



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HANGTUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No.5 Tangkerang Selatan, Pekanbaru, Telp. (0761)33815, Fax. (0761) 863646  
Email : info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002  
Website : www.hangtuhpekanbaru.ac.id

## SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor: 09/STIKes-HTP/II/2021/0038.A

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan ini menugaskan kepada:

Nama : Nurlisis, SKM., M.Kes  
Dami Yanthi, SKM., M.Kes  
Emy Leonita, SKM., MPH  
Rahmi  
Yuni Purwanti

Jabatan : Dosen dan Mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Untuk mengadakan Pengabdian Masyarakat tentang “Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Pendampingan Kader Posyandu Lansia Kasih Ibu, Tangkerang Labuai”

Demikianlah surat tugas ini dibuat agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru



*Ahmad Hanafi*  
Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes  
No.Reg. 10306114265

**Bidang Ilmu: Kesehatan Masyarakat**

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENDAMPINGAN KADER POSYANDU LANSIA KASIH IBU  
TANGKERANG LABUAI**

**Oleh:**

**Nurlisis, SKM, M.Kes NIDN : 1004078402**

**Dami Yanti, SKM., M.Kes NIDN 1027088202**

**Emy Leonita SKM., MPH NIDN 1009128002**

**Rahmi (Mahasiswa)**

**Yuni Purwanti (Mahasiswa)**

**Dibiayai dari DIPA  
STIKES Hang Tuah Pekanbaru  
Nomor : 08/STIKes-HTP/X/2020/0889**

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
STIKES HANG TUAH PEKANBARU  
2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Pendampingan Kader Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai
2. Bidang Penerapan Ipteks : Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Pelaksana :
  - a. Nama Lengkap : Nurlisis, SKM, M.Kes
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIDN : 1004078402
  - d. Disiplin Ilmu : Kesehatan Masyarakat
  - e. Pangkat/Golongan : Penata Muda / IIIc
  - f. Jabatan Akademik : Lektor
  - g. Program Studi : Magister IKM
  - h. Alamat : STIKes Hang Tuah Pekanbaru
  - i. HP : 0811-757-3515
4. Jumlah Tim : 2 orang dosen , 2 orang mahasiswa
  - a. Anggota 1 : Dami Yanti, SKM., M.Kes
  - b. Anggota 2 : Emy Leonita, SKM., MPH
  - c. Anggota 3 Mahasiswa : Rahmi
  - d. Anggota 4 Mahasiswa : Yuni Purwanti
5. Lokasi Kegiatan : Kota Pekanbaru
6. Biaya : Rp. 4.000.000,-

Pekanbaru, 20 Agustus 2021

Mengetahui,

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Ketua Pelaksana,



Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes

Nurlisis, SKM., M.Kes

NIK : 10306114265

NIDN. 1004078402

Menyetujui :  
Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
STIKes Hang Tuah Pekanbaru



(Agus Alamsyah, SKM., M.Kes)

No.Reg. 10306113204

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur dipanjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Laporan dengan judul “Pendampingan Kader Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai” ini dapat diselesaikan. Laporan ini merupakan salah satu tugas dosen dalam penyelenggaraan Tri dharma Perguruan Tinggi dan diusulkan untuk mendapatkan dana hibah Pengabdian Kepada Masyarakat yang didanai dari anggaran STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Kami menyadari Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kami mengharapkan masukan yang konstruktif dari semua pihak untuk perbaikan di masa datang. Semoga Laporan ini dapat didanai dan dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Pekanbaru, 20 April 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI .....	iii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
BAB II. SOLUSI PEMECAHAN MASALAH .....	6
BAB III. METODE PELAKSANAAN.....	7
BAB IV. HASIL DAN LUARAN DAN TARGET .....	9
BAB V. RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA.....	15
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN.....	15
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## **RINGKASAN**

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Dilain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi di usia lansia. Oleh sebab itu diperlukan suatu program rekreasi dan olah raga pada lansia

Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat lanjut usia di suatu wilayah tertentu. Kader posyandu mempunyai peranan yang penting dalam menggerakkan lansia untuk datang ke posyandu. Di Tangkerang Labuai jumlah lansia sebanyak 238 jiwa dari total penduduk 4291 jiwa. Kegiatan Posyandu lansia di Tangkerang Labuai kurang diminati oleh lansia yang sangat memerlukan pelayanan kesehatan dasar, sehingga banyak lansia di Desa Suka Raya mengalami gangguan-gangguan kesehatan. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, pelatihan, penerapan dan pendampingan penggunaan infrared yang ditujukan kepada kader posyandu lansia Tangkerang Labuai. Tujuan Pengabdian Masyarakat ini adalah kader posyandu lansia paham dan mampu memberikan pelayanan yang maksimal kepada lansia yang datang ke posyandu lansia.

Melalui kegiatan pelatihan in kader lansia bisa banyak mendapatkan informasi dan menyelesaikan masalah yang di hadapi di lapangan. Kader lansia selama ini tidak mengisi Buku Saku Lansia, hanya mengisi buku register saja. Setelah di lakukan pelatihan kader lansia banyak mendapatkan informasi dan menambah wawasan tentang kegiatan di posyandu dan cara pengisian buku saku Lansia.

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis.

Jumlah dan proporsi lanjut usia yang didefinisikan berusia 60 dan lebih tumbuh di hampir semua negara, dan tren di seluruh dunia cenderung berlanjut tanpa henti. Pada tahun 2002 diperkirakan ada 605 juta orang lanjut usia di dunia, hampir 400 juta di antaranya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah. Yunani dan Italia memiliki proporsi tertinggi lanjut usia (keduanya 24% pada tahun 2000). Pada tahun 2025, jumlah lanjut usia di seluruh dunia diperkirakan mencapai lebih dari 1,2 miliar, dengan sekitar 840 juta di negara-negara berpenghasilan rendah (WHO, 2015).

Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia, yang mencapai 18,1 juta jiwa atau 7,6 persen dari total penduduk. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2013 memproyeksikan, jumlah penduduk lanjut usia (60+) diperkirakan akan meningkat menjadi 27,1 juta jiwa pada tahun 2020, menjadi 33,7 juta jiwa pada tahun 2025 dan 48,2 juta jiwa tahun 2035 (Kementerian Kesehatan, 2016).

Jika kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan tersebut tidak terpenuhi, akan timbul masalah-masalah dalam kehidupan lanjut usia yang akan menurunkan kualitas hidupnya. Faktor utama yang dipertimbangkan berhubungan dengan kualitas hidup diusia tua diantaranya dimensia dan depresi (Mauceri & Marco, 2014; Netuveli & Blane, 2008)

Sebenarnya tidak selalu kualitas hidup menurun saat memasuki masa lansia. Sekitar 68% kualitas hidup lansia tinggi (Islamiyah et al., 2013). Akan tetapi akan lebih baik lagi jika kita mengetahui faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia sehingga akan dapat dicegah dari terjadinya penurunan yang cepat dari kondisi lansia. Sehingga saat masa lansia mereka tetap berkualitas. Lanjut usia berkualitas

adalah lanjut usia yang sehat, mandiri, aktif dan produktif.

