

**LAPORAN AKHIR
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)
TAHUN 2020**



**PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR GARAM PADA LANSIA HIPERTENSI
DI POS BINDU DESA CINANJUNG WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARGAJAYA
KEBUPATEN SUMEDANG**

Oleh :
Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom
NIDN : 4015076401

H. Washudi, S.Pd, M.Kes
NIDN : 4005085501

**JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN


1. Judul PkM : Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang
2. Nama Mitra Program PkM :
 1. Pos Bindu I Giriasih Desa Cinanjung
 2. Pos Bindu II Banyumukti Desa Cinanjung
3. Ketua Tim
 - a. Nama : Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom
 - b. NIDN : 4015076401
 - c. Jabatan/Golongan : Lektor Kepala / IV a
 - d. Jurusan : Keperawatan Bandung
 - e. Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
 - f. Bidang Keahlian : Keperawatan Komunitas
 - g. Alamat Kantor/Tlp : Jalan Dr. Otten No. 32 Bandung, Tlp: 022-4231639
 - h. Alamat Rumah/Tlp/Email : Pagaden RT 02 RW 11 Cinanjung Tanjungsari Sumedang, Tlp: 022-7912451 HP: 081322622541, supriadiyadi74@yahoo.co.id
4. Anggota Tim
 - a. Jumlah Anggota : 1 orang
 - b. Nama Anggota I/Keahlian : Washudi, S.Pd, M.Kes / Kesehatan Masyarakat
 - c. Mahasiswa yang terlibat : 8 orang
5. Lokasi Kegiatan Mitra 1
 - a. Wilayah Mitra : Jalan Cinanjung
 - b. Kabupaten/Kota : Sumedang
 - c. Provinsi : Jawa Barat
 - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra : 3,5 km
6. Lokasi Kegiatan Mitra 2
 - a. Wilayah Mitra : Jalan Cinanjung
 - b. Kabupaten/Kota : Sumedang
 - c. Provinsi : Jawa Barat
 - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra : 3,5 km
7. Luaran yang dihasilkan : Setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat:
 1. Kader Pos Bindu dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam terhadap lansia hipertensi di Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.

2. Lansia hipertensi dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.

8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Dua semester

9. Biaya Total : 6.340.000,-

Mengetahui,
Kepala Pusat Penelitian dan
Pengabdian kepada Masyarakat



Dr. Rr. Nur Fauziah, SKM, MKM
NIP. 197007281993032002

Bandung, Pebruari 2021
Ketua



Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 196407151988031001

Disahkan,
Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung



Dr. Ir. H. Osman Syarief, M.KM
NIP. 196008061983121002

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan ke khadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan katunianya laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) “Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang” dapat diselesaikan. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman termasuk pada kita semua. aamiin.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan Pos Bindu I Giriasih dan Pos Bindu II Banyumukti Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang, dengan luaran: 1) Kader Pos Bindu dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam terhadap lansia hipertensi di Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang, dan 2) Lansia hipertensi dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.

Dalam mewujudkan kegiatan ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini kami menghaturkan terima kasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung dan Ketua Jurusan Keperawatan Bandung yang telah memberi kesempatan dan mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.
2. Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan PkM berikut pendanaannya.
3. Kepala Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang yang telah memberi kesempatan kepada Tim PkM untuk melaksanakan kegiatan PkM di Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.
4. Kepala Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang yang telah memberi izin, mendukung dan berpartisipasi aktif menggerakkan para kader dan kelompok lansia untuk mengikuti kegiatan PkM.
5. Tim Kader Pos Bindu Desa Cinanjung yang telah banyak membantu dan berpartisipasi aktif dalam persiapan dan pelaksanaan Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.

Semoga kontribusi bapak/ibu/saudara semuanya menjadi amal ibadah... aamiin. Akhir kata, semoga kegiatan yang telah dilakukan bermanfaat dan terus dilanjutkan di masa mendatang.

Bandung, Pebruari 2021
Ketua Pelaksana



Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Pengesahan	i
Prakata	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	v
Daftar Gambar	vi
Daftar Lampiran	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Analisa Situasi Mitra	6
C. Permasalahan Mitra	7
BAB II TARGET DAN LUARAN	
A. Target	13
B. Luaran	13
BAB III METODE PELAKSANAAN	
A. Persiapan	14
B. Pelaksanaan	15
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	
A. Hasil Yang Dicapai	19
B. Luaran Yang Dicapai	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	27
B. Saran	27
Daftar Pustaka	29

Lampiran:

1. Instrumen PkM
2. Materi Pola Hidup Sehat Lansia Risiko dan Hipertensi
3. SOP Rendam Kaki Air Garam
4. Loog Book Kegiatan PkM
5. Foto Kegiatan PkM
6. Tekanan Darah Lansia
7. Daftar Hadir Pelaksanaan PkM
8. Biodata Pelaksana Utama PkM
9. Rincian Penggunaan Anggaran
10. Kerangka Acuan Pendampingan Kader

DAFTAR TABEL

No	No Tabel	Judul Tabel	Hal
1	Tabel 3.1	Kegiatan PkM Tahap I	16
2	Tabel 3.2	Kegiatan PkM Tahap II	17
3	Tabel 4.1	Hasil Yang Dicapai Pada Kegiatan PkM Tahap I	19
4	Tabel 4.2	Hasil Yang Dicapai Pada Kegiatan PkM Tahap II	22

DAFTAR GAMBAR

No	No Gambar	Judul Gambar	Hal
1	Gambar 4.1	Kegiatan Koordinasi Dengan Puskesmas Margajaya	19
2	Gambar 4.2	Kegiatan Koordinasi Dengan Desa Cinanjung	20
3	Gambar 4.3	Materi, Media dan Alat Bahan PkM	20
4	Gambar 4.4	Kegiatan Pertemuan dengan Kader dan Mahasiswa	21
5	Gambar 4.5	Kegiatan Pengarahan Kegiatan PkM dengan Mahasiswa	21
6	Gambar 4.6	Kegiatan Pendampingan Kader	22
7	Gambar 4.7	Kegiatan Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Terapi	22
8	Gambar 4.8	Kegiatan Pemaparan Pola Hidup Sehat dan Demonstrasi Terapi Rendam Kaki Air Garam	22
9	Gambar 4.9	Lansia Sedang Melakukan Rendam Kaki air Garam	23
10	Gambar 4.10	Kegiatan Pengukuran Tekanan Darah Setelah Terapi	24

DAFTAR LAMPIRAN

No	No Lampiran	Judul Lampiran
1	Lampiran 1	Instrumen PkM
2	Lampiran 2	Materi Pola Hidup Sehat Lansia Risiko dan Hipertensi
3	Lampiran 3	SOP Rendam Kaki Air Garam
4	Lampiran 4	Log Book Kegiatan PkM
5	Lampiran 5	Foto Kegiatan PkM
6	Lampiran 6	Tekanan Darah Lansia
7	Lampiran 7	Daftar Hadir Pelaksanaan PkM
8	Lampiran 8	Biodata Pelaksana Utama PkM
9	Lampiran 9	Rincian Penggunaan Anggaran
10	Lampiran 10	Kerangka Acuan Pendampingan Kader

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Perkembangan dan kemajuan di berbagai bidang khususnya bidang kesehatan berdampak pada meningkatnya Usia Harapan Hidup (UHH). Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksi UHH pada tahun 2017 : 70,9 tahun dan pada tahun 2023 : 72,2 tahun. Peningkatan UHH sebagai salah satu indikator pembangunan kesehatan menyebabkan usia lanjut terus meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan jumlah lansia ini hamper terjadi di berbagai Negara, baik Negara maupun negara berkembang, Peningkatan jumlah lansia di Negara maju relative lebih cepat dibandingkan dengan Negara-negara berkembang, namun secara absolut jumlah lansia dinegara berkembang jauh lebih banyak dibandingkan dengan nagara-negara maju (Papalia, 2008)

Kenaikan jumlah populasi lanjut usia di Indonesia dalam tahun-tahun mendatang (2020) akan mengalami pelonjakan yang paling tinggi di dunia, yakni sekitar 414%. Di Amerikapun populasi *octogenarian* (usia 80 tahun lebih) merupakan segmen paling besar (Kusumaputro, 2003), Menurut BPS proyeksi penduduk pada tahun 2035 sebanyak 305.652,4 juta orang, dimana jumlah lanjut usia (lebih dari 60 tahun) pada tahun tersebut sekitar 16,02%.

Lanjut usia merupakan proses yang fisiologis namun berjalan progresif dan *irreversible* sehingga menimbulkan gangguan kronik, baik terhadap fisik maupun kejiwaan. Pada kebanyakan tulisan di negara barat beberapa dekade yang lalu gambaran mengenai lanjut usia menunjukkan sesuatu yang negative sebagai akibat kemunduran fisik maupun mental, lanjut usia menjadi hal yang menakutkan sehingga pada akhirnya mereka di isolasi. Lain halnya di Indonesia, dilihat dari hubungan keluarga, penduduk lanjut usia masih dalam kondisi yang relatif menyenangkan (Wiyono, 2000). Mereka berada dalam keluarga (*extended family*), dan budaya bangsa Indonesia pada umumnya masih menghargai orang tua sebagai manusia yang harus dihormati dan disayangi anak-anaknya.

Seiring dengan bertambahnya usia, maka lanjut usia seringkali memiliki keterbatasan fisik dan kerentanan terhadap penyakit. Secara alami bertambahnya usia akan mengakibatkan adanya perubahan atau degeneratif dengan manifestasi beberapa penyakit tertentu. Kemunduran yang terjadi pada lansia bermula dari proses degenerasi sel-sel tubuh. Sel menjadi lebih sedikit jumlahnya, sedangkan ukurannya lebih besar, jumlah cairan tubuh berkurang sehingga mekanisme perbaikan sel terganggu. Dari perubahan sel tersebut akan berdampak pada jaringan atau organ tubuh.

Meningkatnya proporsi lanjut usia, menimbulkan beberapa masalah kesehatan pada lansia. Masalah kesehatan terbesar lansia adalah penyakit degeneratif. Diperkirakan pada tahun 2050 sekitar 75% lansia penderita penyakit degeneratif dan tidak dapat beraktivitas (Pusdatin Kemenkes, 2017). Salah satu gangguan akibat proses degeneratif pada lansia adalah peningkatan tekanan darah (hipertensi). Penyakit Hipertensi telah membunuh 9,4 jiwa warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang semakin besar. Pada Tahun 2025 mendatang diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi dan saat ini prosentase paling banyak terdapat di Negara berkembang.

Data *Global Status Report on Non Communicable Diseases* 2010 dari WHO menyebutkan 40% Negara berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju 35%. Di Kawasan Asia Tenggara 36% orang dewasa menderita hipertensi. Menurut Khancit Limpakarnjanarat, perwakilan WHO untuk Indonesia “Untuk pria maupun wanita terjadi peningkatan jumlah penderita, dari 18% menjadi 31% dan 16% menjadi 29%”. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2017 menemui lebih dari 25% orang Indonesia menderita hipertensi. Namun celakanya hanya 10% yang mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Mereka mengetahui melalui diagnosis tenaga kesehatan. “ini sangat mengkhawatirkan. Mengapa ? Angka kematian kasus (*fatality rate case*) penyakit cardiovascular yang sangat erat dengan hipertensi, yang dirawat di rumah sakit menpati urutan teratas dibandingkan dengan penyakit lainnya”.

Tingginya kasus hipertensi ini dipicu oleh perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia, bukan hanya mereka yang hidup di daerah perkotaan tetapi juga yang berada di pedesaan. Direktorat Penyakit Tidak Menular mengajak masyarakat berperilaku

“CERDIK” dengan melakukan Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok dan polusi udara lainnya, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat cukup, dan kelola stress. Perilaku “CERDIK” perlu terus ditingkatkan dan digencarkan terutama sosialisasi ke daerah-daerah sub-urban.

Penelitian-penelitian membuktikan bahwa variabilitas tekanan darah ternyata tidak kalah penting dalam memprediksi risiko. Namun berbagai rekomendasi *guideline* dalam diagnosis dan pengelolaan hipertensi masih berdasarkan pengukuran tekanan darah klinis secara terisolasi. Penyakit darah tinggi tentu bisa dicegah dengan merubah gaya hidup. Kementerian Kesehatan berupaya meningkatkan *self awareness* melalui kegiatan pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular (Pos Bindu PTM) dibawah pembinaan Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas).

Puskesmas merupakan fasilitas pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan upaya kesehatan masyarakat dan upaya kesehatan perorangan tingkat pertama, dengan lebih mengutamakan upaya promotif dan preventif, untuk mencapai derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di wilayah kerjanya (Permenkes RI no. 75 Tahun 2014). Upaya kesehatan perseorangan (UKP) yaitu suatu kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk peningkatan, pencegahan, penyembuhan penyakit, pengurangan penderitaan akibat penyakit dan memulihkan kesehatan perorangan, serta upaya kesehatan masyarakat (UKM) adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan menanggulangi timbulnya masalah kesehatan dengan sasaran keluarga, kelompok dan masyarakat. Salah satu kegiatan UKM adalah pembinaan kelompok lansia di Posbindu, diantaranya terhadap lansia yang mengalami hipertensi.

Hipertensi saat ini menjadi salah satu indikator keluarga sehat dalam Program Indonesia Sehat (PIS). PIS selanjutnya menjadi program utama Pembangunan Kesehatan yang kemudian direncanakan pencapaiannya melalui Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019, yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Kesehatan R.I. Nomor HK.02.02/Menkes/52/2015. Salah satu sasaran pokok PIS adalah meningkatnya pengendalian penyakit tidak menular (PTM), diantaranya hipertensi. Hipertensi yang lama tentu saja akan merusak pembuluh darah seluruh tubuh, ginjal, dan otak. Konsekuensi pada hipertensi yang lama tidak terkontrol adalah gangguan

penglihatan, okulasi koroner, gagal ginjal, dan stroke. Selain itu jantung juga membesar karena dipaksa meningkatkan beban kerja saat memompa melawan tingginya tekanan darah (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Damayanti 2014).

Morbiditas dan mortalitas yang terjadi pada pasien hipertensi dapat dicegah dengan intervensi yang mempertahankan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Intervensi yang dilakukan dapat berupa intervensi farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi seperti diuretik, *ACE inhibitor*, *β-bloker*, *α-bloker*, serta vasodilator arteriol yang fungsinya untuk menurunkan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup, atau *Total Peripheral Resistance* (TPR) (Corwin, 2009). Sedangkan intervensi non-farmakologis meliputi menghentikan merokok, menurunkan konsumsi alkohol, menurunkan asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, penurunan berat badan berlebihan, latihan fisik dan terapi komplementer. Terapi komplementer ini bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupunktur, akupresur, aroma terapi, refleksiologi dan hidroterapi (Sudoyo, 2006 dalam Damayanti 2014).

Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah yaitu dengan terapi air atau hidroterapi (*hydrotherapy*), yakni metode pengobatan menggunakan air untuk memulihkan atau meringankan kondisi yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air. Beberapa keuntungan yang diperoleh dari terapi air antara lain : mencegah demam, memperbaiki fertilitas, menyembuhkan kelelahan, meningkatkan fungsi imunitas, meningkatkan energi tubuh, dan membantu kelancaran sirkulasi darah. Hidroterapi dengan menggunakan air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyetatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, dan meningkatkan permeabilitas kapiler, sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi.

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Santoso (2015) bahwa ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Hal tersebut juga didukung penelitian Zahrah, dkk (2016), terdapat pengaruh signifikan

terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang diberikan hydrotherapy rendam kaki menggunakan air hangat. Penelitian Destia (2014) menunjukkan adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian hidroterapi terhadap penurunan tekanan sistolik dan diastolik. Salah satu faktor yang menjadikan tekanan darah meningkat adalah stress psikologis (Hadi dan Martono, 2010). Pada beberapa literatur dikemukakan bahwa merendam kaki dengan menggunakan air garam dapat membuat tubuh menjadi terasa rileks dan tenang. Hal yang sama telah dilakukan penelitian oleh Supriadi (2018) bahwa terdapat pengaruh terapi rendam kaki air garam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung”

Puskesmas Margajaya adalah salah satu Puskesmas yang ada di Kecamatan Tanjungsari Sumedang. Secara administrasi Puskesmas Margajaya terletak di Desa Margajaya Kecamatan Tanjungsari. Wilayah kerja Puskesmas Margajaya meliputi 5 Desa yaitu: Desa Margajaya, Desa Cinanjung, Desa Gunungmanik, Desa Raharja dan Desa Kutamandiri. Puskesmas Margajaya sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Pamulihan, sebelah timur dengan Kecamatan Sukasari, sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Jatinangor, dan sebelah selatan dengan Kecamatan Parakanmuncang. Di Puskesmas Margajaya telah dikembangkan pembinaan dan pelayanan kesehatan lansia, bahkan di setiap Desa telah ada Pos Pembinaan Terpadu (Pos Bindu) sebagai upaya kesehatan bersumber daya masyarakat, yang bergerak dibidang layanan kesehatan lansia.

Tujuan diselenggarakannya Pos Bindu adalah untuk meningkatkan kesejahteraan lanjut usia melalui kegiatan kelompok lanjut usia yang mandiri dalam masyarakat, dan secara khusus: 1) Meningkatnya kemudahan bagi lanjut usia dalam mendapatkan pelayanan kesehatan dasar dan rujukan, 2) Meningkatnya cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan lanjut usia, khususnya aspek peningkatan dan pencegahan tanpa mengabaikan aspek pengobatan, dan 3) Berkembangnya kelompok lanjut usia yang aktif melaksanakan kegiatan dengan kualitas yang baik secara berkesinambungan.

Kegiatan rutin di Pos Bindu diantaranya pencatatan aktifitas kegiatan sehari-hari (AKS), Pemantauan Indeks Masa Tubuh (IMT), pengukuran tekanan darah, status mental, pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan air seni dan kadar gula darah, serta pemberian penyuluhan dan konseling. Dari data-data diatas terlihat bahwa penerapan

terapi non-farmakologis, khususnya untuk lansia hipertensi belum diterapkan untuk mencegah atau paling tidak mencegah munculnya komplikasi akibat tekanan darah yang tidak terkontrol. Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk menerapkan terapi rendam kaki air garam melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul: “Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang”

B. Analisis Situasi Mitra

1. Situasi

Desa Cinanjung merupakan salah satu desa di wilayah kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang dengan jumlah penduduk sekitar 13.000 jiwa. Desa tersebut sebelah utara berbatasan dengan Desa Jatisari, sebelah timur dengan Desa Margajaya, sebelah selatan dengan Desa Raharja dan sebelah barat dengan Kecamatan Jatinangor, sehingga mobilitas masyarakatnya cukup tinggi dan heterogen. Desa Cinanjung memiliki 21 RW, telah memiliki Pos Bindu yang berada di setiap dua rukun warga (RW).

