

LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN KEGIATAN (LPJ)

**PENGABDIAN MASYARAKAT LANSIA SUNGAPAN “GESIT”
(GERAKAN MELAWAN SAKIT) BERSAMA AAMC, LKNU,
BKM ALI MAKSUM DAN PUSKESMAS SEDAYU 2**



Oleh:

MAHASISWA KKG PROFESI NERS UNIVERSITAS ALMA ATA

**PROGRAM STUDI ILMU PROFESI NERS UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA**

2023

**LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN PERTANGGUNG JAWABAN**

Hormat Kami ,

Ketua KKG



Puji Burrahman, S. Kep

Sekretaris KKG



Maratus Solehah, S. Kep

Mengetahui,

Pembimbing Akademik



Ns. Brune Indah Y, S.Kep.,MNS

Pembimbing Klinik




Rokhim Istono, S.ST

Lurah Padukuhan Sungapan



Kepala Dukuh



Fuady

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	
Halaman Pengesahan.....	
Daftar Isi.....	
BAB. I. Pendahuluan.....	
A. Landasan Kegiatan.....	
B. Tujuan Kegiatan.....	
BAB. II. Gambaran Umum Pelaksanaan.....	
A. Nama Kegiatan.....	
B. Tema Kegiatan.....	
C. Waktu Kegiatan.....	
D. Tempat Kegiatan.....	
E. Peserta Kegiatan.....	
F. Bentuk Kegiatan.....	
G. Penyelenggara Kegiatan/Susunan Panitia.....	
H. Pelaksanaan Kegiatan.....	
I. Biaya Pelaksanaan	
J. Materi Seminar.....	
BAB. III. Evaluasi Program dan Rekomendasi.....	
A. Evaluasi Program.....	
B. Rekomendasi.....	
BAB.IV Penutup.....	
LAMPIRAN	

BAB.I.

Pendahuluan

A. Landasan Kegiatan/Dasar Pemikiran.

Universitas merupakan tempat berlangsungnya Proses Belajar Mengajar dan Penyelenggaraan Fungsi dan Misi perguruan tinggi. Visi Universitas Alma Ata adalah pada tahun 2040 UAA menjadi universitas yang unggul, mandiri, berdaya saing global, berkontribusi terhadap pembangunan kesejahteraan bangsa dan peradaban dunia berlandaskan nilai-nilai keislaman dan kebangsaan Indonesia.

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spriritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU kesehatan No 36 tahun 2009). Laporan WHO tahun 2013 menunjukkan bahwa PTM merupakan penyebab utama kematian di dunia, yaitu 63% dari semua kematian tahunan. Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit yang bersifat kronis dan tidak ditularkan dari orang ke orang. Prevalensi PTM terus mengalami peningkatan seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat ke arah yang kurang seimbang. Faktor resiko PTM antara lain adalah Hipertensi dan Diabetes. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran diri terhadap bahaya PTM menyebabkan deteksi dini berbasis pelayanan kesehatan kurang efektif.

Penanggulangan faktor resiko PTM dan pencegahan berbasis masyarakat menjadi salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk menekan resiko atau angka kematian. Sehingga perlu dilakukan pengecekan kesehatan secara berkala sebagai upaya deteksi dini PTM. Peran tenaga kesehatan dan tenaga pendidik kesehatan sangat dibutuhkan dalam peningkatan kesehatan masyarakat baik melalui pemeriksaan kesehatan, penyuluhan maupun sosialisasi. Pemeriksaan kesehatan meliputi cek tekanan darah, cek gula darah, cek kolesterol, cek asam urat, IMT, yang disisipkan dengan edukasi kesehatan.

Dan tidak hanya itu satu masalah gizi yang masih terjadi di Indonesia adalah stunting. Stunting merupakan kondisi kronis pada balita yang menggambarkan terhambatnya pertumbuhan tubuh karena kekurangan zat gizi dalam jangka panjang. Indonesia yang mengalami stunting berdasarkan RISKESDAS 2018 mencapai

30,8%. Indonesia masuk dalam kategori wilayah dengan masalah stunting tinggi karena memiliki angka stunting lebih 30-39% (Masitah 2022)

B. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi kesehatan masyarakat sungapan
2. Memberikan informasi terkait stunting dan self management diabetes melitus dan hipertensi.

