

**LAPORAN HASIL PENGMAS IPTEKS BAGI WILAYAH (IbW)
 MODEL PEMBERDAYAAN LANSIA SEHAT DAN MANDIRI
 DI POSBINDU DESA CISAAT RW,01 DAN RW.02 KEC CISAAT
 KABUPATEN SUBANG**



Disusun Oleh :

Ketua

Ai.Rokhayati,SPd,SKep,Ners,MKep

NIDN 4020055701

Anggota :

- 1 Mimin Karmini,SPd,MKes
- 2 Bd. Diyan Indrayani,SST., S.Keb., MKeb
- 3 Dr Suparman,SKM,MSc
3. Widyastiwi, M.Si., Apt.
4. Drg Sri Mulyati,MKes
5. Dewi Nurhayati,S.SI,Msi
6. Tarjuman,SKp,MNS
7. Yosephina AS,SKM,MKes
8. Tatik Kusyanti,SST,MKeb
9. Gurid,SKM,MKes
10. Nina Marlina,SPd,M,Biomed
- 12 Fred Agung,SKM,MKes
- 13 Tiurmina Sirait,SPd,MPA

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
 KABUPATEN SUBANG**

2018

--	--

RINGKASAN

Lansia (lanjut usia), menurut Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas. Sedangkan menurut WHO, usia di atas 45 tahun sudah dikategorikan sebagai lansia awal. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, dan penyakit lainnya. Selain itu, beberapa penyakit yang sering terjadi pada lanjut usia antara lain hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis, dan lain sebagainya. Berdasarkan UU No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan, upaya pemeliharaan kesehatan bagi pra-lansia dan lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis. Selain itu, Pemerintah wajib menjamin ketersediaan pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok Pra-Lansia dan Lansia untuk dapat tetap hidup sehat, mandiri dan produktif. Upaya peningkatan kesejahteraan pra lansia dan lanjut usia, khususnya dalam bidang kesehatan tentu melibatkan peran serta dari pemerintah, swasta, dan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis IbW telah dilaksanakan di Desa Cisaat sejak tahun 2016. Tahun ini merupakan tahun ke-3, dimana kegiatan akan difokuskan pada peningkatan kemandirian Pra-Lansia dan Lansia dalam menjaga kesehatannya. Dengan Pemberdayaan warga lansia agar tetap sehat dan mandiri, dengan memberikan penyuluhan dan buku panduan pola hidup sehat dan mandiri dalam menjaga kesehatannya. Hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa populasi lansia di Wilayah Desa Cisaat cukup tinggi dengan berbagai permasalahan kesehatan yang dimiliki. Untuk itu, sangat diperlukan adanya aplikasi Ipteks, terutama bidang kesehatan, untuk membantu meningkatkan kesehatan dan memandirikan pra lansia dan lansia dalam menjaga kesehatannya, di Desa Cisaat, terutama RW 01 dan RW 02. Peningkatan derajat kesehatan pra-lansia dan lansia dilakukan melalui kegiatan pengabdian yang komprehensif dari mulai pemeriksaan kesehatan, pengukuran tekanan darah, skrining test gula darah, pengukuran tinggi badan dan berat badan penyuluhan, dan proses pembelajaran yang akan disampaikan

kepada kelompok pra lansia dan lansia disesuaikan dengan hasil dari pemeriksaan kesehatan dan pengkajian fisik secara keseluruhan oleh tim pengusul yang terdiri dari berbagai macam profesi kesehatan diantaranya adalah Jurusan Keperawatan, Kebidanan Keperawatan Gigi Farmasi, Analisis Kesehatan, Gizi, dan Kesehatan Lingkungan

Kata Kunci : Model, Pemberdayaan, Lansia, Sehat, Mandiri .

The Healthy and Independent Elderly Empowerment Model at Posbindu Cisaat Village, Subang Regency

ABSTRACT

Elderly, according to the Government Regulation of the Republic of Indonesia Number 43 of 2004, is someone who has reached the age of 60 (sixty) years and above. Whereas according to WHO, age above 45 years has been categorized as early elderly. Globally, the elderly population is predicted to continue to increase. Health problems that are often experienced by the elderly are malnutrition, balance disorders, sudden confusion, and other diseases. In addition, several diseases that often occur in the elderly include hypertension, hearing and vision disorders, dementia, osteoporosis, etc. Based on Law No. 36 of 2009 concerning health, health care efforts for pre-elderly and elderly must be aimed at maintaining a healthy and productive life both socially and economically. In addition, the Government must guarantee the availability of health services and facilitate Pre-Elderly and Elderly groups to be able to remain healthy, independent and productive. Efforts to improve pre-welfare of the pre elderly and elderly, especially in the health sector certainly involve the participation of the government, the private sector and the community. IbW-based community service activities have been held in Cisaat Village since 2016. This year is the 3rd year, where activities will be focused on increasing Pre-Elderly and Elderly independence in maintaining their health. By empowering elderly people to stay healthy and independent, by providing counseling and a guide book for healthy and independent lifestyle in maintaining their health. The results of previous studies indicate that the elderly population in the Cisaat Village Area is quite high with various health problems that they have. For this reason, it is very necessary for the application of science and technology, especially in the health sector, to help improve health and improve pre-elderly and elderly people in maintaining their health, in Cisaat Village, especially RW 01 and RW 02. Improvement of pre-elderly and elderly health status is done through community service comprehensive from the start of the health examination, blood pressure measurement, blood sugar test screening, measurement of height and weight of the counseling

body, and the learning process that will be delivered to the pre-elderly and elderly groups adjusted to the results of the overall health examination and physical assessment by the proposing team consisting of various kinds of health professions including the Department of Nursing, Dental Nursing Midwifery Pharmacy, Health, Nutrition, and Environmental Health Analyst

Keywords: Model, Empowerment, Elderly, Healthy, Independent.

