kali	50	Buah	Rp 1.000	Rp 50.000
7	Tempat lukis	1	Kali	5	Lusin	Rp 12.600	Rp 63.000
8	Pot ukuran 10	1	Kali	5	Lusin	Rp 12.000	Rp 60.000
9	Cat 25cc	1	Kali	5	Buah	Rp 5.000	Rp 75.000
10	Bibit jahe	1	Kali	50	Buah	Rp 1.500	Rp 75.000
11	Sewa tenda, kursi, meja	1	Kali	1	Paket	Rp 300.000	Rp 300.000
12	Strip asam urat	1	Kali	1	Paket	Rp 90.000	Rp 90.000
13	Strip gula darah	1	Kali	1	Paket	Rp 90.000	Rp 90.000
14	Pupuk	1	Kali	2	Buah	Rp 10.000	Rp 20.000
15	Lancet jarum	1	Kali	1	Pack	Rp 15.000	Rp 15.000
<b>TOTAL LOGISTIK</b>							<b>Rp 1.182.500</b>
<b>JUMLAH TOTAL</b>							<b>Rp 2.305.500</b>

## LAMPIRAN

### SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) TEKNIK KOMPRES AIR JAHE HANGAT UNTUK MENGURANGI RASA NYERI PENDERITA ASAM URAT

**Topik** : “Teknik Kompres Air Jahe Hangat Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Penderita Asam Urat”.

**Sasaran** : Masyarakat Kelurahan Sepanjang Jaya, RT. 02 / RW. 04 Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi

**Hari/Tanggal** : Selasa, 11 juli 2023

**Tempat** : Kelurahan Sepanjang Jaya, RT. 02 / RW. 04 Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi

**Waktu** : 14.00-selesai

**Penyuluh** :

- 191560111001 Annisa Triani
- 191560111002 Apriliani
- 191560111009 Feby Darisa
- 191560111024 Sindi
- 191560111038 Adfa Reza Safitri
- 191560111004 Angga Prayuda
- 191560111045 Dadang Sutrisna
- 191560111013 Fatimah Cahya Utami
- 191560111052 Ida Setya Ningsih
- 191560111020 Linda Ayu Endangsari
- 191560111059 Novi Pangestuti
- 191560111028 Rika Alfian
- 191560111067 Siti Nur Hana
- 191560111036 Tiara Sandia
- 191560111002 Abyan Ajrurrofi Syauqi
- 191560111011 Irliana Alfiani Indiarningsih
- 201560111007 Dea Fitri Ananda
- 201560111055 Dewi Rahman Oktavia
- 201560111008 Deya Restu Millah

- 201560111061 Fazriatun Nisa
- 201560111013 Fitria Nurkholipah
- 201560111021 Mellysa
- 201560111033 Siti Fathimah Muzhaffarah
- 201560111080 Siti Nur Kholifah
- 201560111035 Siti Padila

## **I. Latar Belakang**

Jahe merah yang merupakan anggota famili Zingiberaceae merupakan tanaman yang mudah tumbuh di tempat terbuka seperti kebun dan pekarangan. Tanaman ini juga dapat tumbuh di tanah padat, kering ataupun gembur (Heinrich dan Subroto, 2000). Ada tiga jenis jahe yang telah dibudidayakan di Indonesia yaitu: Jahe Gajah (*Zingiber officinale* var. *Officinale*), Jahe Emprit (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) dan Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Amarum*) (Wijayakusuma, 2006). Kegunaan praktis ketiganya kadang-kadang berbeda. Jahe gajah yang ukurannya besar, berkulit putih atau kuning dan rasanya tidak terlalu pedas dapat diolah sebagai manisan atau asinan. Jahe emprit yang ukurannya kecil, berkulit putih atau kuning dan sangat pedas sering digunakan untuk bumbu masakan dan obat.