BAB II

GAMBARAN UMUM PELAKSANAAN

A. Nama Kegiatan

PENGABDIAN MASYARAKAT SUNGAPAN “GESIT” (GERAKAN MELAWAN SAKIT) BERSAMA AAMC, LKNU, BKM ALI MAKSUM DAN PUSKESMAS SEDAYU 2

B. Tema Kegiatan

Pencegahan dan Penangan Penyakit Tidak Menular

C. Waktu Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Minggu, 19 Maret 2023

Jam: 09.00 Sd Selesai WIB

D. Tempat Kegiatan

Balai Pedukuhan Sungapan

E. Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan dalam acara ini adalah masyarakat lansia desa sungapan.

F. Bentuk Kegiatan

Kegiatan dalam acara ini adalah pemeriksaan GDS dan tekanan darah, pemeriksaan kolesterol, pemeriksaan asam urat. Pengobatan dasar pada DM, asam urat, kolesterol dan tekanan darah dan edukasi tentang stunting dan self management pada hipertensi dan Diabetes Melitus.

G. Penyelenggara Kegiatan /Susunan Panitia

Penyelenggara kegiatan ini adalah mahasiswa program Profesi Ners Universitas

Alma Ata bekerja sama dengan AAMC (Alma Ata Medical Centre) , LKNU, BKM ALI MAKSUM dan Puskesmas Sedayu 2.

H. Susunan Panitia

Pelindung: Universitas Alma Ata

Penasehat: Ns. Brune Indah Y, S.Kep.,Ns.,MNS

TIM Kesehatan: AAMC (Alma Ata Medical Centre), LKNU, BKM Ali Maksum dan Puskesmas Sedayu 2

Ketua: Puji Burrohman S.Kep

Koordinator : Ircho Nur Hidayat, S.Kep
Atika H Nasution, S. Kep

Acara : Maratus Solehah, S.Kep

Humas : Sintia Yolanda, S.Kep

Dokumentasi : Aryuni Ekawati, S.Kep

Bendahara : Helpa WidyaPutri, S.Kep

Konsumsi : Try Wahyulestari, S.Kep

Sekretaris : Alfina Rahmawati, S.Kep

H. Pelaksanaan Kegiatan

Hari/Tanggal : Minggu, 19 Maret 2023

Pukul : 09.00 sampai dengan selesai WIB

Tempat : Balai Padukuhan Sungapan

I. Biaya Pelaksanaan Kegiatan

Terlampir

J. Materi Seminar

1. Materi “PENCEGAHAN STUNTING”

2. Materi “SELF MENEGEMENT HIPERTENSI DAN DM”

BAB IV PENUTUP

Demikian LPJ kegiatan ini kami susun untuk memberikan gambaran mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan dengan harapan dapat menjadi pertimbangan dalam kegiatan yang akan dilaksanakan selanjutnya. Kami menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam kegiatan ini akan kami gunakan sebagai evaluasi program selanjutnya.

Yogyakarta, Maret 2023
Ketua Panitia

Puji Burrahman



JOBDESK CEK KESEHATAN

Meja 1 (pendaftaran)	Sintia (dibantu 1 KKG Gn.Polo)
Meja 2 (cek tensi,lp,bb,tb,)	Alfina (dibantu 2 KKG Gn.Polo)
Meja 3 (cek GDS,CL,Asam Urat.IMT)	Puji (dibantu 1 KKG Gn.Polo)
Meja 4 (pengobatan)	Try (dibantu 1 KKG Gn.Polo)
Meja 5 (Konsultasi)	Helpa
Screening lansia	(dibantu 2 KKG Gn.Polo)
Konsumsi	Ircho
Dokumentasi	Aryuni