Berdasarkan Pelaksanaan Pengabdian yang sebelumnya terlihat banyak lansia yang belum memaksimalkan untuk datang ke posyandu, pengetahuan yang masih kurang tentang manfaat posyandu lansia, peran keluarga yang masih kurang dan masalah yang di temukan perlu bantuan kader untuk meningkatkan dan memotivasi kesadaran lansia dan keluarga

Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati oleh masyarakat . Posyandu lansia kurang diminati oleh lansia yang memerlukan pelayanan kesehatan dasar, sehingga banyak lansia di Tangerang Labuai tidak memanfaatkan fasilitas kesehatan di posyandu. (Depkes RI. 2013)

Dampak dari peningkatan jumlah lansia di adalah masalah penyakit degeneratif yang sering menyertai para lansia, bersifat kronis dan multipatologis, serta dalam penanganannya memerlukan waktu lama dan membutuhkan biaya cukup besar. Oleh karena itu, untuk menarik perhatian, pemerintah terhadap kesehatan lansia, serta dampak dan tantangan kesehatan akibat penambahan jumlah populasi dengan cara menjalin kerjasama dengan pemerintah pusat, pemerintah daerah, organisasi kemasyarakatan, swasta dan organisasi internasional, untuk mendapatkan komitmen dalam upaya peningkatan penanganan masalah kesehatan dan penuaan. (Depkes RI.2013)

Sasaran program posyandu lansia adalah lansia usia 60 tahun ke atas dengan tujuan agar lansia siap menghadapi usia lanjut dengan mandiri dan sehat. Kegiatan pelayanan kesehatan di posyandu lansia hanya meliputi pemeriksaan aktivitas kegiatan sehari-hari (activity of daily living), penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran tekanan darah, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan laboratorium sederhana, pemeriksaan status mental dan emosional, pengobatan sederhana dan upaya rujukan bila diperlukan. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh kader kurang menarik minat para lansia. Semua kegiatan di posyandu lansia dilakukan satu kali dalam sebulan.

Kader posyandu memegang peranan yang sangat strategis dalam upaya pemanfaatan pelayanan posyandu lansia perlu mendapatkan perhatian serius dan menjadi bagian dari strategi dalam peningkatan kesejahteraan lansia melalui upaya

promotif dan preventif atau yang biasa disebut paradigma sehat. Mengingat fisik lansia yang lemah sehingga mereka tidak dapat leluasa menggunakan sarana dan prasarana maka upaya pemanfaatan pelayanan posyandu lansia yaitu dengan menyediakan sarana dan fasilitas khusus bagi lansia.

Hasil Analisis situasi yang dilakukan tim pengabdian sebelumnya diketahui bahwa rata-rata kunjungan lansia ke posyandu hanya 15%. Posyandu Lansia Tangkerang Labuai memiliki realisasi cakupan pemanfaatan posyandu lansia lebih kecil dibandingkan dengan posyandu lainnya disekitar Bukit Raya, Data profil kelurahan Tangkerang Labuai Kecamatan Bukit Raya memaparkan bahwa pada umumnya penduduk pendatang adalah suku minang, suku jawa, jumlah lansia berusia 60 tahun ke atas sebanyak 238 jiwa dari total penduduk sebesar 4.291 jiwa. Namun jumlah tersebut tidak sejalan dengan jumlah kunjungan ke posyandu lansia. Kegiatan posyandu, dilaksanakan tanggal 12 setiap bulan diselenggarakan di Posyandu bangunan dari warga dengan kegiatan senam dekat lapangan sebelah posyandu, penimbangan berat badan lansia, pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan denyut nadi, konsultasi kesehatan dan pengobatan secara gratis yang biasanya diselingi dengan acara penyuluhan-penyuluhan tentang kesehatan.

Hasil wawancara dengan 2 orang kader posyandu mengatakan bahwa lansia yang ada di daerah tangkerang pada umumnya terkena penyakit tekanan darah tinggi (hipertensi), pengeroposan tulang (osteoporosis), diabetes Melitus (DM) dan gangguan pada sendi (osteoarthritis). Para lansia tidak aktif ke posyandu tiap bulan sebagian disebabkan lansia tidak ada yang menemani atau yang mengantar, malas karena kegiatan posyandu lansia kurang menarik minat mereka karena kurangnya fasilitas kesehatan yang tersedia seperti vitamin dan makanan tambahan. Kader posyandu hanya 5 orang dan berpendidikan rata-rata tingkat SLTA. Mitra dalam pengabdian ini adalah kader posyandu lansia yang bertanggungjawab atas pemanfaatan posyandu lansia di Tangkerang Labuai.

Pengabdian ini fokus pada peningkatan manajemen dan peningkatan kompetensi kader dalam meningkatkan pemanfaatan posyandu lansia di Tangkerang Labuai Kecamatan Bukit Raya. Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan tim pengabdian yang dilakukan terhadap kader posyandu lansia, terdapat permasalahan yang sangat serius yang dihadapi oleh kader posyandu lansia, permasalahan tersebut yaitu Kader posyandu lansia tidak memberikan kegiatan-kegiatan yang

inovatif. Kegiatan yang dilakukan hanya monoton seperti timbang berat badan, senam lansia sekali-kali, dan pemeriksaan kesehatan sederhana sehingga lansia enggan datang dan Kader yang sangat sedikit ini tidak sebanding jumlah lansia yang begitu banyak yaitu 338 lansia, pelayanan jadi lambat, lansia terlalu lama menunggu dalam mendapatkan pelayanan kesehatan dan akhirnya lansia tidak dapat dipantau kesehatannya dengan baik serta Kompetensi Kader yaitu Kader kurang mampu memberikan penyuluhan kesehatan (jarang mendapatkan pelatihan kader dari tenaga kesehatan)

## **B. Rumusan Masalah**

Banyaknya penduduk lansia di wilayah kerja yaitu 338 jiwa, namun belum maksimalnya kegiatan program lansia untuk posyandu lansia. Tidak adanya sarana bagi lansia secara jasmani untuk menjaga aktifitas olah raga yang rutin tiap minggu, kurang mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia. Kurangnya sarana prasarana yang mendukung kesehatan lansia di Posyandu lansia Di Tangkerang Labuai.

