ISBN 978-602-60566-0-3

PROCEEDING 2016

SEMINAR HASIL-HASIL PENELITIAN
DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

"Pelayanan Kesehatan Integratif Berdasarkan *Evidence Based*
Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Komunitas Dalam Mencapai *SDG's*".

Diterbitkan oleh :

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKES Harapan Bangsa Purwokerto

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
STIKES HARAPAN BANGSA PURWOKERTO
Jl. Raden Patah No. 100 Ledug Kec. Kembaran Purwokerto
Kode Pos 53182 / Telp. (0281) 7606669/7621850

***PROCEEDING* 2016**

SEMINAR HASIL-HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

"Pelayanan Kesehatan Integratif Berdasarkan *Evidence Based* Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Komunitas Dalam Mencapai *SDG's*".

Diterbitkan oleh :
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKES Harapan Bangsa Purwokerto
Jl. Raden Patah No.100 Ledug Kembaran Banyumas
Telp. 0281-6843493, Fax. 0281-6843494
Email : lppm@shb.ac.id

Cetakan Pertama
Purwokerto, 17 November 2016
ISBN : 978-602-60566-0-3

Hak cipta dilindungi Undang Undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

SUSUNAN PANITIA

SEMINAR HASIL-HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

"Pelayanan Kesehatan Integratif Berdasarkan *Evidence Based* Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Komunitas Dalam Mencapai *SDG's*".

Pembina	: dr. pramesti Dewi, M.Kes
	Reni Dwi S, S.KM, M.PH
Penanggungjawab	: Ema Wahyu Ningrum, S.ST, M.Kes
Ketua	: Mariah Ulfah, S.SiT, M.Kes
Sekretaris	: Etika Dewi Cahyaningrum, S.ST, M.Kes
Bendahara	: Farida Istiningrum. S.E
Editing	: Ikit Netra Wirakhmi, S.ST, M.Kes
	Linda Yanti, S.ST, M.Kes
	Dwi Novitasari, S.Kep, Ns, M.Sc
Pereview	: Prof. Dr. Ir. Rifda Naufalin, M.Si
	Siwi Pramatama Mars W, S.Si., M.Kes., Ph.D
Sie Ilmiah	: Rosi Kurnia Sugiharti, S.ST, M.Kes
	Susilo Rini, S.ST, M.Kes
	Indri Heri Susanti, S.Kep, Ns, M.Kep
Sie Konsumsi	: Lusi Yuliarti, S.E
Desain Cover dan Layout	: Reza Rokhadi
Perlengkapan	: Syahril
	Slamet Riyadi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur senantiasa kita panjatkan atas kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayatnya sehingga kami Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Bangsa Purwokerto dapat menyelenggarakan seminar hasil-hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat "Pelayanan Kesehatan Integratif Berdasarkan Evidence Based Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Komunitas Dalam Mencapai SDG's".

Kegiatan ini bertujuan untuk memfasilitasi para akademisi dan praktisi dibidang kesehatan terutama kebidanan dan keperawatan untuk mendesiminasikan hasil-hasil penelitiannya sehingga diharapkan dengan tersampaikannya hasil-hasil penelitian tersebut dapat bermanfaat untuk membantu meningkatkan kualitas pelayanan asuhan kebidanan dan keperawatan.

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 November 2016, bertempat di STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. Panitia pelaksanan kegiatan adalah para civitas akademik Program Studi Kebidanan dan Keperawatan STIKES Harapan Bangsa Purwokerto. Peserta kegiatan terdiri dari para akademisi dan praktisi dibidang Kebidanan dan Keperawatan dari seluruh Indonesia. Adapun *outcome* kegiatan ini adalah *Proceeding Call for Paper* berskala nasional dan telah ber-ISBN.

Semoga kegiatan ini bermanfaat untuk membantu perkembangan keilmuwan dibidang kebidanan dan keperawatan dan mudah-mudahan dikemudian hari kegiatan sejenis dapat terlaksana kembali dengan lebih baik.