Asam urat merupakan suatu produk akhir dari metabolisme purin. Proses metabolisme purin sangat esensial bagi tubuh karena mampu menghasilkan komponen-komponen asam nukleat penting seperti DNA, RNA, dan kebutuhan energi sel yaitu ATP. Produk akhir dari proses metabolisme ini menjadi bahan dasar untuk pembentukan asam urat yang merupakan senyawa yang sukar larut dan apabila terjadi pengendapan serta jumlah yang berlebih dalam darah (hiperurisemia) dapat wangi, dan sampai pada industri jamu tradisional (Herlina, 2004). Adapun manfaat dan kegunaan lain dari jahe merah secara empiris antara lain sebagai karminatif, anti muntah, pereda kejang, anti pengerasan pembuluh darah, peluruh keringat, anti inflamasi, anti mikroba dan parasit, anti piretik, anti rematik, serta merangsang pengeluaran getah lambung dan getah empedu (Harmono dan Andoko, 2005).

### **A. Kebutuhan Peserta**

- Leaflet
- Banner
- Termos
- Baskom
- Jahe
- Pot tanaman
- Cat lukis
- Bibit jahe
- Tanah
- pupuk
- Sertifikat
- Souvenir
- Tenda
- Konsumsi

### **B. Karakteristik Peserta**

Karakteristik peserta pada penyuluhan ini adalah ibu-ibu yang bertempat tinggal di Kelurahan Sepanjang Jaya RT. 02 / RW. 04 Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi.

## **II. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan masyarakat kelurahan Sepanjang Jaya RT. 02/RW. 04 mampu memahami tentang cara mengurangi asam urat dengan terapi kompres air jahe hangat.

## **III. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah mengikuti Pendidikan Kesehatan selama 1 x 60 menit diharapkan masyarakat kelurahan Sepanjang Jaya RT. 02 / RW. 04 , dapat mengetahui tentang:

1. Pengertian asam urat
2. Pengertian Kompres hangat
3. Tumbuhan Jahe secara umum

4. Manfaat kompres Jahe
5. Cara Kompres Jahe

#### **IV. MATERI**

1. Pengertian asam urat

Penyakit asam urat masih menjadi masalah kesehatan yang penting di Indonesia. Penyakit gout atau arthritic gout adalah penyakit yang disebabkan oleh tumpukan asam urat/kristal urat pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Gout berhubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia), yaitu jika kadar asam urat dalam darah lebih dari 7,5 mg/dl.

2. Pengertian kompres hangat

Terapi kompres hangat adalah tindakan memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh tertentu yang memerlukan. Terapi kompres hangat akan memberikan respon lokal terhadap panas melalui stimulasi ini akan mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus. Ketika reseptor yang peka terhadap panas di hipotalamus dirangsang, sistem effektor mengeluarkan signal yang mulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah diatur oleh pusat vasomotor pada medulla oblongata dari tangkai otak, dibawah pengaruh hipotalamik bagian anterior sehingga terjadi vasodilatasi. Terjadinya vasodilatasi ini menyebabkan aliran darah ke setiap jaringan bertambah, khususnya yang mengalami radang dan nyeri, sehingga terjadi penurunan nyeri sendi pada jaringan yang meradang (Tamsuri, 2007).

kompres hangat adalah penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi. Salah satu bahan untuk kompres yang dapat memberikan sensasi hangat adalah jahe. Kandungan jahe bermanfaat untuk mengurangi nyeri pada asam urat karena jahe memiliki sifat pedas, pahit dan aromatik dari olerasin seperti zingeron, gingerol dan shagaol. Olerasin memiliki potensi anti inflamasi, analgetik dan antioksidan yang kuat. Olerasin atau zingerol dapat menghambat sintesis prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri atau radang.