PRAKATA

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa penulisan laporan pengabdian masyarakat (IBw) Ipteks Bagi Wilayah , Politeknik Kementrian Kesehatan Jurusan Keperawatan Bandung Periode tahun 2018 dapat diselesaikan tepat waktu sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Hasil Pengabdian kepada masyarakat ini dimaksudkan untuk menyebarluaskan hasil-hasil kepada para dosen di Lingkungan Politeknik Kementrian Kesehatan Bandung pada masyarakat pada umumnya yang dengan harapan termotivasi dan lebih meningkatkan lagi kegiatan pengabdian yang bermanfaat bagi lembaga, masyarakat, bangsa dan negara. Kami sadari bahwa laporan ini belum sempurna, oleh karena itu saran dari semua pihak kami harapkan. Akhirnya semoga informasi yang disajikan dalam laporan hasil pengabdian kepada masyarakat (IBw) ipteks bagi wilayah dapat menambah kekayaan khasanah keilmuan dan dapat berguna bagi semua pihak yang memerlukan

Tim

Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman	Pengesahan	Ii
Prakata.....		Iii
Daftar Isi.....		Iv
BAB I	PENDAHULUAN	1
	1.Latar Belakang	1
	2.Analisis Situasi Mitra	4
	3.Permasalahan Mitra	5
	4.Solusi yang Ditawarkan	6
BAB II	TARGET DAN LUARAN	9
	2.1. Target	9
	2.2. Luaran	9
BAB III	METODE PELAKSANAAN	11
BAB IV	KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	13
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	14
BAB VI	RENCANA KEGIATAN SELANJUTNYA.....	18
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN	19
	DAFTAR PUSTAKA	21
	LAMPIRAN	

BAB I PENDAHULUAN

1.Latar Belakang

Dalam mewujudkan visi Kementerian Kesehatan, yaitu “Masyarakat Mandiri Untuk Hidup Sehat”, maka upaya pemberdayaan masyarakat termasuk masyarakat dengan kelompok umur lansia cukup begitu penting dilakukan. Hal ini digerakkan untuk menekan angka kesakitan para lansia agar nantinya para lansia dapat hidup dengan lebih produktif dikemudian hari dan tidak menjadi beban masyarakat ataupun beban negara. Pra lansia dan Lansia sering dianggap sebagai golongan yang lemah, tetapi dan Lansia memiliki penalaran moral yang bagus untuk generasi dibawahnya.

Lansia sesungguhnya lansia memiliki peran yang berarti bagi masyarakat. Pra Lansia memiliki semacam gairah yang tinggi karena secara alami, manusia akan cenderung memanfaatkan masa-masa akhirnya secara optimal untuk melakukan pewarisan nilai dan norma. Hal ini justru mempermudah kita untuk membina moral anak-anak. Namun sebelum kita merasakan keberadaan pra lansia dan lansia yang sebenarnya dapat membantu pembelajaran moral ini, kita senantiasa menganggap bahwa pra lansia dan lansia adalah simbol yang merepotkan dan kurang memberikan kontribusi dan sudah tidak produktif lagi Hal ini dikarenakan kita sendiri kurang mengapresiasi pra lansia dan para lansia tersebut, sehingga tidak jarang pra lansia dan para lansia itu terlantar meskipun mempunyai keluarga.

Banyak keluarga yang karena kesibukannya terkesan melalaikan orang tua dan memasukkannya ke panti jompo (Hardin

and Hudson, 2005). Masa lanjut usia adalah masa dimana individu dapat merasakan kesatuan, integritas, dan refleksi dari kehidupannya. Jika tidak, ini akan menimbulkan ketimpangan dan bahkan dapat mengakibatkan patologis, semacam penyakit kejiwaan atau depresi (Latifah, 2010).

Stres adalah kejadian eksternal serta situasi lingkungan yang membebani kemampuan adaptasi individu, terutama berupa beban emosional dan kejiwaan. Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, sosial ekonomi maupun mental. Masalah mental dan emosional sama halnya dengan masalah fisik yang dapat mengubah perilaku lansia. Masalah mental yang sering dijumpai pada lansia adalah stres, depresi, dan kecemasan. Lansia yang mengalami masalah mental mulai mengalami perasaan tidak berharga, kesepian, dan kehilangan.

Kondisi stres pada para lansia tersebut bisa diartikan dengan kondisi yang tak seimbang, adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan juga sosial yang erat kaitannya dengan respon terhadap ancaman dan bahaya yang dihadapi pada lanjut usia. Para lansia juga sangat rentan terhadap gangguan stres karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami.

Banyak faktor yang memengaruhi keadaan stres pada lansia ini. Mari kita cermati satu per satu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dini P. Daengsari, Cut Nurul Kemala (2016) menunjukkan bahwa program manajemen stres berkelompok dapat menurunkan stres yang dialami oleh partisipan. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa program intervensi ini dapat menurunkan tingkat stres yang dimiliki oleh lansia berpenyakit kronis.

Stres sebenarnya merupakan proses alamiah tubuh dalam merespon keadaan/lingkungan sekitar. Namun, stres patut menjadi perhatian serius ketika kehidupan seseorang terganggu seperti hilangnya nafsu makan, keadaan tubuh yang menggigil seperti orang kedinginan hebat, dan banyak lagi. Stres merupakan kondisi ketegangan yang sangat memengaruhi tingkat emosi, proses pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Dalam kondisi tertentu, stres malah bisa menimbulkan dampak negatif terhadap usia lanjut diantaranya seperti tekanan darah tinggi (hipertensi) pusing, sedih, sulit berkonsentrasi, tidak bisa tidur seperti biasanya, terlampau sensitif, depresi, dan masalah lainnya.

Lansia di Indonesia, menurut Depkomindo 2010, pada tahun 2008 berjumlah 23 juta orang, sedangkan lansia yang terlantar mencapai 1,7 juta sampai 2 juta orang. Dari berbagai kejadian yang ada, kita harusnya sadar bahwa sudah saatnya kita mengapresiasi para lansia dengan bersikap adil, yang tidak dapat disamakan dengan perlakuan kita terhadap anak-anak dan para remaja.

Kita seharusnya mempunyai mekanisme untuk memberdayakan lansia sesuai dengan umur mereka, membantunya melalui tahap perkembangan, dan menyertakannya dalam proses transformasi pendidikan moral. Dengan demikian mereka tidak merasa terabaikan. Seiring dengan meningkatnya populasi lansia, pemerintah telah berusaha merumuskan berbagai kebijakan untuk usia lanjut tersebut, terutamanya pelayanan di bidang kesehatan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Wujud dari usaha pemerintah ini adalah dicanangkannya pelayanan bagi pra Lansia dan lansia melalui beberapa jenjang yaitu pelayanan kesehatan ditingkat masyarakat adalah Posyandu Lansia. Pelayanan kesehatan pra lansia dan lansia