RUNDOWN ACARA CEK KESEHATAN DAN PENYULUHAN 19 MARET 2023

NO	WAKTU	KEGIATAN	PENANGGUNG JAWAB
1.	06.30-07.00	Persiapan panitia penyelenggara	Ketua KKG Sungapan
2.	07.00-08.00	Senam (Akrabi tensi,Sampah,aerobik) dan pengumpulan sampah yang dibawa peserta	Try, Alfina,Ircho
3.	08.00-08.30	Pembagian doorprize	Helpa,Puji
4.	08.30-09.00	Registrasi peserta cek Kesehatan dan penyuluhan	Sintia,Aryuni
5.	09.00-09.05	Pembukaan	MC (Maratus)
6.	09.05-09.10	Menyanyikan lagu wajib Indonesia Raya	Drijen (Try)
7.	09.10-09.30	Sambutan-sambutan	MC (Maratus)
5.	09.30-10.30	<ul style="list-style-type: none"> • Cek Kesehatan • Penyuluhan materi “Cegah Stunting Sebelum Genting” oleh ibu Anafrin Yugistyowati,S.Kep.Ns,M.Kep.Sp.Kep.An (45 menit) • Diskusi (15 menit) 	Moderator (Atika)
6.	10.30-11.30	<ul style="list-style-type: none"> • Cek Kesehatan • Penyuluhan materi “ <i>Self management hypertension and Diabetes Mellitus</i>” oleh ibu Winda Rofiyati,S.Kep., Ns., M.Kep (45 menit) • Diskusi (15 menit) 	Moderator (Atika)
7.	11.30-11.40	Penutup	MC (Maratus)

MENEJEMEN HIPERTEN

Winda Rofiyati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

66

PENGERTIAN

HIPERTENSI ADALAH SUATU KEADAAN DIMANA TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA TUBUH SESEORANG LEBIH DARI ATAU SAMA DENGAN 140 MMHG DAN ATAU TEKANAN DARAH DIASTOLIK LEBIH DARI ATAU SAMA DENGAN 90 MMHG.

(KEMENKES,2023)



GEJALA HIPERTENSI



FAKTOR RESIKO HIPERTENSI

TIDAK DAPAT DIUBAH :

- Umur
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga

DAPAT DIUBAH :

- Obesitas
- Merokok
- Kurang Aktifitas Fisik
- Diet Tinggi Lemak
- Konsumsi garam berlebih
- Konsumsi Alkohol
- Psikososial dan Stress

Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Risiko hipertensi dapat dikurangi dengan :



MENGAPA HIPERTENSI BERBAHAYAW?

Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti :



MENEJEMEN DIRI

PENGERTIAN

Kemampuan penderita untuk mengatur gejala, pengobatan, konsekuensi fisik dan psikis, dan perubahan gaya hidup yang melekat pada kehidupan seseorang dengan penyakit kronis (Mufidah, 2021)

KONTROL TEKANAN DARAH



SILENT KILLER

HIPERTENSI sering tidak terdeteksi dan terkadang tanpa gejala oleh karena itu penting memeriksakan tekanan darah secara rutin.

TEKANAN DARAH TIDAK TERKONTROL LEBIH SERING MENIMBULKAN KOMPLIKASI

TEKANAN DARAH NORMAL
Normal TD adalah 12/80mmHg

KETERSEDIAAN OBAT DIRUMAH



SELALU KONSULTASI DENGAN DOKTER ANDA

Konsumsi Obat hipertensi sesuai anjuran dokter anda untuk menjaga TD tetap normal

AKTIFITAS FISIK



MINIMAL 30 MENIT/HARI

Disarankan teratur dan terukur

Manfaatnya :

- Menurunkan TD
- Mengendalikan BB
- Mengurangi kadar guladarah
- mengendalikan stress
- mengedalikan kolesterol

DIET SEHAT



HIPERTENSI?
ATUR POLA MAKAN ANDA DENGAN:

- GULA**
Batasi konsumsi gula <4 sdm per hari
- GARAM**
• Batasi garam <1 sendok teh per hari
• Kurangi garam saat memasak
• Batasi makanan olahan dan cepat saji
- PROTEIN DAN LEMAK**
• Batasi makanan berlemak/digoreng <5 sendok makan minyak perhari
• Makan ikan sedikitnya 3 kali perminggu
- BUAH-BUAHAN DAN SAYURAN**
5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari (1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)

MENGENAL STRES

MANAJEMEN STRES

Stres adalah jeda ituasi dan kondisi yang menekan.