Seperti telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang dapat dipecahkan melalui pengabdian kepada masyarakat yaitu bagaimana Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Tangkerang Labuai

## **C. Tujuan Pengabdian**

Tujuan kegiatan pengabdian ini secara umum adalah untuk mengoptimalkan kunjungan lansia dan Partisipasi Lansia

1. Peningkatan keterampilan Kader dalam membantu pelayanan pada lansia.
2. Mengotimalkan partisipasi Kader lansia untuk mendapatkan informasi, aktif di pertemuan online selama Pandemi dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat informasi yang banyak dari kader dan hidup di usia senja dengan berkualitas di Masa Covid-19
3. Menumbuhkan kesadaran Lansia dan Keluarga akan pmanfaatnya Posyandu Lansia melalui Kader Posyandu Lansia

## **D. Manfaat Kegiatan**

### **1. Bagi Masyarakat**

Meningkatkan pengetahuan Kader lansia yang ada di Tangkerang Labuai

**2. Bagi Puskesmas**

Membantu puskesmas dalam rangka pencapaian program Posyandu lansia

**3. Bagi Institusi Pendidikan**

Melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang pengabdian masyarakat dan mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang didapat untuk kepentingan masyarakat langsung.

## **BAB II**

### **SOLUSI PEMECAHAN MASALAH**

1. Solusi yang diberikan kepada mitra adalah Peningkatan Kualiatas Manajemen Posyandu dengan cara memperbaiki strutur organisasi, perbaikan pelayanan posyandu, menambah kegiatan kegiatan kesehatan pendukung lainnya. Karena tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pemanfaatan posyandu lansia yang selama ini tidak di manfaatkan oleh lansia.
2. Bekerja sama dengan Kader Posyandu Lansia Tangkerang Labuai, peningkatan kompetensi para kader posyandu lansia dengan cara memberikan pelatihan teknik komunikasi, pelatihan penyuluhan kesehatan pelatihan teknnk dasar penggunaan Infrared. Kemudian memberikan pendampingan kepada kader sampai para kader paham mempraktekan apa yang telah dibberikan oleh tim pengabdian.
3. Kegiatan ini merupakan kegiatan lanjutan yang dilakukan sebelumnya dan ini akan berkelanjutan dari dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Metode**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bekerja sama dengan Tim Kader Posyandu Lansia Tangkerang Labuai dari Wilayah kerja Puskesmas Sapta Taruna di Pekanbaru. Metode yang dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pemberian materi kesehatan tentang buku Lansia, kerja Kader. Pemberian materi dilakukan dalam bentuk ceramah atau daring, pembagian buku Lansia yang dilakukan oleh dosen dibantu oleh mahasiswa..

Rancangan kegiatan untuk mencapai tujuan adalah perencanaan (*panning*), pelaksanaan (*action*), evaluasi (*evaluation*) dan tindak lanjut (*follow up*). Secara detail metode dan mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat tim uraikan sebagai berikut:

1. Analisis lapangan yaitu mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di posyandu lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai
2. Membuat kesepakatan dengan mitra dilakukan diawal sebelum dilakukan pengabdian dengan kader posyandu lansia berupa penandatanganan surat pernyataan kesediaan dukungan pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat
3. Metode penyuluhan/ceramah untuk memberikan pelatihan teknik penyuluhan kesehatan yang baik dan benar kepada kader sehingga dapat memberikan informasi-informasi yang tepat kepada lansia dan keluarganya
4. Metode Pendampingan, dengan cara memberikan pendampingan selama 6 (enam) bulan berkelanjutan, berturut-turut agar apa yang telah diberikan oleh tim pengabdian dapat terlaksana dengan baik.

Selain itu Pada kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian membagikan buku saku kesehatan lansia. Buku saku ini berisi materi mengenai hidup sehat dan berkualitas di usia lanjut. Materi dimulai dengan pengenalan Buku Lanjut Usia, pengenalan penyakit yang sering ditemukan pada lansia, cara menghilangkan stres pada lansia dan makanan yang diperlukan untuk menjamin pemenuhan gizi lansia.

Di bagian akhir buku, terdapat grafik hasil pengukuran indikator-indikator kesehatan lansia seperti catatan keluhan kesehatan, berat badan, tekanan darah, nadi, dan kadar Hb. Buku saku dilengkapi dengan grafik indeks masa tubuh, sehingga

penambahan atau penurunan indeks masa tubuh lansia dapat dipantau secara rutin dan masalah kesehatan yang dihadapi oleh lansia dapat dideteksi secara dini. Buku saku akan digunakan oleh kader dan masyarakat lansia di Tangkerang Labuai untuk pencatatan kesehatan secara rutin.

## **B. Lokasi dan Waktu Kegiatan**

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di posyandu lansia Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru dan dilanjutkan dengan Online (WhatsApp). Kegiatan pengabdian masyarakat di mulai pada bulan Februari-Maret 2021

## **C. Sasaran Pengabdian Kepada Masyarakat**

Sasaran pengabdian kepada kader Posyandu Lansia, Posyandu Kasih Ibu Tangkerang Labuai berjumlah 5 orang.

## **D. Tahapan pelaksanaan kegiatan.**

Metode yang dilakukan di mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan hingga evaluasi kegiatan.

### **1. Tahap Persiapan.**

Bekerja sama dengan Puskesmas di Pekanbaru untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Bersama puskesmas menentukan lokasi posyandu tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dalam bentuk pemberian buku Sehat Lanjut Usia kepada Kader, membuat whatsapp Group Pelatihan Kader Posyandu Lansia, pengiriman materi dan video dan penyerahan buku saku pada kader untuk Lansia.

### **3. Tahap Evaluasi**

Evaluasi adalah penilaian terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan. Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan supaya bisa mengetahui apakah kegiatan yang dilakukan berhasil atau tidak. Evaluasi terhadap keberhasilan program pelatihan dengan melihat adanya peningkatan pengetahuan Kader sebelum dan sesudah pemberian materi pelatihan dilakukan

## **BAB IV**

### **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

#### **A. Perencanaan Kegiatan**

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 3 Januari 2021. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan salah satu Kader Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai yang sekaligus juga merupakan ketua Kader Posyandu Lansia.

Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh

Kader Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai terkait dengan kunjungan lansia yang masih sedikit rata-rata sebulan sekitar 15-20 lansia yang rutin datang ke Posyandu, Permasalahan lain kurangnya pengetahuan masyarakat (lansia) mengenai kesehatan lansia hanya terbatas pada saat posyandu bulanan atau senam tiap hari minggu, dan kurangnya peran kader dalam membantu memberikan informasi/penyuluhan kepada Lansia yang ada di wilayah kerja posyandu, apalagi sekarang di masa Pandemi ini, kegiatan Posyandu Lansia tidak berjalan setiap bulannya.

Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai mengenai pemahaman isi buku sehat Lansia, apa saja tugas yang pokok bisa kader lakukan. Solusi ini disetujui oleh mitra pengabdian dan dilaksanakan pada tanggal 27 Februari-Maret 2021.

#### **B. Pelaksanaan Kegiatan**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui kader dan tenaga Kesehatan Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai. Kegiatan dimulai pada tanggal 27 Februari 2021 berupa pembagian Buku Sehat Lansia, penyediaan Masker dan Handsanitizer untuk menjaga protokol kesehatan.. Hasil dari kegiatan ini adalah menetapkan tempat yang nyaman untuk Kader Posyandu nanti saat diberikan pelatihan dan informasi kesehatan. Kegiatan di hari itu pemberian materi pada kader Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai.



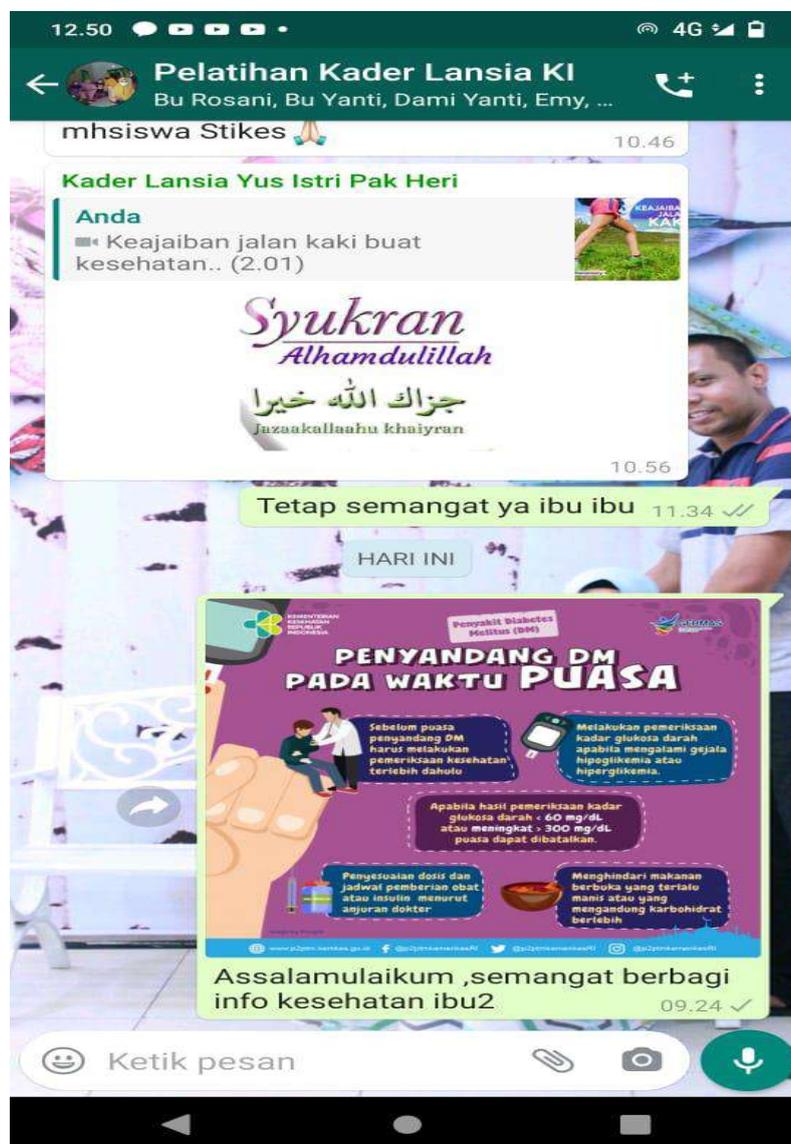
Gambar 1. Persiapan acara pengabdian

Kegiatan berikutnya pemberian materi edukasi kesehatan lansia kepada kader Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai. Materi pelatihan yang diberikan kepada kader yaitu apa saja isi dari buku sehat Lansia, bagaimana cara mengisi, pembagian tugas Kader lansia, kader lansia bisa membagi tugas untuk materi penyuluhan, membuat rencana untuk meningkatkan kunjungan lansia ke posyandu dan peran keluarga lansia yang maksimal dalam menjaga kualitas hidup lansia.



Gambar 2. Penyampaian materi

Materi lainnya adalah aktivitas pelatihan dengan menggunakan WhatsApp Group “Pelatihan Kader Posyandu Lansia Tangkerang Labuai. Memberikan contoh informasi-informasi kesehatan yang bisa di berikan ke masyarakat (Lansia Posyandu Tangkerang Labuai) yang kader sudah tergabung dengan WhattsApp Group Khusus Lansia Tangkerang Labuai. Informasi Kesehatan yang diberikan seperti Lansia Sehat di Masa Covid, Aktifitas Berjalan Kaki untuk Lansia, Penyakit Diabetes, Penyakit Hipertensi, menjaga Protokol Kesehatan Selama Covid, Makanan yang Seimbang, dan lain-lain



Gambar 3. Penyampaian materi pada kader yang dapat dilakukan di rumah dengan menggunakan media Whatsapp

Pemberian souvenir kepada Kader Posyandu Lansia oleh dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru Prodi Kesehatan Masyarakat. Kader lansia senang dengan pemberian dan senang menerima buku saku yang di bagikan karena selama ini tidak ada buku pegangan, sesi tanya jawab terhadap isi buku sangat banyak, kegiatan ini akan berlanjut kedepannya karena kita sudah menjadi mitra Pengabdian kepada Masyarakat.



### C. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dari kegiatan ini sangat membantu kader Posyandu, disini terlihat Karakteristik Lansia

**Tabel 1 Karakteristik Lansia**

NO	Variabel	Kategori	N	%
1	Usia	< 60 Tahun	4	80
		>60 Tahun	1	20
2	Jenis Kelamin	Perempuan	5	100
3	Pendidikan	SD	1	20
		SMP	0	0
		SMA	3	60
		PT	1	20
4	Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	3	60
		Bekerja	2	40
		Pensiun	0	0
5	Status	Menikah	5	100
		Duda/Janda	0	0

Kader Lansia yang mengikuti kegiatan kita berjumlah 5 orang, kader Lansia bisa datang semua karena kondisi masih dalam keadaan Pandemi Covid-19 kita kasih batasan..

