

**LAPORAN PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**Penyuluhan Pengaruh Infuse Water (Strawberry, Anggur, Daun Mint,  
Lemon, Kunyit Kuning dan Putih Terhadap Kadar Kolesterol di Wilayah  
Bulak Banteng**



Disusun :

NASTITI KARTIKORINI

YETI EKA SISPITA SARI

**PRODI D3 ANALIS KESEHATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul kegiatan : "Penyuluhan Pengaruh Infuse Water (Strawberry, Anggur, Daun Mint, Lemon, Kunyit Kuning, dan Putih) terhadap Kadar Kolesterol di Wilayah Bulak Banteng"

Nama Ketua : Nastiti Kartikorini, S.T., M.Kes.

Nama Anggota : Yeti Eka Sispita S., S.Si., M.Si.

Jumlah Dana (Rp) : 5.000.000

Sumber Pendanaan : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Jumlah Mahasiswa terlibat : 4

Jumlah Alumni terlibat : 1

Jumlah Staf terlibat : 1

Nama Mitra : Bulak Banteng

Nama Fasilitas Penunjang : Bulak Banteng

Surabaya, 23 April 2018

Mengetahui,

Dekan FIK UMSurabaya

Dr. Mundakir, S.Kep. Ns, M.Kep

NIP. 1975.0323.2005.01.1.002

Ketua Pelaksana

Nastiti Kartikorini, S.T., M.Kes.

NIP. 012.05.1.1966.01.023

Menyetujui



Kepala LPPM UMSurabaya

Dr. Sujinah M.Pd

NIP. 012.02.1.1965.90.004

## **KATA PENGANTAR**

Segala Puji Syukur senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Laporan Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat di RW 01 Kelurahan Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Kota Surabaya dengan tepat waktu.

Dengan terselesainya laporan ini, kami mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Kepala Puskesmas dan Pembimbing Puskesmas Tambak Wedi Surabaya
2. Camat, Lurah, RW/RT, beserta jajarannya
3. Semua Masyarakat RT 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, dan 17 RW 06 Kelurahan Dukuh Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran
4. Semua teman-teman dari D3 Keperawatan, D3 Kebidanan, dan D3 Analisis Kesehatan

Penyusun menyadari bahwa Laporan Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat ini, masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan sebagai masukan dalam perbaikan di masa yang akan datang.

Demikian atas perhatiannya dari semua pihak dan semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan profesi kesehatan.

Surabaya, 2018

Kelompok 8

## **DAFTAR ISI**

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Halaman Cover .....                                        | i   |
| Halaman Sampul .....                                       | ii  |
| Halaman Persetujuan .....                                  | iii |
| Kata Pengantar .....                                       | iv  |
| Daftar Isi.....                                            | v   |
| BAB 1 PENDAHULUAN .....                                    | 1   |
| Latar Belakang .....                                       | 1   |
| Tujuan .....                                               | 2   |
| Manfaat .....                                              | 2   |
| Waktu dan Tempat Pelaksanaan Kegiatan .....                | 3   |
| BAB 2 HASIL PENGKAJIAN .....                               | 4   |
| Data Umum .....                                            | 4   |
| Data Masalah Kesehatan .....                               | 4   |
| BAB 3 HASIL ANALISIS dan Penentuan Masalah/ Diagnosa ..... | 15  |
| Hasil Analisis .....                                       | 15  |
| Sampel .....                                               | 15  |
| BAB 4 Rencana Asuhan Kesehatan Komunitas .....             | 20  |
| BAB 5 Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi .....               | 25  |
| Hasil Pelaksanaan.....                                     | 25  |
| Evaluasi.....                                              | 28  |
| BAB 6 Kesimpulan dan Saran .....                           | 93  |
| Kesimpulan .....                                           | 93  |
| Saran                                                      |     |

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Keluarga merupakan unit pelayanan kesehatan yang terdepan dalam meningkatkan derajat komunitas. Keluarga sebagai system yang berinteraksi dan merupakan unit utama yang menyangkut kehidupan masyarakat. keluarga menempati posisi antara individu an masyarakat., apabila setiap keluarga dapat mempengaruhi anggota keluarga yang lain, karena keluarga merupakan perantara yang efektif dan mudah untuk berbagi usaha-usaha masyarakat.

Penguatan keluarga dalam membentuk keluarga yang sehat dan cerdas adalah salah satu strategi yang dapat ditempuh dalam menghasilkan kemandirian di bidang kesehatan, baik pada masyarakatmaupun pada keluarga artinya harus ada komunikasi antara kader dengan keluarga ataua masyarakat untuk memberikan informasi dan melakukan pendidikan kesehatan . dalam lingkup rumah tangga, untuk membentuk keluarga sehat kegiatannya cukup banyak seperti tidak merokok dalam rumah, memberi ASI, menimbang balita secara rutin, memberantas jentik nyamuk, dll.

Dalam mewujudkan penguatan kesehatan keluarga tersebut, maka kami dari program studi D3 Kebidann, D3 Keperawatan dan D3 Analis Kesehatan bermaksud melaksanakan program pendidikan kesehatan masyarakat (PPKM) yang berisikan pelaksanaan program kerja di wilayah RW 01 Tambak Wedi kelurahan Kenjeran Surabaya.

Program pendidikan kesehatan masyarakatyang mewujudkan dalam bentuk sahabat keluarga sebagai bentuk kepedulian fakultas ilmu kesehatan sebagian dari pengabdian masyarakat yang memiliki tujuan menciptakan keluarga yang sehat dengan membiasakan diri dalam pola hidup sehat.

Orang tua merupakan pendidik pertama dan utama bagi anak-anaknya. Pola pengasuhan dan pendidikan yang ditetapkan orang tua akan menentukan karakter dan kepribadian, motivasi berprestasi dan kondisi sehat kebugaran anak-anak. Orang tua juga perlu memperkut dan meningkatkan komunikasi

dengan satuan pendidikan dimana anak-anak memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk bekal kehidupan dalam mewujudkan hal ini sahabat keluarga melakukan pendampingan untuk memperoleh status kesehatan yang baik.

## **1.2 Tujuan**

### **1.2.1 Tujuan umum**

Mahasiswa mampu mengaplikasikan ilmu komunitas tentang program pengetahuan kesehatan keluarga dalam membentuk keluarga yang sehat ada bersama masyarakat dengan memanfaatkan sumber daya dan potensi yang terdapat di masyarakat.

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

Setelah melakukan program pendidikan kesehatan masyarakat, diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menerapkan metode yang tepat dalam mengkaji masalah kesehatan yang terjadi pada RW 01 dengan 10 RT terpilih kelurahan Kenjeran Surabaya
2. Menganalisis dan menentukan masalah kesehatan individu dan lingkungan di RW 01 kelurahan Kenjeran Surabaya
3. Menyusun intervensi dan rencana kegiatan sesuai dengan masalah kesehatan yang telah ditentukan bersama warga.
4. Melakukan rencana tindakan atau kegiatan yang telah ditetapkan .
5. Mengevaluasi hasil pelaksanaan kegiatan dan tindak lanjut dari tiap masalah kesehatan yang telah ditemukan.

## **1.3 Manfaat**

### **1.3.1 Untuk mahasiswa**

1. Dapat mengaplikasi ilmu yang di dapat di perkuliahan kepada masyarakat tentang kesehatan.
2. Sebagai pengalaman belajar mengenali masalah kesehatan dan menentukan langkah penyelesaiannya.

3. Sebagai wujud pengabdian mahasiswa kepada masyarakat secara langsung.

#### **1.3.2 Untuk masyarakat**

1. masyarakat mengerti dan menyadari permasalahan kesehatan yang ada dan bersedia bersama-sama menyelesaikan permasalahan tersebut.
2. Masyarakat dapat mengerti gambaran status kesehatannya
3. Masyarakat mampu menerapkan prinsip-prinsip kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **1.3.3 Untuk pendidikan**

merupakan salah satu tolak ukur keberhasilan pendidikan program D3 Kebidan, D3 Kebidanan, D3 Analis Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

#### **1.3.4 Untuk Pelayana Kesehatan**

1. Membantu program-program Dinas Kesehatan Kota dan Puskesmas Tambak Wedi sebagai sarana kesehatan terdekat.
2. Masyarakat sadar dan mau melakukan program terkait dengan kesehatan yang telah direncanakan atau disepakati.
3. Memberikan solusi tentang masalah kesehatan yang terjadi di lingkungan Tambk Wedi RW 01 Kelurahan Kenjeran Surabaya.

#### **1.4 Waktu dan Tempat Kegiatan**

kegiatan mahasiswa pendidikan D3 Kebidanan, D3 Keperawatam, dan D3 Analis Kesehatan tanggal 01 Mei – 14 Mei di RW 01 meliputi 10 RT terpilih Tambak Wedi kelurahan Kenjeran Kota Surabaya

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Pendidikan kesehatan masyarakat adalah ilmu dan seni yang memelihara, melindungi dan meningkatkan kesehatan masyarakat mulai usaha-usaha pengorganisasian masyarakat dalam konteks ini pada hakekatnya adalah menumbuhkan, membina dan mengembangkan partisipasi masyarakat di bidang pembangunan kesehatan (Heni Wahyuningsih, 2008)

Peran serta keluarga sangatlah penting, apabila di setiap keluarga sudah mempunyai kesadaran dalam mencegah, mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya, maka akan terwujud pula masyarakat yang sehat.

Kegiatan mahasiswa dalam program pendidikan kesehatan masyarakat (PPKM) selama 2 minggu dari tanggal 01 mei 2018-14 mei 2018 yang dilaksanakan untuk melakukan proses pendampingan keluarga guna mewujudkan keluarga yang sehat dengan membiasakan diri dalam pola sehat sehingga mampu membantu masyarakat setempat untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal.

#### **2.1 Data Umum**

##### **1. Data Geografi :**

Lokasi : Kelurahan Tambak Wedi tepatnya di Balai RW 01 yang meliputi 10 RT Terpilih (1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17) yang terletak di kecamatan kenjeran kota Surabaya bagian utara. Berbatasan dengan selat Madura di bagian utara, sebelah timur berbatasan dengan Bulak, di sebelah barat berbatasan dengan Semampir, dan disebelah selatan berbatasan dengan Tambak Sari.