Stres berasal dari:

- Lingkungan rumah
- Tempat Kerja
- Gesah

Beasi seseorang terhadap stres tidak selalu negatif tergantung dari bagaimana kita mengelola stres tersebut.

MENEJEMEN DIRI DIABETES MELLITUS

20
25

Hosted By:
Winda Rofiyati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Makanan Favorit?



Pengertian DM

Merupakan penyakit kronik (menahun) yang ditandai oleh kadar gula darah yang melebihi normal.

Nilai Normal : GDS (sewaktu) lebih dari 200 mg/dl GDP puasa >126 mg/dl. HbA1c : >6,5%.

APA SAJA GEJALA PENYAKIT DIABETES MELLITUS (DM) ?

GEJALA UTAMA (KLASIK)



GEJALA TAMBAHAN



APA SAJA FAKTOR RISIKO PENYAKIT DIABETES MELLITUS (DM) ?

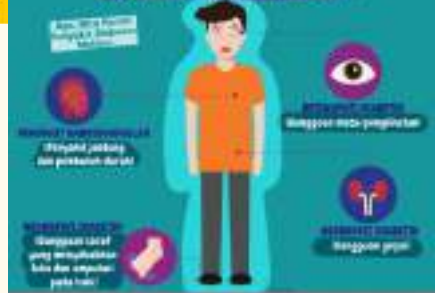
TAKUT RISIKO YANG BISA DIURAI



KOMPLIKASI DM

BAHAYA DM YANG TIDAK TERKONTROL

Komplikasi kronis mulai waktu lama!



MENEJEMEN DIRI

Self-managemen DM adalah tindakan yang dilakukan oleh pasien DM untuk mengelola dan mengendalikan DM yang meliputi aktivitas, pengaturan makan (diet), olahraga, pemantauan gula darah, pengontrolan obat dan perawatan kaki.



• PENGATURAN MAKAN



- PANTAU KADAR GULA dan KONSUMSI OBAT SESUAI ANJURAN DOKTER

OLAH RAGA



PERAWATAN KAKI



Universitas Alma Ata
The Noble Purpose University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM) PRODI NERS UNIVERSITAS ALMA ATA

“CEGAH STUNTING SEBELUM GENTING”

Oleh:
Anafrin Yugistiyowati



Minggu, 19 Maret 2023

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Purpose University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Apa itu Stunting ???

Stunting

Stunting merupakan gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat masalah gizi, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai.

Anak-anak didefinisikan sebagai stunting jika tinggi badan menurut usia mereka di bawah minus dua standar deviasi kurva pertumbuhan anak WHO.



Anak-anak, foto tinggi badan


Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Purpose University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Mencegah stunting sangatlah penting karena kekurangan gizi kronis pada masa awal pertumbuhan menjadi cikal bakal tumbuh kembang yang buruk. Beberapa di antaranya adalah anak akan memiliki kecerdasan yang rendah (di bawah rata-rata), kurangnya sistem kekebalan tubuh, dan lebih berisiko terkena penyakit ketika dewasa (**Artikel: Stunting Berdampak Hingga Dewasa, Cegah Selagi Bisa**), seperti diabetes, jantung, stroke, dan kanker.



Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Purpose University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan


Kampus Merdeka

Penyebab Stunting ???