Purwokerto, 17 November 2016

Ketua Panitia

Mariah Ulfah, S.ST, M.Kes

DAFTAR ISI

Halaman judul …….....i
Balik halaman judul …….....…….ii
Susunan Panitia …….....…….iii
Kata pengantar …….....…….iv
Daftar isi …….....…….v

Penulis	Judul Artikel	Halaman
Mariah Ulfah, S.SiT, M.Kes	Pengaruh Tekanan Darah Terhadap Nilai APGAR Menit Ke-1 Bayi Baru Lahir	1-8
Feti Kumala Dewi, SST, M.Kes; Maya Safitri, SST, M.Kes	Efektifitas Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Prodi Kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto	9-18
Rosi Kurnia Sugiharti, SST, M.Kes	Hubungan Riwayat Preeklampsia/ Eklampsia dengan Asfiksia Neonatorum di RSUD Dr. R. Goetheng Tarunadibrata	19-26
Linda Yanti, S.ST, M.Keb; Surtiningsih, SS	Faktor Determinan Kejadian Diabetes Mellitus Gestasional Pada Ibu Hamil (*Study case Control* di RSUD Goeteng Tarunadibrata Purbalingga)	27-40
Wilis Sukmaningtyas, SST, M.Kes	Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester 4 Program Studi Kebidanan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto	41-49
Ema Wahyu Ningrum, SST, M.Kes	Faktor Maternal yang Berpengaruh Terhadap Kejadian BBLR di RSUD dr. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga	50-59
Etika Dewi Cahyaningrum, SST, M.Kes	Terapi Farmakologi dan Non Farmakologi terhadap Penurunan Suhu Tubuh Anak Demam di Puskesmas Kembaran I Banyumas	60-79

Ikit Netra Wirakhmi, SST, M.Kes	Hal Medis dan Non Medis yang Mempengaruhi Persalinan di RSUD dr. R. Goeteng Tarunadibrata Purbalingga Tahun 2015	80-89
Prasanti Adriani, SSiT, M.Kes	Karakteristik Ibu Nifas dengan Perlakukan Pijat Oksitosin dan Perawatan Payudara di RSUD Goeteng Tarunadibrata Purbalingga	90-102
Tin Utami, SST, M.Kes	Jenis Persalinan Pada Ibu Hamil yang Mengikuti Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Kembaran I (Studi Populasi)	103-114
Susilo Rini, SST, M.Kes; Fauziah Hanum, SST	Regresi Linier Umur, Riwayat Jenis Kontrasepsi, dan Paritas terhadap Angka Kejadian Kanker Servik	115-125
Fauziah Hanum Nur A, S.ST, M.Keb	Pemberian Suplementasi Kalsium dalam Mengurangi Risiko Kejadian Pre Eklampsia Pada Ibu Hamil	126-136
Dwi Novitasari, S.Kep., Ns, M.	Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Mersi Purwokerto	137-144
Atun Raudotul Ma'rifah, S.Kep., Ns., M.Kep	Pengaruh *Spiritual Emosional Freedom Tehnik* (*Seft*) terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Akhir Prodi Keperawatan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto	145-153
Ns. Indri Heri Susanti, S.Kep., M.Kep	Pengaruh *Work Family Conflict* terhadap *Burnout* Dosen Wanita di STIKES Harapan bangsa Purwokerto	154-166
Ns. Rahmaya Nova Handayani, MSc., AIFM	Tingkat Pengetahuan Anatomi Fisiologi Pada Program Studi Keperawatan dan Kebidanan di STIKES Harapan Bangsa Purwokerto	167-175
Ns. Siti Haniyah, S.Kep, Ns., M.Kep	Efektifitas Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Nyeri Dismenore Pada Santri Putri di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto Kabupaten Banyumas\	176-188