2. Bangunan : Mayorititas permanen yang sudah berupa rumah beratap genteng, tembok beton, berpondasi, dan lantai keramik/plesteran biasa. Tipe bangunan ini termasuk permanen.
3. Halaman hampir semua penduduk memiliki halaman depan rumah yang cukup untuk tempat motor, tanaman, dan tempat sampah.
4. Kondisi jalan : Untuk kualitas jalan diperinci menjadi jalan paving, jalan batu (perkerasan) dan jalan tanah. Kondisi kualitas jalan yang memadai akan memperlancar arus transportasi yang berdampak pada sector perekonomian yang semakin berkembang.
5. Sebagian besar penduduk sebagai swasta atau bekerja sebagai kuli bangunan, pengangkut sampah, pedagang kaki lima, dan nelayan karena wilayahnya yang strategis dengan laut.

## 2.2 Fakta tentang Manfaat Infused Water

***Infused water* atau *detox water* terbuat dari air mineral yang dipadukan dengan potongan buah. Minuman ini menjadi populer karena diklaim mendatangkan banyak manfaat. Namun benarkah demikian?**

Pernah melihat orang menenteng botol air mineral yang diisi dengan potongan lemon atau buah-buahan lain? Seperti itulah yang dinamakan dengan *infused water*. *Infused water* dibuat dengan menambahkan potongan buah ke dalam sebotol air mineral. Setelah diaduk, botol segera ditutup dan disimpan di dalam lemari pendingin untuk setidaknya semalaman agar rasa dan sari buah menyatu dengan air. Biasanya setelah direndam di dalam air untuk waktu yang cukup lama, potongan buah menjadi lembek dan dibuang karena teksturnya yang kurang enak untuk dimakan

### **Klaim Tentang Manfaat Air Infus**

Akhir-akhir ini *infused water* populer dan menjadi bagian dari gaya hidup karena dipercaya mendatangkan banyak manfaat kesehatan bagi tubuh. Padahal klaim-klaim tersebut belum tentu sepenuhnya benar. Berikut ini beberapa klaim mengenai manfaat *infused water* beserta faktanya.

- **Sarana detoks dan trik memperlancar metabolisme tubuh**  
Potongan lemon yang dimasukkan dan dikonsumsi bersama air mineral diklaim sebagai sarana detoks yang baik bagi tubuh. Ide detoks berasal dari kepercayaan bahwa racun bisa menumpuk di dalam tubuh dan dengan pola makan khusus atau detoks, racun ini bisa dihilangkan. Namun tidak ada bukti bahwa racun menumpuk di dalam tubuh seiring waktu, karena jika benar demikian, tubuh akan sering sakit. Diet atau pola makan detoks belum terbukti secara klinis berguna bagi tubuh.
- **Anti-penuaan**  
Air mineral yang dipadukan dengan buah-buahan yang kaya antioksidan, seperti [delima](#) dan stroberi, dianggap dapat menjadi sarana ampuh melawan efek penuaan. [Antioksidan](#) berguna untuk menangkal radikal bebas yang berdampak buruk bagi tubuh. Mengonsumsi banyak buah dan sayur-sayuran menunjukkan hasil positif dalam menghambat proses penuaan. Minum *infused water* bisa memberikan manfaat lebih dalam anti-penuaan dibandingkan dengan minum air putih saja. Namun jika ingin memaksimalkan jumlah antioksidan di dalam pola makan sehari-hari, jangan batasi buah terendam di dalam *infused water* saja. Konsumsiilah beragam buah dan sayur-sayuran secara langsung juga.
- **Menurunkan berat badan menjadi lebih ideal**  
Mengonsumsi *infused water* diklaim bisa menurunkan berat badan. Tetapi belum ada penelitian medis yang membuktikan klaim tersebut dengan jelas. Berat badan ideal paling baik dicapai dengan [olahraga](#) teratur dan pola makan yang sehat. Namun memang dengan mengonsumsi lebih

banyak air putih atau *infused water* seseorang dapat merasa lebih cepat kenyang sehingga porsi makanan bisa dikurangi.

Meski belum terbukti mengenai manfaat kesehatannya, bukan berarti *infused water* sama sekali tidak mendatangkan keuntungan. Minuman ini bermanfaat, khususnya bagi orang-orang yang tidak suka mengonsumsi air putih dan anak-anak yang kurang suka mengonsumsi buah-buahan.

Orang yang tidak suka minum air putih biasanya memenuhi kebutuhan cairan mereka dengan minuman seperti kopi, teh, atau minuman ringan. Padahal beberapa minuman jenis ini justru cenderung membuat tubuh menjadi makin kekurangan cairan karena kandungan kafeinnya. Selain itu, minuman-minuman ini, terutama minuman kemasan umumnya berharga mahal serta mengandung kadar gula dan kalori yang tinggi dibandingkan dengan air mineral.

Dengan *infused water*, mereka dapat mengonsumsi air mineral dengan aneka rasa berbeda yang dapat diganti tiap hari sesuai dengan pilihan buah-buahan yang diinginkan. Berikut ini adalah beberapa menu yang dapat dicoba.

- Siapkan 1 buah lemon, setengah buah mentimun diiris tipis, 15 gram daun mint, masukkan ke dalam 3 liter air. Aduk, tutup rapat, dan simpan dalam lemari pendingin selama 2-3 hari. Pastikan infused water tidak terlalu asam. Jika terasa asam, tambahkan air.
- Siapkan satu liter air, 6 buah stroberi potong, dan 225 gram nanas potong. Masukkan stroberi dan nanas dalam air, aduk, tutup rapat, dan simpan dalam lemari pendingin.
- Bekukan sekitar 300 gram biji delima dengan air di dalam cetakan es batu. Setelah beku, masukkan ke dalam 2 liter air mineral yang telah dimasuki irisan lemon dan diamkan di dalam lemari pendingin.

Pastikan air yang digunakan segar dan buah segar dan bersih.

*Infused water* dapat menjadi jalan tengah bagi Anda yang tidak suka mengonsumsi air putih. Pastikan kebutuhan cairan tubuh Anda terpenuhi dengan mengonsumsi setidaknya 2 liter cairan per hari. Mengonsumsi cairan yang cukup, baik itu air putih biasa atau *infused water* penting untuk fungsi normal tubuh dan mencegah dehidrasi. Selain itu akan menjaga ginjal tetap sehat dan menghindari kondisi seperti batu ginjal, sembelit dan wasir.

Terakhir diperbarui: 26 November 2017

Ditinjau oleh: dr. Kevin Adrian

Referensi

## **10 Resep infused water rempah, enak, sehat, dan mudah dibuat**

### **Minuman menyehatkan, rasanya menyegarkan..**

Gaya hidup sangat menentukan kesehatan dan kebugaran. Salah satu cara menjaga kesehatan adalah menghindari junk food. Selain itu juga meningkatkan nutrisi tubuh dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang menyehatkan, misalnya infused water.

Kini minuman infused water sudah nggak asing bagi kebanyakan orang. Biasanya mereka yang sedang diet mencoba resep infused water sebagai salah satu alternatif minuman menyehatkan.

Infused water umumnya terbuat dari bahan-bahan seperti buah-buahan dan sayuran yang direndam dalam air mineral dan disimpan dalam waktu beberapa saat. Kandungan buah dan sayur tersebut akan larut dalam air dan lebih cepat diserap dalam tubuh.

Salah satu manfaat infused water adalah melancarkan sembelit, menekan nafsu makan, menghindari dehidrasi dan menjadi minuman yang penuh vitamin. Agar tidak membosankan, saat ini sudah banyak resep infused water rempah atau rimpang yang umumnya digunakan sebagai bumbu dapur.

Air ini juga dikenal sebagai air detoks yang bagus bagi tubuh. Seperti kita tahu rempah-rempah dikenal dari jaman dahulu merupakan herbal yang berkhasiat untuk mengatasi berbagai penyakit. Untuk membuatnya kamu harus tahu cara pembuatan dan ukuran yang tepat. Nggak usah khawatir rekomendasi resep berikut, bahan-bahanya mudah didapat. Rasanya pun enak serta menyehatkan. Berikut [brilio.net](http://brilio.net) rangkum dari berbagai sumber pada Jumat (17/1), beberapa resep infused water rempah, enak, sehat, dan mudah dibuat.

### **1. Ketumbar + madu + daun bawang.**

Resep infused water rempah

Bahan:

- 1 sdt ketumbar asli warna coklat
- 2 sdm madu
- kayu secang secukupnya
- air 300 ml

Cara membuat:

- Panaskan air hingga mendidih.
- Lalu siapkan ketumbar dan kayu secang dalam gelas, seduh dengan air panas.
- Diamkan hingga dingin, tambahkan madu ketika akan meminumnya.

## **2. Jahe + madu + teh rosella.**

Resep infuse water rempah

Bahan:

- 1 ruas jahe
- 2 buah bunga rosella kering
- madu sesuai selera

Cara membuat:

- Seduh jahe yang sudah diiris tipis dan bunga rosella dengan air panas.
- Kemudian tambahkan madu ketika minuman tersebut sudah dingin. Ukuran madu dapat disesuaikan dengan selera.
- Kamu juga bisa menyimpannya di kulkas hingga minimal 6 jam.

## **3. Kunyit + jahe + sereh + lemon**

Resep infuse water rempah

Bahan:

- 2 ruas kunyit
- 2 ruas jahe
- 1 batang sereh
- 1 buah jeruk nipis/ lemon
- madu secukupnya.

Cara membuat:

- Panaskan air hingga mendidih, kemudian kecilkan kompor. Masukkan kunyit, jahe, dan sereh.
- Diamkan 5 menit kemudian tuang dalam gelas.
- Setelah air suhu ruang masukkan jeruk nipis peras/lemon.
- Tambahkan madu saat akan diminum. Ultimate water siap diminum.