Fase remaja

Kelihatannya jauh sekali menghubungkan stunting pada anak dengan fase remaja. Kenyataannya, banyak kasus stunting yang berawal dari adanya masalah di fase remaja calon orang tua, seperti: anemia pada remaja putri (karena menstruasi) yang tak segera diatasi, kurang gizi karena diet yang tak tepat, faktor ekonomi, dan pola makan tak sehat. Juga media sosial dan perlemaran dalam membentuk pola tubuh ideal, serta kehamilan tak diinginkan dan pernikahan dini.

Di sini pengaruh orang tua sang remaja sangat besar, terkait pola asuh dan kebiasaan makan, juga cara pandang tentang pernikahan dan masa depan. Pernikahan dini bisa menjadi “lingkaran setan” penyebab stunting karena ketidaksiapan fisik dan mental remaja untuk melakukan asuh, asih, asuh pada anak mereka.




Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Purpose University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Penyebab Stunting ???



Fase prakonsepsi (menjelang pernikahan)
Masa sebelum pembuahan merupakan masa yang penting bagi cikal bakal kondisi kesehatan janin kelak. Kurangnya pengetahuan, kesibukan bekerja, kebiasaan merokok, dan pola makan tak sehat sebelum menikah dapat membuat kualitas sperma dan sel telur tak prima.

Untuk ini, idealnya calon pengantin sudah dalam keadaan sehat minimal 3 bulan sebelum pembuahan. Pada fase pranikah ini pula, perencanaan keluarga sering terlewat. Akibatnya, pasangan muda rentan "kesundulan" dan pontang-panting membesarkan dua balita sekaligus.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Purpose University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Penyebab Stunting ???



Fase kehamilan
Saat hamil, janin memperoleh asupan nutrisi untuk tumbuh kembangnya hanya dari ibu. Sayangnya, ibu hamil sering mengalami mual muntah di awal kehamilan sehingga asupan makanan berkurang. Kontrol kehamilan yang tak rutin juga rentan membuat ibu tak bisa memantau kondisi janin. Ini belum termasuk ibu hamil yang masih menyusui anak sebelumnya, sehingga nutrisi yang dikonsumsi harus dibagi 3 (untuk ibu, anak, dan janin). Jika ibu kurang gizi, janin pun berisiko terganggu pertumbuhannya di dalam kandungan, sehingga berisiko mengalami stunting sejak lahir.


Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Purpose University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Penyebab Stunting ???



Fase menyusui
Pada enam bulan pertama, ASI menjadi sumber utama gizi bayi. Namun, berbagai tantangan yang muncul seperti ASI sedikit, harus bekerja, tak ada dukungan keluarga, rentan membuat ibu berhenti menyusui. Ibu menyusui yang kekurangan gizi dan bayi yang tak mendapat ASI bisa menyebabkan bayi kekurangan amunisi untuk tumbuh kembangnya.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Purpose University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Penyebab Stunting ???



Fase orang tua muda (dengan anak usia 0-59 bulan)
Setelah ASI eksklusif, asupan nutrisi bergantung pada makanan padat yang dikonsumsi anak. Jika orang tua tak memiliki pengetahuan mengenai pola makan yang sehat, bayi dan balita rentan mengalami kekurangan gizi yang berujung stunting.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Medical University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

5 Sasaran Pencegahan Stunting

Remaja putri: Berikan anemia, pola diet yang baik, sehat, tekanan darah normal, asupan gizi adekuat, dan pertumbuhan adekuat.

Ibu hamil: Pola makan dan gaya hidup tak sehat: merokok, kurang istirahat.

Ibu hamil: Musti muntah di trimester 1, tidak rutin pemeriksaan kehamilan.

Anak 6-59 bulan: Masalah pola makan.

Ibu menyusui: Tantangan saat menyusui, nutrisi kecukupan, karena tidak mengkonsumsi kontrasepsi pada kehamilan.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Medical University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Keluarga Mapan Tapi Anaknya stunting, Kok Bisa ???