### 3. Tumbuhan jahe secara umum

Jahe merupakan salah satu tanaman herbal yang banyak digunakan sebagai obat maupun bumbu tradisional. Jahe memiliki beberapa jenis, seperti jahe gajah, jahe merah dan jahe emprit. Jahe gajah merupakan jenis tanaman jahe yang ukuran rimpangnya lebih besar dan lebih gemuk dibandingkan dengan jenis jahe lainnya. Jahe merah merupakan jenis jahe dengan cita rasa paling pedas dibandingkan jenis jahe lainnya. Jahe emprit dikenal juga sebagai jahe putih atau kuning kecil, jahe emprit ukurannya lebih kecil dan ruas jahenya tidak mengembung.

### 4. Manfaat jahe

Jahe sebagai obat tradisional memiliki banyak manfaat dalam Kesehatan yaitu: Dapat mengatasi masuk angin, Rematik, Menetralkan kembung perut, Anti muntah, Asam urat, dll.

### 5. Cara kompres jahe

alat dan bahan yang digunakan :

1. 3 Ruas Jahe Merah
2. Mangkok
3. Parutan

Langkah-langkah :

1. Pertama, cuci bersih jahe merah menggunakan air bersih
2. Kedua, kupas kulit jahe sampai bersih
3. Ketiga, letakan jahe ke dalam mangko
4. Ke-empat, parutlah jahe hingga halus
5. Kelima, bersihkan area yang akan diberi kompres hangat dengan jahe menggunakan tisu atau kain
6. Ke-enam, oleskan jahe pada daerah yang nyeri.
7. Ketujuh, diamkan dan tunggu selama 15 menit

## **V. METODE**

Ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi.

## **VI. MEDIA DAN ALAT PENYULUHAN**

Leaflet terbagi : kompres hangat dengan jahe.

## VII. TEMPAT

Kelurahan sepanjang jaya RT. 02 / RW. 04

## VIII. PENGORGANISASIAN

### a. Pembimbing :

- Apt. annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam      NIDN. 0315079302
- Rupdi, SST.,M.Kes      NIDN. 0315107501
- Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp      NIDN. 0326067902
- Emy Purwani, S.Kep.,Ns.M.Kep      NIDN. 0307126804
- Friska Junita, SST.,M.KM      NIDN. 0329068610
- Ernauli Meliyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep      NIDN. 0020057201

### b. Moderator (Ida Setyanigsih dan Dewi Rahman Oktavia)

Tugas Moderator :

- a. Membuka penyuluhan.
- b. Memperkenalkan diri
- c. Memberitahu pokok bahasan penyuluhan kepada peserta.
- d. Kontrak waktu dengan peserta penyuluhan.
- e. Menyampaikan rute atau tahap-tahap dalam penyuluhan.
- f. Menguraikan secara singkat latar belakang dan tujuan penyuluhan.
- g. Mempersilakan pemateri untuk menyampaikan materi.
- h. Membuka sesi tanya-jawab.
- i. Mempersilakanpeserta untuk bertanya.
- j. Mempersilakan pemateri untuk menjawab pertanyaan peserta.
- k. Merangkum inti presentasi pemateri.
- l. Mengucapkan terimakasih kepada pemateri dan peserta.
- m. Menutup penyuluhan.

### c. Pemateri (Adfa Reza Safitri)

Tugas Pemateri:

- a. Menyampaikan materi penyuluhan.
- b. Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peserta.

**d. Notulen (Novi Pangestuti)**

Tugas Notulen:

- a. Bertanggung-jawab atas daftar hadir peserta penyuluhan.
- b. Mencatat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta.
- c. Mencatat jawaban-jawaban yang disampaikan oleh pemateri.
- d. Membuat rangkuman materi penyuluhan.
- e. Membuat Laporan Penyuluhan setelah terlaksananya penyuluhan.

**e. Observer (Mellysa)**

Tugas Observer :

- a. Memonitor atau memantau selama berjalannya penyuluhan.
- b. Mengamati reaksi peserta penyuluhan.
- c. Mengamati keberhasilan penyuluhan.

**f. Koordinator Lapangan :**

Tugas koordinator lapangan adalah mengkoordinasi hal-hal yang terjadi pada saat penyuluhan, baik sebelum, sedang, maupun sesudah penyuluhan.