Masalah kesehatan lansia di wilayah ini sangat bervariasi, mulai dari masalah penyakit tidak menular (PTM) terutama hipertensi, diabetes mellitus, gastritis dan lain sebagainya, hingga penyakit menular seperti tuberkulosis paru, dan yang terkait dengan lingkungan. Masalah kesehatan lansia tidak menutup kemungkinan akan terus tumbuh dan bertambah di wilayah ini jika tidak dikendalikan dengan upaya-upaya promotif dan preventif diantaranya dengan menerapkan program pengendalian penyakit kronis diantaranya penyakit hipertensi. Diantara upaya penanggulangan hipertensi adalah dengan terapi non konvensional, diantaranya dengan terapi rendam kaki air garam.

2. Sumber Daya

Puskesmas Margajaya secara keseluruhan memiliki tenaga Perawat 7 orang, dengan latar belakang pendidikan Sarjana Keperawatan 1 orang, Ahli Madya Keperawatan 6 orang. Koordinator Perkesmas satu orang, di setiap desa telah ada

daerah binaan (darbin) termasuk Desa Cinanjung. Di Desa Cinanjung telah dikembangkan pelayanan dan pembinaan kesehatan lansia melalui Pos Pembinaan Terpadu (Pos Bindu).

Berkaitan dengan implementasi pembinaan kesehatan lansia melalui Pos Bindu, maka semua upaya yang terkait dengan kesehatan lansia yang ada dimasyarakat perlu dilakukan, diantaranya menerapkan terapi rendam kaki air garam pada lansia yang mengalami hipertensi.

3. Kondisi Pengelolaan

Selama ini di Puskesmas Margajaya telah melakukan pembinaan terhadap kesehatan lansia, namun dalam pengelolaannya belum optimal, pengelolaan kesehatan lansia lebih rutinitas pada sistem pelayanan lima meja. Pengelolaan kesehatan lansia seyogyanya lebih berorientasi pada upaya promotif dan preventif, dan bagi lansia yang telah mengalami hipertensi, dilakukan pencegahan skunder untuk menghindari terjadinya komplikasi, diantaranya dengan melakukan terapi rendam kaki air garam.

C. Permasalahan Mitra

1. Permasalahan Mitra

Pos Bindu di Desa Cinanjung wilayah kerja Puskesmas Margajaya dalam pengelolaan kesehatan lansia belum optimal. Kondisi tersebut disebabkan beberapa hal, yakni :

a. Masyarakat (lansia hipertensi)

Kurang pengetahuan dan pemahaman tentang pengelolaan hipertensi sebagai upaya prevensi skunder, sehingga masalah hipertensi cenderung semakin meningkat atau bahkan mengalami komplikasi.

b. Pengelola Kesehatan di Wilayah (Kader Pos Bindu)

Kader Pos Bindu di Desa Cinanjung telah mendapatkan pengarahan dan bimbingan dari Puskesmas dalam pengelolaan pelayanan kesehatan lansia melalui Pos Bindu, namun lebih fokus pada bagaimana melakukan

penyelenggaraan Pos Bindu untuk lansia dengan menggunakan sistem lima meja, belum bergerak ke upaya lain untuk termasuk dalam pengelolaan hipertensi.

2. Kecocokan program yang diusulkan dan kompetensi tim

a. Kecocokan Program

Program pengabdian kepada masyarakat atau penerapan iptek berbasis masyarakat tentang penerapan terapi rendam kaki air garam pada lansia hipertensi di Desa Cinanjung Kabupaten Sumedang sejalan dengan Program Pemerintah yang sedang menggalakan Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga (PIS-PK) yang didalamnya terdapat indikator PTM yaitu hipertensi. Selain itu program pengabdian kepada masyarakat ini juga sejalan dengan cita-cita pemerintah untuk mewujudkan Indonesia sehat dengan salah satu indikatornya adalah meningkatkan usia harapan hidup. Pengelolaan kesehatan lansia merupakan salah satu bentuk implementasi keperawatan kesehatan masyarakat (Perkesmas) di wilayah kerja Puskesmas.

b. Kompetensi Tim

Tim yang melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atau penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi berbasis masyarakat adalah perawat dengan latar belakang pendidikan ners spesialis keperawatan komunitas (Ners. Sp.Kom) yang memiliki kompetensi dibidang Perkesmas, yakni asuhan keperawatan pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat, salah satunya pada kelompok lansia.

3. Justifikasi dalam menentukan permasalahan

Lansia adalah seorang laki-laki atau perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih, baik yang secara fisik masih berkemampuan (potensial) maupun karena sesuatu hal yang tidak mampu berperan secara aktif dalam pembangunan (Eliana, 2009). Lanjut usia merupakan suatu proses kehidupan yang alami. Usia manusia sebagai makhluk hidup terbatas oleh peraturan alam, umur manusia maksimal sekitar enam kali umur masa bayi dan balita, yakni sampai 6×20 tahun = 120 tahun

(Nugroho, 2000). Semua individu akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua menjadi masa terakhir hidup.

Pada masa ini individu mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sampai tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari sehingga bagi sebagian lansia masa tersebut merupakan masa yang kurang menyenangkan. Kemunduran yang terjadi pada lansia bermula dari proses degenerative sel-sel tubuh. Sel menjadi lebih sedikit jumlahnya sedangkan ukurannya lebih besar, jumlah cairan tubuh berkurang sehingga mekanisme perbaikan sel terganggu. Dari perubahan sel tersebut akan berdampak pada jaringan dan organ tubuh. Seluruh sistem tubuh akan mengalami hal tersebut termasuk pada sistem jantung dan pembuluh darah (cardiovascular).

Tekanan darah merupakan salah satu parameter hemodinamika yang sederhana dan mudah dilakukan pengukurannya. Hemodinamika adalah keadaan dimana tekanan darah dan aliran darah dapat mempertahankan perfusi atau pertukaran zat di jaringan tubuh (Mutaqin, 2007). Pada umumnya peningkatan tekanan darah terjadi karena jantung memompa lebih kuat sehingga banyak mengalirkan darah dan arteri kehilangan kelenturannya (menjadi kaku) sehingga tidak dapat mengembang saat jantung memompa darah. Setiap jantung berdenyut darah dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. (M Adib, 2011).

Intervensi non farmakologis meliputi menghentikan merokok, menurunkan konsumsi alkohol, menurunkan asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, penurunan berat badan berlebihan, latihan fisik dan terapi komplementer. Terapi komplementer ini bersifat terapi alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupunktur, akupresur, aromaterapi, refleksiologi dan hidroterapi (Sudoyo, 2006 dalam Damayanti 2014).

Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku serta menyembuhkan stroke apabila dilakukan melalui kesadaran dan kedisiplinan. Hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi

lancar. Oleh karena itu, penderita hipertensi dalam pengobatannya tidak hanya menggunakan obat-obatan, tetapi bisa menggunakan alternatif non-farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih mudah dan murah yaitu dengan menggunakan terapi rendam kaki air hangat yang bisa dilakukan di rumah (Kusumaastuti, 2008).

Manfaat terapi rendam kaki air hangat ini adalah efek fisik panas/hangat yang dapat menyebabkan zat cair, padat, dan gas mengalami pemuaian ke segala arah dan dapat meningkatkan reaksi kimia. Pada jaringan akan terjadi metabolisme seiring dengan peningkatan pertukaran antara zat kimia tubuh dengan cairan tubuh. Efek biologis panas/hangat dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat inilah yang dipergunakan untuk keperluan terapi pada berbagai kondisi dan keadaan dalam tubuh (Destia, dkk, 2014 dalam Santoso, dkk, 2015).

Menurut Destia, dkk, (2014) dalam Santoso, dkk, (2015), prinsip kerja terapi rendam kaki air hangat dengan mempergunakan air hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas/hangat dari air hangat ke dalam tubuh akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot sehingga dapat melancarkan peredaran darah yang akan mempengaruhi tekanan arteri oleh baroreseptor pada sinus kortikus dan arkus aorta yang akan menyampaikan impuls yang dibawa serabut saraf yang membawa isyarat dari semua bagian tubuh untuk menginformasikan kepada otak perihal tekanan darah, volume darah dan kebutuhan khusus semua organ ke pusat saraf simpatis, ke medulla sehingga akan merangsang tekanan sistolik yaitu regangan otot ventrikel untuk segera berkontraksi.

Pendekatan pembinaan lansia hipertensi melalui Pos Bindu menjadi hal yang penting, karena Pos Bindu salah satu upaya kesehatan bersumber daya masyarakat, pemilik dan penggunaanya adalah masyarakat kelompok lansia yang ada di wilayahnya, sehingga Pos Bindu menjadi perantara yang efektif dan mudah untuk

mengatasi berbagai masalah kesehatan pada lansia, yang akan berdampak pada kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Para lansia pada akhirnya menjadi kelompok masyarakat yang menjadi subyek pembinaan di Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.

4. Solusi yang ditawarkan kepada mitra

Pergeseran paradigma baru, yakni paradigma sehat, dimana pelayanan medis bergeser ke pemeliharaan kesehatan (*health care*) sehingga setiap upaya penanggulangan masalah kesehatan lebih menonjolkan aspek promosi dan prevensi dibanding upaya pengobatan, pelayanan terpilah-pilah menjadi terintergrasi, keinginan bergeser menjadi kebutuhan, dengan dukungan penuh dari masyarakat.

Peningkatan jumlah lansia semakin jelas terlihat, secara demografis akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat, baik secara individu maupun dalam kaitannya dengan keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu berbagai upaya harus dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan lansia dengan baik, diantaranya dengan meningkatkan cakupan pelayanan, keterjangkauan dan mutu pelayanan kesehatan lansia melalui upaya kesehatan bersumber daya masyarakat (UKBM) Pos Bindu dan lain sebagainya.

Posbindu Lansia adalah pos pembinaan terpadu untuk masyarakat usia lanjut disuatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan. Posbindu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya. Posbindu juga merupakan wadah kegiatan berbasis masyarakat untuk bersama-sama menghimpun seluruh kekuatan dan kemampuan masyarakat untuk melaksanakan, memberikan serta memperoleh informasi dan pelayanan sesuai kebutuhan dalam upaya peningkatan status gizi masyarakat secara umum. Posbindu lansia merupakan suatu fasilitas pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya bagi warga yang sudah berusia lanjut.

Masalah kesehatan lansia merupakan fenomena yang akan terus meningkat bila tidak diantisipasi dengan baik. Upaya pelayanan kesehatan pada lansia harus dilakukan secara komprehensif berbasis masyarakat. Adapun langkah yang dilalui dalam penerapan terapi rendam kaki air garam pada lansia hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan penerapan terapi rendam kaki air garam terhadap kader Pos Bindu di Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.
- b. Melakukan penerapan terapi rendam kaki air garam terhadap lansia hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

Masalah kesehatan lansia merupakan salah satu fenomena yang akan terus meningkat bila tidak diantisipasi dengan baik. Upaya pelayanan kesehatan lansia harus dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan dan memberdayakan masyarakat.

A. Target

Target kemitraan yang dilakukan, berupa :

1. Melakukan penerapan terapi rendam kaki air garam terhadap kader Pos Bindu di Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.
2. Melakukan penerapan terapi rendam kaki air garam terhadap lansia hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.

B. Luaran

Setelah dilakukan penerapan terapi rendam kaki air di Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang:

1. Kader Pos Bindu dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam terhadap lansia hipertensi di Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.
2. Lansia hipertensi dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Penerapan terapi rendam kaki air garam pada lansia hipertensi di Posbindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang dilakukan melalui kegiatan sebagai berikut :

A. Persiapan

Pada tahap ini dilakukan hal berikut :

1. Mencari wilayah yang termasuk zona aman dari Covid-19, yakni Kabupaten Sumedang.
2. Koordinasi dengan Kepala Puskesmas, Penanggung Jawab Program Kesehatan Lansia Puskesmas Margajaya Sumedang, serta sektor lain yang terkait untuk memperoleh izin dan dukungan dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di Wilayah Puskesmas Margajaya Sumedang.
3. Koordinasi dengan Desa Cinanjung dan Pengelola Pos Bindu untuk perizinan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yakni penerapan terapi rendam kaki air garam pada lansia hipertensi.
4. Menentukan mahasiswa yang akan dilibatkan dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat.
5. Menyiapkan proposal kegiatan penjelasan dan demonstrasi terapi rendam kaki air garam untuk kader pendamping sasaran PkM (lansia).
6. Menyiapkan bahan dan alat untuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, meliputi :
 - a. SOP Terapi Rendam Kaki Air Garam
 - b. Menyiapkan alat dan bahan, berupa:
 - 1) Baskom untuk menampung air rendaman kaki
 - 2) Garam
 - 3) Handuk untuk lap setelah proses rendam kaki
 - 4) Air hangat (disiapkan sendiri oleh sasaran)

- 5) Masker
- 6) Hand Sanitizer
- 7) Pengukur Suhu
- 8) Tensi meter dan stetoscope

B. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penerapan rendam kaki air garam pada lansia hipertensi di Posbindu Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang, dilaksanakan dalam dua tahap, sebagai berikut:

1. Tahap I

a. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahap I : Tanggal 2 – 8 November 2020.

b. Metode

1) Studi Literatur

Dilakukan untuk menyusun kerangka acuan pendampingan kader serta penyusunan SOP rendam kaki air garam.

2) Brainstorming

Dilakukan dalam rangka koordinasi dengan:

- a) Puskesmas dan Tim Pelayanan Kesehatan Lansia Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.
- b) Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk perizinan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- c) Tim Penggerak PKK dan Kader Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk pendampingan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.
- d) Pendampingan dengan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang.

3) Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi

Dilakukan dalam menyampaikan materi pada Tim pendamping kelompok lansia (kader) agar memiliki kemampuan dalam melakukan pendampingan terhadap lansia hipertensi dalam pelaksanaan rendam kakai air garam, serta mahasiswa pendamping.

4) Pengukuran

Dilakukan dalam rangka pelaksanaan pengukuran tekanan darah lansia sebelum dilakukan rendam kaki air garam.

c. Pelaksanaan

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Tahap I dilaksanakan dari tanggal Tanggal 2 – 8 November 2020 dengan rincian kegiatan berikut:

Tabel 3.1 Kegiatan PkM Tahap I

No	WAKTU	KEGIATAN
1	2 November 2020	Melaksanakan Koordinasi dengan Puskesmas dan Tim Pelayanan Kesehatan Lansia Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang
2	3 November 2020	1. Koordinasi dengan Kepala Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk perizinan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. 2. Koordinasi dengan Tim Penggerak PKK (Kader) Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk pendampingan pelaksanaan pengabdian masyarakat terhadap kelompok lansia.
3	4 November 2020	Menyiapkan kerangka acuan pendampingan kader, materi dan media untuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam, Tensimeter dan Stetoskop, alat pengukur suhu, sarung tangan dan hand sanitizer
4	5 November 2020	Pertemuan dengan kader pendamping untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.
5	6 November 2020	Pertemuan dengan mahasiswa pendamping untuk pelaksanaan pendampingan kader dan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.
6	7 November 2020	Pelaksanaan pendampingan terhadap kader dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.

7	8 November 2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia 2. Penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia
---	-----------------	---

2. Tahap II

a. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahap II pada Tanggal 11 – 17 November 2020.

b. Metode

1) Pendampingan

Dilakukan dalam pelaksanaan penerapan terapi rendam kaki air garam pada lansia hipertensi di Pos Bindu I Giriasih dan Pos Bindu II Banyumukti.

2) Pengukuran

Dilakukan dalam rangka pelaksanaan pengukuran tekanan darah lansia setelah dilakukan rendam kaki air garam selama tujuh hari berturut-turut.

3) Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat (PkM) Tahap II dilaksanakan dari tanggal 11 – 17 November 2020, dengan rincian kegiatan:

Tabel 3.2 Kegiatan PkM Tahap II

No	WAKTU	KEGIATAN
1	11 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 1 pada lansia di Pos Bindu I dan II
2	12 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 2 pada lansia di Pos Bindu I dan II
3	13 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 3 pada lansia di Pos Bindu I dan II
4	14 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 4 pada lansia di Pos Bindu I dan II
5	15 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 5 pada lansia di Pos Bindu I dan II
6	16 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 6 pada lansia di Pos Bindu I dan II
7	17 November 2020	1. Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 7 pada lansia di Pos Bindu I dan II

		2. Melaksanakan pengukuran tekanan darah pada lansia setelah rendam kaki air garam, yang dilaksanakan di Desa Cinanjung.
--	--	--

C. Evaluasi

Evaluasi kegiatan penerapan terapi rendam kaki air garam pada lansia hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang dilaksanakan melalui :

1. Kemampuan Kader dalam menjelaskan dan menerapkan terapi rendam kaki air garam pada lansia hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.
2. Kemampuan lansia hipertensi dalam menerapkan terapi rendam kaki air garam di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.