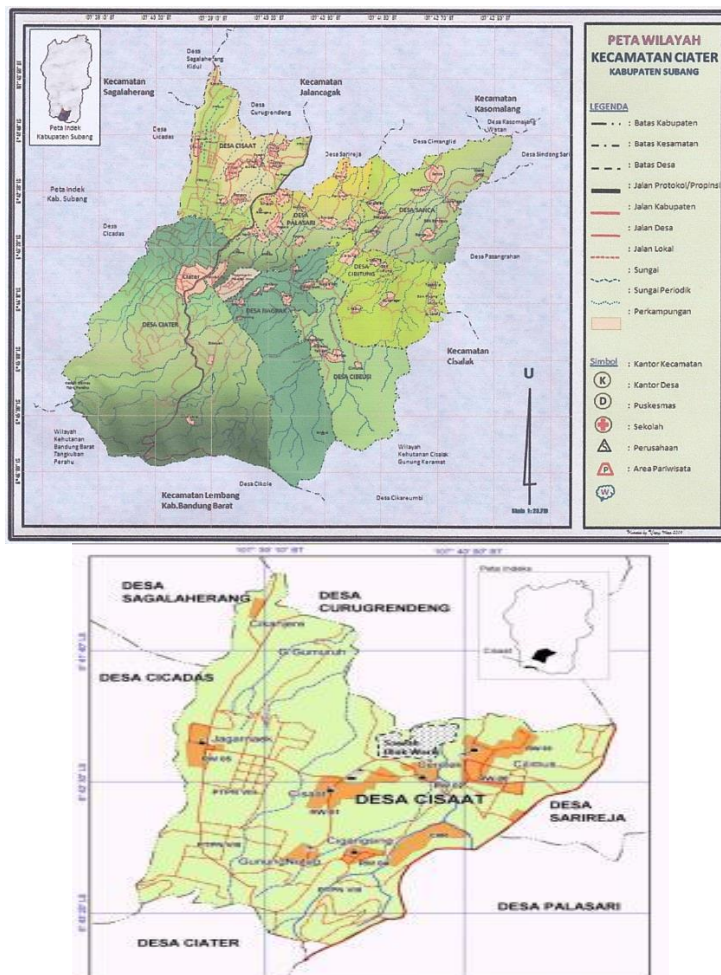
tingkat dasar adalah puskesmas, dan pelayanan tingkat lanjutan adalah rumah sakit. Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis IbW telah dilaksanakan di Desa Cisaat sejak tahun 2016. Tahun ini merupakan tahun ke-3, dimana kegiatan akan lebih difokuskan pada peningkatan kesehatan pra Lansia Hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa populasi lansia di Wilayah Desa Cisaat cukup tinggi dengan berbagai permasalahan kesehatan yang dimiliki. Untuk itu, pengusul merasa perlu untuk mengaplikasikan Ipteks, terutama bidang kesehatan, untuk membantu meningkatkan kesehatan lansia dan kemandirian pra-lansia dan lansia di Desa Cisaat, terutama RW 01 dan RW 02. Pemberdayaan masyarakat khususnya pada kelompok warga Lansia di Posbindu Desa Cisaat Kabupaten Subang adalah suatu upaya atau proses untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat dalam mengenali, mengatasi, memelihara, melindungi dan meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri.

Pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan adalah upaya atau proses untuk menumbuhkan kesadaran kemauan dan kemampuan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan (Supardan, 2013). Kurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan posbindu lansia disebabkan oleh berbagai faktor-faktor antara lain tidak sepenuhnya lansia tidak mengetahui keberadaan dan manfaat dari posbindu lansia hal ini dapat diatasi dengan penyuluhan atau sosialisasi tentang keberadaan dan manfaat dari posbindu lansia sehingga mendorong lansia untuk datang dan merasakan sendiri manfaat dari keberadaan posbindu lansia itu mengetahui manfaat dari kegiatan posbindu

2. Analisis Situasi Mitra

Desa Cisaat merupakan salah satu bagian dari Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang, Jawa Barat dan berjarak kurang lebih km dari

Bandung. Desa Cisaat memiliki luas wilayah 699,57 Ha, yang terdiri dari 4 dusun dengan 6 rukun warga dan 28 rukun tetangga.



Gambar 1.1. Peta Wilayah Kecamatan Ciater (kiri) dan Desa Cisaat (kanan)

Desa Cisaat memiliki batas wilayah administratif sebagai berikut :

- Sebelah Utara : Desa Curugrendeng
- Sebelah Timur : Desa Palasari
- Sebelah Selatan : Desa Ciater
- Sebelah Barat : Desa Cicadas

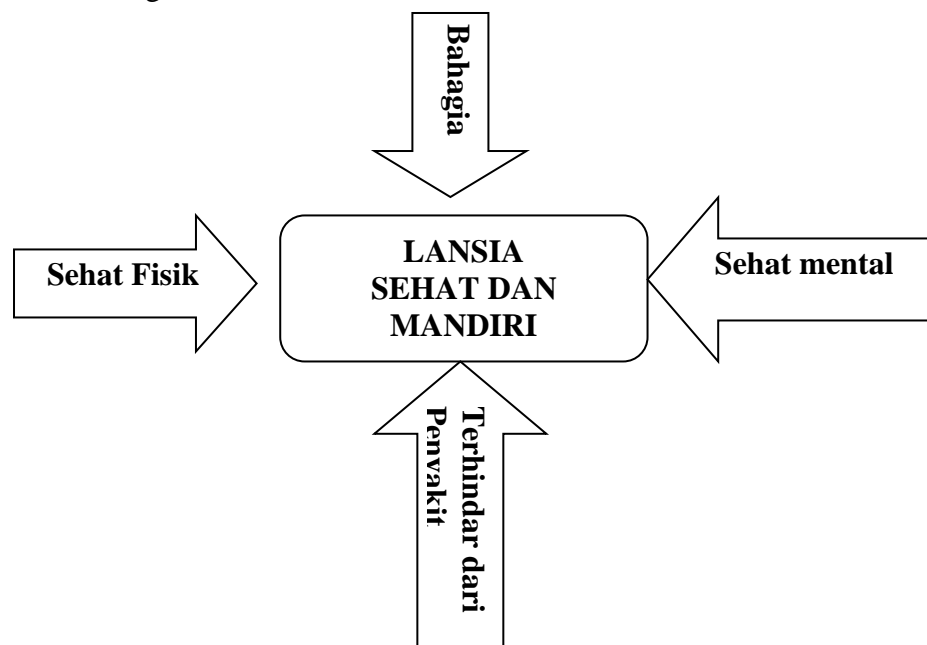
3. Permasalahan Mitra

Hasil pendataan yang telah dilakukan pada tahun 2016 menunjukkan bahwa populasi lansia di Desa Cisaat cukup tinggi, yakni sekitar 489

orang dengan berbagai permasalahan yang dimiliki. Masalah pra lansia dan lansia yang tergambar dari hasil pendataan sebelumnya adalah diantaranya masih tingginya angka lansia yang merokok (43%) dan sebanyak 52.8% lansia tidak mengikuti Posbindu. Hal ini diakibatkan sebagian besar lansia di Desa Cisaat masih beraktivitas seperti berdagang, berkebun, atau bertani sehingga merasa enggan meninggalkan pekerjaannya untuk mengikuti kegiatan pemeriksaan kesehatan yang secara rutin diselenggarakan tiap satu bulan sekali di posbindu lansia. Dengan tidak mengikuti Posbindu, dikhawatirkan pra lansia dan lansia di Desa Cisaat belum “*aware*” terhadap status kesehatannya. Motivasi lansia untuk datang ke posyandu pada umumnya karena kegiatan posyandu yang variatif, jika kegiatan rutin kurang diminati. Agar kegiatan posyandu dapat terus berlangsung dengan baik dan berkesinambungan sebaiknya terus dilakukan penyegaran ilmu, sosialisasi tentang manfaat posyandu pada lansia

