

## LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



## LOMBA MEMBUAT NASI GORENG PASIEN HIPERTENSI

Oleh :

**Ns. LITA, M.Kep/1005028402**

**Ns. Raja Fitriana Lestari, M.Kep/1018078201**

Dibiayai Oleh

**DIPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKES HANG TUAH PEKANBARU  
TAHUN 2019**

## HALAMAN PENGESAHAN

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1. Judul                            | : Lomba membuat nasi goreng pasien hipertensi |
| 2. Bidang Keilmuan                  | : Keperawatan                                 |
| 3. Ketua Tim Pengusul               |   |
| a. Nama                             | : Ns. LITA, M.Kep                             |
| b. NIP/NIDN.                        | : 1005028402                                  |
| c. Pangkat/Golongan                 | : III D                                       |
| d. Jabatan fungsional/struktural    | : Lektor                                      |
| e. Program Studi                    | : Keperawatan                                 |
| f. Bidang Keahlian                  | : Keperawatan dasar dan manajemen             |
| g. Alamat Kantor/Telp./Fax/E-mail   | : -   |
| h. Alamat Rumah/Telp./Fax/E-mail    | : 081372411516/ lita@htp.ac.id                |
| 4. Jumlah Anggota (maks. 3 anggota) | : 1 Orang                                     |
| a. Nama Anggota I                   | : Ns. Raja Fitriana Lestari, M.Kep            |
| 5. Jangka Waktu Kegiatan            | : 1 Hari                                      |
| 6. Bentuk Program PkM               | : Lomba memasak                               |
| 7. Lokasi Kegiatan                  | : Simpang Tiga                                |
| 8. Biaya yang Diperlukan            | : Rp. 1.500.000                               |

Mengetahui :  
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru



(H. Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes)  
No.Reg. 10306114265

Pekanbaru, 20-11-2019  
Ketua Pelaksana,



(Ns. LITA, M.Kep)  
No.Reg. 10306109154

## RINGKASAN

Hipertensi menjadi peringkat pertama penyakit tidak menular yang didiagnosa di fasilitas kesehatan, dengan jumlah kasus mencapai 185.857. Prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia pada orang yang berusia diatas 18 tahun yang terdiagnosis oleh dokter 8,36%, sedangkan yang terdiagnosis dan sedang minum obat 8,84%. Prevalensi tertinggi di Sulawesi Utara yaitu sebesar 13,21%, diikuti DI Yogyakarta 10,68, Kalimantan Timur 10,57%, dan Riau menempati urutan ke 13 yaitu 8,44% Usia tertinggi pada usia 75 tahun ke atas yaitu 24,04%, 10,95 % berjenis kelamin perempuan, 5,74% laki- laki. Hasil data tersebut juga menunjukkan masyarakat yang tinggal di perkotaan (9,10%) lebih tinggi mengalami hipertensi dibanding pedesaan (7,45%) (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk Melakukan perlombaan membuat nasi goreng untuk pasien hipertensi pada lansia di RW 09 Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Bukit Raya Pekanbaru.metode yang digunakan role play, pendampingan, penilaian dan pengumuman pemenang. Hasil yang didapatkan Lansia yang mengalami hipertensi telah memahami apa saja makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Namun dalam melakukannya terkadang belum konsisiten. Ketika klien merasa tubuhnya nyaman dan keluhan hipertensi tidak dirasakan maka klien sering mengkonsumsi makanan sesuai dengan yang diinginkan. Klien yang belum memahami penggunaan bahan masakan yang dapat menurunkan tekanan darah telah diberikan penjelasan dan pendampingan sehingga semua klien faham tentang hal tersebut.

Kata kunci : Hipertensi, lansia, nasi goreng

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, atas rahmat dan hidayahNya serta nikmat kesehatan yang dilimpahkan kepada pengusul, sehingga dapat menyelesaikan proposal pengabdian ini yang berjudul “Alat Permainan Edukatif sebagai sarana stimulasi perkembangan balita di TPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru”.