Tri Sumarni, S.Kep, Ns., M.Kep	Hubungan Ketangguhan Diri dengan Perilaku Caring Pada Mahasiswa Keperawatan D3 STIKES Harapan Bangsa Purwokerto	189-199
Suci Khasanah, S.Kep, Ns., M.Kep	Pengaruh Riwayat Hipertensi Pada Keluarga Inti terhadap Kejadian Hipertensi di Desa Klahang Kecamatan Sokaraja	200-209
Susilo Rini, SST, M.Kes	IbM Revitalisasi Pelaksanaan Posyandu Balita "5 Meja" Bagi Kader Kesehatan di Posyandu Sapphire Residence Desa Tambaksari Purwokerto	210-216
Feti Kumala Dewi, SST, M.Kes	Pemeriksaan Kadar Gula Darah dan Kolesterol Pada Ibu-ibu 'Aisyiyah Cabang Gambarsari Kabupaten Purbalingga	217-227
Linda Yanti, S.ST, M.Keb	Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Perawatan Tali Pusat Terkini di Desa Linggasari Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas	228-235
Ikit Netra Wirakhmi, SST, M.Kes	Pelatihan Senam Pada Lansia di Kelurahan Sumampir Kecamatan Purwokerto Utara Kabupaten Banyumas	236-241
Mariah Ulfah, S.SiT, M.Kes Wilis Sukmaningtyas Prasanti Adriani	Penyusunan Menu Seimbang Bagi Balita di Desa Kembaran Kabupaten Banyumas	242-247
Ns. Rahmaya Nova Handayani, MSc., AIFM	Penyuluhan Kesehatan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang (SDIDTK) Paud Mutiara Bangsa Wanatirta	248-254
Ns. Siti Haniyah, S.Kep, Ns., M.Kep	Pelatihan Senam Hamil di Posyandu Desa Dawuhan Wetan Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas	255-259
Reni Dwi Setyaningsih, S.KM., M.PH	Aplikasi Program One Student one Client (OSOC) dalam Upaya Penurunan Angka Kematian Ibu di Puskesmas Kedung Banteng	260-265

PELATIHAN SENAM PADA LANSIA DI KELURAHAN SUMAMPIR KECAMATAN PURWOKERTO UTARA KABUPATEN BANYUMAS

Ikit Netra Wirakhmi[1], Ema Wahyuningrum[2], Dwi Novitasari[3]

STIKES Harapan Bangsa Purwokerto

ABSTRAK

Latar Belakang: *Salah satu indikator keberhasilan pembangunan sebuah bangsa adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduknya. Namun demikian hal ini menimbulkan masalah lain, yatu semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) dari tahun ke tahun. Pertumbuhan lansia ini bahkan lebih cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Indonesia saat ini telah memasuki era pendudukan berstruktur lansia (aging structured population), dimana jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun mencapai 7,18 %. Peningkatan jumlah lansia ini merupakan implikasi dari peningkatan sosial ekonomi masyarakat dan kualitas pelayanan kesehatan masyarakat. Peningkatan jumlah lansia berarti semakin banyaknya usia non-produktif. Hal ini secara tidak langsung akan menjadi beban tersendiri bagi masyarakat tersebut. Terlebih lagi jika melihat kenyataan bahwa pada lansia terjadi penurunan fungsi berbagai sistem dalam tubunya. Ia menjadi rentan terhadap penyakit, cedera, dan berbagai masalah kesehatan lain. Jika permasalahan ini tidak ditangani dengan tepat, maka bisa menjadi penghambat bagi kemajuan masyarakat itu sendiri sehingga diperlukan penanganan masalah kesehatan lansia tersebut meliputi upaya promotif, preventif, curatif, maupun rehabilitatif. Penduduk lansia di wilayah RT 1 RW 3 Kelurahan Sumampir cukup banyak dan juga belum terdapat posyandu lansia, oleh karena itu perlu dilakukan beberapa kegiatan, salah satunya yaitu senam lansia sehingga diharapkan dapat digunakan sebagai langkah awal ke arah pembentukan posyandu lansia di wilayah tersebut.*

Tujuan : *Membantu lansia meningkatkan kemampuan melakukan senam lansia secara mandiri maupun berkelompok.*

Metode : *Ceramah, diskusi, demonstrasi*

Hasil : *Peserta bisa melakukan senam lansia dengan bantuan instruktur senam dan melihat VCD*

Kesimpulan : *1) Para lansia antusias melaksanakan senam lansia 2) Kehadiran lansia pertemua pertama dan kedua 100%, pertemuan ketiga 80 % dan pertemuan keempat 100%*