BAB IV
HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) tentang Penerapan Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Posbindu Desa Cinanjung Kabupaten Sumedang dilaksanakan dalam dua tahap. Hasil kegiatan sebagai berikut:

A. Hasil Yang Dicapai

1. Tahap I

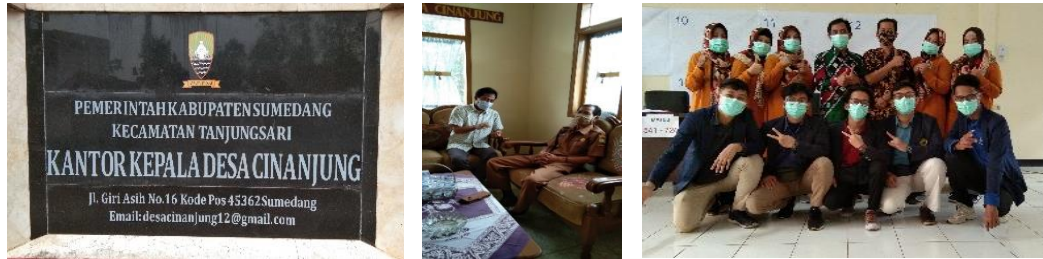
Hasil yang dicapai pada kegiatan PkM Tahap I:

Tabel 4.1: Hasil Yang Dicapai Pada Kegiatan PkM Tahap I

No	Waktu	Kegiatan	Hasil yang dicapai
1	2 November 2020	Melaksanakan Koordinasi dengan Puskesmas dan Tim Pelayanan Kesehatan Lansia Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang	Diperoleh dukungan dari Puskesmas dan Tim Pelayanan Kesehatan Lansia Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang
<p>GAMBAR 4.1 KEGIATAN KOORDINASI DENGAN PUSKESMAS MARGAJAYA</p> 			
2	3 November 2020	<ol style="list-style-type: none"> Koordinasi dengan Kepala Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk perizinan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Koordinasi dengan Tim Penggerak PKK (Kader) Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk pendampingan pelaksanaan pengabdian 	<ol style="list-style-type: none"> Diperoleh dukungan dari Kepala Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk perizinan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Tim Penggerak PKK (Kader) Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang siap untuk melaksanakan pendampingan pengabdian

		masyarakat terhadap kelompok lansia.	masyarakat terhadap kelompok lansia.
--	--	--------------------------------------	--------------------------------------

GAMBAR 4.2 KEGIATAN KOORDINASI DENGAN DESA CINANJUNG



3	4 November 2020	Menyiapkan kerangka acuan pendampingan kader, materi dan media, Alat dan bahan terapi RKAG, Tensimeter dan Stetoskop, Alat pengukur suhu, sarung tangan dan hand sanitizer	Tersusun kerangka acuan pendampingan kader, materi dan media, Alat dan bahan terapi RKAG, Tensimeter dan Stetoskop, Alat pengukur suhu, sarung tangan dan hand sanitizer
---	-----------------	--	--

GAMBAR 4.3 MATERI, MEDIA DAN ALAT BAHAN PKM



4	5 November 2020	Pertemuan dengan kader pendamping untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.	Kader siap melaksanakan pendampingan terhadap kelompok lansia dalam pelaksanaan terapi rendam kaki air garam
---	-----------------	--	--

GAMBAR 4.4 KEGIATAN PERTEMUAN DENGAN KADER DAN MAHASISWA



5	6 November 2020	Pertemuan dengan mahasiswa pendamping untuk pelaksanaan kader dan pelaksanaan PkM terhadap kelompok lansia.	Dipahami kegiatan mahasiswa dalam pelaksanaan PkM terhadap kelompok lansia: 1. Pengukuran tekanan darah 2. Terapi rendam kaki air garam
---	-----------------	---	---

GAMBAR 4.5 KEGIATAN PENGARAHAN KEGIATAN PkM DENGAN MAHASISWA



6	7 November 2020	Pelaksanaan pendampingan terhadap kader dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.	Tersampaikan materi tentang: 1. Pola hidup sehat Cerdik untuk lansia hipertensi 2. Terapi rendam kaki air garam untuk lansia hipertensi
---	-----------------	--	---

GAMBAR 4.6 KEGIATAN PENDAMPINGAN KADER



7	8 November 2020	Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat: 1. Penjelasan pola hidup sehat lansia hipertensi	Terlaksana Pengabdian kepada Masyarakat: 1. Penjelasan pola hidup sehat lansia hipertensi
---	-----------------	---	--

		<p>2. Penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia</p> <p>3. Pengukuran tekanan darah sebelum terapi rendam kaki air garam</p>	<p>2. Penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia</p> <p>3. Pengukuran tekanan darah</p> <p>Hasil:</p> <p>Posbindu I</p> <p>a. Tertinggi: 170/110 mmHg</p> <p>b. Terendah: 140/100 mmHg</p> <p>c. Rerata TD: 158/100 mmHg</p> <p>Posbindu II</p> <p>a. Tertinggi: 180/110 mmHg</p> <p>b. Terendah: 140/90 mmHg</p> <p>c. Rerata TD: 157/98 mmHg</p>
--	--	---	--

GAMBAR 4.7 KEGIATAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH SEBELUM TERAPI RKAG



GAMBAR 4.8 KEGIATAN PEMAPARAN POLA HIDUP SEHAT LANSIA DAN DEMONSTRASI TERAPI RENDAM KAKI AIR GARAM



2. Tahap II

Hasil yang dicapai pada kegiatan PkM Tahap II:

Tabel 4.2: Hasil yang Dicapai Pada Kegiatan PkM Tahap II

No	Waktu	Kegiatan	Hasil yang dicapai
1	11 November 2020	Melaksanakan rendam kaki air garam hari ke 1	Terlaksana kegiatan rendam kaki air garam hari ke 1 pada lansia: 1. Pos Bindu I : 14 orang lansia 2. Pos Bindu II : 13 orang lansia
2	12 November 2020	Melaksanakan rendam kaki air garam hari ke 2	Terlaksana kegiatan rendam kaki air garam hari ke 2 pada lansia: 1. Pos Bindu I : 14 orang lansia 2. Pos Bindu II : 13 orang lansia
3	13 November 2020	Melaksanakan rendam kaki air garam hari ke 3	Terlaksana kegiatan rendam kaki air garam hari ke 3 pada lansia: 1. Pos Bindu I : 14 orang lansia 2. Pos Bindu II : 13 orang lansia
4	14 November 2020	Melaksanakan rendam kaki air garam hari ke 4	Terlaksana kegiatan rendam kaki air garam hari ke 4 pada lansia: 1. Pos Bindu I : 14 orang lansia 2. Pos Bindu II : 13 orang lansia
5	15 November 2020	Melaksanakan rendam kaki air garam hari ke 5	Terlaksana kegiatan rendam kaki air garam hari ke 5 pada lansia: 1. Pos Bindu I : 14 orang lansia 2. Pos Bindu II : 13 orang lansia
6	16 November 2020	Melaksanakan rendam kaki air garam hari ke 6	Terlaksana kegiatan rendam kaki air garam hari ke 6 pada lansia: 1. Pos Bindu I : 14 orang lansia 2. Pos Bindu II : 13 orang lansia
7	17 November 2020	1. Melaksanakan rendam kaki air garam hari ke 7 2. Melaksanakan pengukuran tekanan darah pada lansia setelah rendam kaki air garam.	1. Terlaksana kegiatan RKAG pada lansia: Pos Bindu I : 14 orang dan Pos Bindu II : 13 orang lansia 2. Terlaksana pengukuran tekanan darah setelah pelaksanaan rendam kaki air garam selama tujuh kali Hasil: Posbindu I a. Tertinggi: 160/100 mmHg b. Terendah: 130/90 mmHg c. Rerata TD: 147/92 mmHg Posbindu II a. Tertinggi: 170/90 mmHg b. Terendah: 140/90 mmHg c. Rerata TD: 149/92 mmHg

GAMBAR 4.9 LANSIA SEDANG MELAKUKAN RENDAM KAKI AIR GARAM



GAMBAR 4.10 KEGIATAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH SETELAH TERAPI RKAG





B. Luaran yang dicapai

Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang merupakan salah

satu upaya pengelolaan lansia hipertensi secara non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah, maka luaran yang dicapai dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat kelompok lansia, adalah:

1. Setelah dilaksanakan pendampingan, Kader Pos Bindu dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam terhadap lansia hipertensi di Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.
2. Setelah dijelaskan dan dilakukan pendampingan, Lansia hipertensi dapat melaksanakan terapi rendam kaki air garam di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) tentang Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang sebagai bagian dari pengelolaan lansia dengan hipertensi, sebagai berikut:

1. Kader Pos Bindu dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam terhadap lansia hipertensi di Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.
2. Lansia hipertensi dapat menerapkan terapi rendam kaki air garam di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.

B. Saran

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang, maka selanjutnya disarankan:

1. Untuk Kader Pos Bindu Desa Cinanjung

Diharapkan para pengelola atau pendamping lansia dapat menerapkan kegiatan terapi rendam kaki air garam. Terapi ini sangat memungkinkan dilakukan, mengingat kegiatan ini dapat dilakukan dengan alat dan bahan yang ada di rumah, dapat dilakukan secara individu maupun di kelompok. Pengelola atau kader kelompok lansia telah dibekali pengetahuan dan kemampuan untuk membimbing terapi rendam kaki air garam untuk para lansia.

2. Untuk Lansia Hipertensi

Kegiatan terapi rendam kaki air garam disarankan :

- a. Dilakukan secara rutin setiap hari di pagi seperti yang telah dilakukan pada masa pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

- b. Pelaksanaan kegiatan dapat dilakukan secara perorangan maupun bersama-sama, yang penting SOP Terapi Rendam Kaki Air Garam diikuti dengan baik.
- c. Kegiatan sebaiknya dilakukan dengan posisi duduk dengan kursi yang memadai, tidak terlalu pendek dan tidak terlalu tinggi. dapat juga melakukannya sambil melakukan kegiatan lain seperti membaca atau nonton televisi.

Daftar Pustaka

- Anderson, E.T. & J. McFarlane, 2000. *Community as Partner Theory and Practice in Nursing*, 3rd Ed. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
- Anggara, F.H.D & Prayitno, N. (2013). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni di Cikarang Barat*, Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 5.
- Anggraini, dkk, 2009. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bungkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*. Diakses tanggal 24 Oktober 2019.
- Arnot. L. R, 2009, *Pustaka Kesehatan Populer Pengobatan Praktis : Perawatan Alternatif dan Traditional*, Vol. 7, Jakarta, PT Bhuana Ilmu.
- Astari, Putu Dyah. 2012. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan*. Jurnal PSIK Udayana Denpasar
- Azizah, L. M, 2011, *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Batjun,M.T. 2015. *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebun Jeruk Jakarta Barat*. Jurnal Keperawatan,. <http://digilib.esaunggul.ac.id/UEU Undergraduate 201333070 /5 307>. Diakses tanggal 19 April 2019.
- Chaiton, L. (2002). *Terapi Air untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Prestasi Pustaka Publisher. Jakarta-Indonesia.
- Chaturvedi, M., et all, 2009. *Lifestyle Modification in Hypertension in the Indian Context*. <http://medind.nic.in>. diakses tanggal 6 Desember 2019.
- Corwin, E. J, 2009. *Buku Saku Patofisiologi*, Jakarta, EGC.
- Dail, et all, 1995, *Hydrotherapy : Simple Treatmens for Common Ailments*. Teach services, Inc.Canada.
- Damayanti, D, 2014, *Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang*. Semarang : Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. Diakses tanggal 24 Oktober 2019
- Darmojo, B. & Martono, H. G. (2009). *Ilmu Kesehatan Lanjut*. Edisi 4. Jakarta, Balai Penerbit FKUI.
- Departemen Kesehatan RI, 2006, *Pedoman Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Masyarakat di Puskesmas*, Jakarta
- Dharma, Kelana, 2011, *Metode Penelitian Keperawatan*. Jakarta, Trans Info Media
- Fauci, et all, 2012, *Harrison's Principles of Internal Medicine Seventeenth Edition: Manual of Medicine*, Tangerang Selatan, Karisma Publishing Group.
- Hamidin, AS, 2010. *Kebaikan Air Putih, Terapi Untuk Penyembuhan, Diet, Kehamilan dan Kecantikan*. Yogyakarta, Media Pressindo
- Ilkafah, 2016, *Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Obat Anti Hipertensi Dan Terapi Rendam Air Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Antara Tamalanrea Makassar*. PHARMACON Jurnal Ilmiah Farmasi – UNSRAT Vol. 5 No. 2 MEI 2016 ISSN 2302 - 2493, 228-235.
- Intan, N. 2010. *Dasar-dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta, UNY Journal Studies.

- Kementerian Kesehatan RI, 2004. Permenkes Nomor 1205/Menkes/Per/X/2004. *Tentang Pedoman Persyaratan Kesehatan Pelayanan Sehat Pakai Air (Spa)*.
- Kementerian Kesehatan RI, 2012. *Masalah Hipertensi Di Indonesia*. [Online]. Available. <http://www.depkes.go.id>. Diakses tanggal 10 Oktober 2019.
- Kementerian Kesehatan RI, 2013 Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RIKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI, 2009, *Undang Undang RI Nomor 14 tentang Guru dan Dosen*, Jakarta
- Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI, 2015, *Permenristek Dikti RI Nomor 44 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*, Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI, 2010, *Kegiatan Kesehatan di Kelompok Lanjut Usia*, Jakarta
- Koury, M. Joanne. 1996. *Aquatic Therapy Programming: Guidelines for Orthopedic Rehabilitation*. United States.
- Kusumaastuti P, 2008, *Hidroterapi, Pulihkan Otot dan Sendi yang Kaku*. <http://www.gayahidupsehat.com>. Diakses tanggal, 09 Desember 2019.
- Lanny, D, 2012, *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta, Agro Media Pustaka.
- Manungkalit, M, 2016, *Perbedaan Efektifitas Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Dan Rendam Kaki Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Ringan*. Jurnal Ners LENTERA. Vol: 4. No 2: 114- 123.
- Maryam, dkk, 2008, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta, Salemba Medika.
- Nursalam, 2008, *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan, pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Purnomo H, 2007, *Pencegahan dan Pengobatan Penyakit Yang Paling Mematikan*, Yogyakarta, Buana Pustaka.
- Putri, dkk, 2015, *Efektifitas Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dan Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Di Unit Rehabilitasi Sosial (Uresos) Pucang Gading Unit Semarang II*. Diakses tanggal 15 September 2019
- Riyanto A, 2011, *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santoso A. Dwi, 2015, *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak*. Diakses tanggal 15 September 2019.
- Suiraka, I. P. 2012. *Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan mengurangi faktor resiko penyakit Degeneratif*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Supriadi, 2018, *Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung*.
- Sutawijaya, B. 2010. *Bugar & fit dengan Terapi Air. Berbagai Air Terapi Untuk Pencegahan dan Penyembuhan Super Alami*. Yogyakarta: Media Baca.
- Tortora G. Derrickson, 2009. *Principles of Anatomy and Physiology: Maintenance and Continuity of the Human Body*, Twelfth Edition, Volume 2. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wahyuni. 2008. *Hipertensi tak Terkontrol Merusak organ tubuh*. www.suarakarya-online.com, diakses tanggal 10 Desember 2017.
- Walker, L. 2011. *E-Paper The Epoch Times Indonesia Edisi 212*. Diperoleh tanggal 09 Desember 2019.

- Wijayakusuma, M Hembing (2000). *Ensiklopedia Milineum, Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia: Jilid 1*. Jakarta, Prestasi.
- Wijayanti, C dan Pramasanti, TA, 2009. *Terapi Komplementer Makalah Hidroterapi*. Makalah. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta
- WHO, 2000, *Challenges And Opportunities For Partnership In Health Development*, Geneva.

Lampiran 1:

INSTRUMEN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)

**PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR GARAM PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA CINANJUNG TANJUNGSARI SUMEDANG**

POS BINDU :

No	Nama	Usia (tahun)	Tekanan Darah (mmHg)	
			Sebelum Terapi	Setelah Terapi
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Lampiran 2:

Materi

POLA HIDUP SEHAT “CERDIK” BAGI LANSIA RISIKO DAN HIPERTENSI



Disusun Oleh :
Drs. H. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
Washudi, SPd, M.Kes

**JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
2020**

POLA HIDUP SEHAT BAGI LANSIA RISIKO DAN HIPERTENSI

Semua orang di dunia ini dipastikan ingin hidup sehat, termasuk Ibu Bapak semuanya, lebih lagi yang memiliki risiko dan telah mengalami hipertensi, maka marilah hidup sehat dengan “**CERDIK**”

LALU APA YANG HARUS DI LAKUKAN ?

1. Cek Kesehatan Secara Rutin



Mencegah lebih baik daripada mengobati. Karena itulah, sangat penting untuk melakukan cek kesehatan secara rutin.

- ***Mengapa harus melakukan cek kesehatan secara berkala ?***

Dengan melakukan cek kesehatan, setidaknya Ibu dan Bapak bisa mendeteksi secara dini gejala munculnya penyakit berat. Seperti kegagalan jantung, stroke, diabetes yang sulit terdeteksi jika tidak dilakukan pemeriksaan secara detail.

- ***Kapan melakukannya ?***

Lakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin setiap bulan di Posbindu di wilayah Ibu Bapak dan ke Puskesmas atau Rumah Sakit setidaknya tiap 6 bulan atau 1 tahun sekali.

- ***Apa yang Harus Diperiksa ?***

Jika Ibu Bapak melakukan pemeriksaan di RS, berikut adalah bagian-bagian yang diperiksa :

- 1) Fisik**

Memeriksa kondisi fisik badan, apakah ada bagian yang sudah berkurang fungsinya. Contohnya mengetes kondisi jari-jari tangan masih dalam kondisi normal atau tidak.

- 2) Tes Laboratorium**

Ini merupakan tes standar untuk mengetahui kondisi kesehatan melalui tes darah, urin, dan faeces di laboratorium.

- 3) Foto Rontgen/chest x-ray**

Mengetahui kondisi organ tubuh melalui foto x-ray, terutama meliputi paru-paru, hati, dan jantung.

4) Penglihatan

Kondisi mata masih normal atau harus menggunakan kacamata karena sudah berkurang kemampuan melihat jauh.

5) Pendengaran

Tes ini melihat fungsi telinga masih cukup normal atau ada masalah yang harus dilihat lebih dalam lagi. Selain itu, masih ada lagi jenis pemeriksaan yang tidak bisa dipSaudarang sepele, yaitu pemeriksaan gigi. Kesehatan gigi kerap dipandang sebelah mata. Padahal, kondisi gigi bisa berpengaruh terhadap kesehatan secara umum. Dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan gigi setiap 6 bulan sekali. Setiap melakukan pemeriksaan, biasanya akan dilakukan pembersihan karang gigi. Kalau memang ada gigi yang bolong bisa langsung ditambal.

2. **E**nyahkan Asap Rokok Dan Polusi Udara Lainnya



Apa Bahaya Rokok ?