4.Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan hasil analisis pengusul situasi dan analisis permasalahan mitra, maka pengusul menawarkan solusi untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia di wilayah RW 01 dan RW 02 Desa Cisaat Kecamatan Ciater yaitu dengan menerapkan “model pemberdayaan lansia sehat dan mandiri”.kerangka konsep/model yang dikembangkan di Desa Cisaat:



Program pemberdayaan lansia sehat dan mandiri mengacu pada upaya pengembangan dan pembinaan kesehatan lanjut usia yang diprogramkan oleh Kementerian Kesehatan sebagaimana tertera dalam Permenkes No 25 tahun 2016 antara lain :

- a. Pembinaan kesehatan jiwa untuk meningkatkan derajat kesehatan jiwa agar bahagia, mandiri dan produktif
- b. Stimulasi otak untuk mempertahankan fungsi kognitif
- c. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut untuk mempertahankan agar jaringan gigi dan mulut dapat berfungsi baik untuk mengunyah, maupun bicara
- d. Kegiatan olah raga untuk menjaga stamina dan kebugaran
- e. Pencegahan dan pengendalian penyakit menular dan tidak menular
- f. Pembinaan gizi lanjut usia secara terpadu agar lanjut usia hidup berkualitas.
- g. Perawatan kesehatan tradisional yang aman dan rasional.
- h. Perawatan jangka panjang bagi lanjut usia yang sudah mengalami keterbatasan dalam melakukan kehidupan sehari-hari.
- i. Pemberdayaan lanjut usia dalam upaya meningkatkan kesehatan dirinya, keluarga dan masyarakat sesuai dengan kondisi dan potensinya Untuk mewujudkan lansia sehat dan mandiri bukan hanya menjadi tanggungjawab pemerintah tetapi juga menjadi tanggung jawab masyarakat secara luas baik tenaga kesehatan, keluarga masyarakat, kader lansia maupun organisasi sosial yang bergerak dalam pembinaan lanjut usia. Akademisi sebagai warga masyarakat sudah selayaknya turut berperan aktif dalam kegiatan tersebut salah satunya melalui kegiatan pembinaan dan pemberdayaan lansia. Upaya untuk mewujudkan lanjut usia sehat yang memenuhi kriteria sehat fisik, jiwa, sosial dan spiritual, harus dimulai sejak pra lanjut usia dengan menggunakan pendekatan holistik dan komprehensif. Pendekatan tersebut mencakup promotif,

preventif, kuratif dan rehabilitatif. Dalam rangka pencapaian kemandirian kesehatan, pemberdayaan masyarakat merupakan unsur penting yang tidak bisa diabaikan. Pemberdayaan kesehatan di bidang kesehatan merupakan sasaran utama dari promosi kesehatan. Masyarakat merupakan salah satu dari strategi global promosi kesehatan pemberdayaan (empowerment) sehingga pemberdayaan masyarakat sangat penting untuk dilakukan agar masyarakat sebagai primary target memiliki kemauan dan kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan.

BAB II TARGET DAN LUARAN

1. TARGET

Target pada program pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Menyediakan sarana-sarana yang mendukung kemandirian lansia.
2. Mewujudkan lansia yang sehat jasmani dan rohani.
3. Membantu lansia untuk menjaga produktivitas di hari tua.
4. Membantu lansia menjalankan tugas perkembangannya dengan baik dalam upaya mewujudkan kemandirian lansia.

2. LUARAN

Luaran kegiatan IbW yang akan dilaksanakan di lingkungan RW 01 dan RW 02 Desa Cisaat adalah terkait dengan pemberdayaan lansia sehat dan mandiri Lansia yang sehat harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Salah satu upaya untuk memberdayakan pra lansia dan lansia di masyarakat adalah melalui pembentukan dan pembinaan kelompok lansia yang di beberapa daerah disebut dengan Posyandu Lansia atau Posbindu Lansia. Luaran dari program ini diharapkan Pra lansia dan Lansia dapat melakukan kegiatan yang dapat membuat mereka tetap aktif, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Meningkatnya angka partisipasi lansia untuk datang ke Posyandu dan meningkatkan peran kader di kelompok lansia
2. Lansia memiliki pengetahuan baru tentang gizi seimbang untuk lansia
3. Lansia memiliki pengetahuan baru tentang manajemen stress untuk menghadapi masa tuanya
4. Lansia memiliki keterampilan baru untuk menunjang produktivitasnya

5. Meningkatkan pengetahuan akan pentingnya berolahraga dan menjaga kebugaran tubuh di hari tua
6. Meningkatkan pengetahuan pentingnya cek kesehatan secara berkala di Posbindu atau Puskesmas terdekat untuk mencegah timbulnya penyakit atau komplikasi dari penyakit karena faktor usia seperti peningkatan kolesterol, gula darah hipertensi dll
7. Meningkatkan pengetahuan tentang penting perawatan gigi dan rongga mulut untuk mencegah terjadinya infeksi atau peradangan gusi (stomatitis)

BAB III

METODE PELAKSANAAN

a Metoda :

Metoda pelaksanaan kegiatan ceramah dan diskusi dan tanya jawab, simulasi, demonstrasi dan redemonstrasi. Sedangkan media yang digunakan LCD, Vidio, dan alat peraga, leaflet, Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dengan metoda ceramah, diskusi, demonstrasi dan redemonstrasi Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut : Pre test dan Post Test, Ceramah, diskusi, demonstrasi dan redemonstrasi

b. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan mulai dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan oleh tim pengmas yaitu : kegiatan dimulai pada tanggal 18 juli 2018. dan Tempat Pelaksanaan : di Posbindu RW 01 dan Posbindu RW,02 Desa Cisaat

c Media:

Media penyuluhan terdiri LCD, Vidio, Leaflet, modul buku pegangan lansia dan para kader Posbindu Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan metoda Ceramah, diskusi, demonstrasi dan redemonstrasi

d Fokus Group Diskusi

Dilakukan untuk mendiskusikan materi – materi penyuluhan yang telah disampaikan oleh tim pengmas. Pada kegiatan awal adalah

mengidentifikasi pemahaman para lansia tentang pola hidup sehat agar lansia dapat menjaga kesehatannya secara mandiri materi terkait tentang pola hidup sehat dan bagaimana cara menjaga kesehatan diantaranya dengan pola makan yang seimbang selalu mengecek kesehatan secara rutin ke Puskesmas minimal setiap 1 bulan sekali, menghindari stress melakukan olah raga secara rutin setiap 2 kali dalam seminggu

d. Demonstrasi :