**IX. KEGIATAN PENYULUHAN**

<b>Waktu</b>	<b>Agenda</b>	<b>Uraian</b>	<b>Keterangan</b>
13.30-14.00	Persiapan	Pemeriksaan GDS, Asam urat, Tensi	Panitia
14.00-14.10	Pembukaan		MC
14.10-14.30	Sambutan	Ketua kelompok Ketua DPL Ketua RT	-
14.30-15.10	Pemaparan Materi	DIIT dan Terapi asam urat	Panitia
15.30-15.40	Kompres	Kompres	Panitia
15.40-16.00	Tanya Jawab	Diskusi	Peserta
16.00-16.10	Senam	Senam kolaborasi	Panitia
16.10-16.25	Evaluasi	Post Test	Panitia
16.25-16.35	Reward	Pembagian gift	Panitia
16.35-16.45	Penyerahan sertifikat	Penyerahan Sertifikat	Panitia
16.45-16.55	Dokumentasi	Dokumentasi	Panitia
16.55-17.-00	Penutup/Doa	Doa	Panitia

## **X. EVALUASI**

Masyarakat kelurahan Sepanjang Jaya RT. 02 / RW. 04 Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi mampu mempragakan ulang cara terapi kompres hangat dengan jahe.

## LAMPIRAN

### Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

#### **Pengenalan Dan Penerapan Menu Gizi Seimbang Berbasis Bahan Pangan Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Bayi Dan Balita**

**Topik** : “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”

**Sasaran** : Pada ibu yang memiliki bayi dan balita umur 0-5 tahun di Kelurahan Sepanjang Jaya Rt 02/ Rw 04.

**Hari/Tanggal** : Rabu, 12 Juli 2023

**Tempat** : Kelurahan Sepanjang Jaya, RT. 02 / RW. 04 Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi

**Waktu** : 08.00-selesai

**Penyuluh** :

- 191560111001 Annisa Triani
- 191560111002 Apriliani
- 191560111009 Feby Darisa
- 191560111024 Sindi
- 191560111038 Adfa Reza Safitri
- 191560111004 Angga Prayuda
- 191560111045 Dadang Sutrisna
- 191560111013 Fatimah Cahya Utami
- 191560111052 Ida Setya Ningsih
- 191560111020 Linda Ayu Endangsari
- 191560111059 Novi Pangestuti
- 191560111028 Rika Alfian
- 191560111067 Siti Nur Hana
- 191560111036 Tiara Sandia
- 191560111002 Abyan Ajrurrofi Syauqi
- 191560111011 Irliana Alfiani Indiarningsih
- 201560111007 Dea Fitri Ananda

- 201560111055 Dewi Rahman Oktavia
- 201560111008 Deya Restu Millah
- 201560111061 Fazriatun Nisa
- 201560111013 Fitria Nurkholipah
- 201560111021 Mellysa
- 201560111033 Siti Fathimah Muzhaffarah
- 201560111080 Siti Nur Kholifah
- 201560111035 Siti Padila

## **I. Latar Belakang**

### **A. Kebutuhan Peserta**

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.

Berdasarkan hasil pengkajian diatas dapat disimpulkan bahwa masyarakat di wilayah RT 02 RW 04 kelurahan Sepanjang Jaya, Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi, 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. Karakteristik Peserta**

Karakteristik peserta pada penyuluhan ini adalah ibu yang memiliki anak bayi dan balita usia 0-6 tahun di rt 02 / rw 04 Kelurahan Sepanjang Jaya Kota Bekasi.

## **II. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Setelah dilakukan Pendidikan Kesehatan masyarakat kelurahan Sepanjang Jaya RT. 02/RW. 04 mampu melakukan penerapan konsumsi gizi seimbang pada bayi dan balita usia 0-6 tahun.