#### **4. Lada hitam + cengkih + kayu manis.**

Resep infuse water rempah

Bahan:

- 1 sdt lada hitam
- 7 butir cengkeh
- kayu manis secukupnya
- 3-5 biji kurma
- air matang 300-500 ml

Cara membuat:

- Masukkan semua bahan dalam botol kaca, masukkan air matang tersebut kedalamnya. Rendam minimal 6 jam dan infuse water siap diminum.
- Kamu juga dapat menyeduh bahan-bahan tersebut dengan air panas kemudian tunggu hingga dingin.

#### **5. Sereh+ jeruk nipis + madu.**

Resep infuse water rempah

Bahan:

- 3 batang serai
- 300 ml air

- 1 buah jeruk nipis
- 1-2 sdm madu

Cara membuat:

- Cuci bersih batang serai kemudian rajang
- Masak serai dan air sampai mendidih, lalu angkat dan saring.
- Setelah hangat masukkan perasan jeruk nipis dan madu.
- Minum saat hangat atau dapat disimpan dalam kulkas terlebih dahulu.

## **6. Kapulaga + cengkeh + ketumbar + madu.**

Resep infuse water rempah

Bahan:

- 1 buah jahe (geprek atau diiris-iris)
- 1 sdt cengkeh
- 1 sdt ketumbar
- 2 kayu manis sebesar jari kelingking
- 1 sdt kapulaga
- madu secukupnya

Cara membuat:

- Rebus air sekitar 250 ml, masukkan jahe kira-kira 2 menit.
- Seduh ke gelas yang sudah berisi bahan lain seperti cengkeh, ketumbar, kayu manis, dan kapulaga.
- Diamkan agar tidak terlalu panas, lalu tambahkan madu.

## **7. Jahe + kurma + kunyit.**

Resep infuse water rempah

Bahan:

- 1-2 ruas jahe (kupas dan cuci bersih)
- 3 buah kurma
- 2 ruas kunyit (kupas dan cuci bersih)
- 600 ml air suhu ruang

Cara membuat:

- Masukkan semua bahan dalam botol campur dengan 600 ml air suhu ruang (matang).
- Kemudian diamkan selama 6 jam dalam kulkas, setelah itu dapat dikonsumsi.
- Setelah 12 jam tidak usah di refill karena kadar kandungan sudah hilang atau maksimal.

## **8. Kunyit + serai + kayu manis + jeniper**

Resep infuse water rempah

Bahan:

- 2 telunjuk kunyit iris-iris
- 2 jempol jahe iris-iris
- 1 batang kayu manis
- 1 batang serei
- jeniper
- madu secukupnya
- Himalayan salt secukupnya
- air

Cara membuat:

- Masukkan kunyit, jahe, kayu manis dan serei ke gelas.
- Didihkan air, lalu langsung masukkan air ke gelas tadi.
- Tunggu sampai hangat, masukkan jeniper, madu dan himalaya salt.

### **9. Kayu Manis + bunga + lemon + madu.**

10 Resep infused water rempah, enak, sehat, dan mudah dibuat

Bahan:

- 1 batang kayu manis
- 2 bunga pintu
- 1 sdm lemon / lemon tipis
- 1 sdm madu
- 300 ml air

Cara membuat:

- Rebus kayu manis dan polong bunga.
- Angkat, tunggu madu hangat dan peras lemon / lemon.
- Minum selagi hangat.

### **10. Krim + kayu manis.**

Resep infuse water rempah

Bahan:

- 1 batang serai
- kayu manis secukupnya
- 2 sdt madu
- air matang

Cara membuat:

- Cuci bersih serai, geprek pakai bagian putihnya saja.

- Kemudian masukkan semua bahan serai, kayu manis ke dalam botol minuman beri air dan madu.- Lalu diamkan 6 jam setelah itu infused water siap untuk diminum.

### **10 Varian Infused Water yang Wajib Dicoba, Segar!**



Infused water atau air mineral yang diisi dengan buah-buahan kini kian digemari. Sebagian orang percaya kandungan nutrisi pada air infus lebih banyak ketimbang menenggak air mineral biasa. Ada pula yang meyakini infused water membantu mereka yang tengah berusaha menurunkan berat badan.

Beberapa jenis buah yang biasanya dimasukkan ke dalam air di dalam botol minum antara lain lemon, stroberi, dan apel. Anda juga bisa mencoba memasukkan beberapa jenis buah sekaligus di dalam air infus untuk mendapatkan sensasi rasa yang berbeda alias tidak monoton pada satu jenis buah saja. Berikut ini resepnya:

#### **1. Buah berry dan lavender**

- Cuci bersih lavender dan buah berry yang masih segar dengan air.

- Masukkan lavender dan buah berry ke dalam botol, tambahkan air hingga penuh dan diamkan selama 20 menit.
- Infused water siap dinikmati dengan tambahan es batu agar lebih segar.

## 2. Buah naga dan daun mint

- Potong buah naga menjadi 2 bagian. Gunakan 1 bagian buah naga untuk dikerok daging buahnya, lalu masukkan ke dalam botol atau gelas.
- Iris tipis 1 bagian lain buah naga, lalu masukkan ke dalam botol atau gelas yang sama.
- Tambahkan air dingin hingga botol atau gelas penuh. Lengkapi dengan beberapa lembar daun mint untuk menambah sensasi rasa.

## 3. Mentimun dan lemon

- Iris tipis mentimun dan lemon, lalu masukkan ke dalam botol atau gelas.
- Tuang air dingin hingga botol atau gelas penuh dan tambahkan beberapa lembar daun mint.

## 4. Nanas dan mentimun

- Potong nanas menjadi berbentuk dadu kecil, dan mentimun diiris tipis. Kemudian tempatkan di dalam botol atau gelas.
- Tuang air dingin hingga botol atau gelas penuh dan tambahkan potongan besar nanas sebagai garnish.

## 5. Semangka dan mint

- Potong semangka menjadi dadu kecil, lalu masukkan ke dalam botol atau gelas
- Tuang air dingin hingga botol atau gelas penuh dan tambahkan daun mint.

## 6. Jeruk manis dan jeruk nipis

- Iris tipis jeruk manis dan jeruk nipis. Kupas kulitnya, lalu masukkan ke dalam botol atau gelas.
- Tuang air dingin hingga botol atau gelas penuh.

#### 7. Berry iced tea dan buah berry

- Seduh teh berry, lalu simpan di dalam lemari es hingga dingin.
- Tuang teh berry yang sudah dingin ke dalam gelas, lalu masukkan irisan lemon dan stroberi.
- Tambahkan es batu dan beberapa lembar daun mint.

#### 8. Apel, jeruk nipis, dan basil

- Iris tipis apel dan jeruk nipis.
- Masukkan irisan apel dan jeruk nipis beserta daun basil segar ke dalam botol.
- Tuang air dingin hingga botol penuh.

#### 9. Mangga dan mint

- Potong-potong mangga menjadi dadu kecil, lalu masukkan ke dalam botol atau gelas.
- Taruh daun mint segar di atas potongan mangga, lalu tuang air dingin hingga botol atau gelas penuh.

#### 10. Salad buah

- Siapkan buah-buahan kesukaan Anda, lalu potong-potong atau iris tipis.
- Masukkan potongan atau irisan buah ke dalam botol atau gelas berukuran besar, lalu tuang air dingin hingga penuh.
- Infused water salad buah siap dinikmati.

**Tabel 2.1 Ratio**

**Tabel 2.2 Data Hasil Pengkajian**

| ELEMEN                        | DESKRIPSI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lahan dan lingkungan (daerah) | <p>1. Bangunan : mayoritas permanen yang sudah berupa rumah beratap genteng, tembok beton, berpondasi, dan lantai keramik / plesteran biasa. Tipe bangunan ini termasuk permanen.</p> <p>2. Halaman</p> <p>Hampir semua penduduk memiliki halaman depan rumah yang cukup untuk tempat motor, tanaman, dan tempat sampah.</p>                                                                                      |
| Lingkungan terbuka            | <p>1. Area</p> <p>Kelurahan Tambak Wedi RW 01 (1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17) kualitas lingkungan terbuka di sekitar rumah warga sebagian digunakan untuk tempat cucian, lahan kosong yang digunakan untuk penampungan sampah (RT 04) dan sepanjang jalan terdapat selokan yang kondisinya banyak tumpukan sampah dan luas untuk tempat lewatnya alat transportasi (seperti motor, mobil, becak,dll)</p>        |
| Tingkat sosial ekonomi        | <p>1. Tingkat Sosial</p> <p>Untuk kegiatan seperti posyandu, pengajian, dan PKK berjalan dengan lancar tetapi untuk Karang Taruna masih kurang berjalan lancar.</p> <p>2. Tingkat Ekonomi</p> <p>Sebagian besar masyarakat termasuk tingkat ekonomi menengah ke bawah dengan bekerja sebagai karyawan swasta dan ibu rumah tangga dan sebagian kecil menengah ke atas yang bekerja sebagai PNS dan wiraswasta</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kegiatan          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balita : terdapat posyandu balita pada hari Jum'at minggu ke 1 untuk posyandu srikandi 7 dan hari jumat ke 2 posyandu srikandi 9.</li> <li>2. PKK diadakan per-RW setiap minggu pertama</li> <li>3. Pengajian di adakan di masing-masing RT seminggu 2 kali</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Transportasi      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Akses jalan sudah dalam kondisi paving. Angkutan umum yang tersedia adalah becak.</li> <li>2. Mayoritas warga mempunyai transportasi pribadi berupa sepeda motor.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Fasilitas umum    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kesehatan<br/>Terdapat Puskesmas di wilayah Kelurahan Tambak Wedi, terdapat poskeskel di wilayah RW 01 dan bidan praktik / BPM di RT 12</li> <li>2. Sekolah<br/>Kelurahan Tambak Wedi memiliki fasilitas pendidikan TK : 2 (Al-Faridzi dan Kartika Sari), PAUD : 1 (Permata Sari) dan MI : 1 Al - Fahmi kelompok bermain : 1 ( Al Faridzi) dengan pengajar-pengajar yang memiliki pengalaman mengajar baik pendidikan pengetahuan umum maupun spiritual</li> <li>6. Untuk PAUD pendidikan kesehatan diberikan dengan cara menyanyi dan belajar bersama.</li> <li>7. Tempat Ibadah : 2 Masjid, 2 Musholah.</li> </ol> |
| Tempat perniagaan | Terdapat rumah toko, warung dengan beraneka ragam barang dagangan yang dijual di wilayah RW 1 Kelurahan Tambak Wedi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Suku bangsa       | Mayoritas penduduk dari suku Madura, minoritas penduduk adalah jawa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Agama             | Sebagian besar beragama muslim dan ada sebagian kecil yang beragama non muslim.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kesehatan | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keluhan yang terjadi pada lansia adalah mudah lelah, sulit tidur, mudah marah, sering kesemutan pada tangan.</li> <li>2. Balita : di RW 01 yang meliputi 10 RT terpilih (1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17) tidak ditemukan balita dengan gizi buruk dan ada beberapa masyarakat yang tidak mau imunisasi.</li> <li>3. Kebiasaan bapak-bapak yang pada umumnya perokok yang ditemukan pada saat pengkajian data.</li> </ol> |
| Media     | Televisi dan radio, dan telepon genggam ( <i>Handphone</i> ).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 1. Data Umum