Senam lansia dan melatih relaksasi untuk menjaga agar lansia terhindar dari stres dan bagaimana jika lansia sedang stress bagaimana cara mengatasi melatih keterampilan atau membuat kerajinan tangan dari sampah bekas kantung bekas susu atau kopi

e Pelaksanaan Kegiatan :

Tahapan pertama adalah mengkoordinir jumlah lansia yang ada di mitra 1 dan di mitra 2 dibantu oleh para kader Posbindu Desa Cisaat sampai terbentuk kelompok Lansia dari kedua mitra tersebut. Setelah terbentuk kelompok prioritas yang akan dijadikan sebagai Mitra 1 adalah Warga Lansia RW,01 dan Mitra 2 adalah warga Lansia RW,02. Baru Tim Pengmas membuat kesepakatan pelaksanaan kegiatan melalui kepala desa dan para kader posbindu untuk menyampaikan kepada kelompok lansia yang sudah terbentuk menjadi mitra 1 dan mitra 2 untuk bersedia terus mengikuti kegiatan sampai dengan berakhirnya kegiatan yang akan dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Pelaksanaan kegiatan bisa dilihat di dalam lampiran

BAB IV

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Poltekkes Kemenkes Bandung merupakan salah satu lembaga penyelenggara pendidikan tinggi yang bergerak dalam bidang kesehatan. Poltekkes Kemenkes Bandung telah mencetak ribuan lulusan yang kompeten dalam bidang kesehatan dan telah mengabdikan di seluruh penjuru Indonesia. Sebagai politeknik, Poltekkes Kemenkes Bandung memiliki sumber daya manusia dengan multidisiplin ilmu yang senantiasa berkolaborasi dalam bidang pengajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat. Dengan demikian, sumber daya manusia Poltekkes Kemenkes Bandung memiliki kapabilitas yang lebih dari cukup untuk mencapai tujuan dari IbW yang akan dilaksanakan di Desa Cisaat. Beberapa jurusan yang dilibatkan untuk mencapai tujuan IbW ini diantaranya adalah : Jurusan Keperawatan, Farmasi, Analis Kesehatan, Gizi, Kesehatan Lingkungan, Keperawatan Gigi, dan Kebidanan. telah memiliki sumber daya manusia khususnya tenaga dosen yang sudah cukup memadai sehingga ini menjadi kekuatan atau potensi yang dimiliki Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam hal ini pengabdian kepada Masyarakat. Pengabdian kepada Masyarakat merupakan salah satu tugas dari perguruan tinggi.

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengmas Ibw ini akan kami bahas satu persatu sesuai dengan target dan luaran yang telah dicapai adalah sebagai berikut :

1) Meningkatnya angka partisipasi lansia untuk datang ke Posyandu dan meningkatkan peran kader di kelompok lansia Lansia masih enggan untuk datang pada kegiatan posyandu yang dilaksanakan tiap bulanya secara rutin Terbukti data dukung dari absensi kehadiran kegiatan posyandu lansia di RW 01 dan RW 02 tiap bulan yang hadir rata – rata perbulan hanya 20 -25 orang tidak sesuai dengan data dalam dokumentasi jumlah lansia yang ada di Di RW01 dan RW02, lebih dari 50 orang ketidakhadiran dalam kegiatan Posyandu yang dilaksanakan setiap minggu ke 2 setiap bulannya yang hadir rata perbulan hanya (40%) Tingkat yang tidak tinggi mengindikasikan kurangnya pengetahuan dan pemahaman responden tentang kesehatan. Pengaruh tingkat pendidikan sebagai suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengetahuan dan konsep moral diri individu. Individu yang berpendidikan lebih rendah (SD) memiliki pengetahuan yang lebih rendah sehingga kurang mengetahui manfaat dari Posyandu Lansia Dari jumlah lansia yang mengikuti kegiatan hampir 80 % adalah berpendidikan SD (sekolah dasar) memiliki pengetahuan yang

lebih rendah sehingga kurang mengetahui manfaat dari Posyandu Lansia. Tingkat pendidikan lansia yang berpendidikan tinggi dianggap mengerti dan mengetahui tentang gizi dan ilmu kesehatan serta pentingnya berkunjung ke Posyandu lansia . Oleh karena itu tingkat pendidikan yang rendah harus diimbangi dengan pemberian pengetahuan kesehatan agar wawasan kesehatan mereka lebih meningkat, misalnya dengan penyuluhan kesehatan. Yang dilaksanakan oleh tenaga kesehatan setiap kali kegiatan Posbindu yang dilaksanakan secara rutin setiap satu bulan sekali

2) Lansia memiliki pengetahuan baru tentang gizi seimbang untuk

Metode yang digunakan untuk menggali pengetahuan peserta adalah dengan metode tanya jawab. Berdasarkan jawaban dari beberapa peserta dapat diketahui bahwa ada pengetahuan peserta terkait pola hidup sehat belum sepenuhnya dimengerti, terutama pada penyediaan gizi pada lansia. Peserta selama ini dalam pemenuhan gizinya masih seadanya dan belum memiliki panduan yang sesuai dengan standar kebutuhan gizi pada lansia. Selanjutnya pengabdian menjelaskan beberapa hal yang pokok atau penting dibutuhkan lansia diantaranya adalah makanan yang cukup dan sehat, Setelah itu pelaksana pengabdian juga menjelaskan bagaimana cara membuat makanan yang memiliki gizi cukup bagi lansia. Adapun panduan yang digunakan pelaksana kegiatan adalah pedoman gizi seimbang yang diterbitkan oleh departemen Kesehatan tahun 2014. Selain memberikan sosialisasi berupa materi tim pelaksana juga memberikan demonstrasi beberapa cara hidup sehat seperti memberikan contoh makanan dan buah-buahan yang cocok bagi lansia, Tim Pelaksana Pengmas Memberikan

tugas kepada kelompok lansia untuk membuat menu seimbang untuk lansia,

3) Lansia memiliki pengetahuan baru tentang manajemen stress untuk menghadapi masa tuanya

Pengetahuan manajemen stres yang dimiliki lansia berdampak pada perilaku lansia dalam menghadapi stressor. Perasaan ditinggalkan oleh orang yang dicintai, perasaan dikucilkan, perasaan sebagai orang yang rendah dan hina merupakan stressor terhadap konsep diri lansia. Ketika lansia tidak mampu mengatur (manage) stressor yang terjadi pada dirinya, maka akan timbul kegelisahan yang meningkat menjadi stres. Sebaliknya kemampuan lansia dalam mengatur dirinya dalam menghadapi stressor di sekitar kehidupannya menyebabkan lansia mampu menahan dirinya dari timbulnya stres. Kemampuan tersebut berdampak pada sikap atau perilaku tenang lansia dan menghindarkan lansia dari timbulnya tekanan darah meningkat dan terhindar dari kekambuhan hipertensi. Selain pengetahuan tentang manajemen stres, kekambuhan lansia juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, misalnya olah raga dan program-program panti. Kegiatan olah raga seperti senam lansia berdampak pada meningkatkan metabolisme tubuh lansia dan membantu lansia untuk terhindar dari kekambuhan hipertensi. Program siraman rohani yang dilakukan di posyandu seperti sholat berjamaah, pengajian dan sebagainya merupakan salah satu upaya untuk menenangkan perasaan lansia terhadap kondisi yang mereka alami saat ini.