## **III. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah mengikuti Pendidikan Kesehatan selama 1 x 60 menit diharapkan masyarakat kelurahan Sepanjang Jaya RT. 02 / RW. 04, dapat mengetahui tentang:

- Pengertian gizi seimbang
- Jenis makanan gizi seimbang
- Porsi makan yang seimbang
- Menu sehat bayi dan balita
- Prinsip pemberian makan aktif/responsive

## **IV. MATERI**

### **1. Pengertian Gizi Seimbang**

Susunan makanan sehari-hari, dimana terdapat kandungan gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, aktivitas dan memperhatikan prinsip keanekaragaman.

### **2. Jenis Makanan Gizi Seimbang**

#### **a. Lauk-pauk**

- Telur.
- Ayam.
- Ikan.
- Daging
- Tempe.

- b. Makanan pokok
    - 1) Roti.
    - 2) Kentang.
    - 3) Jagung.
    - 4) Nasi.
  - c. Buah-buahan
    - 1) Pisang.
    - 2) Apel.
    - 3) Strawberry.
    - 4) Jeruk.
    - 5) Alpuket.
  - d. Sayuran
    - 1) Bayam.
    - 2) Wortel.
    - 3) Sawi.
    - 4) Brokoli.
3. Porsi Makan Yang Seimbang
- a. Berikan asi eksklusif dan mpasi.
  - b. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang, malam)

Sarapan penting bagi masa pertumbuhan dan perkembangan otak anak yang bergantung pada asupan makanan secara teratur. Dianjurkan juga untuk mengonsumsi makanan salingan sehat.
  - c. Perbanyak mengonsumsi makanan berprotein seperti ikan, susu, telur

Ikan kaya akan sumber protein omega 3, DHA, EPA yang dibutuhkan anak pada masa pertumbuhan, apabila memberikan susu pada anak tidak perlu ditambahkan gula, kadar gula yang tinggi selera anak akan terpacupada makanan yang manis.
  - d. Perbanyak mengonsumsi makanan sayu-sayuran dan buah-buahan

Sayur kaya akan sumber vitamin dan mineral yang berfungsi membantu meningkatkan system kekebalan tubuh anak dan mendukung proses tumbuh kembang anak.
  - e. Batasi konsumsi makanan salingan terlalu manis, asin dan berlemak.
  - f. Minum air putih sesuai kebutuhan

Dianjurkan anak-anak minum air putih sebanyak 1200-1500 ml/air hari.

g. Biasakan bermain bersama dan melakukan aktifitas fisik setiap hari.

4. Menu sehat bayi dan balita

a. Pagi: Nasi/Tim/Bubur

Semur bola-bola, ayam giling, tahu isi (wortel, tahu, bayam).

Selingan jam 10.00 bubur kacang hijau.

b. Siang: Nasi/Tim/Bubur

Sop baso ika + wortel + buncis terik tampe jeruk.

Salingan ja 16.00 puding buah.

c. Malam: Nasi/Tim/Bubur

Opor tahu, prekedel tahu + sayuran, tumis buncis, pisang.

Selingan jam 21.00 susu.

5. Prinsip pemberian makan aktif/responsive

a. Menyuapi langsung atau membantu anak makan sendiri.

b. Memberi makan secara perlahan, sabra dan tidak memasa.

c. Merespon terhadap penolakan makan dari si kecil jika anak menolak, mungkin ayah dan bunda dapat memberikan variasi makanan lain atau menyusun makanan agar tampak menarik.

d. Memberikan makan di lingkungan yang aman.

e. Waktu makan adalah waktu belajar dan mengasahi beinteraksi dengan anak selagi makan. Ciptakan kualitas kebersamaan saat makan dengan si kecil.

## **V. METODE**

Ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi.