Hasil pengolahan data yang berasal dari angket, wawancara dan observasi akan disajikan sebagai berikut :

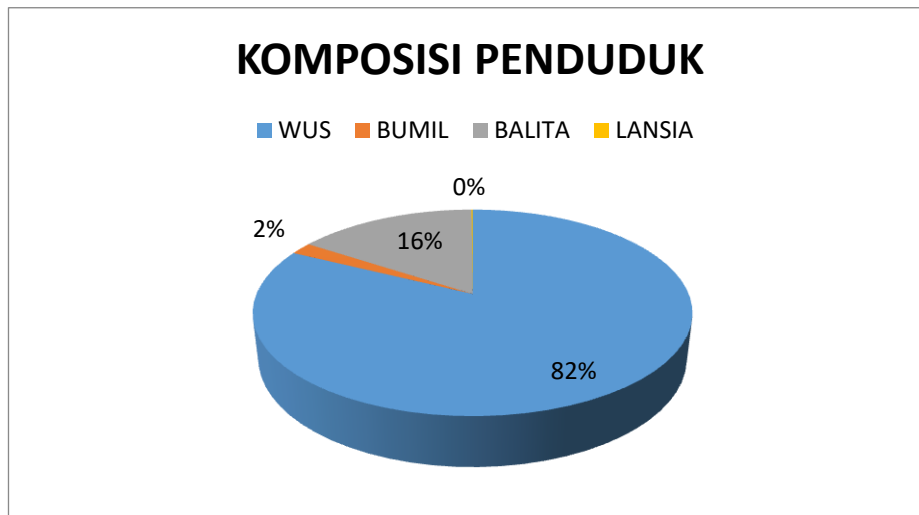
#### 1) Komposisi penduduk RW 01 (RT 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17)

WUS : 1023 jiwa

Bumil : 24 jiwa

Balita : 195 jiwa

Lansia : 395 jiwa



## BAB 3

### ANALISA DATA

#### 3.1 Analida Data

Jumlah KK di RW 01 Tambak wedi sebanyak 773 KK yang tersaji pada table berikut

| No. | RT            | Jumlah KK  |
|-----|---------------|------------|
| 1.  | RT 01         | 60         |
| 2.  | RT 02         | 82         |
| 3.  | RT 03         | 120        |
| 4.  | RT 07         | 40         |
| 5.  | RT 08         | 128        |
| 6.  | RT 04         | 65         |
| 7.  | RT 12         | 118        |
| 8.  | RT 09         | 52         |
| 9.  | RT 16         | 60         |
| 10  | RT 17         | 48         |
|     | <b>JUMLAH</b> | <b>773</b> |

#### 3.2 Sampel

$$N = \frac{773}{1 + 773 (0,05)^2}$$

$$N = \frac{773}{3}$$

| <b>No.</b> | <b>RT</b> | <b>Jumlah KK</b> | <b>Hasil</b> |
|------------|-----------|------------------|--------------|
| 1.         | RT 01     | 60 : 3           | 20           |
| 2.         | RT 02     | 82 : 3           | 27           |
| 3.         | RT 03     | 120 : 3          | 40           |
| 4.         | RT 07     | 40 : 3           | 13           |
| 5.         | RT 08     | 128 : 3          | 43           |
| 6.         | RT 04     | 65 : 3           | 22           |
| 7.         | RT 12     | 118 : 3          | 40           |
| 8.         | RT 09     | 52 : 3           | 17           |
| 9.         | RT 16     | 60 : 3           | 20           |
| 10         | RT 17     | 48 : 3           | 16           |
|            |           | <b>JUMLAH</b>    | 258          |

### **3.3 Tempat dan Waktu**

Tempat di RW 01 Tambak Wedi pada 10 RT terpilih Kelurahan  
Kenjeran Kota Surabaya  
Tanggal 01 Mei – 14 Mei 2018

### 3.4 Masalah Kesehatan

Tabel 3.1 Permasalahan yang ditemukan adalah sebagai berikut :

| No | Prioritas masalah                           | Urgency | Seriousme | Growth | total     |
|----|---------------------------------------------|---------|-----------|--------|-----------|
| 1. | Kurang aktifnya karang taruna               | 4       | 4         | 2      | <b>10</b> |
| 2. | Imunisasi tidak berjalan dengan baik        | 5       | 3         | 5      | <b>13</b> |
| 3. | Grande multi                                | 5       | 4         | 5      | <b>14</b> |
| 4. | Merokok                                     | 2       | 4         | 4      | <b>10</b> |
| 5. | Kurangnya pengetahuan kesehatan pada lansia | 4       | 3         | 5      | <b>12</b> |

Tabel 3,2.Hasil Yang diperoleh Dari Pengkajian

| No. | Pengkajian hasil | Resiko terjadinya masalah | Intervensi |
|-----|------------------|---------------------------|------------|
|-----|------------------|---------------------------|------------|

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                              | kegiatan                                                                                                                                                                                       |
| 1. | Dari jumlah wanita usia subur di RW 01 sebanyak 1023 jiwa yang memiliki anak lebih dari 5 sebanyak 38% hal ini karena kurang pengetahuan WUS tentang KB                                                                                                               | Resiko terjadinya keluarga dengan grande multi dan banyak masalah yang akan diakibatkan pada keluarag terutama pada anak dan kesehatannya                    | Berdasarkan jumlah WUS kami berencana untuk melakukan penyuluhan tentang KB untuk menambah pengetahuan tentang KB yang tepat dipilih oleh ibu                                                  |
| 2  | Pada 195 balita ada 39 % balita yg masish kurang lengkap imunisasi dan pada salah satu RT ada keluarga yg tidak mau di imunisasi karena alasan tertentu. Dan pada saat kami melakukan pengkajian data kami menemukan pada Gang P kami menemukan bayi dengan BB kurang | Resiko balita yg terinfeksi penyakit akan lebih tinggi karena kurangnya pengetahuan tujuan diberikan imunisasi pada balita dan resiko bayi dengan gizi buruk | Berdsarkan data tersebut kami berencana memberikan penyuluhan tentang imunisasi dan melakukan demonstrasi cara dan manfaat pembuatan MPASI pada balita untuk mempercepat kenaikan berat badan. |
| 3. | Dari jumlah lansia yang diambil sampel                                                                                                                                                                                                                                | Tidak adanya pengetahuan lansia untuk pemeriksaan rutin                                                                                                      | Kami berencana untuk mengajak para lansia untuk senm DM untuk                                                                                                                                  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>pasa RW 01 Tambak Wedi sebanyak 395 orang dan menderita penyakit hipertensi sebanyak 31,25% dan DM sebanyak 43,75%.</p> <p>Penyakit ini memerlukan cara pengobatan pada pelayanan kesehatan agar tidak menjadi mematikan.</p> | <p>di pelayanan kesehatan terdekat mengakibatkan banyak lansia yg tidak mengetahui dampak dari Hipertensi dan DM .</p>                               | <p>mengajarkan para lansia dapat mengikuti kegiatan setiap hari di rumah secara mandiri dan kami melakukan penyuluhan tentang nutrisi yang baik untuk konsumsi pada lansia, kami juga melakukan baksti social pemeriksaan Tensi,GDA,dan Asam urat secara gratis guna membantu para lansia mengetahui hasil dari pemeriksaan dan apa yg harus lansia lakukan, apakah harus cek rutin di pelayanan kesehatan atau hanya mengonsumsi makanan yang menyebabkan DM</p> |
| 4. | <p>Dari 60 sampling yang kami temukan ada 80% laki-laki pada RW 01 menjadi perokok aktif</p>                                                                                                                                     | <p>Resiko yang di akibatkan dari merokok tidak hanya pada perokok aktif tetapi pada juga perokok pasif ,karena perokok pasif juga menghirup asap</p> | <p>Kami berencana untuk tidak mencegah para perokok aktif untuk bergenti merokok karena tidak mudah apalagi hanya memberikan penyuluhan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                             | rokok dari perokok aktif yang lebih membahayakan terutama pada organ pernafasan                                                                  | tentang bahaya merokok, disini kami memfasilitasi untuk para perokok aktif untuk menghindar ketika merokok apalagi ada balita di sekitar lingkungan.kami menyediakan pos khusus meroko dan tempat khusus putung rokok di setiap RT pada 10 RT terpilih |
| 5. | Pada saat pengkajian data dengan jumlah jiwa berdasarkan tingkat pendidikan pada usia yang masih bisa aktif pada kegiatan setiap RT ada 54% | Resiko kurang aktifnya sosialisasi antar RT yang kurang pedulinya sesama tetangga dan di usia ini rentan dengan pergaulan bebas dan bahaya miras | Berdasarkan data tersebut kami melakukan perkumpulan para karang taruna untuk memberi penyuluhan tentang oentingnya berorganisasi dan bahaya seks bebas dan miras                                                                                      |