**Tabel 2**  
**Pertanyaan Pengetahuan Kader Lansia Posyandu Kasih Ibu**  
**Tangerang Labuai**

NO	Pertanyaan Pengetahuan Lansia	Pre	Test	Post	Test
		N	%	N	%
1	Menurut Ibu, apa yang dimaksud dengan posyandu lansia ?	5	100	5	100
2	Menurut Ibu, apa manfaat dari posyandu lansia ?	5	100	5	100
3	Menurut Ibu, apakah jenis kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia ?	5	100	5	100
4	Menurut Ibu, untuk apa dilakukan penimbangan berat badan dan pengukurantinggi badan kepada lansia yang mengikuti posyandu lansia ?	5	100	5	100
5	Menurut Ibu, untuk apa dilakukan pengukuran tekanan darah kepada lansia diposyandu lansia ?	5	100	5	100
6	Menurut Ibu, pemberian makanan tambahan yang bagaimana yang sesuaiuntuk dikonsumsi lansia ?	3	60	5	100
7	Apakah menurut Ibu, posyandu lansia harus rutin dilaksanakan?	5	100	5	100
8	Menurut Ibu, apakah penyuluhan tentang posyandu lansia itu penting ?	5	100	5	100
9	Menurut ibu, untuk apa dilakukan penyuluhan tentang posyandu lansia ?	5	100	5	100
10	Menurut Ibu, untuk apa buku KMS lansia diisi setiap bulannya ?	5	100	5	100
11	Menurut ibu,apa yang dilakukan agar lansia mau mengikuti posyandu lansia ?	5	100	5	100

Rata-rata kader posyandu Lansia sudah banyak memiliki pengetahuan yang baik, dilihat dari pre dan post test kuesioner pelatihan. Melalui kegiatan pelatihan in kader lansia bisa banyak mendapatkan informasi dan menyelesaikan masalah yang di hadapi di lapangan. Kader lansia selama ini tidak mengisi Buku Saku Lansia, hanya mengisi buku register saja. Setelah di lakukan pelatihan kader lansia banyak mendapatkan informasi dan menambah wawasan tentang kegiatan di posyandu dan cara pengisian buku saku Lansia. Lansia akan kembali lagi jika merasa peralatan dan fasilitas dengan kondisi yang baik dan lengkap. Lansia merasa puas jika kader memberikan pelayanan yang baik dan mempunyai keterampilan yang baik.

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Pekanbaru. Setelah pembukaan, dilakukan kegiatan perkenalan dan pendekatan antara pelaksana dengan peserta kegiatan. Respon dari peserta kegiatan sangat baik dan aktif bertanya. Kemudian dilakukan pengisian kuesioner pra-kegiatan untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader lansia pada kegiatan. Didapatkan hasil tingkat pengetahuan peserta kegiatan tentang buku sehat Lansia masih berada di kategori cukup, sedangkan pembagian tugas masih sekedar menimbang, mengukur tensi digital, pemberian makanan tambahan dan sharing dengan lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini lanjutan dari kegiatan pengabdian sebelumnya yang sangat bagus sebagai suatu aset dalam kegiatan pengabdian masyarakat agar tidak terpaku dengan kegiatan penimbangan saja. Selain itu kegiatan ini mampu membuat kader lansia semakin aktif dan produktif dalam kegiatan posyandu lansia. Kader Posyandu Lansia bisa banyak melakukan kegiatan yang sesuai dengan buku Sehat Lansia untuk membantu program Puskesmas.

Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Padahal di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stres dan berpenyakit. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Dilain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi di usia lansia. Oleh sebab itu diperlukan suatu program rekreasi dan olah raga pada lansia. Ini merupakan peran kader lansia bisa aktif untuk memberikan informasi dan support untuk lansia, karena kader mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan lansia dan meningkatnya kunjungan lansia.

#### **D. Luaran**

Luaran yang diharapkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, akan menghasilkan laporan, artikel dan poster buku saku dengan pokok bahasan mengenai rekreasi dan kegiatan olah raga lansia

1. 1 buah Laporan pengabdian masyarakat

2. 1 buah Artikel pengabdian masyarakat, yang dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat
3. Buku saku lansia
4. Publikasi pada Media Sosial Facebook dan IG

## **BAB V. RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA**

Rencana tahap berikutnya untuk pengabdian ini adalah kemitraan dengan Posyandu Lansia Kasih Ibu tetap berjalan. Hal ini dikarena kegiatan sudah bermitra mulai Januari tahun 2020. Diharapkan kegiatan ini berlanjut dan tidak berakhir begitu saja, jika Pandemi berakhir kami dosen akan tetap memantau kegiatan Posyandu Lansia Kasih Ibu. Rutin untuk bertemu dengan sasaran dan melakukan pemantauan demi keberlangsungan kegiatan. Pemberiana Buku Lansia untuk membantu kader untuk pemantauan kesehatan Lansia Tangkerang Labuai

## **BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru.. Posyandu Mitra adalah Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai yang merupakan Posyandu binaan Prodi Magister Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru. Kegiatan pengabdian berjudul Pelatihan Kade Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Wilayah kerja Puskesmas Sapt Taruna tahun 2021 Kegiatan pelatihan (pengabdian kepada masyarakat) dilaksanakan selama 2 kali berkelanjutan..

### **B. Saran**

Tim pengabdian menyarankan agar kader lansia di Wilayah Tangkerang Labuai dapat mempraktekkan pengetahuan yang telah didapatkan terkait dengan, buku saku kesehatan lansia yang sudah diberikan dan bisa dimanfaatkan oleh kader posyandu lansia dalam pencatatan indikator-indikator kesehatan lansia secara rutin untuk mendeteksi risiko penyakit degeneratif secara dini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Islamiyah, Jafar, N. and Hadju, V. (2013) 'Gaya Hidup, Status Gizi dan Kualitas Hidup Manusia Lanjut Usia yang Masih Bekerja', *Universitas Hasanuddin*, (8).
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2016) 'PMK No. 25 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019'.
- Mauceri, M. and Marco, O. L. G. Di (2014) 'Psychosocial Dimensions of Quality of Life among Elders: A Research of the Italian and Spanish Elderly', *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Elsevier B.V., 116, pp. 1651–1655. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.451.
- Netuveli, G. and Blane, D. (2008) 'Quality of life in older ages', *British Medical Bulletin*, 85(1), pp. 113–126. doi: 10.1093/bmb/ldn003.
- Putri, A. S. E. *et al.* (2017) *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat Di Nagari Sumaniak, Kabupaten Tanah Datar Tahun 2017*. Padang: Universitas Andalas.
- WHO (2015) 'Nutrition for older persons', pp. 8–9.
- Yunita, J., Nurlisis, N. and Sari, W. (2019) 'Determinants of the quality of life among pre-elderly and elderly population', *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 8(3), pp. 340–344. doi: 10.11591/ijphs.v8i3.20246.