- Pola pengasuhan yang tidak maksimal
- Kurangnya informasi mengenai kebutuhan gizi anak
- Kebiasaan camilan tidak sehat

...ad. Sapaun bisa mencegah stunting dengan cara ekonomis.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Medical University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Keluargamu Berisiko Stunting Tidak ???

- Calon ibu kurang sehat ternyata bisa jadi penyebab anak stunting :
 1. Nutrisi buruk selama prakonsepsi (sebelum kehamilan)
 2. Tidak tercukupinya gizi baik saat kehamilan dan menyusui
 3. Hamil usia <20 tahun atau >35 tahun
 4. Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), yaitu berat bayi lahir <2500 gr
 5. Infeksi saat kehamilan dan melahirkan
 6. Pertumbuhan Janin Terhambat (PJT) yang memungkinkan ukuran dan berat bayi tidak sesuai dengan usia kehamilan
 7. Terlalu sering melahirkan
 8. Kelahiran bayi premature
 9. Hipertensi dalam kehamilan
 10. Jarak kehamilan dan kelahiran yang dekat
 11. Kehamilan usia dini
 12. Kesehatan mental ibu
 13. Preeklamsia

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Noble Medical University

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Keluargamu Berisiko Stunting Tidak ???

- Lingkungan tempat tinggal tidak higienis → Sanitasi buruk membuat pangan rentan terkontaminasi.
- Pendapatan keluarga rendah. Keluarga tidak mampu memberikan asupan yang bergizi, salah satunya akibat kemiskinan.
- Lingkungan tempat tinggal tidak memiliki fasilitas kesehatan memadai.
- Tingkat pendidikan keluarga rendah, sehingga akses terhadap informasi tentang pentingnya hidup sehat dan kebutuhan gizi untuk tumbuh kembang anak sangat minim. Termasuk soal buruknya kualitas makanan, waktu makan tidak teratur, dan porsi makan kurang.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Golden Age of Learning

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Cara Mengecek Anak Stunting ???

Sama seperti Adi dan Ani. Usianya 18 bulan, tapi sayangnya tingginya hanya 74 cm. Idealnya tinggi badan Ani adalah 81 cm.

Tinggi Badan menurut usia 18/19 berada di bawah -2 SD dan kurva.

Tinggi



Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Golden Age of Learning

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Anak Saya Pendek, Masa Sih Stunting ???

- Untuk mengukur kecerdasan anak, kita bisa melihat apakah anak sudah mencapai tugas perkembangan berdasar usianya (*milestones*). *Misal:*



- Merogokkan kepala di usia 3 bulan
- Duduk sendiri tanpa dibantu di usia 7 bulan
- Menyebut dua kata berbeda dengan benar di usia 16 bulan
- Makan sendiri dengan sendok di usia 19 bulan

- Untuk mencapai *milestones* tersebut, anak membutuhkan stimulasi dari orang tua dan lingkungannya.
- Nah, anak yang mengalami stunting akan mengalami hambatan dalam mencapai tugas perkembangan di atas.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Golden Age of Learning

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Pencegahan Stunting ???

- Perbaiki gizi jadi solusi mutlak
- Yang masih berusia remaja (10-24 tahun), makanlah makanan bergizi agar tubuh tetap sehat di sela padatnya aktivitas.
- Khusus untuk remaja putri, konsumsi tablet tambah darah jika mengalami gejala anemia.
- Yang sedang berencana menikah, jangan abaikan nutrisi agar keturunan kelak sehat.
- Jangan abaikan waktu istirahat dan olahraga
- Yang sedang hamil, pastikan kebutuhan asam folat, kalsium dan zat besi tercukupi.
- ASI eksklusif 6 bulan wajib hukumnya, lanjutkan hingga 2 tahun disertai MPASI berkualitas.
- Ketika anak berusia balita, jangan kendorkan pemberian makanan sehat. Beri contoh pola makan gizi seimbang agar kebiasaan makannya benar hingga dewasa.
- Balita diberi imunisasi lengkap
- Atur jarak kehamilan agar pemberian gizi anak maksimal.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
The Golden Age of Learning

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

TIPS 3A (ASA, ASIH, ASUH)



Asah stimulasi perkembangan mental dan psikososial anak (agar anak cerdas, kreatif, bermoral).