Adapun kegiatan lain yg kami lakukan guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat RW 01 yang meliputi 10 RT terpilih :

1. PHBS (cuci tangan) pada anak PAUD
2. Ikut kegiatan PSN (Pemberantasan Sarang Nyamuk)..

2) Komposisi penduduk berdasarkan jenis kelamin

Laki-laki : 970

Perempuan : 1159

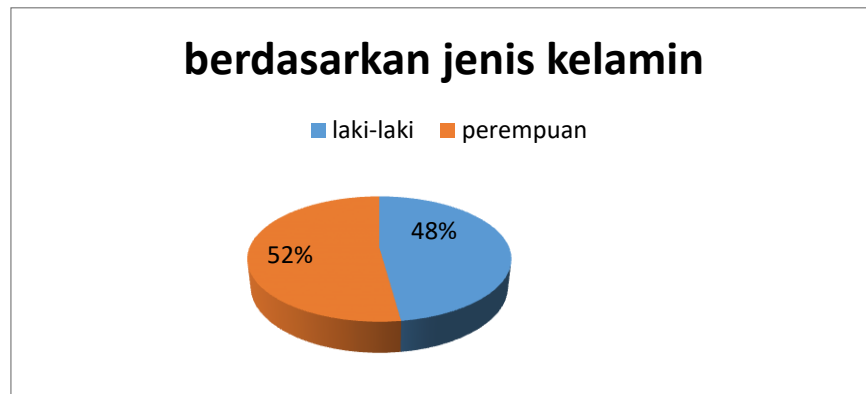
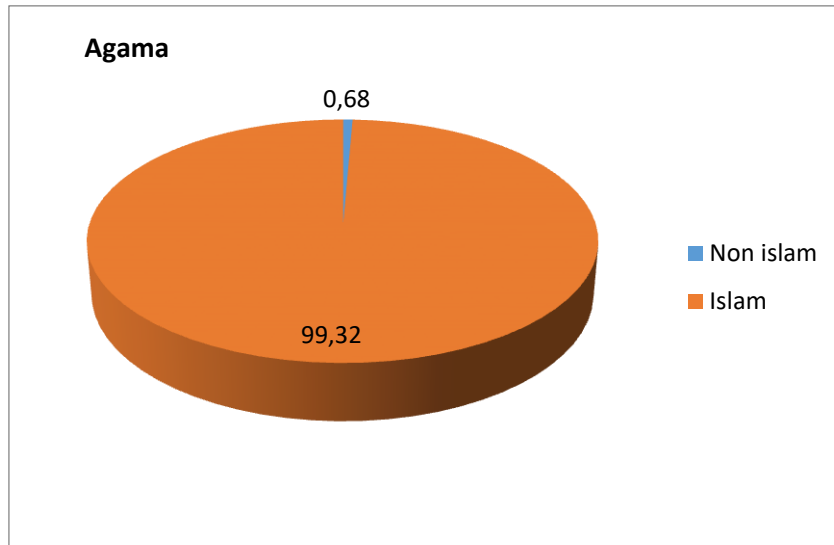


Diagram diatas menunjukkan komposisi penduduk berdasarkan jenis kelamin di RW 01 Tambak Wedi (RT1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17) dengan jumlah prosentase laki-laki 48% dan perempuan 52%.

3. Komposisi penduduk berdasarkan agama



## **BAB 4**

### **RENCANA TINDAK LANJUT**

#### **4.1 RENCANA TINDAK LANJUT SESUAI PRIORITAS**

| No | Prioritas masalah                    | Urgency | Seriousme | Growth | Total |
|----|--------------------------------------|---------|-----------|--------|-------|
| 1. | Sosialisasi yang kurang antar warga  | 5       | 3         | 3      | 11    |
| 2. | Imunisasi tidak berjalan dengan baik | 4       | 4         | 4      | 12    |

|    |                                             |   |   |   |    |
|----|---------------------------------------------|---|---|---|----|
| 3. | Kebersihan lingkungan yang kurang           | 5 | 4 | 4 | 13 |
| 4  | Grande multi                                | 5 | 4 | 5 | 14 |
| 5. | Merokok                                     | 2 | 4 | 4 | 10 |
| 6. | Kurangnya pengetahuan kesehatan pada lansia | 4 | 4 | 5 | 13 |

#### 4.2 RENCANA KEGIATAN

| No. | Masalah                      | Kegiatan                                                      | Tujuan                                                | Sasaran                                                  | Waktu                                         | P. Jawab         | Indikator Keberhasilan                                         |
|-----|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.  | Keluarga dengan grande multi | - Penyuluhan tentang KB<br>- Demonstras i cara memakai kondom | 1. Ibu mengetahui tentang macammacam KB dan metodenya | PUS (PasanganU sia Subur) di RW 01 dangan 10 RT terpilih | Minggu/ 13 Mei 2018<br>16.00 – selesai<br>WIB | Cyndy oktodimisa | Ibu memahami yang dijelaskan oleh kelompok kami dan memilih KB |

|    |                                                    |                                                                                              |                                                                                         |                                                                                  |                                       |                    |                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                    |                                                                                              | 2. Ibu bisa memilih KB apa yg cocok untuk ibu pakai                                     | (1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17)                                                |                                       |                    | yang tepat untuk digunakan.                                                          |
| 2. | Adanya jentik-jentik nyamuk di genangan air        | - Pembasmian jentik-jentik nyamuk di selokan                                                 | Mengurangi berkembang biaknya nyamuk                                                    | Masyarakat RW 01 ( RT 02, 07, 16, 17, 08, 09)                                    | Jumat 11 Mei 2018<br>06.30 - selesai  | Asih Dwi Nur Imani | Mengurangi jentik-jentik nyamuk di ( RT 02, 07, 16, 17, 08, 09)                      |
| 3. | Kurang aktifnya karang Taruna                      | - Penyuluhan tentang bahaya seks bebas<br>- pemutaran video bahaya HIV<br>- Penyuluhan miras | Mengajak para karang taruna untuk lebih aktif mengadakan kegiatan pada masing-masing RT | Remaja pada RW 01 yang meliputi 10 RT terpilih (1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17) | Minggu 13 mei 2018<br>18.00 – selesai | Qurrotul Aini      | Terjadinya peningkatan pengetahuan pada sasaran dengan menggunakan pre dan post test |
| 4. | Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya imunisasi | - Posyandu Balita<br>- Penyuluhan tentang imunisasi<br>- Edukasi pemberian MPASI (cara       | Meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya imunisasi .                                 | Ibu-ibu RW 01 yg memiliki anak usia balita 1-5 tahun (Posyandu Srikandi 9)       | Jum'at 11 Mei 2018<br>09.00 – selesai | Vega Aprilliant    | Terjadinya peningkatan pengetahuan pada sasaran dengan menggunakan pre dan post test |

|    |                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                    |                    |                                                                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                               | pembuatan Modisco)                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |                                    |                    |                                                                                                                                                                                            |
| 5. | Kepala keluarga yang merokok  | Menyediakan tempat pembuangan putung rokok dengan kaleng (1 Pos 1 RT )                                                                                      | Agar masyarakat RW 01 khususnya bapak-bapak perokok aktif untuk membuang putung rokok di pos masing-masing                                                                            | Masyarakat RW 01 meliputi 10 RT terpilih (1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17)         | Minggu 13 Mei 2018 08.00 – selesai | Inneke Puspitasari | Tersedianya tempat putung rokok di setiap pos (1 pos 1 RT)                                                                                                                                 |
| 6. | Masalah kesehatan pada lansia | 1. Senam DM pada Lansia<br>2. Bakti social pemeriksaan tensi dan GDA gratis (terpilih)<br>3. Penyuluhan nutrisi yang sehat (buah dan sayur tanpa batangnya) | 1. Untuk meningkatkan kepedulian kesehatan yang dikeluhkan pada lansia RW 01 yang meliputi 10 RT terpilih<br>2. Mengetahui hasil pemeriksaan GDA dan tensi pada lansia<br>3. Menambah | Lansia pada RW 01 yang meliputi 10 RT terpilih (1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17) . | Rabu, 09 Mei 2018 14.00-selesai    | Qurrotul Aini      | 1. Banyaknya lansia yang datang dan ikut berpartisipasi pada kegiatan tersebut<br>2. Para Lansia mengetahui hasil pemeriksaan GDA dan tensi<br>3. Para Lansia mengetahui nutrisi yang baik |

|  |  |  |                             |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|
|  |  |  | pengetahuan tentang nutrisi |  |  |  |  |
|--|--|--|-----------------------------|--|--|--|--|

#### 4.3 Jadwal Kegiatan

**Tabel 4.3 Agenda Kegiatan**

| <b>Hari/Tanggal/Pukul</b> | <b>Program Kerja</b>                           | <b>Sasaran</b>                                              | <b>Tempat</b> |
|---------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| Rabu<br>02/05/2018        | Belajar bersama, penyuluhan PHBS dancucitangan | Anak-anak PAUD                                              | Balai RW 01   |
| Jumat<br>05/ 05/ 2018     | - Timbang balita                               | Balita                                                      | Balai RW 01   |
| Sabtu<br>06/05/2018       | - Tensi dan pengukuran BB + lingkar perut      | Ibu-ibu balita srikandi 7                                   | Balai RW 01   |
| Minggu<br>06/05/2018      | - MMD 1                                        | Kepala kelurahan Tambak Wedi, pengurus RW, RT, DPL, petugas | Balai RW 01   |

|                     |                                                                                                                              |                                                                                         |                   |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                     |                                                                                                                              | Puskesmas ,<br>Karang<br>Taruna ,<br>Tokoh Agama,<br>perwakilan<br>warga RW 1,<br>Kader |                   |
| Rabu<br>09/05/2018  | <p>Penyuluhan makanan sehat pada lansia</p> <p>Bakti social tensi dan GDA gratis pada lansia</p> <p>Senam DM pada lansia</p> | <p>Lansia</p> <p>Lansia</p> <p>Lansia</p> <p>Lansia,warga</p>                           | Balai RW 01       |
| Jumat<br>11/05/2018 | Pendampingan pemberantasan jentik-jentik                                                                                     | Masyarakat<br>RT 02, 07, 16,<br>17, 08, 09                                              | Sekitar RW 01     |
| Jumat<br>11/05/2018 | <p>Posyandu Balita dan demonstrasi cara membuat MPASI</p> <p>Penyuluhan imunisasi</p>                                        | Balita                                                                                  | Rumah bunda Agus  |
| Sabtu<br>12/05/2018 | Penyuluhan KB                                                                                                                | PUS                                                                                     | Rumah bunda Wiwik |

|                      |                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |             |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Minggu<br>13/05/2018 | Penyuluhan bahaya seks bebas,<br>bahaya Miras dan pemutaran<br>video tentang akibat pergaulan<br>bebas. | Remaja                                                                                                                                                              | Balai RW 01 |
| Senin<br>14/05/2018  | MMD 2                                                                                                   | Kepala<br>kelurahan<br>Tambak Wedi,<br>pengurus RW,<br>RT, DPL,<br>petugas<br>Puskesmas<br>,Karang<br>Taruna, Tokoh<br>Agama,<br>perwakilan<br>warga RW 1,<br>Kader | Balai RW 01 |