- Merokok dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi, dan gangguan kehamilan dan janin. Bahkan sekarang dengan slogan baru “**merokok membunuhmu**” Para perokok pasti sudah hapal isi peringatan yang selalu ada dalam setiap bungkus rokok yang dibelinya. Tapi entah kenapa, peringatan tersebut seolah dianggap hanya sebuah tulisan tanpa arti. Padahal bahaya merokok memang persis seperti yang tertera dalam peringatan di setiap bungkus rokok.
- Jangan lupa, asap rokok tidak hanya memberi dampak buruk bagi yang merokok. Orang-orang di sekitarnya yang ikut menghirup asap rokok juga akan ikut terdampak.

Ada apa dalam rokok ?

- Pada setiap embusan asap rokok terkandung lebih dari empat ribu bahan kimia berbahaya. Tiga di antaranya merupakan bahan yang paling berbahaya yaitu nikotin, tar, dan karbonmonoksida.
- Selain itu, zat beracun yang terkandung dalam asap rokok bersifat genotoxic. Maksudnya, asap rokok akan menyebabkan kerusakan pada sel DNA dan memicu terjadinya mutasi sel yang tidak terkendali (kanker).

Organ mana yang rusak akibat merokok ?

- Organ yang paling pertama mengalami kerusakan sudah tentu adalah paru-paru. Minimal mengalami peradangan, sehingga membuat napas para perokok menjadi pendek.

Apa akibat dari merokok ?

- Akibat merokok bukan hanya dirasakan langsung oleh para perokok (perokok aktif), namun dampak merokok akan dirasakan oleh para perokok pasif, yang lebih buruk daripada perokok aktif sendiri. Beberapa penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan merokok : Kerusakan paru-paru, Jantung koroner, Impotensi, Kanker mulut, kerongkongan, dan usus, Katarak, Asma, Gigi rusak, serta Gangguan kehamilan dan janin.
- Khusus gangguan pada kehamilan, menurut data WHO pada 2008 terdapat 45 % wanita yang merokok dan 27% di antaranya merupakan wanita hamil. Padahal wanita hamil yang merokok berpotensi menyebabkan berat badan lahir kurang, keguguran, lahir prematur, dan gangguan perkembangan janin. Pasalnya, seorang ibu hamil yang merokok akan membuat janin di dalam kandungannya kekurangan oksigen. Seorang ibu yang menghabiskan 10 batang sehari bisa membuat anaknya menderita asma dengan kadar 2 kali lebih tinggi.
- Di sisi lain, untuk berhenti merokok juga bukan sebuah perkara mudah. Karena yang akan berusaha ditinggalkan mengandung unsur candu yang selalu membuat ketagihan. Membuat Saudara seperti merasa ada yang ganjil ketika mulut tidak menghisap rokok. Tidak sedikit para perokok yang berusaha berhenti dari kebiasaan buruknya itu. Tapi tidak sedikit pula yang gagal dan justru makin sulit melepaskan diri dari rokok.

Bagaimana berhenti merokok ?

Bagi yang punya keinginan kuat untuk berhenti merokok, Saudara sudah punya modal utama yaitu dari niat tersebut. Selanjutnya bisa melakukan tips-tips di bawah ini agar niat Saudara untuk lepas dari jeratan rokok bisa terwujud:

- **Kurangi bertemu sesama perokok**
Ketika sedang berkumpul bersama teman-teman, kecenderungan untuk merokok akan sangat besar. Apalagi dengan dalih perkawanan, Saudara pun harus ikut merokok. Karena itu hindari bertemu sesama perokok untuk sementara, setidaknya sampai Saudara sudah kuat menahan godaan.
- **Ganti dengan yang lain**
Permen dan cemilan kerap menjadi alternatif pengganti ketika seseorang sedang ingin merokok. Lakukan hal ini secara konsisten sampai keinginan merokok luntur dari diri Saudara.
- **Lakukan bertahap**
Tidak ada yang bisa berhenti merokok secara tiba-tiba dan drastis. Jika biasanya bisa menghabiskan 1 bungkus/hari, kurangi kuantitasnya secara bertahap. Tapi

tetapkan batas waktu dalam beberapa minggu saudara sudah bisa mengurangi secara total kebiasaan merokok.

- **Denda**

Bila dirasa masih kurang, cari teman yang juga berniat untuk berhenti merokok. Buat kesepakatan di antara kalian siapa yang diketahui merokok harus membayar denda. Dendanya jangan tanggung-tanggung, 5 atau 10 juta rupiah untuk sekali merokok. Saudara pasti akan berpikir berkali-kali jika nekat tetap merokok. Jika Saudara ingin mempunyai pola hidup sehat, mulai detik ini jauhi asap rokok. Karena rokok hanya membuat Saudara menjadi tidak sehat. Dengan merokok Saudara tidak hanya meracuni diri sendiri, tapi juga orang-orang yang ada di dekat Saudara.

3. **R**ajin Aktvitas Fisik



Apa itu aktifitas fisik ?

- Aktivitas fisik adalah semua kegiatan yang melibatkan langsung fisik atau tubuh kita untuk bergerak dinamakan aktivitas fisik. Salah satu aktivitas fisik adalah olahraga. Dari mulai olahraga ringan seperti berjalan kaki, jogging, hingga melakukan pertandingan. Pola hidup sehat adalah dengan rutin melakukan aktivitas fisik. Jangan melakukan aktivitas fisik ketika mau saja. Harus dilakukan secara konsisten.
- Jika memang jarang melakukan aktivitas fisik, mulailah dengan hal yang ringan. Seperti *push up* sekali sehari, atau berjalan kaki selama 30 menit setiap hari. Ketika badan sudah mulai terbiasa, bisa ditingkatkan menjadi jogging selama 30 menit juga. Tingkatkan terus aktivitas fisik ini sesuai dengan kondisi kebugaran Ibu Bapak.

Apa Manfaat Aktivitas Fisik / OR ?

Satu hal yang pasti dirasakan saat beraktivitas fisik adalah aliran darah yang lebih lancar. Karena saat melakukan aktivitas fisik, jantung ikut terpacu memompa darah segar ke seluruh bagian tubuh. Berikut manfaat lain dari aktivitas fisik:

1) Melatih paru-paru

Saat berjalan atau berlari, akan butuh masukan oksigen lebih banyak dibanding hanya duduk saja di depan TV. Dengan demikian, paru-paru akan terlatih meningkatkan kapasitasnya menyerap oksigen lebih banyak.

2) Memperkuat jantung

Ketika asupan oksigen lebih banyak, jantung pun bakal memompa darah lebih sering untuk mendistribusikan darah dan oksigen ke seluruh tubuh. Otot Jantung lebih kuat karena terlatih secara teratur.

3) Mengatur tekanan darah

Melakukan olahraga adalah sebuah terapi yang baik untuk mengurangi stres. Termasuk mengatur tekanan darah bisa berada dalam kondisi normal. Karena ada sejumlah hormon yang membuat Saudara lebih tenang usai melakukan olahraga.

4) Menurunkan kadar gula darah

Olahraga juga bisa membantu yang mengalami masalah kadar gula darah dalam tubuh. Saat berolahraga gula darah yang berlebih akan diubah menjadi energi. Risiko mengalami diabetes bisa dikurangi.

5) Mengontrol berat badan

Saat berolahraga timbunan lemak dan kalori di dalam tubuh akan diubah menjadi energi. Semakin sering berolahraga, semakin kecil timbunan kalori dan lemak di dalam tubuh.

6) Mencegah kanker

Merutinkan berolahraga memang banyak memberi manfaat. Salah satunya adalah menghindarkan dari terkena risiko kanker. Terutama kanker payudara, rahim, dan usus besar. Jika motivasi masih kurang untuk berolahraga, awali berolahraga secara bersama-sama. Bisa dengan teman atau sahabat. Bisa juga dengan anggota keluarga yang lain. Ketika melakukan aktivitas fisik dengan perasaan senang, pasti lebih bersemangat berolahraga meski hanya sendirian.

4. Diet Sehat Dengan Kalori Seimbang



Apa itu Diet Gizi Seimbang ?

- Jika ingin memiliki pola hidup sehat, harus bisa mengatur asupan makanan. Jangan hanya makan makanan yang kita mau, tapi makan makanan yang memang dibutuhkan oleh tubuh.
- Ada tiga prinsip utama yang harus dipahami saat melakukan diet gizi seimbang, yaitu : 1) Keragaman makanan, 2) Aktivitas fisik yang rutin, dan 3) Perilaku hidup bersih.
- Ketiga prinsip itu harus dijalankan secara bersamaan. Jadi terapkan pola makan dengan makanan beragam dan didukung dengan gaya hidup aktif dan bersih.

Mengapa kita harus memerhatikan keseimbangan gizi di dalam tubuh?

- Dengan melakukan diet gizi seimbang kita akan memiliki hidup yang lebih sehat, aktif, dan produktif.
- Selain itu, dengan melakukan diet gizi seimbang akan terhindar dari berbagai macam penyakit berat seperti stroke, jantung, kanker, diabetes, atau hipertensi. Penyakit- tersebut tidaklah menular tapi memberi ancaman kematian.

Apa keunggulan Diet Gizi Seimbang

- Jangan tertukar antara 4 Sehat 5 Sempurna dengan Diet Gizi Seimbang (DGS). Dalam 4S 5S hanya disarankan mengonsumsi nasi dengan lauk pauk sayuran, daging, dan susu. Tidak dijelaskan berapa jumlah yang harus dikonsumsi setiap hari. Tidak ada anjuran juga untuk melakukan aktivitas fisik.
- Dalam DGS tidak hanya memerhatikan keanekaragaman makanan saja, tapi juga himbuan untuk melakukan aktivitas fisik dan kebiasaan hidup bersih. Selain itu ada saran jumlah makanan dalam sehari per kelompok makanan. Biasanya panduan DGS digambarkan dalam bentuk piramida. Tapi bisa juga digunakan piring sebagai panduan yang kualitasnya sama dengan bentuk piramida.
- Untuk lebih jelasnya mari kita lihat panduan DGS di bawah ini:
 - $\frac{1}{2}$ piring diisi sayur dan buah-buahan, isi dengan jenis dan warna bervariasi.
 - $\frac{1}{4}$ piring diisi protein seperti ikan, ayam, dan kacang-kacangan. Jangan terlalu banyak daging olahan.
 - $\frac{1}{4}$ piring untuk biji-bijian utuh seperti gandum atau beras.
 - Konsumsi air putih, teh, dan kopi. Untuk susu cukup 1-2 kali per hari. Jus dibolehkan satu gelas per hari.

Itu merupakan panduan untuk sekali makan. Jadi pastikan pembagian piring tersebut selalu ada setiap kali makan. Dan jangan lupa dukung dengan aktivitas fisik yang rutin dan perilaku hidup bersih.

5. Istirahat yang Cukup



Mengapa harus cukup istirahat ?

- Melakukan istirahat yang cukup tidak hanya membuat badan lebih segar, tapi juga pikiran dan *mood* akan lebih terkontrol.
- Tidur merupakan bagian dari istirahat. Untuk orang dewasa dan lansia, waktu tidurnya adalah antara 7-8 jam.
- Istirahat merupakan pola hidup sehat yang harus dijaga. Karena dengan mempunyai istirahat yang cukup akan memiliki hidup yang lebih berkualitas.

- Tubuh akan lebih kuat dari serangan berbagai penyakit. Selain memperkuat sistem kekebalan tubuh, tidur yang cukup juga akan membuat saudara punya ingatan yang lebih kuat. Karena saat kita tidur, otak akan memproses dan menggabungkan ingatan dari aktivitas sepanjang hari. Orang yang kurang tidur tidak akan mengalami proses tersebut dan memorinya akan melemah.

Apa saja Jenis Istirahat ?

Istirahat juga tidak semata hanya tidur saja. Ada banyak hal lain yang masuk kategori istirahat. Berikut beberapa contoh istirahat yang bisa dilakukan :

- **Tinggalkan gadget**

Sepanjang hari mata kita pasti cukup banyak tertuju pada gadget. Beristirahatlah dengan meninggalkan sementara gadget. Lakukan aktivitas lain yang bisa melenturkan tangan dan badan.

- **Bersosialisasi**

Bertemu teman atau kerabat merupakan cara lain untuk beristirahat dari kesibukan. Ikatan sosial yang kuat secara tidak langsung akan memberi semangat untuk lebih produktif dalam bekerja.

- **Berlibur**

Ini merupakan cara efektif untuk meredakan stres akibat tekanan pekerjaan. Berlibur bisa mengembalikan mood dan semangat bekerja. Jadi menabunglah agar bisa berlibur.

Bagaimana mengatasi susah tidur ?

a. Kiat Mengatasi Insomnia

Di sisi lain, ada banyak orang yang justru kesulitan untuk bisa beristirahat di malam hari dengan cukup karena insomnia. Penderita insomnia di Indonesia sendiri mencapai 28 juta orang.

Apakah Saudara juga mengalami insomnia?

Jika ya, berikut beberapa tips yang bisa membantu Saudara terlepas dari insomnia:

- 1) Konsumsi kafein maksimal hanya di siang hari**

Minum kafein setelah sore akan membuat mata Saudara terjaga di malam hari.

- 2) Buat diri Saudara senyaman mungkin**

Dimulai dengan mandi sepulang beraktivitas. Kemudian atur kondisi kamar senyaman mungkin. Hindari cahaya berlebih, karena hanya akan membuat mata sulit terpejam. Atur posisi tidur yang nyaman, paling ideal adalah dengan miring ke sisi kanan.

- 3) Konsumsi cukup cairan sebelum tidur**

Idealnya sekitar 1 jam sebelum tidur minumlah segelas air putih. Air susu hangat bisa ditambahkan, karena ini akan membuat Saudara tidur lebih nyenyak.

4) **Insomnia tidak lepas dari gaya hidup Saudara**

Jadi, perbaiki gaya hidup menjadi lebih sehat sehingga hidup akan lebih berkualitas.

6. **Kelola Stres**



Tidak ada manusia di dunia ini yang bebas dari stres. Meskipun dalam kadar yang berbeda-beda. Stres adalah hal yang wajar dalam kehidupan manusia. Hal terpenting adalah bisa mengelola stres sehingga bisa mendapatkan pola hidup sehat yang diidamkan. Stres adalah sebuah kondisi di mana individu mengalami ketidaksesuaian antara kemampuan dengan tuntutan yang ada di lingkungannya.

Ketika muncul ketidaksesuaian tersebut orang cenderung akan merespons secara negatif. Karena itulah dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres dengan baik.

Bagaimana Tips Mengatasi Stres ?

Stres tidak bisa dihindari. Untuk itu tidak ada jalan lain kecuali menghadapi stres. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres adalah:

1) Temui teman-teman terdekat

Saudara bisa menceritakan masalah kepada sahabat untuk meringankan tekanan yang memicu stress. Kalaupun tidak, berkumpul dengan teman-teman dekat yang memancing canda dan tawa akan membuat perasaan dan hati lebih tenang dan rileks.

2) Atur dan kelola waktu secara efisien

Tidak mengelola waktu bisa menjadi penyebab munculnya stres. Mulailah mengelola stres dengan mengatur waktu secara lebih efisien. Dengan perencanaan yang matang, setiap kegiatan bisa berlangsung lancar dan tidak akan menghasilkan stres.

3) Jaga kebugaran tubuh

Berolahraga secara rutin sudah terbukti bisa mengurangi kadar stres seseorang. Ada banyak hormon positif yang muncul ketika Saudara berolahraga. Dengan berolahraga, Saudara bisa mengurangi tekanan stres.

4) *Having fun*

Menjalani aktivitas menyenangkan tidak harus pergi jauh. Bisa dilakukan di rumah atau lingkungan dekat Saudara. Kalau Saudara hobi masak, buatlah masakan spesial untuk orang-orang terdekat Saudara. Aktivitas menyenangkan ini akan membuat pikiran Saudara menjadi lebih tenang.



Penutup

Pola hidup sehat memang terlihat mudah diucapkan tapi akan sulit dilakukan. Kuncinya adalah saudara punya motivasi dan niat yang kuat untuk bisa mempunyai tubuh yang sehat dan bugar setiap hari, dan lakukan pola hidup sehat “CERDIK” dengan baik.