**BAB V**  
**BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN**

**A. Anggaran Biaya**

Rincian anggaran belanja pengabdian kepada masyarakat yang diusulkan adalah:

<b>1. Bahan dan peralatan</b>				
Material	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Jumlah
Foto copy Kuesioner	Poster	5	Rp 25.000	Rp 100.000
Poster	Buku Saku	1	Rp 200.000	Rp 200.000
Makan siang	Dosen, Kader/staf Puskesmas dan Mahasiswa	10	Rp 50.000	Rp 500.000
Snack kotak	coffee break	30	Rp 10.000	Rp 300.000
Air mineral	minuman	30	Rp 3.000	Rp 90.000
Spanduk	Spanduk	1	Rp 100.000	Rp 100.000
Sembako & Sayur buah	Paket lansia kader	17	Rp 100.000	Rp 1.700.000
<b>Jumlah</b>				Rp 3.010.000

<b>2. Perjalanan</b>				
Perjalanan	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Jumlah
Taxi online	tansportasi ke lapangan (4 kali PP)	2	Rp 100.000	Rp 200.000
<b>Jumlah</b>				Rp 200.000

<b>3. Lain-lain</b>				
Kegiatan	Justifikasi pemakaian	Kuantitas	Harga satuan (Rp)	Jumlah
Pembuatan Laporan dan laporan	Laporan dan laporan	6	55.000	Rp 330.000
Publikasi Koran	Publikasi Jurnal	1	500.000	Rp. 500.000

<b>Total Keseluruhan</b>				Rp 4.020.000
--------------------------	--	--	--	--------------

**B. Jadwal Kegiatan**

**Tabel 2. Rencana dan jadwal kerja**

No	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Tempat	Waktu
1	Meminta persetujuan untuk dilakukan upaya preventif kepada petugas kesehatan/ puskesmas dan pihak sekolah	Meminta persetujuan petugas kesehatan puskesmas dan pihak sekolah untuk diadakan penyuluhan	Petugas kesehatan/ puskesmas, siswa	Posyandu	Februari 2021
2	Membicarakan rencana penyuluhan dengan pihak puskesmas/posyandu	Pihak puskesmas mengetahui kader di beri penyuluhan	Kader	Posyandu	Februari 2021
3	Menyiapkan Materi penyuluhan, kuesioner untuk pre dan post test	Tersedia materi penyuluhan	Dosen yang melakukan pengabdian kepada masyarakat dan puskesmas	Posyandu	Februari 2021
4	Menyiapkan materi dan alat peraga penyuluhan	Tersedia materi pelatihan dan alat peraga penyuluhan	Dosen yang melakukan pema	Posyandu	Feb-Mar 2021
5	Menyiapkan tempat penyuluhan	Tersedia tempat yang representatif untuk penyuluhan	Ruang siswa	Posyandu	Feb-Mar 2021
6	Mempersiapkan narasumber 1 orang	Kesiapan narasumber untuk memberikan penyuluhan	Narasumber	Posyandu kampus	Feb-Mar 2021
7	Pelaksanaan penyuluhan 2 x turun, pre-post test	Terlaksananya upaya preventif, Pengetahuan dan Pemahaman	siswa	Posyandu	Feb-Mar 2021
8	Evaluasi kegiatan	Menilai pelaksanaan kegiatan penyuluhan	Kegiatan pelatihan	Kampus	Maret-April-Mei 2021
9	Pelaporan	Membuat laporan kegiatan	Dosen	Kampus	Maret-April-Mei 2021

- 1. Riwayat Hidup Ketua dan Anggota**
- 2. Gambaran/Peta Lokasi Pengabdian**
- 3. Buku Saku/Materi Pengabdian Kepada Masyarakat**

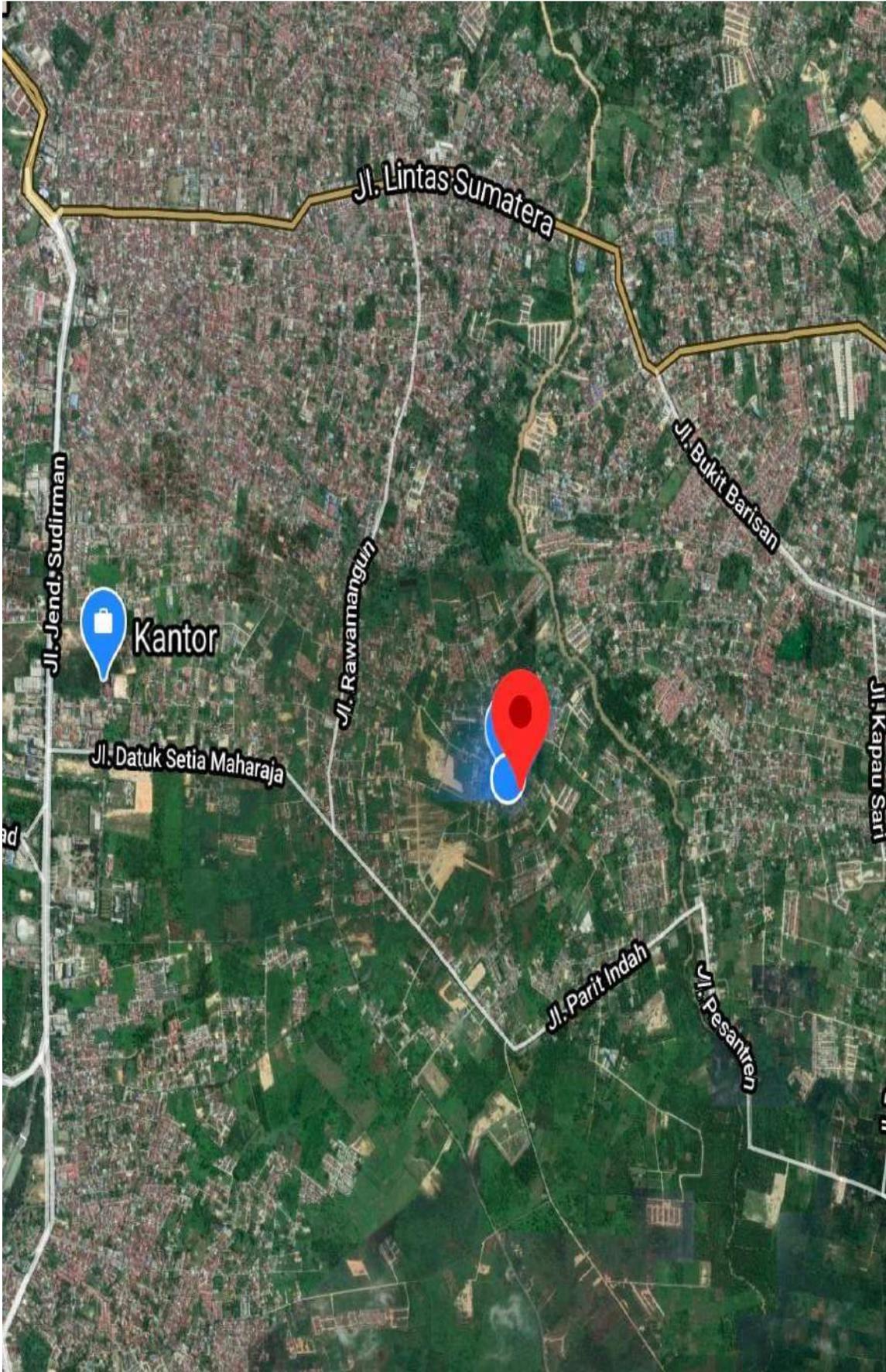
**DAFTAR RIWAYAT HIDUP  
PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