Diagram diatas menunjukkan komposisi penduduk berdasarkan agama di RW 2 Tambak Wedi (RT1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17) dengan jumlah prosentase Islam 99,32% dan non muslim 0,68%.

#### 4.Komposisi penduduk berdasarkan pendidikan

SD : 306 jiwa

SLTP : 138 jiwa  
 SLTA : 184 jiwa  
 Sarjana : 34 jiwa

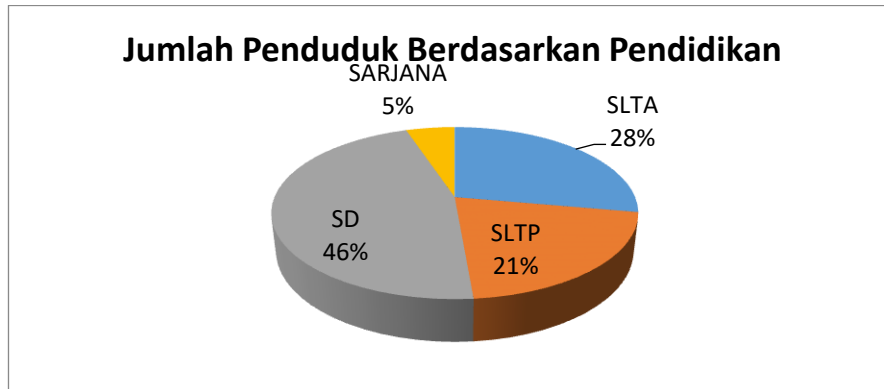


Diagram diatas menunjukkan komposisi penduduk berdasarkan pendidikan di RW 1 Tambak Wedi (RT1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17) dengan jumlah prosentase SD 306 jiwa, SMP 138 jiwa, SMA 184 jiwa, Sarjana 34 jiwa.

### 3) Komposisi penduduk berdasarkan tipe rumah

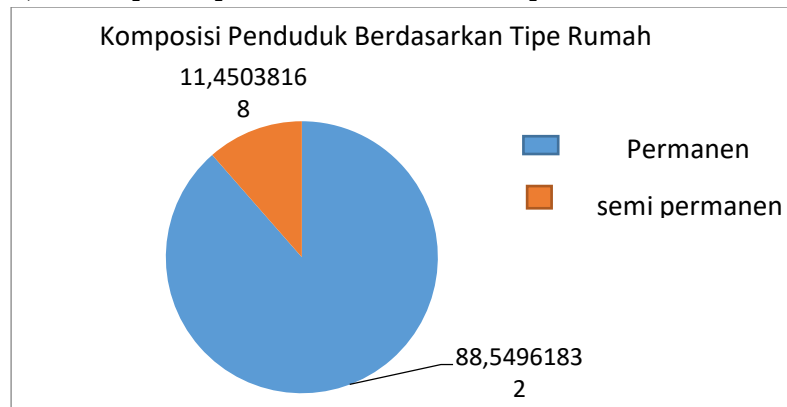


Diagram 1.3 Komposisi penduduk berdasarkan tipe rumah

Diagram diatas menunjukkan tipe rumah mayoritas permanen dengan prosentase 88,54%, dan semi permanen 11 , 45 %

### 4) Komposisi rumah penduduk berdasarkan ventilasi

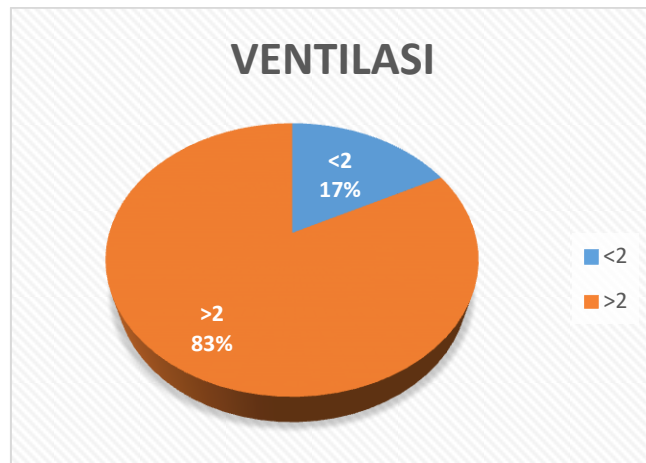


Diagram 1.4 Komposisi rumah penduduk berdasarkan ventilasi

Diagram di atas menunjukkan sebagian besar penduduk yang menggunakan ventilasi yang <2 sebesar 17% dan prosentasi ventilasi >2 sebesar 83%

- 5) Komposisi rumah penduduk berdasarkan sumber air untuk masak dan minum ( PAM atau Sumur)

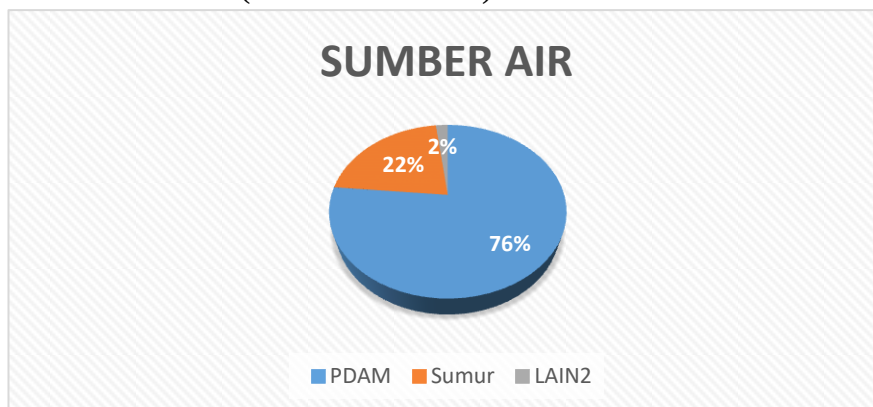


Diagram 1.5 Komposisi rumah penduduk berdasarkan sumber air untuk masak dan minum ( PAM atau Sumur)

Diagram di atas menunjukkan sebagian besar penduduk dengan sumber air yang menggunakan PDAM sebesar 76%, sumur dengan prosentasi besar 22% dan prosentase yang tidak menggunakan PDAM dan sumur dengan presentase 2%.

- 6) Komposisi penduduk berdasarkan tempat keluarga membuang sampah

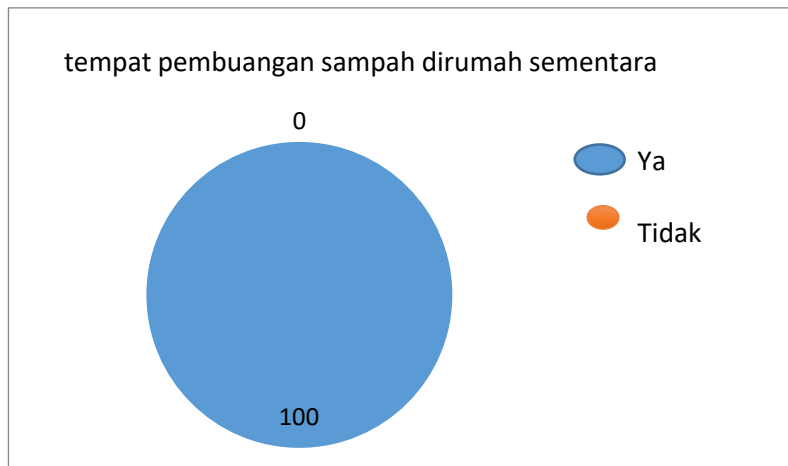


Diagram 1.6 Komposisi penduduk berdasarkan tempat keluarga membuang sampah

Diagram di atas menunjukkan sebagian besar penduduk dengan tempat keluarga Mempunyai tempat sampah dengan prosentase 100%.

7) Komposisi penduduk berdasarkan jamban/ WC

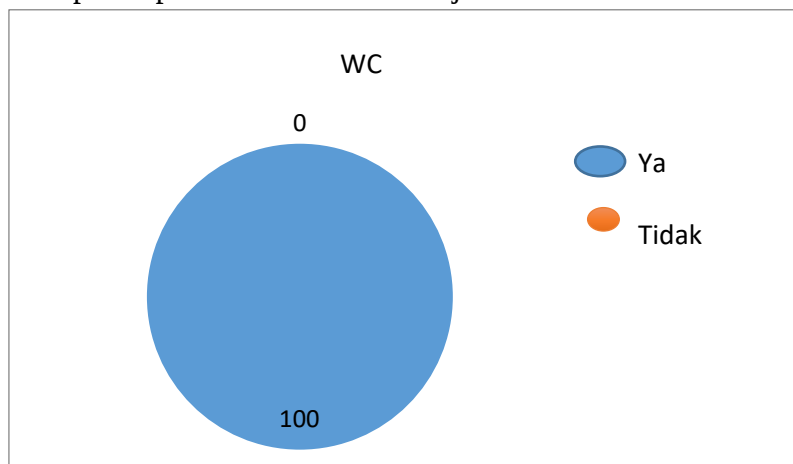


Diagram 1.7 Komposisi penduduk berdasarkan jamban/WC

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa presentasi terbesar yang memiliki jamban/WC dengan prosentase 100% dan warga yang tidak memiliki jamban/WC dengan presentase 0% .