Kata kunci : senam lansia

ABSTRACT

Background: *One of the indicators of successful development of a nation is the increasing life expectancy of the population. However, this raises another problem, yatu the increasing number of elderly people (elderly) from year to year. The growth of the elderly is even faster than the other age groups. Indonesia has now entered the era of occupation elderly structured (structured aging population), where the population aged over 60 years reached 7.18%. The increase in the number of elderly is an implication of the increase in socio-economic and quality of public health services. The increase in the number of elderly means more and more non-productive age. This indirectly will become a burden for the community. Moreover, if the fact that the elderly decreased function of various systems within tubunya. He became susceptible to disease, injury, and various other health problems. If this*

problem is not handled properly, it could become an obstacle to the progress of society itself so that the necessary remedies include the elderly health promotive, preventive, curatif, and rehabilitative. Elderly residents in RT 1 RW 3 Village Sumampir quite a lot and also have not found Posyandu, therefore it is necessary to do several activities, one of which is gymnastics elderly that are expected to be used as an initial step towards the establishment of Posyandu in the region.
Purpose: *To help the elderly improve the ability to do gymnastics elderly independently or in groups.*
Method: *Lecture, discussion, demonstration*
Results: *Participants can do gymnastics elderly with the help instructor and saw VCD*
Conclusions: 1) The elderly enthusiastic about carrying out gymnastic elderly 2) The presence of the elderly was a meeting the first and second 100%, 80% and the third meeting of the fourth meeting 100%

Keywords: gymnastics elderly

PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan sebuah bangsa adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduknya. Namun demikian hal ini menimbulkan masalah lain, yatu semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia) dari tahun ke tahun. Pertumbuhan lansia ini bahkan lebih cepat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Indonesia saat ini telah memasuki era pendudukan berstruktur lansia (*aging structured population*), dimana jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun mencapai 7,18 %. Peningkatan jumlah lansia ini merupakan implikasi dari peningkatan sosial ekonomi masyarakat dan kualitas pelayanan kesehatan masyarakat.[1]

Menua atau usia lanjut adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki, mengganti, dan mempertahankan fungsi normal tubuh sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita. Menjadi tua adalah suatu proses yang tidak dapat dihindari oleh kita semua, namun tidak ada pengaruh terhadap penilaian ciri menjadi tua itu dengan kesehatan.[2]

Populasi lansia secara global pada tahun 2013 adalah 841 juta jiwa. Proporsi penduduk lansia pada 2010 adalah 11.1 % dan diperkirakan akan meningkat menjadi 18.6 % dari total penduduk dunia pada tahun 2040. Pada tahun 2050 jumlah populasi lansia diperkirakan akan naik menjadi lebih dari dua milyar jiwa

(United Nations, DE and SAPD, 2013). BPS melaporkan jumlah lansia di Indonesia pada 2010 sebanyak 18.036.700 jiwa.[3]

Peningkatan jumlah lansia berarti semakin banyaknya usia non-produktif. Hal ini secara tidak langsung akan menjadi bean tersendiri bagi masyarakat tersebut. Terlebih lagi jika melihat kenyataan bahwa pada lansia terjadi penurunan fungsi berbagai sistem dalam tubunya. Ia menjadi rentan terhadap penyakit, cedera, dan berbagai masalah kesehatan lain. Jika permasalahan ini tidak ditangani dengan tepat, maka bisa menjadi penghambat bagi kemajuan masyarakat itu sendiri.[2]

Oleh karena itulah, pemerintah mengeluarkan berbagai kebijakan untuk mengatasi permasalah terkait lansia ini. Salah satunya adalah UU RI No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia. UU tersebut menyatakan bahwa pelayanan kesehatan diperuntukan bagi pemeliharaan dan peningkatan derajat kesehatan dan kemampuan lansia dalam bentuk penyuluhan, penyembuhan, dan pengembangan lembaga. Penanganan masalah kesehatan lansia tersebut meliputi upaya promotif, preventif, curatif, maupun rehabilitatif.[4]

Salah satu bentuk upaya peningkatan derajat kesehatan lansia adalah senam lansia. Senam lansia dibuat oleh Menteri Negara Pemuda dan Olahraga merupakan upaya peningkatan kesegaran jasmani kelompok lansia yang jumlahya semakin bertambah, sehingga perlu kiranya diberdayakan dan dilaksanakan secara benar, teratur, dan terukur.[5]