Pengusul banyak mendapatkan masukan dan saran dalam proses penyusunan proposal pengabdian ini serta bantuan dari semua pihak sehingga proposal ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, pengusul menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak dr. Ahmad Hanafi, SKM., M.Kes selaku Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2. Bapak Agus Alamsyah, SKM., M.Kes selaku Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3. Seluruh Tim penilai dan Para staf P3M STIKes Hang Tuah Pekanbaru yang telah banyak memberikan informasi dan motivasi selama penyusunan proposal pengabdian ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dari semua pihak yang telah membantu pengusul dalam menyelesaikan proposal pengabdian ini. Semoga proposal pengabdian ini dapat diterima dan bermanfaat bagi pembaca semua. *Aamiin ya rabbal 'alamiin.*

Pekanbaru, Juli 2019

Pengusul

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PEGESAHAN</b> .....	i
<b>RINGKASAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Tujuan pengabdian.....	2
1.3 Rumusan Masalah .....	2
1.4 Manfaat pengabdian .....	2
1.5 Luaran pengabdian .....	2
<b>BAB II SOLUSI PERMASALAHAN</b> .....	3
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN</b> .....	4
3.1 Metode Pelaksanaan.....	4
3.2 Keterkaitan .....	4
<b>BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI</b> .....	5
<b>BAB V RENCANA TAHAP BERIKUTNYA</b> .....	7
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	8
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana kenaikan tekanan darah sistol lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastol lebih dari 90 mmHg. (Palmer & Williams, 2007). Menurut *American Heart Association (AHA)* dalam Kementrian Kesehatan RI 2014, penduduk Amerika yang berusia 20 tahun menderita tekanan darah tinggi dengan angka kejadian sebesar 74,5 juta jiwa dan hampir 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya secara pasti.

Hipertensi menjadi peringkat pertama penyakit tidak menular yang didiagnosa di fasilitas kesehatan, dengan jumlah kasus mencapai 185.857. Prevalensi tekanan darah tinggi di Indonesia pada orang yang berusia diatas 18 tahun yang terdiagnosis oleh dokter 8,36%, sedangkan yang terdiagnosis dan sedang minum obat 8,84%. Prevalensi tertinggi di Sulawesi Utara yaitu sebesar 13,21%, diikuti DI Yogyakarta 10,68, Kalimantan Timur 10,57%, dan Riau menempati urutan ke 13 yaitu 8,44% Usia tertinggi pada usia 75 tahun ke atas yaitu 24,04%, 10,95 % berjenis kelamin perempuan, 5,74% laki-laki. Hasil data tersebut juga menunjukkan masyarakat yang tinggal di perkotaan (9,10%) lebih tinggi mengalami hipertensi dibanding pedesaan (7,45%) (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan membatasi asupan garam tidak lebih dari - sendok teh (6 gr/hari), menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, rokok, dan minuman beralkohol. Olah raga juga dianjurkan bagi penderita hipertensi, dapat berupa jalan, lari, jogging, bersepeda selama 20-25 menit dengan frekuensi 3-5 x per minggu (Budijanto, 2020). Tidak menambah garam berlebihan pada masakan merupakan salah satu menurunkan tekanan darah. Dalam kegiatan ini maka akan dilakukan lomba memasak nasi goreng khusus untuk pasien hipertensi.

## **1.2 Tujuan Umum dan Khusus**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Melakukan perlombaan membuat nasi goreng untuk pasien hipertensi pada lansia di RW 09 Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Bukit Raya Pekanbaru

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

1. Menyiapkan bahan yang digunakan untuk membuat nasi goreng untuk pasien hipertensi
2. Menilai Hasil masakan nasi goreng yang di buat oleh lansia
3. Menanyakan setiap bahan yang digunakan untuk membuat nasi goreng dan hiasan dan kaitannya dengan hipertensi
4. Mengumumkan pemenang dan memberikan hadiah kepada lansia yang memiliki nilai tertinggi

## **1.3 Rumusan Masalah**

Di Indonesia terdapat pergeseran pola makan, yang mengarah pada makanan cepat saji dan yang diawetkan yang diketahui mengandung garam tinggi, lemak jenuh, dan rendah serat mulai menjamur terutama di kota-kota besar di Indonesia. Akhirnya dengan mencermati situasi di atas termasuk faktor risiko terjadinya hipertensi diharapkan penderita dapat melakukan pencegahan dan penatalaksanaan dengan modifikasi diet/gaya hidup ataupun obat-obatan sehingga komplikasi yang terjadi dapat dihindarkan.