8) Komposisi penduduk berdasarkan kebersihan memotong kuku



Diagram 1.10 Komposisi penduduk berdasarkan kebersihan memotong kuku

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa warga yang memotong kuku satu kali seminggu dengan prosentase 80,91% dan hanya beberapa warga memotong kuku dua seminggu sekalidengan prosentase 19,08%.

9) Komposisi penduduk berdasarkan pemeriksaan imunisasi wajib

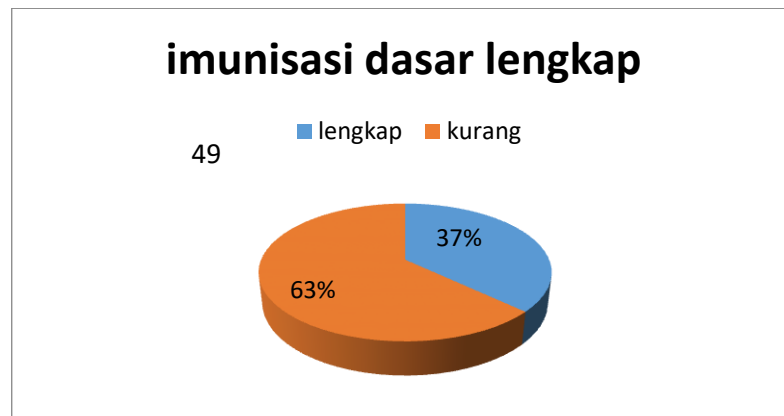


Diagram 1.13 Komposisi Penduduk berdasarkan imunisasi wajib.

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa ibu yang berada di RW 01 yang memeriksa bayinya imunisasi wajib sebanyak 37% dan yang tidak melakukan imunisasi wajib sebanyak 63%.

10) Bumil berdasarkan jumlah kehamilan

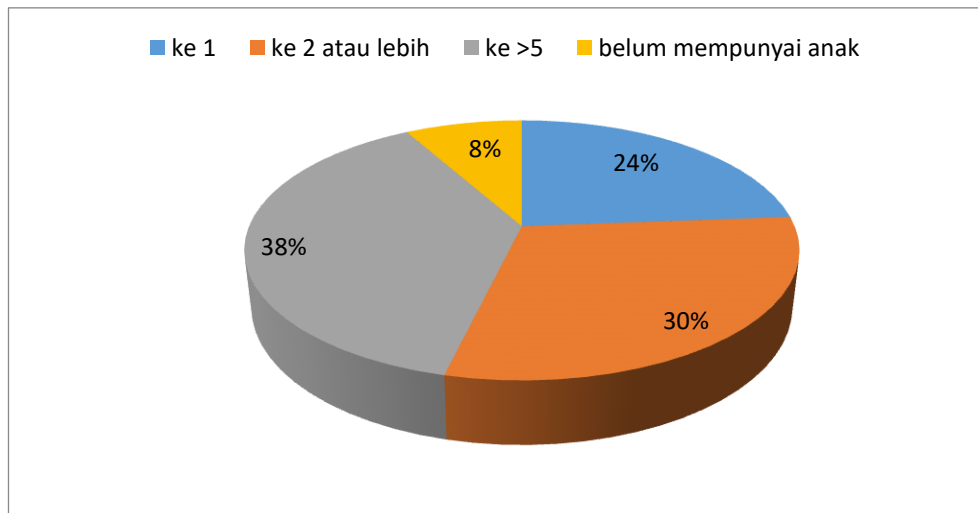


Diagram 1.16 Komposisi Penduduk Ibu hamil berdasarkan jumlah kehamilan

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa ibu hamil di RW 01 (RT1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 12, 16, 17) 24% kehamilan yang pertama, 30% kehamilan yang ke 2- ke 4, 38% kehamilan yang ke 5 atau lebih dan belum mempunyai anak 8%.

#### 11) Komposisi penduduk berdasarkan keaktifan lansia mengikuti posyandu

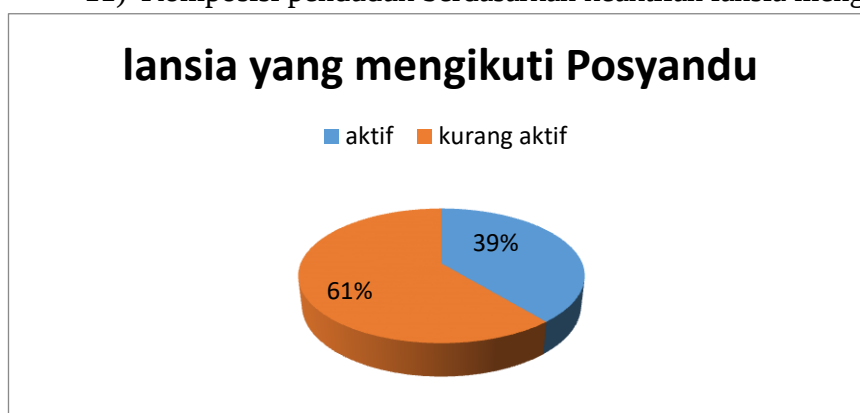


Diagram 1.20 komposisi penduduk berdasarkan keaktifan lansia dalam mengikuti kegiatan posyandu lansia

Berdasarkan diagram di atas dari sampling 93 lansia menunjukkan bahwa lansia yang aktif dalam mengikuti kegiatan posyandu sebanyak 39% sedangkan yang tidak aktif mengikuti kegiatan posyandu yaitu sebanyak 61% .

12) Komposisi penduduk berdasarkan penyakit yang sering dialami pada lansia

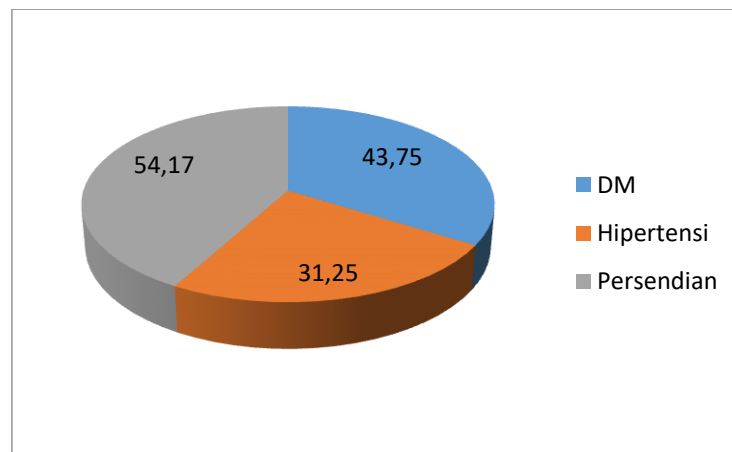


Diagram 1.21 komposisi penduduk berdasarkan keadaan berat balita

Berdasarkan diagram di atas dari 48 sampling lansia menunjukkan bahwa penyakit yang paling sering dialami lansia yaitu persendian sebanyak 54,17%, hipertensi sebanyak 31,25% dan DM sebanyak 43,75%.

**BAB 5**  
**LAPORAN MASALAH DAN EVALUASI**

**Kelurahan Tambak Wedi**  
**RW 01**

**Acara** : Musyarawah Masyarakat Desa 1 (MMD1) Kelurahan Tambak Wedi

**Hari, tanggal** : Minggu, 06 Mei 2018

**Waktu** : 18.00 - selesai

**Tempat** : Balai RW 01

1. Tahap Persiapan
  - a. Penyebaran undangan kepada kepala puskesmas Tambak Wedi, pembimbing lahan, Dosen pembimbing, Ketua RT, Tokoh masyarakat, masyarakat RW 01
  - b. Tempat dan peralatan pada tanggal 06 mei 2018
  - c. Pengarahan dari pembimbing akademik sebelum musyawarah masyarakat desa
2. Tahap pelaksana
  - a. Acara dimulai pukul 18.30WIB
  - b. Jumlah mahasiswa yang hadir 16 orang dan para undangan sejumlah 17 orang
  - c. Seluruh mahasiswa aktif dalam kegiatan fakultas telah memfasilitasi masyarakat, notulen telah mencatat saran-saran dan pertanyaan dari masyarakat ,moderator telah mengarahkan diskusi musyawarah dengan baik,pembawa acara telah membawa acaar sesuai dengan sususnan acara, penyaji telah menyajikan hasil pengkajian dan tabulasi data dengan baik dan observer telah mengamati jalannya musyawarah masyarakat desa (MMD) dengan baik.

- d. Selama pelaksana acara suasana tenang dan tamu undangan antusias dengan presentasi yang ditampilkan.
  - e. Para tamu undangan yang hadir dapat mengikuti acara dengan aktif serta memberikan saran dan pendapat.
3. Hasil pendataan  
Hasil terlampir
4. Analisa data yang muncul  
Hasil terlampir

**MMD1**  
**BALAI RW 01 KELURAHAN TAMBAK WEDI KECAMATAN**  
**KENJERAN KOTA SURABAYA**  
**MINGGU, 06 MEI 2018**



## **5.1 Rencana Kegiatan Berdasarkan Prioritas Masalah**

### **5.1.2 Senam Lansia Dan Bakti Sosial pemeriksaan GDA, Tensi gratis**

Nama Kegiatan : Penyuluhan nutrisi yang sehat (buah dan sayur tanpa batang) untuk LANSIA di RW 01 Tambak Wedi Surabaya.

Tujuan Kegiatan : Untuk meningkatkan kepedulian kesehatan yang dikeluhkan pada LANSIA RW 01 yang meliputi 10 RT terpilih di Tambak Wedi Surabaya.