1. Nama Lengkap dan Gelar Akademik : Nurlisis, SKM, M.Kes
2. Tempat dan tanggal lahir : Pekanbaru, 04 Juli 1984
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Program Studi : Magister IKM
5. NIP/NIDN : 1004078402
6. Bidang keahlian/ pangkat : Kesehatan Masyarakat / Lektor/3b
7. Kedudukan dalam Tim : Anggota Pelaksana
8. Alamat Kantor : Prodi Magister IKM, Jl. Mustafa  
Sari No. 5 Tangkerang Selatan Pku
9. Alamat Rumah : Jl. Kesadaran Taman Buah Blok Matoa 27
10. Email : nurlisis@htp.ac.id
11. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaa	
			Sumber*	Jml(JutaRp)
1	2020	Optimal Kegiatan Rekreasi dan Olah Raga di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai	STIKes	1.500.000
1	2019	Upaya Preventif dalam Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang Kesehatan Reproduksi remaja di Kota Pekanbaru (Ketua)	DIPA STIKes	1.500.000
2	2019	Meningkatkan pengetahuan dan pemahanan remaja tentang perilaku remaja yang berisiko HIV/AIDS di Kota Pekanbaru (Anggota)	DIPA STIKes	1.500.000
3	2019	<a href="#">Meningkatkan Status Gizi Balita Melalui Praktek Pengolahan Makanan Pendamping ASI Buatan Sendiri</a>	Mandiri	2.500.000
4	2018	Pelatihan PKPR di Sekolah Menengah Atas Di	Mandiri	2.500.000
4	2017	Pelatihan Kader Posyandu Permata Ibu RW 24 Sidomulyo Barat Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru	STIKes	5.000.000
5	2016	Pembentukan Posyandu Baru	STIKes	5.000.000
6	2015	Kesehatan Ibu dan anak (asi Eksklusif dan diare)	Pribadi	2.500.000
7	2015	Bina Keluarga Balita (BKB) Dan Posyandu Di Rw 10 Tangkerang Labuai	STIKes	5.000.000

Pekanbaru, 20 Januari 2021  
Pelaksana,

(Nurlisis, SKM, M.Kes)  
NIP/NIDN.1004078402



# BUKU SAKU KESEHATAN LANSIA



**BAHAGIA DAN SEHAT DI USIA SENJA**

Nama ..... L / P  
Umur : ..... Agama : .....  
Alamat : .....  
Pendidikan : .....  
Pekerjaan : .....  
Status : Kawin / Tidak kawin / Janda / Duda  
Tinggal dengan : .....

KUESIONER PENGETAHUAN KADER TENTANG KEGIATAN  
POSYANDU LANSIA

Data Responden

Nomor Responden :  
Nama :  
Umur : Tahun  
Pendidikan : 1 ( ) Tidak Lulus SD  
2 ( ) Lulus SD  
3 ( ) Tidak Lulus SMP  
4 ( ) Lulus SMP  
5 ( ) Lulus SMA  
6 ( ) PT

Mulai tahun berapa ibu menjadi kader posyandu lansia .....  
Apa tugas ibu kader di setiap kegiatan posyandu Lansia

.....  
Apakah ibu/kader pernah ikut memberikan penyuluhan kepada lansia : .....  
Jika tidak Alasannya apa .....

**I. Pengetahuan Kader Tentang Posyandu Lansia**

1. Menurut Ibu, apa yang dimaksud dengan posyandu lansia ?
  - a. Pembinaan kesehatan lansia dalam meningkatkan kesehatan, kemampuan untuk mandiri, produktif dan berperan aktif yang dilakukan setiap bulannya
  - b. Tempat pengobatan untuk lansia
  - c. Tidak tahu
2. Menurut Ibu, apa manfaat dari posyandu lansia ?
  - a. Untuk meningkatkan kesehatan, kemampuan untuk mandiri produktif dan berperan aktif
  - b. Untuk mendapatkan pengobatan secara gratis
  - c. Tidak tahu
3. Menurut Ibu, apakah jenis kegiatan yang dilakukan di posyandu lansia ?
  - a. Pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan, pemberian makanan tambahan, olah raga
  - b. Pencatatan Kartu Menuju Sehat (KMS) lansia.
  - c. Tidak tahu
4. Menurut Ibu, untuk apa dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan kepada lansia yang mengikuti posyandu lansia ?
  - a. Untuk pemeriksaan status gizi
  - b. Untuk pencatatan petugas puskesmas
  - c. Tidak tahu
5. Menurut Ibu, untuk apa dilakukan pengukuran tekanan darah kepada lansia di posyandu lansia ?
  - a. Untuk mengetahui status kesehatan lansia
  - b. Untuk data pelengkap bagi petugas kesehatan

- c. Tidak tahu
6. Menurut Ibu, pemberian makanan tambahan yang bagaimana yang sesuai untuk dikonsumsi lansia ?
    - a. Jenis makanan yang memperhatikan aspek kesehatan dan gizi untuk Lansia
    - b. Jenis makanan yang enak dan murah
    - c. Tidak tahu
  7. Apakah menurut Ibu, posyandu lansia harus rutin dilaksanakan?
    - a. Rutin sebulan sekali
    - b. Tidak perlu rutin dilaksanakan
    - c. Tidak tahu
  8. Menurut Ibu, apakah penyuluhan tentang posyandu lansia itu penting ?
    - a. Sangat penting
    - b. Tidak penting
    - c. Tidak tahu
  9. Menurut ibu, untuk apa dilakukan penyuluhan tentang posyandu lansia ?
    - a. Untuk memberikan komunikasi, informasi, dan edukatif pada lansia
    - b. Untuk mendengarkan petugas kesehatan dalam menyampaikan program kerja puskesmas
    - c. Tidak tahu
  10. Menurut Ibu, untuk apa buku KMS lansia diisi setiap bulannya ?
    - a. Untuk mengetahui perkembangan kesehatan pada lansia
    - b. Untuk data pelengkap bagi petugas kesehatan
    - c. Tidak tahu
  11. Menurut ibu, apa yang dilakukan agar lansia mau mengikuti posyandu lansia ?
    - a. Selalu mengingatkan dan memberikan arahan dengan ramah, lembut, dan sopan
    - b. Memberikan pengumuman untuk mengikuti posyandu lansia
    - c. Tidak tahu