## **VI. MEDIA DAN ALAT PENYULUHAN**

Leafet

## **VII. TEMPAT**

Kelurahan sepanjang jaya RT. 02 / RW. 04

## VIII. PENGORGANISASIAN

### a. Pembimbing :

- Apt. annysa Ellycornia Silvyana, M.Fam NIDN. 0315079302
- Rupdi, SST.,M.Kes NIDN. 0315107501
- Nurti Gea, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp NIDN. 0326067902
- Emy Purwani, S.Kep.,Ns.M.Kep NIDN. 0307126804
- Friska Junita, SST.,M.KM NIDN. 0329068610
- Ernauli Meliyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep NIDN. 0020057201

### b. Moderator (Fazriatunnisa)

Tugas Moderator :

1. Membuka penyuluhan.
2. Memperkenalkan diri
3. Memberitahu pokok bahasan penyuluhan kepada peserta.
4. Kontrak waktu dengan peserta penyuluhan.
5. Menyampaikan rute atau tahap-tahap dalam penyuluhan.
6. Menguraikan secara singkat latar belakang dan tujuan penyuluhan.
7. Mempersilakan pemateri untuk menyampaikan materi.
8. Membuka sesi tanya-jawab.
9. Mempersilakanpeserta untuk bertanya.
10. Mempersilakan pemateri untuk menjawab pertanyaan peserta.
11. Merangkum inti presentasi pemateri.
12. Mengucapkan terimakasih kepada pemateri dan peserta.
13. Menutup penyuluhan.

### c. Pemateri (Dewi Rahman Oktavia)

Tugas Pemateri:

- 1.Menyampaikan materi penyuluhan.
- 2.Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peserta.

### d. Notulen (Dea Pitri)

Tugas Notulen:

1. Bertanggung-jawab atas daftar hadir peserta penyuluhan.
2. Mencatat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta.
3. Mencatat jawaban-jawaban yang disampaikan oleh pemateri.

4. Membuat rangkuman materi penyuluhan.
5. Membuat Laporan Penyuluhan setelah terlaksananya penyuluhan.

e. **Observer (Rika Alpian)**

Tugas Observer :

1. Memonitor atau memantau selama berjalannya penyuluhan.
2. Mengamati reaksi peserta penyuluhan.
3. Mengamati keberhasilan penyuluhan.

f. **Koordinator Lapangan :**

Tugas koordinator lapangan adalah mengkoordinasi hal-hal yang terjadi pada saat penyuluhan, baik sebelum, sedang, maupun sesudah penyuluhan

**IX. KEGIATAN PENYULUHAN**

WAKTU	URAIAN	LOKASI	PJ
06.00 – 08.00	Persiapan Panitia	Lapangan	Ketua
08.00 – 08.10	Sambutan ketua kelompok (mahasiswa)	Lapangan	MC (Nisa)
08.10 – 08.15	Sambutan ketua kelompok (dosen)	Lapangan	MC (Nisa)
08.15 – 08.20	Sambutan ketua RT	Lapangan	MC (Nisa)
08.20 – 08.25	Sambutan Kader	Lapangan	MC (Nisa)
08.25 – 08.35	Pretest pengetahuan Gizi Seimbang	Lapangan	MC (Nisa)
08.35 – 09.35	Pemaparan materi	Lapangan	Dewi/Tim Acara
09.35 – 10.00	Diskusi (tanya jawab)	Lapangan	Dewi/Tim Acara
10.00 – 10.20	Penayangan video	Lapangan	Operator
10.20 – 10.50	Demonstrasi	Lapangan	Dewi/Tim Acara
10.50 – 11.05	Ice breaking	Lapangan	MC (Nisa)
11.05 – 11.15	Posttest (evaluasi)	Lapangan	MC (Nisa)
11.15 – 11.30	Pemberian Doorprize	Lapangan	MC (Nisa)
11.30 – 11.40	Penyerahan sertifikat <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rt</li> <li>- Dosen</li> <li>- Masyarakat</li> </ul>	Lapangan	MC (Nisa)
11.40 – 12.00	Penutup	Lapangan	MC (Nisa)

## **X. EVALUASI**

Masyarakat kelurahan Sepanjang Jaya RT. 02 / RW. 04 Kec. Rawalumbu, Kota Bekasi mampu mempragakan ulang cara terapi kompres hangat dengan jahe.