4).Lansia memiliki keterampilan baru untuk menunjang produktivitasnya untuk meningkatkan keterampilan dan produktivitas dan kreatifitas diberikan keterampilan cara membuat berbagai hiasan dari bahan sampah bekas kantong

kopi atau susu yang bisa dimanfaatkan sesuai kebutuhan atau keinginan lansia contoh karpet atau tas dan lain-lain

5) Meningkatkan pengetahuan akan pentingnya berolahraga dan menjaga kebugaran tubuh di hari tua

Tim Pengmas memberikan pendidikan/ penyuluhan, demonstrasi dan redemonstrasi gerakan-gerakan olah raga atau senam lansia, untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. dengan harapan keterampilan ini tetap dilaksanakan secara individu atau kelompok secara rutin minimal setiap 1 minggu sekali senam dapat membantu para lansia untuk membakar lemak berlebih, menurunkan tekanan darah dan kolesterol jahat, dan menjaga kelenturan dan kesehatan sendi, menjaga kesehatan jantung, serta dapat meningkatkan tingkat energi tubuh secara keseluruhan. Membangun kekuatan tubuh memang membutuhkan waktu dan tergantung dengan tingkat aktivitas dan status kesehatan yang lansia miliki.

6) Meningkatkan pengetahuan pentingnya cek kesehatan secara berkala di Posbindu atau Puskesmas terdekat untuk mencegah timbulnya penyakit atau komplikasi dari penyakit karena faktor usia seperti peningkatan kolesterol, gula darah hipertensi dll Pada umumnya cek kesehatan bertujuan untuk mendeteksi secara dini bila ada masalah kesehatan tersembunyi yang belum menunjukkan gejala, terutama penyakit-penyakit kardiovaskular, penyakit ginjal, penyakit liver dan diabetes mellitus. Selain mendeteksi dini penyakit, cek kesehatan juga dapat menentukan tingkat kebugaran dan kesehatan umum. Sistem pre medical checkup, akan digunakan untuk melakukan pemeriksaan pendukung, yang biasanya setelah setelah dilakukan wawancara antara tenaga dokter dengan orang yang diperiksa. Pemeriksaan meliputi

pengukuran tinggi badan, berat badan, suhu badan, dan detak jantung. Terbatasnya pengetahuan para kader kesehatan Desa Cisaat tentang alat-alat medis yang ada dan masih banyaknya lansia yang belum sadar pentingnya kesehatan, menjadi permasalahan tersendiri pada status kesehatan lansia di desa cisaat. Khususnya lansia masih tak mau memeriksakan kesehatannya secara rutin karena alasan pembiayaan dan jarak. Tak bisa dipungkiri biaya kesehatan di Indonesia memang terbilang tinggi, maka tak heran jika masyarakat pedesaan enggan melakukan cek kesehatan.

7) Meningkatkan pengetahuan tentang penting perawatan gigi dan rongga mulut untuk mencegah terjadinya infeksi atau peradangan gusi (stomatitis)

Kebersihan mulut pada lansia harus dijaga mengingat berbagai perubahan yang terjadi yaitu penipisan mukosa mulut, penurunan produksi saliva, dan tanggalnya gigi.⁴ Banyaknya gigi pada lansia juga dipengaruhi oleh kebersihan gigi dan mulut. Kebersihan mulut yang buruk dapat mengakibatkan iritasi dan gangguan kesehatan gusi serta permukaan gigi.⁵ Gangguan pada gigi berakibat lanjut penurunan nafsu makan dan penurunan berat badan, serta gigi tersebut menjadi fokus infeksi. Selain itu, penurunan kesehatan dan daya tahan tubuh lansia akan mempermudah terjadinya infeksi mukosa pada rongga mulut dan jaringan periodontal. Tingkat pengetahuan lansia mengenai kesehatan mulut merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kebersihan mulut. Pengetahuan dapat berupa domain kognitif yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan. Perilaku yang dilandasi pengetahuan akan lebih langgeng dibandingkan yang tanpa dilandasi pengetahuan. Tingkat pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi

oleh status pendidikan, status sosial ekonomi, maupun peran serta kelu

arga. Kebersihan mulut (oral hygiene) merupakan tindakan membersihkan dan menyegarkan mulut, gigi, dan gingiva. Tindakan ini dilakukan untuk mencegah penyakit gigi dan mulut, mencegah penyakit yang penularannya melalui mulut meningkatkan daya tahan tubuh, dan memperbaiki fungsi mulut untuk meningkatkan nafsu makan. Kondisi mulut yang tidak sehat, khususnya pada lansia, dapat memengaruhi kesehatan tubuh secara umum, bahkan dapat menyebabkan rasa sakit, kehilangan gigi, serta kesulitan dalam berbicara, mengunyah, dan menelan. Sikap dan tindakan menjaga kebersihan mulut juga dapat memengaruhi perilaku seseorang terhadap kebersihan mulutnya. Terdapat beberapa lansia dengan pengetahuan baik tentang pentingnya kebersihan mulut tetapi memiliki status kebersihan mulut yang buruk. Hal ini mungkin disebabkan sikap negatif seseorang dalam menyerap pengetahuan yang diperoleh tetapi tidak menerapkannya dalam tindakan dan perilaku sehari-hari.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kurangnya partisipasi lansia dalam kegiatan posbindu lansia disebabkan oleh berbagai faktor-faktor di antara adalah pendidikan, tidak sepenuhnya lansia mengetahui keberadaan dan manfaat dari posbindu lansia hal ini dapat diatasi dengan penyuluhan atau sosialisasi tentang keberadaan dan manfaat dari posbindu lansia sehingga mendorong lansia untuk datang dan merasakan sendiri manfaat dari keberadaan posbindu lansia itu mengetahui manfaat dari kegiatan posbindu
2. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan di posyandu di Desa Cisaat dapat diketahui bahwa sebageian besar peserta kegiatan sudah melaksanakan pola hidup yang sehat. Adapun pola hidup sehat yang selama ini diterapkan diantaranya adalah cek kesehatan secara teratur, dan senam lansia yang rutin setiap 1 bulan sekali. Walaupun demikian masih ada beberapa kekurangan diantaranya seperti pengetahuan tentang gizi yang minim, tempat posyandu, peralatan cek kesehatan yang kurang, dan dan jumlah tenaga kesehatan yang minim
3. Ketika lansia tidak mampu mengatur (memanage) stressor yang terjadi pada dirinya, maka akan timbul kegelisahan yang meningkat menjadi stres. Sebaliknya kemampuan lansia dalam mengatur dirinya dalam menghadapi stressor di sekitar kehidupannya menyebabkan lansia mampu menahan dirinya dari timbulnya stres. Kemampuan tersebut berdampak pada sikap atau perilaku tenang lansia dan menghindarkan lansia dari timbulnya tekanan darah meningkat dan terhindar dari kekambuhan hipertensi.
4. Tim pengmas memberikan penyuluhan tentang pengetahuan dan keterampilan untuk meningkatkan kreativitas untuk menunjang