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
 FIKES S1 Ilmu Keperawatan
 Kampus Merdeka

TIPS 3A (ASAH, ASIH, ASUH)



Asih dengan memenuhi kebutuhan emosi dan kasih sayang.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
 FIKES S1 Ilmu Keperawatan
 Kampus Merdeka

TIPS 3A (ASAH, ASIH, ASUH)



Asuh dengan mencukupi kebutuhan gizi seimbang, perawatan kesehatan dasar, sandang, dan papan yang layak.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
 FIKES S1 Ilmu Keperawatan
 Kampus Merdeka

Sehat Sebelum Menikah, Makan Ini Dulu!

Perbaiki Pola Makan
 Pola makan menyangkut jenis, jumlah, dan frekuensi makan.

Zat gizi untuk calon ayah dan ibu:

- Vitamin E**
 Menebalkan dinding rahim untuk wanita dan meningkatkan kemampuan sperma untuk bergerak pada pria.
- Zinc**
 Menjaga seratumnya siklus ovulasi pada wanita dan menjaga kualitas sperma pada pria.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
 FIKES S1 Ilmu Keperawatan
 Kampus Merdeka

Zat Besi

Berfungsi untuk mencegah anemia yang berisiko melahirkan anak dengan berat badan lahir rendah.

Asam Folat

Berfungsi dalam pembentukan otak dan saraf penyusunnya untuk janin. Jika kekurangan, dapat mengganggu perkembangan otak dan intelegensi bayi ketika lahir.

- Olahraga minimal 30 menit sehari untuk menjaga berat badan ideal
- Minum air putih 8 gelas sehari
- Hindari makan makanan tinggi gula, minyak, garam, juga minuman bersoda atau mengandung alkohol

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
THE GLOBAL HEALTH UNIVERSITY

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Yang tak kalah penting:

Cek kesehatan pranikah
Pemeriksaan kesehatan untuk calon pengantin bisa mendeteksi lebih dini adanya penyakit yang bisa memengaruhi kualitas keturunan, sehingga bisa segera dilakukan intervensi. Apa saja teanya? Baca di **Artikel: Manfaat Tes Kesehatan Pranikah, Dari Momen Pertama Hingga Cegah Ketumuhan Stunting**.

Merencanakan keluarga
Berapa banyak anak yang diinginkan? Berapa tahun jarak kakak dan adiknya? Bicarakan ini sebelumnya, termasuk masalah pengasuhan anak kakak.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
THE GLOBAL HEALTH UNIVERSITY

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

Usia ideal menikah

Menurut BKKBN, usia ideal untuk menikah adalah minimal usia 21 untuk wanita dan 25 untuk pria. Alasannya, menikah tak hanya urusan reproduksi, namun juga membutuhkan kematangan berpikir agar bisa menghadapi suka duka berumah tangga dengan sikap dewasa.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
THE GLOBAL HEALTH UNIVERSITY

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

9 Cara Cegah Anak Stunting

1. Konsumsi asam folat untuk cegah cacat bawaan pada janin minimal sebulan sebelum hamil atau rutin konsumsi zat besi saat menstruasi.
2. Suplemen tambah darah selama kehamilan.
3. Rutin kontrol kehamilan minimal 6 kali: 2 kali saat trimester pertama, 1 kali saat trimester kedua, dan 3x saat trimester ketiga.
4. Lakukan IMD (Inisiasi Menyusui Dini) begitu bayi lahir, berikan ASI eksklusif, dan teruskan ASI sampai usia anak 2 tahun atau lebih.
5. Gunakan kontrasepsi agar tidak ada dua balita dalam satu keluarga.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
THE GLOBAL HEALTH UNIVERSITY