Daftar Pustaka

- Anggara, F.H.D & Prayitno, N. (2013). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah di Puskesmas Telaga Murni di Cikarang Barat*, Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 5 No. 1.
- Azizah, L. M, 2011, *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Chaturvedi, M., et all, 2009. *Lifestyle Modification in Hypertension in the Indian Context*. <http://medind.nic.in>. diakses tanggal 6 Desember 2019.
- Darmojo, B. & Martono, H. G. (2009). *Ilmu Kesehatan Lanjut*. Edisi 4. Jakarta, Balai Penerbit FKUI.
- Departemen Kesehatan RI, 2006, *Pedoman Penyelenggaraan Upaya Kesehatan Masyarakat di Puskesmas*, Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI, 2010, *Kegiatan Kesehatan di Kelompok Lanjut Usia*, Jakarta
- Lanny, D, 2012, *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta, Agro Media Pustaka.
- Maryam, dkk, 2008, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta, Salemba Medika.
- Suiraka, I. P. 2012. *Penyakit Degeneratif Mengenal, Mencegah dan mengurangi faktor resiko penyakit Degeneratif*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wahyuni. 2008. *Hipertensi tak Terkontrol Merusak organ tubuh*. www.suarakarya-online.com, diakses tanggal 10 Desember 2017.
- Wijayanti, C dan Pramasanti, TA, 2009. *Terapi Komplementer Makalah Hidroterapi*. Makalah. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta

Lampiran 3:

	<h1>SOP</h1>	
<h2>TERAPI RENDAM KAKI AIR GARAM</h2>		
<p>1. Pengertian</p>	<p>Tindakan keperawatan dengan merendam menggunakan air hangat dicampur garam yang dilakukan pada daerah kaki</p>	
<p>2. Tujuan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyetatkan jantung, mengendorkan oto-otot, menghilangkan stress, meringkankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler 2. Memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada kasus hipertensi. 3. Membuat tubuh menjadi terasa rileks dan juga tenang. Hal ini membuat segala pikiran dan juga perasaan anda menjadi lebih tenang, damai dan juga rileks, yang tentu saja memiliki banyak sekali dampak positif bagi kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikologis 	
<p>3. Referensi</p>	<p>Arnot. L. R, 2009, <i>Pustaka Kesehatan Populer Pengobatan Praktis : Perawatan Alternatif dan Traditional</i>, Vol. 7, Jakarta, PT Bhuana Ilmu.</p> <p>Chaiton, L. (2002). <i>Terapi Air untuk Kesehatan dan Kecantikan</i>. Prestasi Pustaka Publisher. Jakarta-Indonesia.</p> <p>Chaturvedi, M., et all, 2009. <i>Lifestyle Modification in Hypertension in the Indian Context</i>. http://medind.nic.in. diakses tanggal 6 Desember 2017.</p> <p>Dail, et all, 1995, <i>Hydrotherapy : Simple Treatmens for Common Ailments</i>. Teach services, Inc.Canada.</p> <p>Fatimah, (2010), <i>Merawat Manusia Usia Lanjut</i></p> <p>Lueckonotte A.G, (2008) <i>Gerontologic Nursing</i>, Missouri Mosby</p> <p>Maryam, (2008), <i>Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya</i>, Jakarta, Salemba Medika</p> <p>Sutawijaya, B. 2010. <i>Bugar & fit dengan Terapi Air. Berbagai Air Terapi Untuk Pencegahan dan Penyembuhan Super Alami</i>. Yogyakarta: Media Baca.</p>	
<p>4. Prosedur/ Langkah- langkah</p>	<p>1. Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Klien : Posisi duduk dikursi sehingga kaki tidak melipat atau menggantung 	



2) Alat/Bahan :

- a) Baskom yang dapat masuk kedua kaki
- b) Air hangat (suhu 39 – 40°C) : 2,5 liter
- c) Garam : 3 sendok makan (15 gram)
- d) Handuk
- e) Arloji (timer)

3) Lingkungan : Ruang yang tenang dan nyaman

2. Pelaksanaan :

1) Atur Posisi dengan duduk dikursi



2) Masukkan air hangat ke dalam baskom

Masukan air hangat (suhu 39 – 40°C) kedalam baskom 2,5 liter sampai merendam kaki dan pergelangannya serta bubuhkan garam 15 gram (3 sendok makan) aduk hingga rata.



3) Rendam kedua kaki

Masukan kedua kaki kedalam baskom yang telah berisi air hangat dan garam selama 10-15 menit



4) Angkat kaki dan di lap



3. Penilaian

- 1) Evaluasi respon klien.
- 2) Lansia merasa nyaman
- 3) Tekanan darah turun setelah program diselesaikan

Lampiran 4:

**LOG BOOK KEGIATAN
PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)**

Judul :

Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.

Tim Pelaksana :

1. Pelaksana Utama : Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
2. Pelaksana Anggota : Washudi, SPd, M.Kes
3. Pelaksana Pendamping: Mahasiswa dan Kader Pos Bindu Desa Cinanjung

TAHAP I

No	WAKTU	KEGIATAN
1	2 November 2020	Melaksanakan Koordinasi dengan Puskesmas dan Tim Pelayanan Kesehatan Lansia Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang
2	3 November 2020	1. Koordinasi dengan Kepala Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk perizinan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. 2. Tim Penggerak PKK (Kader) Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk pendampingan pelaksanaan pengabdian masyarakat terhadap kelompok lansia.
3	4 November 2020	Menyiapkan kerangka acuan pendampingan kader, materi dan media.
4	5 November 2020	Pertemuan dengan kader pendamping untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.
5	6 November 2020	Pertemuan dengan mahasiswa pendamping untuk pelaksanaan pendampingan kader dan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.
6	7 November 2020	Pelaksanaan pendampingan terhadap kader dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.
7	8 November 2020	Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat: 1. Pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia 2. Penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia

LOG BOOK KEGIATAN

Kegiatan 1

Nama/Judul Kegiatan	:	Melaksanakan Koordinasi dengan Puskesmas dan Tim Pelayanan Kesehatan Lansia Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang
Tujuan Kegiatan	:	Diperoleh dukungan dari Puskesmas dan Tim Pelayanan Kesehatan Lansia Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Kepala Puskesmas dan Tim Pelayanan Kesehatan Lansia Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang
Metode	:	Brainstorming, Tanya Jawab
Alat dan Bahan	:	Proposal Pengabdian Kepada Masyarakat
Waktu Pelaksanaan	:	2 November 2020
Lokasi	:	Puskesmas Margajaya Sumedang

Kegiatan 2

Nama/Judul Kegiatan	:	1. Koordinasi dengan Kepala Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk perizinan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. 2. Tim Penggerak PKK (Kader) Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk pendampingan pelaksanaan pengabdian masyarakat terhadap kelompok lansia.
Tujuan Kegiatan	:	1. Diperoleh dukungan dari Kepala Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk perizinan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. 2. Tim Penggerak PKK (Kader) Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang siap untuk melaksanakan pendampingan pengabdian masyarakat terhadap kelompok lansia.
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	1. Kepala Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang 2. Tim Penggerak PKK (Kader) Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang
Metode	:	Brainstorming, Tanya Jawab
Alat dan Bahan	:	Proposal Pengabdian Kepada Masyarakat
Waktu Pelaksanaan	:	3 November 2020
Lokasi	:	Kantor Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang

Kegiatan 3

Nama/Judul Kegiatan	:	Menyiapkan kerangka acuan pendampingan kader, materi dan media.
Tujuan Kegiatan	:	Tersusun kerangka acuan pendampingan kader, materi dan media.
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	-
Metode	:	Studi Literatur
Alat dan Bahan	:	Alat Tulis Kantor, Laptop, Printer
Waktu Pelaksanaan	:	4 November 2020
Lokasi	:	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Kegiatan 4

Nama/Judul Kegiatan	:	Pertemuan dengan kader pendamping untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.
Tujuan Kegiatan	:	Kader siap melaksanakan pendampingan terhadap kelompok lansia dalam pelaksanaan terapi rendam kaki air garam
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Kader Pos Bindu Desa Cinanjung
Metode	:	Ceramah, Brainstorming, Tanya Jawab
Alat dan Bahan	:	Proposal PkM
Waktu Pelaksanaan	:	5 November 2020
Lokasi	:	Kantor Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang

Kegiatan 5

Nama/Judul Kegiatan	:	Pertemuan dengan mahasiswa pendamping untuk pelaksanaan pendampingan kader dan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia
Tujuan Kegiatan	:	Dipahami kegiatan mahasiswa dalam pelaksanaan PkM: 1. Pengukuran tekanan darah 2. Terapi rendam kaki air garam
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom

		2. Washudi, SPd, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Mahasiswa yang terlibat PkM
Metode	:	Ceramah, Brainstorming, Tanya Jawab, Demonstrasi
Alat dan Bahan	:	Proposal PkM
Waktu Pelaksanaan	:	6 November 2020
Lokasi	:	Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang

Kegiatan 6

Nama/Judul Kegiatan	:	Pelaksanaan pendampingan terhadap kader dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia
Tujuan Kegiatan	:	Tersampaikan materi tentang: 1. Pola hidup sehat lansia 2. Terapi rendam kaki air garam untuk lansia hipertensi
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Mahasiswa yang terlibat PkM
Metode	:	Ceramah, Brainstorming, Tanya Jawab, Demonstrasi
Alat dan Bahan	:	Kerangka Acuan Pendampingan Kader dalam Pelaksanaan Terapi Rendam Kaki Air Garam dan Pola Hidup Sehat Lansia
Waktu Pelaksanaan	:	7 November 2020
Lokasi	:	Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang

Kegiatan 7

Nama/Judul Kegiatan	:	Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat: 1. Pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia 2. Penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia
Tujuan Kegiatan	:	Terlaksana Pengabdian kepada Masyarakat: 1. Pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia 2. Penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Mahasiswa yang terlibat PkM

Metode	:	Ceramah, Brainstorming, Tanya Jawab, Demonstrasi
Alat dan Bahan	:	Kerangka Acuan Pendampingan Kader dalam Pelaksanaan Terapi Rendam Kaki Air Garam dan Pola Hidup Sehat Lansia
Waktu Pelaksanaan	:	8 November 2020
Lokasi	:	Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang

TAHAP II

No	WAKTU	KEGIATAN
1	11 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 1 pada lansia di Pos Bindu I dan Pos Bindu II
2	12 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 2 pada lansia di Pos Bindu I dan Pos Bindu II
3	13 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 3 pada lansia di Pos Bindu I dan Pos Bindu II
4	14 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 4 pada lansia di Pos Bindu I dan Pos Bindu II
5	15 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 5 pada lansia di Pos Bindu I dan Pos Bindu II
6	16 November 2020	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 6 pada lansia di Pos Bindu I dan Pos Bindu II
7	17 November 2020	1. Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 7 pada lansia di Pos Bindu I dan Pos Bindu II 2. Melaksanakan pengukuran tekanan darah pada lansia setelah rendam kaki air garam.

Kegiatan 1

Nama/Judul Kegiatan	:	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 1
Tujuan Kegiatan	:	1. Meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan oto-otot, menghilangkan stress, meringkankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler. 2. Memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada kasus hipertensi. 3. Membuat tubuh menjadi terasa rileks dan juga tenang.
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes 3. Mahasiswa 4. Kader

Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Lansia
Metode	:	Demonstrasi
Alat dan Bahan	:	Alat/Bahan : 1. Baskom yang dapat masuk kedua kaki 2. Air hangat (suhu 39 – 40°C) : 2,5 liter 3. Garam : 3 sendok makan (15 gram) 4. Handuk
Waktu Pelaksanaan	:	11 November 2020
Lokasi	:	Rumah masing-masing lansia

Kegiatan 2

Nama/Judul Kegiatan	:	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 2
Tujuan Kegiatan	:	1. Meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan oto-otot, menghilangkan stress, meringkankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler. 2. Memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah. 3. Membuat tubuh menjadi terasa rileks dan juga tenang.
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes 3. Mahasiswa 4. Kader
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Lansia
Metode	:	Demonstrasi
Alat dan Bahan	:	Alat/Bahan : 1. Baskom yang dapat masuk kedua kaki 2. Air hangat (suhu 39 – 40°C) : 2,5 liter 3. Garam : 3 sendok makan (15 gram) 4. Handuk
Waktu Pelaksanaan	:	12 November 2020
Lokasi	:	Rumah masing-masing lansia

Kegiatan 3

Nama/Judul Kegiatan	:	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 3
Tujuan Kegiatan	:	1. Meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan oto-otot, menghilangkan stress, meringkankan rasa sakit, meningkatkan

		<p>permeabilitas kapiler.</p> <p>2. Memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah.</p> <p>3. Membuat tubuh menjadi terasa rileks dan juga tenang.</p>
Pelaksana Kegiatan	:	<p>Tim Pengabmas</p> <p>1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom</p> <p>2. Washudi, SPd, M.Kes</p> <p>3. Mahasiswa</p> <p>4. Kader</p>
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Lansia
Metode	:	Demonstrasi
Alat dan Bahan	:	<p>Alat/Bahan :</p> <p>1. Baskom yang dapat masuk kedua kaki</p> <p>2. Air hangat (suhu 39 – 40°C) : 2,5 liter</p> <p>3. Garam : 3 sendok makan (15 gram)</p> <p>4. Handuk</p>
Waktu Pelaksanaan	:	13 November 2020
Lokasi	:	Rumah masing-masing lansia

Kegiatan 4

Nama/Judul Kegiatan	:	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 4
Tujuan Kegiatan	:	<p>1. Meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan oto-otot, menghilangkan stress, meringkankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler.</p> <p>2. Memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah.</p> <p>3. Membuat tubuh menjadi terasa rileks dan juga tenang.</p>
Pelaksana Kegiatan	:	<p>Tim Pengabmas</p> <p>1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom</p> <p>2. Washudi, SPd, M.Kes</p> <p>3. Mahasiswa</p> <p>4. Kader</p>
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Lansia
Metode	:	Demonstrasi
Alat dan Bahan	:	<p>Alat/Bahan :</p> <p>1. Baskom yang dapat masuk kedua kaki</p> <p>2. Air hangat (suhu 39 – 40°C) : 2,5 liter</p> <p>3. Garam : 3 sendok makan (15 gram)</p>

		4. Handuk
Waktu Pelaksanaan	:	14 November 2020
Lokasi	:	Rumah masing-masing lansia

Kegiatan 5

Nama/Judul Kegiatan	:	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 5
Tujuan Kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, menyetatkan jantung, mengendorkan oto-otot, menghilangkan stress, meringkankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler. 2. Memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah. 3. Membuat tubuh menjadi terasa rileks dan juga tenang.
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas <ol style="list-style-type: none"> 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes 3. Mahasiswa 4. Kader
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Lansia
Metode	:	Demonstrasi
Alat dan Bahan	:	Alat/Bahan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Baskom yang dapat masuk kedua kaki 2. Air hangat (suhu 39 – 40°C) : 2,5 liter 3. Garam : 3 sendok makan (15 gram) 4. Handuk
Waktu Pelaksanaan	:	15 November 2020
Lokasi	:	Rumah masing-masing lansia

Kegiatan 6

Nama/Judul Kegiatan	:	Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 6
Tujuan Kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, menyetatkan jantung, mengendorkan oto-otot, menghilangkan stress, meringkankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler. 2. Memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah. 3. Membuat tubuh menjadi terasa rileks dan juga tenang.

Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes 3. Mahasiswa 4. Kader
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Lansia
Metode	:	Demonstrasi
Alat dan Bahan	:	Alat/Bahan : 1. Baskom yang dapat masuk kedua kaki 2. Air hangat (suhu 39 – 40°C) : 2,5 liter 3. Garam : 3 sendok makan (15 gram) 4. Handuk
Waktu Pelaksanaan	:	16 November 2020
Lokasi	:	Rumah masing-masing lansia

Kegiatan 7

Nama/Judul Kegiatan	:	1. Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 7 2. Melaksanakan pengukuran tekanan darah pada lansia setelah rendam kaki air garam.
Tujuan Kegiatan	:	1. Terapi Rendam Kaki Air Garam: a. Meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, menyetatkan jantung, mengendorkan oto-otot, menghilangkan stress, meringkankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler. b. Memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah. c. Membuat tubuh menjadi terasa rileks dan juga tenang. 2. Pengukuran Tekanan Darah Diketahui tekanan darah lansia setelah pelaksanaan terapi rendam kaki air garam
Pelaksana Kegiatan	:	Tim Pengabmas 1. Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom 2. Washudi, SPd, M.Kes 3. Mahasiswa 4. Kader
Sasaran/Peserta Kegiatan	:	Lansia
Metode	:	Demonstrasi
Alat dan Bahan	:	1. Alat/Bahan Terapi RKAG: a. Baskom yang dapat masuk kedua kaki b. Air hangat (suhu 39 – 40°C) : 2,5 liter c. Garam : 3 sendok makan (15 gram)

		d. Handuk 2. Alat Tensimeter
Waktu Pelaksanaan	:	17 November 2020
Lokasi	:	1. Rumah masing-masing lansia 2. Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang

Bandung, Desember 2020
Ketua Pelaksana PkM



Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

Lampiran 5:

FOTO KEGIATAN PkM

Judul :

Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Sumedang.

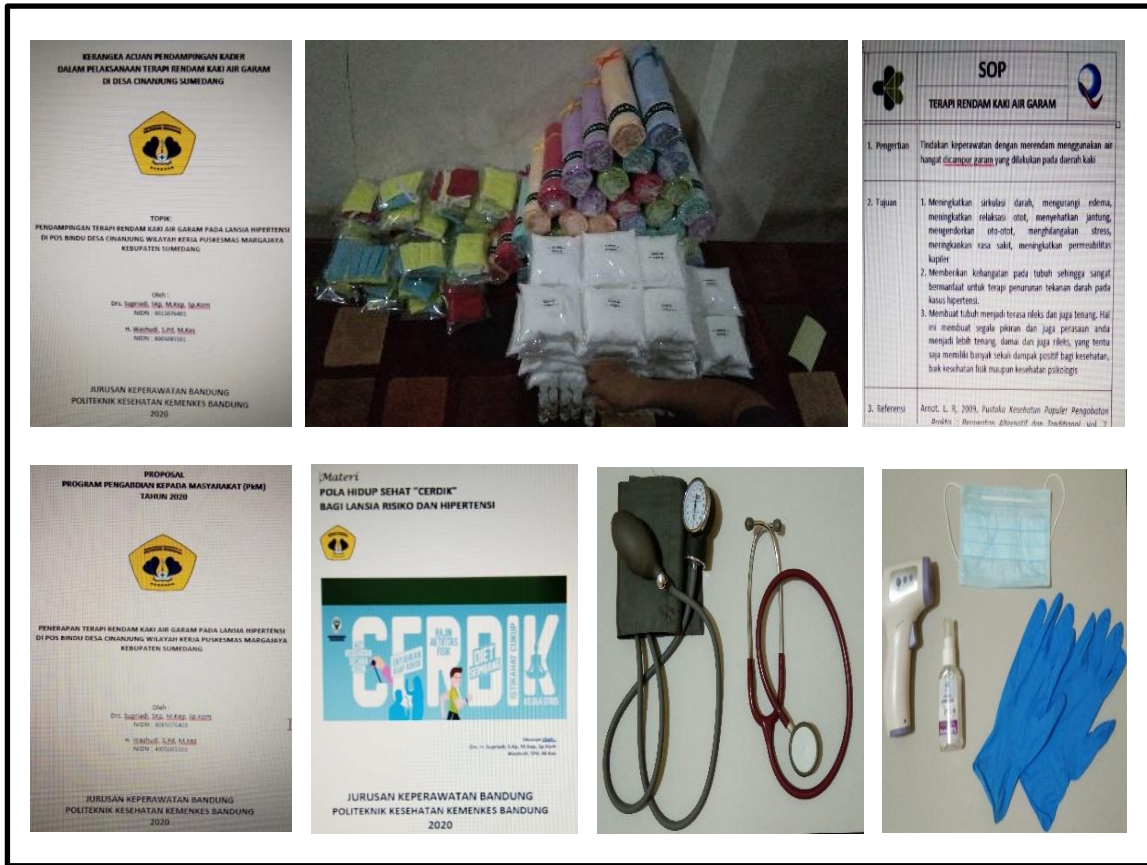
Tim Pelaksana :