produktivitas lansia dalam menjalani masa tuanya, dengan membuat sesuatu yang dapat bermanfaat. membuat berbagai hiasan dari bahan sampah bekas kantong kopi atau susu yang bisa dimanfaatkan sesuai kebutuhan atau keinginan lansia contoh karpet atau tas dan lain-lain

5. Senam dapat membantu para lansia untuk membakar lemak berlebih, menurunkan tekanan darah dan kolesterol jahat, dan menjaga kelenturan dan kesehatan sendi, menjaga kesehatan jantung, serta dapat meningkatkan tingkat energi tubuh secara keseluruhan. Membangun kekuatan tubuh memang membutuhkan waktu dan tergantung dengan tingkat aktivitas dan status kesehatan yang lansia miliki.
6. Dapat disimpulkan bahwa khususnya lansia awalnya masih belum sadar akan pentingnya menjaga dan mengecek kesehatan, setelah diadakan nya cek kesehatan gratis ini dan terungkaplah beberapa penyakit, mulai ringan, sedang dan parah, masyarakat jali menjadi sedikit sadar akan pentingnya menjaga dan mengecek mengecek kesehatan secara rutin
7. Sikap dan tindakan menjaga kebersihan mulut juga dapat memengaruhi perilaku seseorang terhadap kebersihan mulutnya. Terdapat beberapa lansia dengan pengetahuan baik tentang pentingnya kebersihan mulut tetapi memiliki status kebersihan mulut yang buruk. Hal ini mungkin disebabkan sikap negatif seseorang dalam menyerap pengetahuan yang diperoleh tetapi tidak menerapkannya dalam tindakan dan perilaku sehari-hari. Dari hasil test kesehatan gigi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar warga lansia di Desa Cisaat memiliki tingkat pengetahuan kurang dan status kebersihan mulut buruk.

B.SARAN

Saran yang dapat diberikan setelah dilakukan kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah: 1) Warga Lansia perlu mengaplikasikan

pengetahuan dan keterampilan yang telah didapatkan selama penyuluhan

2) Khususnya Kader Posbindu hendaknya selalu memberikan motivasi pada lansia agar para lansia selalu menjaga kesehatan dengan mengikuti kegiatan posbindu lansia dan mengadakan pelayanan yang inovatif sehingga lansia tidak merasa bosan datang ke Posyandu Lansia.

3) Upaya sosialisasi tentang apa itu posyandu dan kegiatan apa saja yang ada diposyandu harus lebih ditingkatkan. Promosi kesehatan adalah proses untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Peran advokasi dari tenaga kesehatan harus mampu dijanlkn untuk memberikan penjelasan kepada masyarakat akan keberadaan posyandu. Upaya yang sudah dilakukan oleh puskesmas dan kader untuk mempromosikan posyandu lansia berdasarkan wawancara mendalam adalah dengan mengajak dan mendatangi rumah lansia agar lansia mau datang ke posyandu. Lansia secara rutin untuk mengecek kondisi kesehatannya.

4) .Perlu dilakukan penyuluhan mengenai kesehatan gigi dan mulut pada masyarakat di Desa Cisaat Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang khususnya masyarakat lansia.

5). Posyandu lansia yang diadakan untuk memantau sudah berjalan dengan baik karena tenaga kesehatan dan masyarakat sudah ikut berpartisipasi. Namun tenaga kesehatan harus labih berperan lagi sehingga dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang manfaat Posyandu sehingga kunjungan lansia akan meningkat atas kesadaran dan motivasi dari indipidu lansia itu sendiri

6).Perhatian mengenai lansia di Indonesia harus lebih ditingkatkan karena lansia merupakan invidu yang mengalami gangguan kesehatan yang disebabkan oleh berkurangnya fungsi fisiologis tubuh..

BAB VI

RENCANA KEGIATAN SELANJUTNYA

Model pemberdayaan Lansia sehat dan Mandiri sangat membutuhkan dukungan dan perhatian khusus dari keluarga dan para kader posbindu untuk selalu memberikan dukungan dan motivasi agar warga lansia yang sehat dan mandiri menjalankan kehidupan sehari-hari dengan menjalankan pola hidup yang sehat dan tetap waspada dan melakukan test kesehatan secara rutin di pos pelayanan kesehatan terdekat yang ada di wilayah masing-masing.

Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan adalah proses pemberian informasi kepada individu, keluarga atau kelompok (lansia) secara terus menerus dan berkesinambungan mengikuti perkembangan lansia, serta membantu lansia khususnya yang memiliki masalah kesehatannya ,agar lansia beserta keluarga itu berubah dari tidak tahu menjadi tahu atau sadar (aspek pengetahuan) .di khawatirkan mereka setelah kegiatan pengmas selesai mereka kurang motivasi dan dukungan untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang sudah didapatkan selama mengikuti kegiatan penyuluhan selama kurun waktu 2 semester yang kami laksanakan

Rencana tindak lanjut setelah mengadakan diskusi dengan koordinator para kader lansia yang ada di 2 Mitra mereka telah membuat kesepakatan dengan warga lansia untuk tetap melanjutkan kegiatan pola hidup sehat dan mandiri dengan menjadwalkan senam Lansia yang sudah diajarkan, setiap 1 minggu sekali setiap hari jumat mulai jam 08..00. untuk memenuhi menghindari terjadinya stress mereka sudah membuat pernyataan dan diketahui oleh koordinator kader posyandu lansia akan meningkatkan spiritualnya dengan kegiatan mengadakan pengajian rutin tiap semingu dua kali dan untuk harinya mereka akan diskusi dulu dan minta pendapat dari koordinator kader posbindu lansia.