HAPPINESS

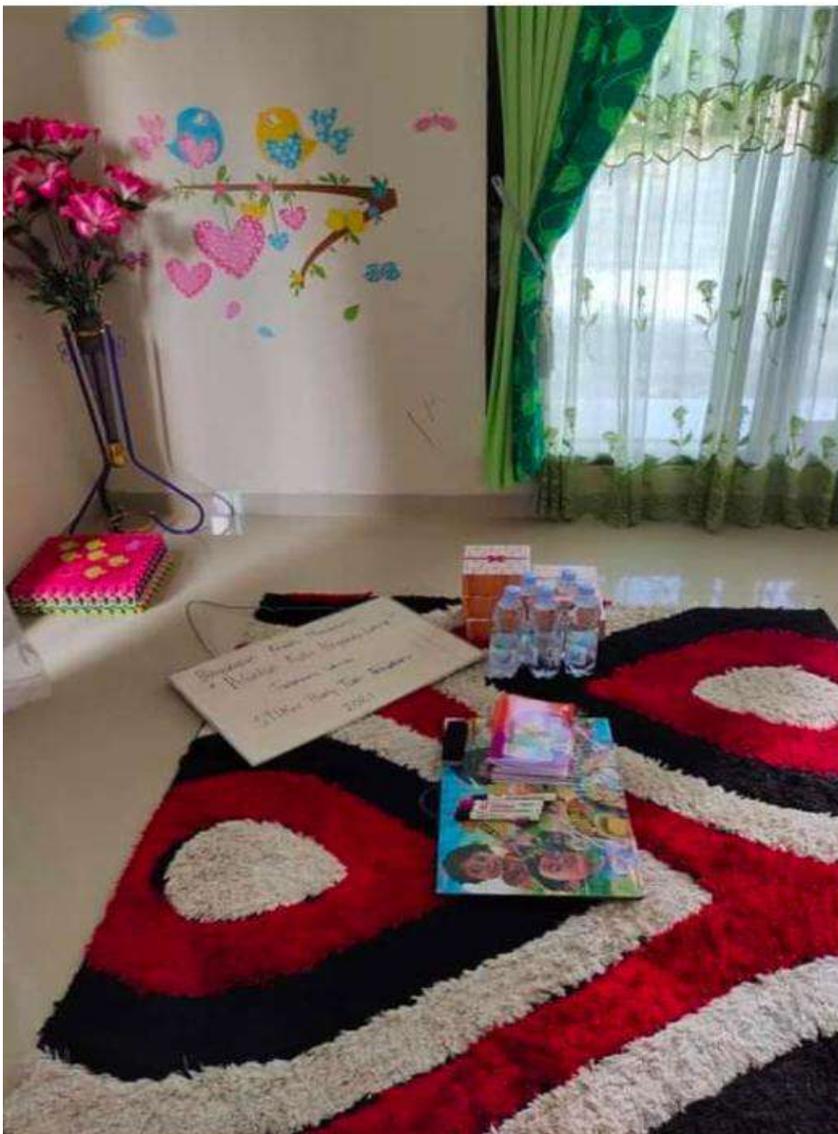


**Nurlisis** berada di **Pekanbaru.**



26 Feb • Pekanbaru • 🌐

\*Alhamdulillah pertemuan 1 pelatihan Kader  
Posyandu Lansia, done 🙏\*  
Lansia Sehat Lansia Produktif  
In shaa Allah pertemuan berikutnya lebih baik lg...  
Terima Kasih ibu2 Kader Tangkerang Labuai  
[#WhatsApp](#) Group Lansia TL  
[#sehat](#) dan produktif  
[#kompakselalu](#)



Deskripsi

Posyandu Lansia RW 10 Tangkerang Labuai, Daerah Pengabdian kepada Masyarakat Informasi Kesehatan, Edukasi, Promosi Kesehatan, sharing.  
Dosen Prodi Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Media, tautan, dan dokumen



12.50

4G



**Pelatihan Kader Lansia KI**

Bu Rosani, Bu Yanti, Dami Yanti, Emy, ...



mhsiswa Stikes 🙏

10.46

**Kader Lansia Yus Istri Pak Heri**

**Anda**

Keajaiban jalan kaki buat kesehatan.. (2.01)



*Syukran  
Alhamdulillah*

جزاك الله خيرا  
Jazaakallaahu khaiyran

10.56

Tetap semangat ya ibu ibu 11.34 ✓✓

HARI INI

**Penyakit Diabetes Mellitus (DM)**

**PENYANDANG DM PADA WAKTU PUASA**

- Sebelum puasa penyandang DM harus melakukan pemeriksaan kesehatan terlebih dahulu
- Melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah apabila mengalami gejala hipoglikemia atau hiperglikemia.
- Apabila hasil pemeriksaan kadar glukosa darah < 60 mg/dL atau meningkat > 300 mg/dL puasa dapat dibatalkan.
- Penyesuaian dosis dan jadwal pemberian obat atau insulin menurut anjuran dokter
- Menghindari makanan berbuka yang terlalu manis atau yang mengandung karbohidrat berlebih

www.p2ptm.kemkes.go.id @p2ptm.kemkesRI

Assalamualaikum ,semangat berbagi info kesehatan ibu2

09.24 ✓



Ketik pesan





Tambah deskripsi grup

Media, tautan, dan dokumen

5 >



Bisukan notifikasi



Notifikasi khusus

Tampilkan media

Setelan grup

Pesan sementara

Mati



Enkripsi

Pesan dan panggilan terenkripsi secara end-to-end. Ketuk untuk info selengkapnya.





**Pelatihan Kader Lansia KI**

Dibuat oleh Anda, 12/04/21 12:21

**Undang via tautan****Anda**

Admin Grup

<https://majalahilmu.com/?p=2037>**Bu Rosani Kader Lansia**

Hey there! I am using WhatsApp.

**Bu Yanti Kader Lansia**

Rindu ..... tak terlihat oleh mata ""tak tersentuh...

**Dami Yanti M. Kes**

Ada

**Emy Leonita**Sibuk ( [www.sahabatleoni.com](http://www.sahabatleoni.com) )**Kader Lansia Yus Istri Pak Heri**

Dekatkan kami dg org2 sholeh &amp; sholehah Y Ro...

**Rahmi Mhswa Pasca****Sri Rohayati Kader Lansia TL**

Ada

**Yuni Putwanti Mahasiswa hTP**

..maka bersabarlah kamu, karena sesungguhnya...

**Zulia Kader Lansia**

Ada