1. Pelaksana Utama : Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
2. Pelaksana Anggota : Washudi, SPd, M.Kes
3. Pelaksana Pendamping: Mahasiswa dan Kader Pos Bindu Desa Cinanjung

1. KEGIATAN KOORDINASI



2. KEGIATAN PENYIAPAN ALAT/BAHAN/MATERI



3. KEGIATAN PERTEMUAN DENGAN PENDAMPING



4. KEGIATAN PENJELASAN TERAPI RKAG DAN POLA HIDUP SEHAT LANSIA



5. KEGIATAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH





6. KEGIATAN TERAPI RENDAM KAKI AIR GARAM



Lampiran 6:

**TEKANAN DARAH LANSIA
DI POS BINDU DESA CINANJUNG TANJUNGSARI SUMEDANG**

**Tabel Tekanan Darah lansia Sebelum dan Setelah Terapi Rendam Kaki Air Garam
di Pos Bindu I Giriasih**

No	Nama	Usia	Sebelum Terapi		Setelah Terapi	
			Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1	Bp Juhana	70	170	100	160	95
2	Bu Aah	69	150	90	150	90
3	Bu Amih	65	170	110	150	100
4	Bu Neni	65	140	100	130	90
5	Bu Caca	60	160	90	160	90
6	Bu Tirah	70	160	90	160	90
7	Bu Enih	65	150	90	150	80
8	Bu Idar	60	160	90	140	80
9	Bu Aah B	68	170	110	160	100
10	Bu Omah	63	150	100	140	90
11	Pa Andi	65	150	90	150	90
12	Bu Eem	67	160	110	160	100
13	Bp Ade	69	150	90	140	90
14	Bu Yoyoh	70	150	100	130	90
Rerata TD Sebelum Terapi : 158/100 mmHg						
Rerata TD Setelah Terapi : 147/92 mmHg						

**Tabel Tekanan Darah lansia Sebelum dan Setelah Terapi Rendam Kaki Air Garam
di Pos Bindu II Banyumukti**

No	Nama	Usia	Sebelum Terapi		Setelah Terapi	
			Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1	Pa Ajat	70	180	110	150	90
2	Bu Oon	60	140	90	140	90
3	Bu Enah	61	150	100	140	90
4	Pa Abun	60	150	90	150	90
5	Bu Mamah	68	180	90	170	90
6	Bu Ijah	66	150	100	140	100
7	Bu Rosah	65	180	110	140	100
8	Bu Kasum	61	170	110	160	100
9	Bu Onok	60	150	100	150	100
10	Bu Ica	65	150	100	140	90
11	Bu Ukah	70	150	100	140	80
12	Bu Wiwi	60	140	90	140	90
13	Bu Nasih	70	150	100	140	90
Rerata TD Sebelum Terapi : 157/98 mmHg						
Rerata TD Setelah Terapi : 149/92 mmHg						



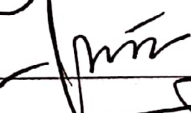

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TAHAP I

DAFTAR HADIR

Nama Kegiatan : Koordinasi dengan Puskesmas dan Tim Pelayanan Kesehatan Lansia
Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang

Tanggal : 2 November 2020

Tempat : Puskesmas Margajaya Sumedang

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Titim Adrianingsih, SST, M,Kes	Ka Puskesmas Marajaya Kabupaten Sumedang	
2	Entur Kurniati, S.Kep	Koordinator Perkesmas Puskesmas Margajaya	
3	Iwan Setiawan, Amd.Kep	Pj. Program Kesehatan Lansia Puskesmas Margajaya	
4	Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom	Ketua Pelaksana PkM Poltekkes Bandung	


Mengetahui
Kepala Puskesmas Margajaya



Titim Adrianingsih, SST, M.Kes



Ketua Pelaksana
Pengabdian kepada Masyarakat




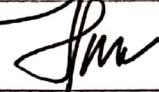
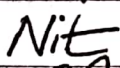
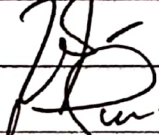
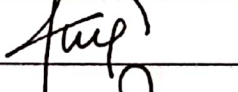


Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR HADIR

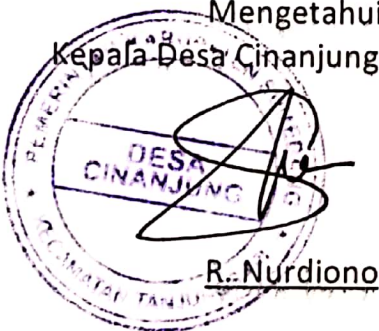
Nama Kegiatan : 1. Koordinasi dengan Kepala Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk perizinan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Koordinasi dengan Tim Penggerak PKK (Kader) Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang untuk pendampingan pelaksanaan pengabdian masyarakat terhadap kelompok lansia

Tanggal : 3 November 2020


Tempat : Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	R. Nurdiono	Kepala Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang	
2	Iyam	Ketua PKK / Ketua Posbindu Desa Cinanjung	
3	Nani	Anggota	
4	Rohanah	Anggota	
5	Reni M	Anggota	
6	Umim	Anggota	
7	Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom	Ketua Pelaksana PkM Poltekkes Bandung	

Mengetahui
Kepala Desa Cinanjung Sumedang


R. Nurdiono

Ketua Pelaksana
Pengabdian kepada Masyarakat


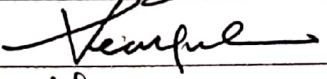
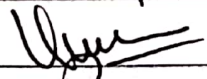
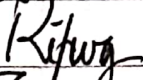
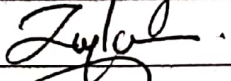


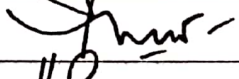
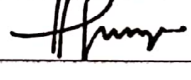

Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR HADIR


Nama Kegiatan : Menyiapkan kerangka acuan pendampingan kader, materi dan media untuk kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung.

Tanggal : 4 November 2020

Tempat : Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang


No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom	Ketua Pelaksana PkM Poltekkes Bandung	
2	Saeful Malik	Mahasiswa	
3	Maulana H. Susilo	Mahasiswa	
4	M. Rifanda Wiganda	Mahasiswa	
5	Zaiyyan Al Farhan	Mahasiswa	
6	M. Solehudin Al Ayyubi	Mahasiswa	
7	M. Zahid Syam	Mahasiswa	
8	Novia Sri Wulan	Mahasiswa	
9	Rizka Amelia	Mahasiswa	

Mengetahui
Kepala Desa Cinanjung Sumedang



R. Nurdiono

Ketua Pelaksana
Pengabdian kepada Masyarakat




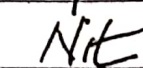
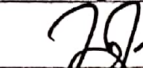

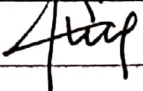
Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR HADIR

Nama Kegiatan : Pertemuan dengan kader pendamping untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia Menyiapkan.

Tanggal : 5 November 2020

Tempat : Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang


No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom	Ketua Pelaksana PkM Poltekkes Bandung	
2	Iyam	Ketua Kader	
3	Nani	Anggota	
4	Rohanah	Anggota	
5	Reni M	Anggota	
6	Umim	Anggota	

Mengetahui
Kepala Desa Cinanjung Sumedang



R. M. Mardiono

Ketua Pelaksana
Pengabdian kepada Masyarakat



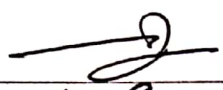
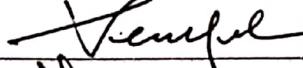
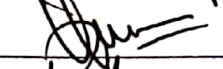
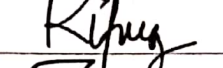
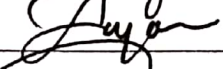

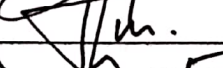
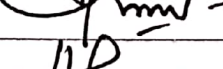

Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR HADIR

Nama Kegiatan : Pertemuan dengan mahasiswa pendamping untuk pelaksanaan pendampingan kader dan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia

Tanggal : 6 November 2020


Tempat : Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom	Ketua Pelaksana PkM Poltekkes Bandung	
2	Saeful Malik	Mahasiswa	
3	Maulana H. Susilo	Mahasiswa	
4	M. Rifanda Wiganda	Mahasiswa	
5	Zaiyyan Al Farhan	Mahasiswa	
6	M. Solehudin Al Ayyubi	Mahasiswa	
7	M. Zahid Syam	Mahasiswa	
8	Novia Sri Wulan	Mahasiswa	
9	Rizka Amelia	Mahasiswa	

Mengetahui
Kepala Desa Cinanjung Sumedang



Ketua Pelaksana
Pengabdian kepada Masyarakat


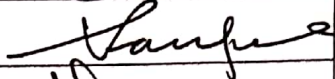

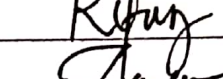


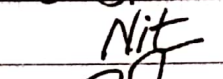


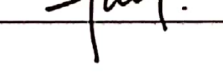


Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR HADIR

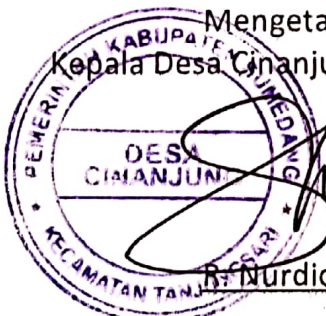
Nama Kegiatan : Pelaksanaan pendampingan terhadap kader dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terhadap kelompok lansia.

Tanggal : 7 November 2020

Tempat : Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang


No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom	Ketua Pelaksana PkM Poltekkes Bandung	
2	Saeful Malik	Mahasiswa	
3	Maulana H. Susilo	Mahasiswa	
4	M. Rifanda Wiganda	Mahasiswa	
5	Zaiyyan Al Farhan	Mahasiswa	
6	M. Solehudin Al Ayyubi	Mahasiswa	
7	Iyam	Ketua Kader	
8	Nani	Anggota	
9	Rohanah	Anggota	
10	Reni M	Anggota	
11	Umim	Anggota	

Mengetahui
Kepala Desa Cinanjung Sumedang



B. Nurdiono

Ketua Pelaksana
Pengabdian kepada Masyarakat




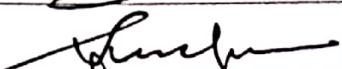


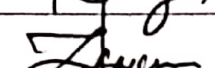





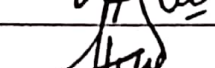
Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR HADIR

Nama Kegiatan : 1. Pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia
2. Penjelasan prosedur rendam kaki air garam pada lansia.

Tanggal : 8 November 2020

Tempat : Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom	Ketua Pelaksana PkM Poltekkes Bandung	
2	Saeful Malik	Mahasiswa	
3	Maulana H. Susilo	Mahasiswa	
4	M. Rifanda Wiganda	Mahasiswa	
5	Zaiyyan Al Farhan	Mahasiswa	
6	M. Solehudin Al Ayyubi	Mahasiswa	
7	Iyam	Ketua Kader	
8	Nani	Anggota	
9	Rohanah	Anggota	
10	Reni M	Anggota	
11	Umim	Anggota	

Mengetahui
Kepala Desa Cinanjung Sumedang



Ketua Pelaksana
Pengabdian kepada Masyarakat


Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TAHAP II

DAFTAR HADIR

Nama Kegiatan : Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 1
Tanggal : 11 November 2020
Tempat : Rumah Lansia masing-masing

Pos Bindu I Giriasih

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Bp Juhana	Posbindu I Giriasih	Juhana
2	Bu Aah	Posbindu I Giriasih	Aah
3	Bu Amih	Posbindu I Giriasih	Amih
4	Bu Nenih	Posbindu I Giriasih	Nenih
5	Bu Caca	Posbindu I Giriasih	Caca
6	Bu Tirah	Posbindu I Giriasih	Tirah
7	Bu Enih	Posbindu I Giriasih	Enih
8	Bu Idar	Posbindu I Giriasih	Idar
9	Bu Aah B	Posbindu I Giriasih	Aah B
10	Bu Omah	Posbindu I Giriasih	Omah
11	Pa Andi	Posbindu I Giriasih	Andi
12	Bu Eem	Posbindu I Giriasih	EEM
13	Bp Ade	Posbindu I Giriasih	Ade
14	Bu Yoyoh	Posbindu I Giriasih	Yoyoh.

Pos Bindu II Banyumukti

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Pa Ajat	Posbindu II Banyumukti	Ajat
2	Bu Oon	Posbindu II Banyumukti	Oon
3	Bu Enah	Posbindu II Banyumukti	Enah
4	Pa Abun	Posbindu II Banyumukti	Abun
5	Bu Mamah	Posbindu II Banyumukti	Mamah
6	Bu Ijah	Posbindu II Banyumukti	Ijah
7	Bu Rosah	Posbindu II Banyumukti	Rosah
8	Bu Kasum	Posbindu II Banyumukti	Kasum
9	Bu Onok	Posbindu II Banyumukti	Onok
10	Bu Ica	Posbindu II Banyumukti	Ica
11	Bu Ukah	Posbindu II Banyumukti	Ukah
12	Bu Wiwi	Posbindu II Banyumukti	Wiwi
13	Bu Nasih	Posbindu II Banyumukti	Nasih

Mengetahui
Kepala Desa Cinanjung Sumedang

B. Mardiono

Ketua Pelaksana
Pengabdian kepada Masyarakat



Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR HADIR

Nama Kegiatan : Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 2
 Tanggal : 12 November 2020
 Tempat : Rumah Lansia masing-masing

Pos Bindu I

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Bp Juhana	Posbindu I Giriasih	<i>Juhana</i>
2	Bu Aah	Posbindu I Giriasih	<i>Aah</i>
3	Bu Amih	Posbindu I Giriasih	<i>Amih</i>
4	Bu Nenih	Posbindu I Giriasih	<i>Nenih</i>
5	Bu Caca	Posbindu I Giriasih	<i>Caca</i>
6	Bu Tirah	Posbindu I Giriasih	<i>Tirah</i>
7	Bu Enih	Posbindu I Giriasih	<i>Enih</i>
8	Bu Idar	Posbindu I Giriasih	<i>Idar</i>
9	Bu Aah B	Posbindu I Giriasih	<i>Aah B</i>
10	Bu Omah	Posbindu I Giriasih	<i>Omah</i>
11	Pa Andi	Posbindu I Giriasih	<i>Andi</i>
12	Bu Eem	Posbindu I Giriasih	<i>EEM</i>
13	Bp Ade	Posbindu I Giriasih	<i>Ade</i>
14	Bu Yoyoh	Posbindu I Giriasih	<i>Yoyoh</i>


Pos Bindu II

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Pa Ajat	Posbindu II Banyumukti	<i>Ajat</i>
2	Bu Oon	Posbindu II Banyumukti	<i>Oon</i>
3	Bu Enah	Posbindu II Banyumukti	<i>Enah</i>
4	Pa Abun	Posbindu II Banyumukti	<i>Abun</i>
5	Bu Mamah	Posbindu II Banyumukti	<i>Mamah</i>
6	Bu Ijah	Posbindu II Banyumukti	<i>Ijah</i>
7	Bu Rosah	Posbindu II Banyumukti	<i>Rosah</i>
8	Bu Kasum	Posbindu II Banyumukti	<i>Kasum</i>
9	Bu Onok	Posbindu II Banyumukti	<i>Onok</i>
10	Bu Ica	Posbindu II Banyumukti	<i>Ica</i>
11	Bu Ukah	Posbindu II Banyumukti	<i>Ukah</i>
12	Bu Wiwi	Posbindu II Banyumukti	<i>Wiwi</i>
13	Bu Nasih	Posbindu II Banyumukti	<i>Nasih</i>

Mengetahui
 Kepala Desa Cinanjung Sumedang

 B. Supriadi

Ketua Pelaksana
 Pengabdian kepada Masyarakat


Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR HADIR

Nama Kegiatan : Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 3
 Tanggal : 13 November 2020
 Tempat : Rumah Lansia masing-masing

Pos Bindu I

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Bp Juhana	Posbindu I Giriasih	<i>Juhana</i>
2	Bu Aah	Posbindu I Giriasih	<i>Aah</i>
3	Bu Amih	Posbindu I Giriasih	<i>Amih</i>
4	Bu Nenih	Posbindu I Giriasih	<i>Nenih</i>
5	Bu Caca	Posbindu I Giriasih	<i>Caca</i>
6	Bu Tirah	Posbindu I Giriasih	<i>Tirah</i>
7	Bu Enih	Posbindu I Giriasih	<i>Enih</i>
8	Bu Idar	Posbindu I Giriasih	<i>Idar</i>
9	Bu Aah B	Posbindu I Giriasih	<i>Aah B</i>
10	Bu Omah	Posbindu I Giriasih	<i>Omah</i>
11	Pa Andi	Posbindu I Giriasih	<i>Andi</i>
12	Bu Eem	Posbindu I Giriasih	<i>Eem</i>
13	Bp Ade	Posbindu I Giriasih	<i>Ade</i>
14	Bu Yoyoh	Posbindu I Giriasih	<i>Yoyoh</i>


Pos Bindu II

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Pa Ajat	Posbindu II Banyumukti	<i>Ajat</i>
2	Bu Oon	Posbindu II Banyumukti	<i>Oon</i>
3	Bu Enah	Posbindu II Banyumukti	<i>Enah</i>
4	Pa Abun	Posbindu II Banyumukti	<i>Abun</i>
5	Bu Mamah	Posbindu II Banyumukti	<i>Mamah</i>
6	Bu Ijah	Posbindu II Banyumukti	<i>Ijah</i>
7	Bu Rosah	Posbindu II Banyumukti	<i>Rosah</i>
8	Bu Kasum	Posbindu II Banyumukti	<i>Kasum</i>
9	Bu Onok	Posbindu II Banyumukti	<i>Onok</i>
10	Bu Ica	Posbindu II Banyumukti	<i>Ica</i>
11	Bu Ukah	Posbindu II Banyumukti	<i>Ukah</i>
12	Bu Wiwi	Posbindu II Banyumukti	<i>Wiwi</i>
13	Bu Nasih	Posbindu II Banyumukti	<i>Nasih</i>

Mengetahui
 Kepala Desa Cinanjung Sumedang

 R. Nurdiono

Ketua Pelaksana
 Pengabdian kepada Masyarakat


 Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR HADIR


Nama Kegiatan : Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 4
 Tanggal : 14 November 2020
 Tempat : Rumah Lansia masing-masing