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

6. Berikan MPASI 4 bintang (karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan sayuran) dan buah mulai usia 6 bulan dengan memperhatikan kapan anak lapar/kenyang, cara makan, dan oleh siapa (responsive feeding).
7. Selalu cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum & setelah makan, setelah bermain, sebelum memasak, sesudah BAB, sebelum menyusui atau memerah ASI, dan menyiapkan alat makan/minum anak.
8. Kunjungi posyandu setiap bulan. Jangan absen pada Februari dan Agustus untuk mendapat vitamin A & obat cacing secara berkala.
9. Biarkan anak bermain di ruang terbuka agar mendapat asupan vitamin D yang menjadi penyokong tulang dan otot.

Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA

Universitas Alma Ata
THE HIGHER LEARNING CENTER

FIKES S1 Ilmu Keperawatan

Kampus Merdeka

**TERIMA KASIH
SEMOGA BERMANFAAT**



Keperawatan.uaa Keperawatan.uaa almaata.ac.id #BanggaUAA



Program Pengabdian Kepada Masyarakat: Edukasi Kesehatan Tentang Stunting, Penyakit Diabetes Mellitus Dan Hipertensi
Sehat Warganya, Bahagia Padukuhannya



Balai Padukuhan Sungapan



Minggu, 19 Maret 2023

Pukul 10.00 - Selesai WIB



**Anafrin Yugistiyowati, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.An**

Dosen Keperawatan
Spesialis Anak

Cegah stunting Sebelum Genting

Winda Rofiyati, S.kep., Ns., M.Kep

Dosen Keperawatan
Medikal Bedah

Self Management Diabetes
Mellitus (DM) Dan Hipertensi



Peserta Kegiatan

Terbuka Untuk Umum

Pendaftaran

Dibalai Padukuhan Sungapan

Fasilitas

- Coffee Break
- Ilmu Yang Bermanfaat

Kontak Informasi

Maratus Solehah, S.Kep
(085768560744)



SURAT TUGAS

Nomor: 023a/A/ST/LP2M/AA/III/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Muh. Abdurrahman Munir., S. Farm., M. Sc.
Jabatan : Ketua LP2M Universitas Alma Ata

Dengan ini memberikan tugas kepada dosen dan mahasiswa (terlampir):

Nama	Jabatan
1. Anafrin Yugistyowati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.,Kep. An	Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners
2. Despita Premesti, S.kep.,Ns.,M.Kes	Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan
3. Winda Rofiyati, S.kep.,Ns.,M.Kep.	Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan
4. Puji Burrohman S.Kep	Alumni Prodi S1 Ilmu Keperawatan
5. Ircho Nur Hidayat, S.Kep	Alumni Prodi S1 Ilmu Keperawatan
6. Atika H Nasution, S. Kep	Alumni Prodi S1 Ilmu Keperawatan
7. Maratus Solehah, S.Kep	Alumni Prodi S1 Ilmu Keperawatan
8. Sintia Yolanda, S.Kep	Alumni Prodi S1 Ilmu Keperawatan
9. Aryuni Ekawati, S.Kep	Alumni Prodi S1 Ilmu Keperawatan
10. Helpa WidyaPutri, S.Kep	Alumni Prodi S1 Ilmu Keperawatan
11. Try Wahyulestari, S.Kep	Alumni Prodi S1 Ilmu Keperawatan
12. Alfina Rahmawati, S.Kep	Alumni Prodi S1 Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul **“Pengabdian Masyarakat Sungapan “GESIT” (Gerakan Melawan Sakit) Bersama AAMC, LKNU, BKM Ali Maksum dan Puskesmas Sedayu 2”**, Yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Minggu/19 Maret 2023
Waktu : Pukul 09.00 WIB s.d selesai
Tempat : Balai Pedukuhan Sungapan

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Maret 2023

Hormat kami,

Ketua LP2M Universitas Alma Ata




Dr. Muh. Abdurrahman Munir., S. Farm., M. Sc.

Tembusan:

1. Ybs
2. Direktur Sumber Daya Manusia
3. Arsip LP2M