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2015, puskesmas dengan jumlah penduduk terbanyak dari 39 puskesmas di wilayah Kabupaten Banyumas adalah Puskesmas II Purwokerto Utara yaitu 135108 jiwa. Kelurahan Sumampir termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas II Purwokerto Utara. Penduduk lansia di wilayah RT 1 RW 3 Kelurahan Sumampir berjumlah 50 jiwa. Selain penduduk lansianya cukup banyak, di wilayah ini juga belum terdapat posyandu lansia, oleh karena itu perlu dilakukan beberapa kegiatan, salah satunya yaitu senam lansia sehingga diharapkan dapat digunakan sebagai langkah awal ke arah pembentukan posyandu lansia di wilayah tersebut.

METODE

Kegiatan ini ditujukan bagi semua lansia di RT 1 RW 3 Kelurahan Sumampir yang berjumlah 25 orang. Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi.

HASIL

Kegiatan senam lansia sudah dilaksanakan selama 4 kali yaitu :

1. Minggu, 05 Juni 2016

   Waktu : Pukul 07.00 WIB – selesai

   Kegiatan :

   a. Penyuluhan tentang senam lansia
   b. Penimbangan BB, pengukuran tekanan darah
   c. Senam lansia dengan bantuan VCD dan instruktur (mahasiswa)
   d. Penimbangan BB, pengukuran tekanan darah

2. Minggu, 19 Juni 2016

   Waktu : Pukul 16.00 WIB – selesai

   Kegiatan :

   a. Penimbangan BB, pengukuran tekanan darah
   b. Senam lansia dengan bantuan VCD dan instruktur (mahasiswa)
   c. Penimbangan BB, pengukuran tekanan darah

3. Sabtu, 23 Juli 2016

   Pukul 07.00 WIB – selesai

   Kegiatan :

   a. Penimbangan BB, pengukuran tekanan darah
   b. 2. Senam lansia dengan bantuan VCD dan instruktur
   c. Penimbangan BB, pengukuran tekanan darah
   d. Konsultasi kesehatan

4. Minggu, 14 Agustus 2016

   Pukul 07.00 WIB – selesai

   Kegiatan :

   a. Penimbangan BB, pengukuran tekanan darah
   b. 2. Senam lansia dengan bantuan VCD dan instruktur

c. Penimbangan BB, pengukuran tekanan darah
d. Konsultasi kesehatan

PEMBAHASAN

1. Monitoring

   Monitoring suatu kegiatan pengawasan dalam pelaksanaan program ini, dari hasil monitoring yang dilakukan, kegiatan berjalan dengan baik, sarana dan prasarana terpenuhi, selama kegiatan semua jadwal terlaksana sesuai dengan rencana kegiatan. Pada proses pelaksanaan kegiatan anggota senam tertib dan tepat waktu.

2. Evaluasi

   Peserta bisa melakukan senam lansia dengan bantuan instruktur senam dan melihat VCD

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan
   a. Para lansia antusias melaksanakan senam lansia
   b. Kehadiran lansia pertemua pertama dan kedua 100%, pertemuan ketiga 80 % dan pertemuan keempat 100%
2. Saran
   a. Bagi Lansia

      Selalu mencoba untuk melakukan senam lansia secara mandiri
   b. Bagi Pemerintah setempat (Kelurahan)

      Agar lebih aktif memberikan dukungan pada kegiatan posyandu lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Ponorogo. 2010. *Lansia Masa Kini dan Mendatang,* diakses tanggal 23 Februari 2016 di http://tkskponorogo.blogspot.com/2010/03/lansia-masa-kini-dan-mendatang.html

Stanley, Mickey, and Patricia Gauntlett Beare.2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, ed 2*.Jakarta: EGC

Badan Pusat Statistik. 2014. *Proyeksi Penduduk Indonesia* (Indonesia Population Projection) 2010-2035. [internet] Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2013.[cited 2014 Dec 4]. Available from:http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Proyeksi+Penduduk+Indonesia+Indonesia+Population+Projection#0

Depsos RI. 2006. *UU Republik Indonesia No 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Direktorat Bina Pelayanan Sosial Lanjut Usia

Nenggala AK. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.* Jakarta: Grafindo Media Pratama