Pos Bindu I


No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Bp Juhana	Posbindu I Giriasih	<i>Juhana</i>
2	Bu Aah	Posbindu I Giriasih	<i>Aah</i>
3	Bu Amih	Posbindu I Giriasih	<i>Amih</i>
4	Bu Nenih	Posbindu I Giriasih	<i>Nenih</i>
5	Bu Caca	Posbindu I Giriasih	<i>Caca</i>
6	Bu Tirah	Posbindu I Giriasih	<i>Tirah</i>
7	Bu Enih	Posbindu I Giriasih	<i>Enih</i>
8	Bu Idar	Posbindu I Giriasih	<i>Idar</i>
9	Bu Aah B	Posbindu I Giriasih	<i>Aah B</i>
10	Bu Omah	Posbindu I Giriasih	<i>Omah</i>
11	Pa Andi	Posbindu I Giriasih	<i>Andi</i>
12	Bu Eem	Posbindu I Giriasih	<i>EEM</i>
13	Bp Ade	Posbindu I Giriasih	<i>Ade</i>
14	Bu Yoyoh	Posbindu I Giriasih	<i>Yoyoh</i>

Pos Bindu II

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Pa Ajat	Posbindu II Banyumukti	<i>Ajat</i>
2	Bu Oon	Posbindu II Banyumukti	<i>Oon</i>
3	Bu Enah	Posbindu II Banyumukti	<i>Enah</i>
4	Pa Abun	Posbindu II Banyumukti	<i>Abun</i>
5	Bu Mamah	Posbindu II Banyumukti	<i>Mamah</i>
6	Bu Ijah	Posbindu II Banyumukti	<i>Ijah</i>
7	Bu Rosah	Posbindu II Banyumukti	<i>Rosah</i>
8	Bu Kasum	Posbindu II Banyumukti	<i>Kasum</i>
9	Bu Onok	Posbindu II Banyumukti	<i>Onok</i>
10	Bu Ica	Posbindu II Banyumukti	<i>Ica</i>
11	Bu Uka	Posbindu II Banyumukti	<i>Uka</i>
12	Bu Wiwi	Posbindu II Banyumukti	<i>Wiwi</i>
13	Bu Nasih	Posbindu II Banyumukti	<i>Nasih</i>

Mengetahui
 Kepala Desa Cinanjung Sumedang

 R. Supriadi

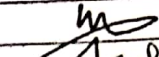


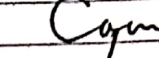

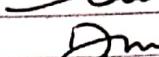
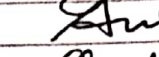

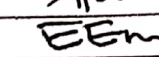
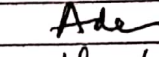
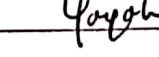

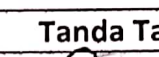
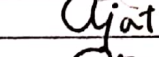
Ketua Pelaksana
 Pengabdian kepada Masyarakat


 Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

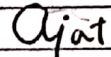

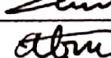
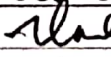
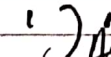
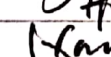
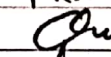
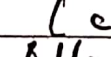
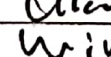
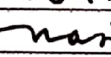



DAFTAR HADIR


Nama Kegiatan : Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 5
 Tanggal : 15 November 2020
 Tempat : Rumah Lansia masing-masing

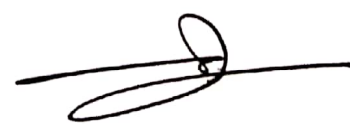
Pos Bindu I

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Bp Juhana	Posbindu I Giriasih	
2	Bu Aah	Posbindu I Giriasih	
3	Bu Amih	Posbindu I Giriasih	
4	Bu Neni	Posbindu I Giriasih	
5	Bu Caca	Posbindu I Giriasih	
6	Bu Tirah	Posbindu I Giriasih	
7	Bu Enih	Posbindu I Giriasih	
8	Bu Idar	Posbindu I Giriasih	
9	Bu Aah B	Posbindu I Giriasih	
10	Bu Omah	Posbindu I Giriasih	
11	Pa Andi	Posbindu I Giriasih	
12	Bu Eem	Posbindu I Giriasih	
13	Bp Ade	Posbindu I Giriasih	
14	Bu Yoyoh	Posbindu I Giriasih	

Pos Bindu II

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Pa Ajat	Posbindu II Banyumukti	
2	Bu Oon	Posbindu II Banyumukti	
3	Bu Enah	Posbindu II Banyumukti	
4	Pa Abun	Posbindu II Banyumukti	
5	Bu Mamah	Posbindu II Banyumukti	
6	Bu Ijah	Posbindu II Banyumukti	
7	Bu Rosah	Posbindu II Banyumukti	
8	Bu Kasum	Posbindu II Banyumukti	
9	Bu Onok	Posbindu II Banyumukti	
10	Bu Ica	Posbindu II Banyumukti	
11	Bu Ukah	Posbindu II Banyumukti	
12	Bu Wiwi	Posbindu II Banyumukti	
13	Bu Nasih	Posbindu II Banyumukti	

Mengetahui
 Kepala Desa Cinanjung Sumedang

 R. Mardiono

Ketua Pelaksana
 Pengabdian kepada Masyarakat

Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

DAFTAR HADIR

Nama Kegiatan : Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 6
 Tanggal : 16 November 2020
 Tempat : Rumah Lansia masing-masing

Pos Bindu I


No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Bp Juhana	Posbindu I Giriasih	<i>Juhana</i>
2	Bu Aah	Posbindu I Giriasih	<i>Aah</i>
3	Bu Amih	Posbindu I Giriasih	<i>Amih</i>
4	Bu Nenih	Posbindu I Giriasih	<i>Nenih</i>
5	Bu Caca	Posbindu I Giriasih	<i>Caca</i>
6	Bu Tirah	Posbindu I Giriasih	<i>Tirah</i>
7	Bu Enih	Posbindu I Giriasih	<i>Enih</i>
8	Bu Idar	Posbindu I Giriasih	<i>Idar</i>
9	Bu Aah B	Posbindu I Giriasih	<i>Aah B</i>
10	Bu Omah	Posbindu I Giriasih	<i>Omah</i>
11	Pa Andi	Posbindu I Giriasih	<i>Andi</i>
12	Bu Eem	Posbindu I Giriasih	<i>Eem</i>
13	Bp Ade	Posbindu I Giriasih	<i>Ade</i>
14	Bu Yoyoh	Posbindu I Giriasih	<i>Yoyoh</i>

Pos Bindu II

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Pa Ajat	Posbindu II Banyumukti	<i>Ajat</i>
2	Bu Oon	Posbindu II Banyumukti	<i>Oon</i>
3	Bu Enah	Posbindu II Banyumukti	<i>Enah</i>
4	Pa Abun	Posbindu II Banyumukti	<i>Abun</i>
5	Bu Mamah	Posbindu II Banyumukti	<i>Mamah</i>
6	Bu Ijah	Posbindu II Banyumukti	<i>Ijah</i>
7	Bu Rosah	Posbindu II Banyumukti	<i>Rosah</i>
8	Bu Kasum	Posbindu II Banyumukti	<i>Kasum</i>
9	Bu Onok	Posbindu II Banyumukti	<i>Onok</i>
10	Bu Ica	Posbindu II Banyumukti	<i>Ica</i>
11	Bu Ukah	Posbindu II Banyumukti	<i>Ukah</i>
12	Bu Wiwi	Posbindu II Banyumukti	<i>Wiwi</i>
13	Bu Nasih	Posbindu II Banyumukti	<i>Nasih</i>

Mengetahui
 Kepala Desa Cinanjung Sumedang

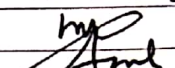
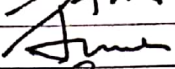
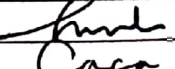
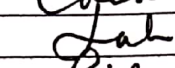

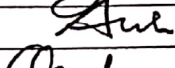
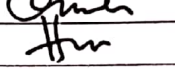
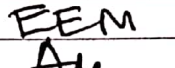
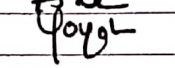
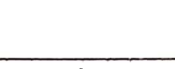

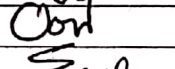
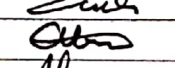
 R. Alurdiono

Ketua Pelaksana
 Pengabdian kepada Masyarakat

 Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

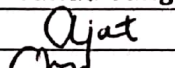
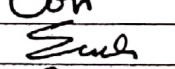
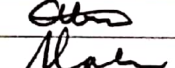
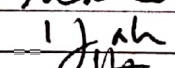
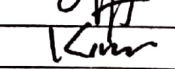
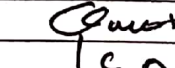
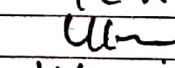
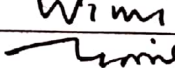
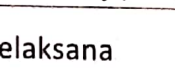
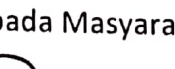

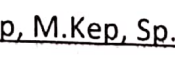

DAFTAR HADIR

Nama Kegiatan : 1. Melaksanakan terapi rendam kaki air garam hari ke 7
 2. Melaksanakan pengukuran tekanan darah
 Tanggal : 17 November 2020
 Tempat : Rumah Lansia masing-masing (untuk rendam kaki) dan di Desa Cinanjung (untuk pengukuran tekanan darah)

Pos Bindu I

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Bp Juhana	Posbindu I Giriasih	
2	Bu Aah	Posbindu I Giriasih	
3	Bu Amih	Posbindu I Giriasih	
4	Bu Nenih	Posbindu I Giriasih	
5	Bu Caca	Posbindu I Giriasih	
6	Bu Tirah	Posbindu I Giriasih	
7	Bu Enih	Posbindu I Giriasih	
8	Bu Idar	Posbindu I Giriasih	
9	Bu Aah B	Posbindu I Giriasih	
10	Bu Omah	Posbindu I Giriasih	
11	Pa Andi	Posbindu I Giriasih	
12	Bu Eem	Posbindu I Giriasih	EEM
13	Bp Ade	Posbindu I Giriasih	
14	Bu Yoyoh	Posbindu I Giriasih	

Pos Bindu II

No	Nama	Lokasi	Tanda Tangan
1	Pa Ajat	Posbindu II Banyumukti	
2	Bu Oon	Posbindu II Banyumukti	
3	Bu Enah	Posbindu II Banyumukti	
4	Pa Abun	Posbindu II Banyumukti	
5	Bu Mamah	Posbindu II Banyumukti	
6	Bu Ijah	Posbindu II Banyumukti	
7	Bu Rosah	Posbindu II Banyumukti	
8	Bu Kasum	Posbindu II Banyumukti	
9	Bu Onok	Posbindu II Banyumukti	
10	Bu Ica	Posbindu II Banyumukti	
11	Bu Ukah	Posbindu II Banyumukti	
12	Bu Wiwi	Posbindu II Banyumukti	
13	Bu Nasih	Posbindu II Banyumukti	



Ketua Pelaksana
 Pengabdian kepada Masyarakat


 Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom

Lampiran 8:**PERSONALIA KETUA PELAKSANA PkM****A. Identitas Diri**

1.	Nama Lengkap	Drs. Supriadi,S.Kp.,M.Kep, Sp.Kom
2.	Jenis Kelamin	Laki-laki
3.	Jabatan Fungsional	Lektor Kepala
4.	NIP	196407151988031001
5.	NIDN	4015076401
6.	Tempat dan Tanggal Lahir	Garut, 15 Juli 1964
7.	E-mail	Supriadiyadi74@yahoo.co.id
8.	Nomor Telepon/HP	081322622541
9.	Alamat kantor	Jalan Dr Otten No. 32 Bandung
10.	Nomor Telepon/Faks	(022) 4231057 / (022) 4213391
11.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Keperawatan Primer 2. Keperawatan Keluarga 3. Keperawatan Gerontik 4. Keperawatan Komunitas 5. Kebijakan Kesehatan

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	1. Universitas Islam Bandung 2. Universitas Padjadjaran Bandung	Universitas Indonesia	-
Bidang Ilmu	1. Kurikulum dan Teknologi Pendidikan 2. Keperawatan	1. Magister Keperawatan 2. Spesialis Keperawata Komunitas	-
Tahun Masuk-Lulus	1. 1990-1992 2. 1997-1999	1. 2004 – 2006 2. 2006 – 2007	-

C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
1	2015	Pengaruh terapi air terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Hipertensi di Pos Bindu Kota Bandung.	Mandiri	4 jt
2	2016	Pengaruh senam LBP terhadap penurunan nyeri pada lansia yang mengalami LBP di Panti Budi Pertiwi Bandung	BOPTN	9 jt
3	2017	Pengaruh Kegel Exercise terhadap Perubahan Eliminasi Urin pada Lansia Inkontinensia Urin di Kota Bandung	BOPTN	17 jt

4	2018	Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Garam terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia di Kota Bandung	BOPTN	14,5 jt
5	2019	Pengaruh Aktifitas Fisik terhadap Fungsi Kognitif Lansia di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung	BOPTN	17,5 JT

D. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dalam 5 tahun terakhir

No	Pengabmas	Tahun	Tempat
1	Narasumber Pelatihan Keperawatan Kesehatan Masyarakat (perkesmas) bagi Perawat Puskesmas	2001 - 2017	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dinkes Kota Bandung ▪ Dinkes Kab. Bandung, ▪ Dinkes Kota Depok, ▪ Dinkes Kab. Bdg Barat ▪ Dinkes Prov. Jabar ▪ Dinkes Prov Bangka Belitung
2	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Batujajar KBB	2015	Puskesmas Batujajar Dinkes KBB
3	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Banjaran Kabupaten Bandung	2016	Puskesmas Banjaran Dinkes Kab. Bandung
4	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Parongpong	2016	Puskesmas Parongpong Dinkes KBB
5	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang	2016	Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang
6	Narasumber Pelatihan Keperawatan Keluarga Stikes BTH Tasikmalaya	2017	Stikes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya
7	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Cililin Kabupaten Bandung Barat	2017	Puskesmas Cililin Dinkes KBB
8	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Ujung Berung Indah Kota Bandung	2017	Puskesmas UBI Kota Bandung
9	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Garuda Kota Bandung	2017	Puskesmas Garuda Kota Bandung
10	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Riau	2017	Poltekkes Kemenkes Riau
11	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Jayapura	2017	Poltekkes Kemenkes Jayapura
12	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Gorontalo	2017	Poltekkes Kemenkes Gorontalo
13	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Banjarmasin	2017	Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
14	Narasumber Workshop Sistem Manajemen Mutu ISO 9001 : 2015	2017	Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

15	Narasumber Workshop Kurikulum Program Studi D.III Keperawatan Stikes Budi Luhur Cimahi	2017	Stikes Budi Luhur Cimahi
16	Narasumber Workshop Pengembangan Standar Nasional Dikti	2017	Stikes Masda dan Kharisma Persada Banten
17	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Banten	2017	Poltekkes Kemenkes Banten
18	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Banjarmasin	2017	Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
19	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Jambi	2017	Poltekkes Kemenkes Jambi
20	Pengembangan Pola Hidup "CERDIK" pada Lansia Hipertensi di Kota Bandung	2017	Wilayah Puskesmas Paisrkaliki Kota Bandung
21	Narasumber Workshop Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekkes Kemenkes Jambi	2017	Poltekkes Kemenkes Jambi
22	Monitoring pelaksanaan sentra keperawatan di lingkungan dinas kesehatan Kota Bandung	2018	Dinas Kesehatan Kota Bandung
23	Narasumber : Peningkatan kemampuan perawat puskesmas di lingkungan Dinas Kesehatan Kabupaten Garut	2018	Dinas Kesehatan Kabupaten Garut
24	Narasumber Pembentukan Sentra Keperawatan Puskesmas Babakan Sari dan Pasundan Kota Bandung	2018	Dinas Kesehatan Kota Bandung
25	Fasilitator Pelatihan Audit Mutu Internal di Lingkungan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung	2018	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
26	Narasumber Pelatihan Audit Mutu Internal di Stikes Yarsi Sumber Bukittinggi	2018	Stikes Yarsi Sumber Bukittinggi
27	Narasumber Pelatihan Audit Mutu Internal di Stikes Sukabumi	2018	Stikes Sukabumi (STIKMI)
28	Narasumber Pelatihan Audit Mutu Internal di Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang	2018	Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang
29	Narasumber Pelatihan Teknis Keperawatan Kesehatan Masyarakat untuk PK I (Puskesmas) se Jawa Barat	2018	Bapelkes Jawa Barat
30	Narasumber Pelatihan Audit Mutu Internal di Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura	2018	Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang
31	Narasumber Pelatihan Sentra Keperawatan (<i>nursing center</i>) di Lingkungan Puskesmas Lembang, Jayagiri Dinas Kesehatan Kab. Bandung Barat	2018	Dinas Kesehatan Kab. Bandung Barat
32	Detasering Dosen	2018	Politeknik Kesehatan Kemenkes Jayapura
33	Narasumber Pelatihan Auditor Mutu Internal di Lingkungan Poltekkes Kemenkes Bandung	2019	Balai Pelatihan Pertanian Lembang KBB

34	Narasumber Pelatihan PPGD untuk Awam Relawan Layad Rawat di Lingkungan Dinas Kesehatan Kab. Bandung Barat	2019	Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat
35	Pemberdayaan Tim Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) Puskesmas Garuda dan Kelompok Remaja GARASI (Gerakan Anak dan Remaja Andir Beraksi) dalam Pola Hidup Sehat Remaja sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung	2019	Wilayah Puskesmas Garuda Kota Bandung
36	Narasumber Pelatihan Keperawatan Keluarga	2020	Stikes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya
37	Narasumber Pelatihan Jabatan Fungsional Perawat	2020	UPTD Pelatihan Kesehatan Provinsi Jawa Barat