Peserta : LANSIA di RW 01 khususnya RT 1, 2, 3, 4, 7, 8, 12, 16, 17 di Tambak Wedi Surabaya .

Penyelenggara : Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D3 Keperawatan, D3 Kebidanan dan D3 Analis Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Pelaksanaan :

Hari/Tanggal : Rabu, 09 Mei 2018.

Waktu : 13.30 – sampai selesai

Tempat : Balai RW 01 Tambak Wedi

Laporan Pelaksanaan:

- Pada tanggal 09 Mei 2018, jam 13.30 dilakukan penyuluhan nutrisi yang sehat ( buah dan sayur tanpa batang ) untuk LANSIA oleh mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang dilakukan di Balai RW 01 Tambak Wedi.

Kendala : Penggunaan bahasa si pematari

Solusi : Menjelaskan dengan menggunakan bahasa daerah (bahasa jawa) supaya lebih dimengerti.

Evaluasi :

- Setelah dilakukan penyuluhan tentang nutrisi yang sehat untuk LANSIA agar lebih menjaga pola makan dan menunya seimbang serta olahraga dan diusahakan bisa membuat minuman herbal sendiri secara sederhana..
- Dengan dilakukan penyuluhan para lansia bisa sadar tentang nutrisi yang sehat dan menjaga kesehatan diri sendiri.
- Jumlah yang hadir  $\pm$  30 lansia, ditambah warga dan tenaga kesehatan 20 orang.

Penutup:

Demikian laporan Penyuluhan Nutrisi yang sehat untuk LANSIA. Semoga bermanfaat untuk LANSIA RW 01 khususnya di RT 1,2,3,4,7,8,9,12,16,17 dan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, program studi D3 Keperawatan, D3 Kebidanan dan D3 Analisis Kesehatan.

## **BAB 6**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Simpulan**

Laporan ini disusun sebagai bentuk pertanggung jawaban kegiatan Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surabaya Periode 2018, yang bertempat di RW 01 Kelurahan Tambak Wedi Kecamatan Kenjeran Kota Surabaya yang berlangsung dari tanggal 01 Mei 2018 sampai dengan 15 Mei 2018.

Setelah kurang lebih dua minggu Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat (PPKM) FIK UM Surabaya Periode 2018, kami dapat menyimpulkan bahwa pelaksanaan Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat (PPKM) yang telah terprogramkan bias berjalan sesuai dengan program yang direncanakan meskipun terdapat perubahan dan penambahan kegiatan. Berdasarkan pengalaman dan kondisi lapangan yang kami peroleh selama kegiatan Program Pendidikan Masyarakat (PPKM) dapat kami simpulkan sebagai berikut :

1. Program Pendidikan Masyarakat (PPKM) yang telah terencana dapat berjalan dengan baik meskipun ada kegiatan yang tidak terlaksana sesuai dengan waktu telah direncanakan tetapi factor kegiatan yang tidak terencana dari sasaran
2. Membentuk mahasiswa menjadi lebih dewasa dalam menyikapi permasalahan yang ada dan dapat memahami bagaimana hidup bermasyarakat. Selain itu dapat membentuk kepribadian yang mandiri dan bertanggung jawab terhadap tugas dan fungsinya serta membentuk jiwa kepemimpinan.
3. Program Pendidikan Masyarakat (PPKM) dapat meningkatkan ilmu dan pengetahuan masyarakat serta dapat menggugah masyarakat terutama dalam bidang spiritual.

4. Mahasiswa mendapatkan pengalaman dan ilmu kemasyarakatan yang tidak didapatkan di bangku kuliah dan masyarakat dapat menyerap ilmu yang dimiliki mahasiswa dalam meningkatkan wawasan mereka untuk kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari :
  - a. Pengalaman membuat kegiatan atau acara-acara yang tentunya diharapkan dapat bermanfaat bagi kami kedepan.
  - b. Mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan Kesehatan.
  - c. Memupuk rasa percaya diri dalam menghadapi warga masyarakat.
5. Warga masyarakat RW 01 Kelurahan Tambak Wedi mulai dari Bapak- bapak, Ibu-ibu, remaja dan anak-anak juga sangat antusias dalam mengikuti program-program kegiatan PPKM seperti Bidang keilmuan, Kesehatan dan program pendukung.
6. Program Pendidikan Masyarakat (PPKM merupakan usaha pengabdian pada masyarakat yang mengandung tujuan sebagai berikut.
  - a. Sosialisasi Mahasiswa
 

Mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang kurang aktif dalam kegiatan bermasyarakat karena mahasiswa banyak disibukkan dengan kegiatan-kegiatan akademiknya. Dengan adanya kegiatan Program Pendidikan Masyarakat (PPKM), mahasiswa dapat berperan aktif dalam kehidupan masyarakat seperti beradaptasi dengan kehidupan masyarakat, belajar bagaimana bersosialisasi kepada masyarakat, memahami kultur dan karakter serta adat istiadat. Kemudian berupaya membantu mengatasi permasalahan yang timbul di tengah masyarakat dan turut serta berperan aktif membangun masyarakat.
  - b. Aplikasi Kemampuan

Setelah menempuh kegiatan akademik selama beberapa tahun, banyak mahasiswa yang belum mengerti bagaimana mengaplikasikan ilmu yang didapat ke dalam kehidupan masyarakat. Dengan adanya kegiatan Kuliah Program Pendidikan Masyarakat (PPKM) mahasiswa dapat mengetahui bagaimana mengaplikasikan ilmu yang didapat di bangku kuliah. Tidak hanya itu mahasiswa juga dapat mengetahui bagaimana sistem kehidupan masyarakat yang meliputi kultur, karakter, adat istiadat dan kebiasaan masyarakat, permasalahan yang ada di masyarakat, dan tuntutan atau kebutuhan masyarakat dalam rangka upaya meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat.

## 6.2 Saran

Dengan tujuan untuk memberikan masukan serta partisipasi demi kemajuan dalam meningkatkan taraf dan mutu organisasi, kami mahasiswa Pendidikan Kesehatan Masyarakat (PPKM) memberikan beberapa saran kepada berbagai pihak yang terkait dalam pelaksanaan PPKM Mini yang diharapkan dapat berguna untuk peningkatan mutu dan kualitas semua pihak, antara lain sebagai berikut:

### 1. Masyarakat dan Pemerintah Setempat

- a. Kepada warga Tambak Wedi RW 01 dapat memelihara dan menjaga tali silaturahmi, rasa persaudaraan, kerjasamanya dan semangat gotong-royong.
- b. Diharapkan masyarakat dapat melanjutkan program-program yang telah dirintis oleh mahasiswa PPKM serta dapat menerapkan konsep pelaksanaan kegiatan sebagaimana yang telah dilakukan oleh mahasiswa PPKM.
- c. Dukungan warga masyarakat terutama remaja sangat kami harapkan untuk melaksanakan kegiatan dan kemajuan bersama. Agar masyarakat menyadari bahwa kehadiran mahasiswa PPKM di lokasi PPKM bukan merupakan sumber dana, melainkan merupakan kelompok kecil yang dapat memberikan sumbangan pemikiran dan tenaga yang terbatas.

### 2. Peningkatan Kesehatan

- a. Kepada masyarakat diharapkan dapat lebih menjaga kebersihan lingkungan demi terciptanya lingkungan yang sehat dan menjaga kesehatan keluarga dan diri sendiri.
- b. Memberikan sosialisasi tentang kesehatan kepada masyarakat, sehingga timbul kesadaran masyarakat untuk hidup sehat.

c. Melanjutkan rutinitas senam yang diadakan setiap Minggu Pagi.

3. Mahasiswa Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat (PPKM) periode berikutnya

- a. Mahasiswa hendaknya mampu menyiapkan diri baik dari segi mental/spiritual, fisik, serta kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk dapat bersosialisasi dan menyesuaikan diri dalam kehidupan masyarakat.
- b. Mahasiswa hendaknya menanamkan sikap tanggung jawab, mandiri, rendah hati, sikap saling menghargai dan menghormati, sikap kekeluargaan dan kebersamaan, dan selalubekerjasama dalam kelompok (*teamwork*).
- c. Membuat program-program PPKM yang sesuai dengan kemampuan mahasiswa baik dari segi akademik maupun biaya serta sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat yang ada di lokasi PPKM.
- d. Menanamkan sifat saling pengertian, saling membantu, saling mendukung, saling menjaga ke kompakannya, saling menghargai dan menghormati antarsesama anggota PPKM, karena hal tersebut merupakan kunci sukses pelaksanaan program kerja PPKM.
- e. Perlu adanya jejaring komunikasi yang baik dengan masyarakat secara menyeluruh.
- f. Bedakan pergaulan antara mahasiswa PPKM dengan pemuda/pemudi, mahasiswa PPKM dengan masyarakat yang berusia lebih tua, dan mahasiswa PPKM dengan anak-anak.
- g. Diharapkan dapat mengatur strategi bagaimana cara mensosialisasikan program kerjanya agar dapat dijalankan kepada masyarakat yaitu dengan memanfaatkan dan mengatur waktu sebaik mungkin. Dengan sosialisasi yang efektif dan efisien akan menunjang keberhasilan program yang akan dilaksanakan.

4. Pihak Fakultas

- a. Dalam mengelola program PPKM, pihak fakultas hendaknya memberikan informasi yang jelas baik kepada mahasiswa, DPL, pihak fakultas maupun pihak Masyarakat agar dalam pelaksanaan PPKM tidak terjadi kesalahan komunikasi.

- b. Dalam pelaksanaan pembekalan PPKM, menambahkan lebih banyak pelatihan-pelatihan yang bersifat pemberdayaan bagi masyarakat. Dalam proses penentuan lokasi PPKM, pihak Fakultas harus lebih memastikan jika dalam suatu lokasi PPKM tidak ada perguruan tinggi lain yang melaksanakan kegiatan PPKM di lokasi yang sama, hal ini dapat menimbulkan penilaian yang tidak objektif dari masyarakat karena PPKM lebih ditujukan untuk kegiatan Kesehatan