Dan untuk tempat sudah ada kesepakatan di Mesjid masing – masing RW, (RW,01 dan RW,02) Sedangkan untuk pengajian bulanan yang akan dilaksanakan setiap 1 bulan (waktunya setiap minggu ke 4) akan diadakan tingkat desa dan untuk tempat sudah disepakati yang lokasinya di Mesjid yang lokasinya berdekatan diantara mitra satu dan mitra 2 Besar harapan kami bahwa program IBw ini harus tetap dilanjutkan atau mungkin perlu ada evaluasi langsung untuk tetap memantau keberhasilan program yang telah kami laksanakan selama 2 semester ini

Perencanaan tahapan berikutnya bisa dilakukan pada wilayah kerja puskesmas yang belum mendapatkan pelatihan kader Posyandu lansia tentang pemberdayaan lansia ssehat dan mandiri Perencanaan materi dan modul yang disampaikan bisa dilanjutkan atau diperbaharui dengan materi lain

DAFTAR PUSTAKA

Effendi,F & Mahfudi 2009, Keperawatan Kesehatan Komunitas cetakan Pertama, Salemba Medika, Jakarta.

Hidayat ,A, Aziz Alimul (2016) Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi Ke-3, Balai Pustaka.....

Noorkasiani & Tamher, S 2009, Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan, Salemba Medika, Jakarta.

Nurna,N &Lukman,2012,Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan System Musculoskeletal, Salemba Medika.Jakarta

Maria M.N.P. (2008). Aplikasi Teori Snehandu b. Karr Terhadap Keaktifan Kunjungan Lansia di Lima Posyandu Puskesmas Jagir Surabaya, Gaster, Vol 7/No I Hal (30-39) Juni 2008 (<https://www.qjurnal.com>) Rosyid F.N dk

Sobur, Alex. 2003. Psikologi Umum. Bandung: Pustaka Setia.Supardan,Drg Iman. 2013 *Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan*.

Ratna,W,2010,Sosiologi dan Antropologi dalam Perspektif Ilmu Keperawatan Pustaka Rihana,Jogjakarta

Dini P. Daengsari, Cut Nurul Kemala (2016) Penerapan Manajemen Stres Berkelompok Dapat Menurunkan Stres Pada Lansia,Diakes tgl 5 Mei 2018 dar <http://www.e-journal.com/2017/03/penerapan-manajemen-stres-berkelompok.html>

Hawari, Dadang. 2008. Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI.

Lampiran 2
Rencana Kegiatan IbW Yang Sudah Dilakukan Dapat Dilihat
Pada Tabel Dibawah

No	Kegiatan	Bulan Pelaksanaan											
		Sem Genap						Sem Ganjil					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	Proposal, Penyusunan Materi Koordinasi dengan Kepala desa Dan Koordinator Kader Posyandu Lansia Mitra 1 dan Mitra 2												
2	Pre Test Pola Hidup Sehat Bagi Lansia												
3	Skrining Test : Pengukuran Tekanan Darah Respirasi dan Nadi												
4	Mengukur Tinggi Badan,Berat Badan dan Menghitung IMT												
5	Skrining Test Darah : Kolesterol, Gula Darah, Asam Urat dan Hb												
6	Penyuluhan Pola hidup Sehat Pada Lansia												
7	Penyuluhan gizi lanjut usia secara terpadu agar lanjut usia hidup berkualitas												
8	Perawatan/terapi tradisional yang aman dan rasional Untuk Menjaga Kesehatan dan kebugaran (herbal)												
9	Manajemen Stres dan teknik Relaksasi untuk mengurangi Stres Pada Lansia												
10	Demonstrasi dan Redemostrasi Manajemen Stres Dengan Teknik Relaksasi												
11	Penyuluhan Perawatan Gigi dan Rongga Mulut												
12.	Demonstrasi Perawatan Gigi dan perawatan Rongga Mulut Dengan Media Pantom Gigi/mulut												
13,	Redemonstrasi Perawatan Gigi dan perawatan Rongga Mulut Dengan Media Pantom Gigi/mulut												
14	Pentingnya Olah raga secara rutin untuk menjaga stamina tubuh dan kesehatan												
15	Demonstari dan redemonstari Senam lansia untuk menjaga stamina tubuh dan kesehatan												
16	Penyuluhan jenis sampah yg bisa didaur ulang dan bermanfaat												
17	Demonstrasi dan Redemonstrasi keterampilan membuat karpet dari bekas bungkus kopi/susu												
18	Penyuluhan obat-obatan (tradisional) herbal												

LAMPIRAN I

Biodata Ketua Pengusul

1	Nama Lengkap	Ai Rokhayati,SPd,SKep,Ners,MKep
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Dosen
4	NIP	195705201980032003
5	NIDN	4005069001
6	Tempat Tanggal Lahir	Sumedang, 20 Mei1957
7	Email	airokhayati20@gmail.com
8	No Telp	081312014100
9	Alamat Kantor	Jl. Dr Oten No. 32 Bandung -40161
10	No Telp Kantor	022-4231057
11	Mata Kuliah yang Diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Keperawatan Medikal Bedah 1 2. Keperawatan Medikal Bedah 2 3. Konsep Dasar Keperawatan (KDK) 4. Keperawatan Kegawatdaruratan 5. Keperawatan Spiritual

Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	UPI dan UNPAD	UNPAD
Bidang Ilmu	Pendidikan Dan Keperawatan	Keperawatan Kritis
Tahun masuk – Lulus	UPI = 2009 & UNPAD 2008	2011-2014

Pengalaman Penelitian

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
1	2015	Pengaruh Pendidikan Discharge Planing Pada Pasien Bedah Acut Abdomen Di RSUD Salamun Bandung	Risbinakes	7.500.000
2	2017	Pengaruh Pemberdayaan Kelompok Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Terhadap kemandirian ADL (<i>Activities Daily Living di posbindu</i> Kelurahan Arjuna Bandung.	Risbinakes	10.000.000
3	2018	Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Lansia Dalam Menjaga Kesehatan Di Posbindu Kelurahan Pasteur Wilayah Kerja Puskesmas Sukajadi Bandung	Risbinakes	11.000000
No	Tahun	Pengalaman Pengmas Ipteks Bagi	Pendanaan	

		Masyarakat (IbM) dan IbW		
1	2016	Optimalisasi Program Rehabilitasi Stroke di rumah melalui penguatan Keyakinan kendali Diri Pasien (Health Locus Of Control/Hloc) di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Kaliki Bandung.	Risbinakes	12,000.000
2	2018	Model Pemberdayaan Lansia Sehat Dan Mandiri DI Posbindu RW01 Dan RW 02Desa Cisaat Kecamatan Ciater Kabupaten Subang	Risnbinake	30.00000