E. Pemakalah Seminar ilmiah (*oral presentation*) dalam 5 Tahun terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Tahun	Waktu dan Tempat
1	Asuhan keperawatan individu, keluarga dan kelompok di Tatanan Puskesmas	2015	Dinkes Provinsi Bangka Belitung
2	Peningkatan Kompetensi Petugas Kesehatan Indera	2015	1 – 3 September 2015 di Dinkes Kota Bandung
3	Peningkatan Keterampilan Teknis Perkesmas	2015	9 – 11 Juni 2015 di Dinkes Kota Bandung
4	Pengembangan Kurikulum dan Dokumen	2016	27-29 Januari 2016 di Stikes Aisyiyah Bandung
5	Peningkatan Keterampilan Teknis Perkesmas	2016	22-26 Agustus 2016 di Dinas Kesehatan Kota Bandung
6	Pengembangan Kurikulum dan Dokumen	2016	27-29 Januari 2016 di Stikes Aisyiyah Bandung
7	Sistem Penjaminan Mutu Internal Poltekke Kemenkes Jayapura	2017	25-27 September 2017 di Poltekkes Kemenkes Jayapura
8	Pengembangan Kurikulum Prodi D.III Keperawatan	2017	11 November 2017 di Stikes Budi Luhur Cimahi
9	Pengelolaan keperawatan kesehatan kerja di Puskesmas	2018	2 September 2018 di RS Kesehatan Kerja Jawa Barat
10	Peran Perawat dalam penanggulangan tuberculosis melalui sentra keperawatan	2018	13 Oktober 2018 di Hotel Jamrud Cirebon
11	Workshop Pengembangan Dokumen dan Kurikulum Prodi D.III Keperawatan Palangkaraya	2019	Poltekkes Kemenkes Palangkaraya
12	Workshop Penyusunan Instrumen Pengukuran Implementasi Penjaminan Mutu di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	2020	Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
13	Workshop Penyusunan Dokumen Mutu Prodi D.III Keperawatan Palangkaraya	2020	Poltekkes Kemenkes Palangkaraya
14	Workshop Finalisasi Penyusunan Standar Pendidikan Profesi di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	2020	Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

15	Webinar “Menguatkan Upaya Percepatan Penanggulangan Covid 19 dapa Individu, keluarga & Komunitas	2020	Poltekkes Kemenkes Bandung
----	--	------	----------------------------

F. Karya buku dalam 5 tahun terakhir

No	Judul	Tahun	Jml Hal	Penerbit
1	Modul : Sentra Keperawatan (<i>nursing center</i>)	2014	65	IPKKI Jawa Barat
2	Pedoman Perhitungan BKD Poltekkes Kemenkes	2014	72	ISBN 978-602-235-669-1
3	Asuhan Keperawatan Keluarga dalam Perkesmas	2015	74	IPKKI Jawa Barat
4	Asuhan Keperawatan Kesehatan Mata di Puskesmas	2015	56	IPKKI Jawa Barat
5	Petunjuk Teknis Pelaksanaan Akreditasi Program Studi di Politeknik Kemenkes	2016	52	SK Kepala Badan PPSDM Kemenkes no.HK.02.03/1.2/ 005755/ 2016
6	Petunjuk Teknis Pelaksanaan Akreditasi Institusi Perguruan Tinggi (AIPT)di Politeknik Kementerian Kesehatan	2016	61	SK Kepala Badan PPSDM Kesehatan
7	Pedoman Praktik Kerja Nyata Terpadu (PKNT) Poltekkes Kemenkes Bandung	2017	43	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
8	Modul : Keluarga Sehat untuk Kader Kesehatan	2017	32	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
9	Modul : Pola Hidup Sehat CERDIK untuk Lansia Risiko & Hipertensi	2017	21	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
10	Modul : Pengelolaan Inkontinensia melalui Kegel Exercise pada Lansia	2017	22	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
11	Modul : Pengelolaan Hipertensi dengan Rendam Kaki pada Lansia	2018	15	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
12	Pedoman Praktik Kerja Nyata Terpadu (PKNT) Poltekkes Kemenkes Bandung	2018	45	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
13	Modul : Keluarga Sehat untuk Kader Kesehatan	2018	45	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
14	Modul Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Remaja	2018	43	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
15	Modul: Pengelolaan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Program Aktivitas Fisik	2019	17	Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

G. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Modul Keluarga Sehat Untuk Kader Kesehatan	2020	Karya Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bidang kesehatan	EC00202027365 11 Agustus 2020

2	Modul Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) untuk Remaja	2020	Karya Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi bidang kesehatan	EC00202027366 11 Agustus 2020
---	--	------	--	----------------------------------

Semua data yang saya isikan dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Bandung, Desember 2020
Pelaksana PkM



Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 196407151988031001

Lampiran 9:**RINCIAN PENGGUNAAN DANA
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT****Judul :**

Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang.

Tim Pelaksana :

1. Pelaksana Utama : Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
2. Pelaksana Anggota : Washudi, SPd, M.Kes
3. Pendamping : - Mahasiswa (8 orang)
- Kader (5 orang)

Rincian :

1. Peralatan Penunjang				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
a. Penggandaan materi: - pola hidup sehat lansia - SOP Terapi RKAG - Kerangka Acuan Pendampingan	Digunakan sebagai bahan peningkatan pengetahuan kader dan lansia dalam pelaksanaan PkM	50 50 10	15.000,- 4.000,- 15.000,-	750.000,- 200.000,- 150.000,-
b. Alat dan Bahan Terapi RKAG (Baskom, Handuk, Garam)	Digunakan untuk pelaksanaan terapi rendam kaki air garam (RKAG)	50	75.000,-	3.750.000,-
c. APD Covid-19 - Masker - Sarung Tangan - Hand Sanitizer - Pengukur Suhu	Digunakan untuk mencegah penyebaran covid-19	2 box 2 box 50 1	65.000,- 150.000,- 9.500,- 300.000,-	130.000,- 300.000,- 475.000,- 300.000,-
d. Sewa Tempat dan kelengkapannya	Digunakan untuk tempat kegiatan pendampingan kader, sosialisasi pola hidup sehat lansia, demonstrasi RKAG & pengukuran tekanan darah	4	500.000,-	2.000.000,-
SUB TOTAL				8.055.000,-
2. Bahan Habis				
a. Konsumsi - Pertemuan dgn Tim Puskesmas	Digunakan untuk memperkuat daya tahan tubuh dan motivasi mengikuti kegiatan	2 x 5	25.000,-	250.000,-

b. Konsumsi - Pertemuan dgn Tim Desa	Digunakan untuk memperkuat daya tahan tubuh dan motivasi mengikuti kegiatan	2 x 5	25.000,-	250.000,-
c. Konsumsi - Pertemuan dgn Kader & mahasiswa	Digunakan untuk memperkuat daya tahan tubuh dan motivasi mengikuti kegiatan	1 x 12	45.000,-	540.000,-
d. Konsumsi - Pendampingan dgn Kader Desa dan mahasiswa	Digunakan untuk memperkuat daya tahan tubuh dan motivasi mengikuti kegiatan	1 x 12	45.000,-	540.000,-
e. Konsumsi - Kegiatan Supervisi Pelaksanaan RKAG	Digunakan untuk memperkuat daya tahan tubuh dan motivasi mengikuti kegiatan	10 x 12	50.000,-	5.000.000,-
f. Tips Tim Puskesmas	Digunakan untuk administrasi Puskesmas	1	750.000,-	750.000,-
g. Tips Tim Desa	Digunakan untuk administrasi di Desa	1	900.000,-	900.000,-
h. Tips Tim Kader	Digunakan untuk administrasi Kader	1 x 5	200.000,-	1.000.000,-
i. Tips Pendamping	Digunakan untuk administrasi pendamping	1 x 8	250.000,-	2.000.000,-
SUB TOTAL				11.230.000,-
3. Perjalanan				
a. Koordinasi dengan Puskesmas Margajaya	Digunakan untuk biaya transportasi dari kampus ke puskesmas	2 x 2	110.000,-	440.000,-
b. Koordinasi dengan Desa Cinanjung	Digunakan untuk biaya transportasi dari kampus ke kelurahan	2 x 2	110.000,-	440.000,-
c. Pertemuan dengan Kader Desa Cinanjung dan Mahasiswa	Digunakan untuk biaya transportasi pelaksanaan pertemuan dengan kader dan mahasiswa dari kampus ke Desa	Pelaksana 1 x 2 Kader	110.000,-	220.000,-
		1 x 5 Mahasiswa	50.000,-	250.000,-
		1 x 8	50.000,-	400.000,-
d. Pendampingan dengan Kader Desa Cinanjung dan Mahasiswa	Digunakan untuk biaya transportasi pelaksanaan pendampingan dengan kader	Pelaksana 1 x 2 Kader	110.000,-	220.000,-
		1 x 5 Mahasiswa	50.000,-	250.000,-
		1 x 8	50.000,-	400.000,-
e. Supervisi pendamping	Digunakan untuk biaya transportasi pelaksanaan supervisi	Kader/Mhs 7 x 5	50.000,-	1.750.000,-

	dengan kader / mahasiswa ke sasaran PkM			
SUB TOTAL				4.370.000,-
4. Lain-lain				
a. Penggandaan proposal	Digunakan untuk biaya penggandaan proposal pengabdian kepada masyarakat	7	30.000,-	210.000,-
b. Penggandaan Laporan tengah/kemajuan	Digunakan untuk biaya penggandaan laporan tengah kegiatan PkM	7	35.000,-	245.000,-
c. Penggandaan Laporan akhir	Digunakan untuk biaya penggandaan laporan akhir kegiatan PkM	7	40.000,-	280.000,-
d. Penggandaan Laporan lengkap	Digunakan untuk biaya penggandaan laporan lengkap PkM	7	40.000,-	280.000,-
SUB TOTAL				1.015.000,-
TOTAL				24.670.000,-

Bandung, Desember 2020
Ketua Tim PkM



Drs. Supriadi, S.Kp, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 196407151988031001

Lampiran 10:

**KERANGKA ACUAN PENDAMPINGAN KADER
DALAM PELAKSANAAN TERAPI RENDAM KAKI AIR GARAM
DI DESA CINANJUNG SUMEDANG**



**TOPIK:
PENDAMPINGAN TERAPI RENDAM KAKI AIR GARAM PADA LANSIA HIPERTENSI
DI POS BINDU DESA CINANJUNG WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARGAJAYA
KEBUPATEN SUMEDANG**

Oleh :
Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom
NIDN : 4015076401

H. Washudj, S.Pd, M.Kes
NIDN : 4005085501

**JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
2020**

KERANGKA ACUAN PENDAMPINGAN KADER DALAM PELAKSANAAN TERAPI RENDAM KAKI AIR GARAM DI DESA CINANJUNG SUMEDANG

A. Dasar pemikiran

Hipertensi saat ini menjadi salah satu indikator keluarga sehat dalam Program Indonesia Sehat (PIS). PIS selanjutnya menjadi program utama Pembangunan Kesehatan yang kemudian direncanakan pencapaiannya melalui Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019, yang ditetapkan melalui Keputusan Menteri Kesehatan R.I. Nomor HK.02.02/Menkes/52/2015. Salah satu sasaran pokok PIS adalah meningkatnya pengendalian penyakit tidak menular (PTM), diantaranya hipertensi. Hipertensi yang lama tentu saja akan merusak pembuluh darah seluruh tubuh, ginjal, dan otak. Konsekuensi pada hipertensi yang lama tidak terkontrol adalah gangguan penglihatan, okulasi koroner, gagal ginjal, dan stroke. Selain itu jantung juga membesar karena dipaksa meningkatkan beban kerja saat memompa melawan tingginya tekanan darah (Smeltzer & Bare, 2002 dalam Damayanti 2014).

Morbiditas dan mortalitas yang terjadi pada pasien hipertensi dapat dicegah dengan intervensi yang mempertahankan tekanan darah di bawah 140/90 mmHg. Intervensi yang dilakukan dapat berupa intervensi farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi seperti diuretik, *ACE inhibitor*, *β-bloker*, *α-bloker*, serta vasodilator arteriol yang fungsinya untuk menurunkan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup, atau *Total Peripheral Resistance* (TPR) (Corwin, 2009). Sedangkan intervensi non-farmakologis meliputi menghentikan merokok, menurunkan konsumsi alkohol, menurunkan asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, penurunan berat badan berlebihan, latihan fisik dan terapi komplementer. Terapi komplementer ini bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupuntur, akupresur, aroma terapi, refleksiologi dan hidroterapi (Sudoyo, 2006 dalam Damayanti 2014).

Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah yaitu dengan terapi air atau hidroterapi (*hydrotherapy*), yakni metode pengobatan menggunakan air untuk memulihkan atau meringankan kondisi yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air. Beberapa keuntungan yang diperoleh dari terapi air antara lain : mencegah demam, memperbaiki fertilitas, menyembuhkan kelelahan, meningkatkan fungsi imunitas, meningkatkan energi tubuh, dan membantu kelancaran sirkulasi darah. Hidroterapi dengan menggunakan air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, dan

meningkatkan permeabilitas kapiler, sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi.

Puskesmas Margajaya adalah salah satu Puskesmas yang ada di Kecamatan Tanjungsari Sumedang. Secara administrasi Puskesmas Margajaya terletak di Desa Margajaya Kecamatan Tanjungsari. Wilayah kerja Puskesmas Margajaya meliputi 5 Desa yaitu: Desa Margajaya, Desa Cinanjung, Desa Gunungmanik, Desa Raharja dan Desa Kutamandiri. Puskesmas Margajaya sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Pamulihan, sebelah timur dengan Kecamatan Sukasari, sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Jatinangor, dan sebelah selatan dengan Kecamatan Parakanmuncang. Di Puskesmas Margajaya telah dikembangkan pembinaan dan pelayanan kesehatan lansia, bahkan di setiap Desa telah ada Pos Pembinaan Terpadu (Pos Bindu) sebagai upaya kesehatan bersumber daya masyarakat, yang bergerak dibidang layanan kesehatan lansia.

Tujuan diselenggarakannya Pos Bindu adalah untuk meningkatkan kesejahteraan lanjut usia melalui kegiatan kelompok lanjut usia yang mandiri dalam masyarakat, dan secara khusus: 1) Meningkatnya kemudahan bagi lanjut usia dalam mendapatkan pelayanan kesehatan dasar dan rujukan, 2) Meningkatnya cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan lanjut usia, khususnya aspek peningkatan dan pencegahan tanpa mengabaikan aspek pengobatan, dan 3) Berkembangnya kelompok lanjut usia yang aktif melaksanakan kegiatan dengan kualitas yang baik secara berkesinambungan.

Kegiatan rutin di Pos Bindu diantaranya pencatatan aktifitas kegiatan sehari-hari (AKS), Pemantauan Indeks Masa Tubuh (IMT), pengukuran tekanan darah, status mental, pemeriksaan kesehatan, pemeriksaan air seni dan kadar gula darah, serta pemberian penyuluhan dan konseling. Dari data-data diatas terlihat bahwa penerapan terapi non-farmakologis, khususnya untuk lansia hipertensi belum diterapkan untuk mencegah atau paling tidak mencegah munculnya komplikasi akibat tekanan darah yang tidak terkontrol. Sejalan dengan program pengabdian kepada masyarakat terkait pengelolaan lansia hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang, maka terlebih dahulu perlu dilakukan pendampingan terhadap kader dalam Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi, sehingga kader nantinya selain mengerjakan kegiatan rutin pelayanan Pos Bindu, juga dapat mengembangkan terapi rendam kaki ini sebagai salah satu upaya dalam pengelolaan hipertensi pada lansia, sehingga lansia dapat tetap melaksanakan kegiatannya dan terhindar dari komplikasi akibat hipertensi yang tidak terkelola dengan baik.

B. Tujuan

Setelah dilakukan pendampingan, peserta dapat :

1. Meleakukan terapi rendam kaki air garam sebagai salah satu upaya dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

2. Melakukan pendampingan kepada lansia hipertensi untuk melaksanakan terapi rendam kaki air garam sebagai salah satu upaya dalam pengelolaan hipertensi.
3. Dapat mengembangkan pola hidup sehat lansia risiko dan hipertensi

C. Langkah Pencapaian Tujuan

1. Persiapan

Dalam mempersiapkan kegiatan pendampingan dalam Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Garam pada Lansia Hipertensi di Pos Bindu Desa Cinanjung Wilayah Kerja Puskesmas Margajaya Kabupaten Sumedang di persiapkan hal-hal berikut :

- a. Kerangka Acuan Pendampingan
- b. SOP Terapi Rendam Kaki Air Garam
- c. Alat dan Bahan Untuk Terapi Rendam Kaki Air Garam
- d. Materi Pola Hidup Sehat ‘CERDIK’ bagi Lansia Risiko dan Hipertensi

2. Strategi Pelaksanaan

a. Waktu dan Tempat

- 1) Waktu: Pendampingan dileksanakan pada tanggal 7 November 2020
- 2) Tempat: Ruang Pertemuan Desa Cinanjung Tanjungsari Sumedang

b. Startegi

Strategi pendampingan dilakukan melalui mekanisme :

- 1) Pembagian materi, alat dan bahan terapi rendam kaki air garam
- 2) Penjelasan materi pola hidup sehat “CERDIK” pada lansia hipertensi
- 3) Praktik terapi rendam kaki air garam
- 4) Penjelasan tugas kader dalam pendampingan penerapan terapi rendam kaki air garam terhadap lansia hipertensi.

3. Evaluasi

a. Evaluasi struktur

Mengevaluasi persiapan pendampingan meliputi: Kerangka Acuan Pendampingan, SOP Terapi Rendam Kaki Air Garam, Alat dan Bahan Untuk Terapi Rendam Kaki Air Garam, dan Materi Pola Hidup Sehat ‘CERDIK’ bagi Lansia Risiko dan Hipertensi.

b. Evaluasi Proses

Mengevaluasi pelaksanaan pelndampingan meliputi: kegiatan pembagian materi, alat dan bahan terapi rendam kaki air garam, Penjelasan materi pola hidup sehat “CERDIK” pada lansia hipertensi, Praktik terapi rendam kaki air garam, dan Penjelasan tugas kader dalam pendampingan penerapan terapi rendam kaki air garam terhadap lansia hipertensi.

c. Evaluasi hasil

Mengevaluasi hasil pendampingan, diantaranya kemampuan peserta dalam melaksanakan terapi rendam kaki air garam.

D. Biaya

Biaya pendampingan bersumber dari dana kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

Demikian kerangka acuan pendampingan di buat, semoga bermanfaat... amin ya.

Bandung, November 2020

Ketua Pelaksana



Drs. Supriadi, SKp, M.Kep, Sp.Kom
NIP. 196407151988031001