## **1.4 Manfaat Pengabdian**

1. Bagi Lansia  
Menambah pengetahuan dan dapat memperbaiki gaya hidup dalam memodifikasi makanan
2. Bagi STIKes Hang Tuah Pekanbaru  
Meningkatkan kemampuan mengelola masyarakat dalam menurunkan hipertensi

## **1.5 Luaran Pengabdian**

1. Jurnal Pengabdian

## **BAB II**

### **SOLUSI PERMASALAHAN**

Solusi yang ditawarkan dalam Pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pendampingan dalam bentuk perlombaan memasak nasi goreng untuk pasien hipertensi. Adapun target dari kegiatan ini adalah Meningkatnya kemampuan pasien hipertensi dalam memodifikasi makanan untuk menurunkan tekanan darah.



## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Metode pelaksanaan**

Metode yang digunakan dengan memberikan pendampingan dan penilaian untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mengenai pengelolaan makanan pada pasien hipertensi. Pendampingan yang disampaikan kepada lansia dengan beberapa metode sebagai berikut:

1. Role Play

Peserta membuat nasi goreng dan menyajikan sesuai dengan kriteria yang diharapkan

2. Pendampingan

Pendampingan dilakukan pada saat pelaksanaan pembuatan nasi goreng dan mendiskusikan bahan-bahan yang digunakan serta manfaatnya dalam menurunkan tekanan darah

3. Penilaian

Penilaian dilakukan terhadap nasi goreng yang telah disajikan mulai dari cita rasa, penampilan serta rasionalnya dalam menurunkan tekanan darah

4. Pengumuman pemenang

Peserta yang memiliki nilai tertinggi diberikan trofi sebagai pemenang

#### **B. Keterkaitan**

1. Pengabdian masyarakat merupakan Tri Darma Perguruan Tinggi yang harus dilaksanakan oleh Civitas Akademika STIKes Hang Tuah Pekanbaru khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan. STIKES Hang Tuah Pekanbaru gencar melakukan penyuluhan dan pendampingan terhadap masyarakat agar terciptanya masyarakat yang sehat dan madani. STIKES juga sudah mengelola beberapa daerah binaan seperti daerah simpang tiga pekanbaru kabupaten siak dan kabupaten pelalawan. Desa dan RW siapun telah dibentuk. Selain itu hibah terhadap pengabdian masyarakat juga telah diakomodasi dari institusi maupun Dikti.
2. Dalam menyelesaikan masalah hipertensi dibutuhkan pakar kesehatan. Untuk penyuluhan tersebut Ns. LITA, M.Kep akan memberikan pendidikan kesehatan dan pendampingan kepada lansia. Selain sebagai dosen keperawatan, pengusul juga berpengalaman dalam menangani masalah tersebut di rumah sakit.

## BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAIAN

### A. HASIL

Pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan pada 8 Desember 2019 di RW 09 Kelurahan Simpang Tiga Kecamatan Bukit Raya Pekanbaru dengan tema “lomba membuat nasi goreng untuk pasien hipertensi” yang di ikuti oleh 5 team, masing – masing team terdiri atas 2 orang. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dari jam 09.00 – 12.30 WIB. 10 lansia yang mengikuti kegiatan memahami bagaimana penggunaan bahan dalam pembuatan nasi goreng yaitu

#### 1. Penampilan atau kreatifitas nasi goreng

Dari 5 team yang ikut kegiatan lomba hanya 2 team yang memiliki penampilan yang menarik



## 2. Rasa nasi goreng

Dari 5 team, 4 team telah menggunakan garam secara minimal sehingga layak untuk dikonsumsi oleh pasien hipertensi. Berdasarkan penelitian DASH-Sodium Collaborative Research Group yang diterbitkan The New England Journal Medical pada 2001, menjalankan diet garam dengan hanya mengonsumsi 3 gram garam per hari mampu menurunkan tekanan darah antara 7 mmHg- 9 mmHg. Penelitian yang dilakukan He FJ dan Mac Gregor GA yang dirilis Cochrane Database of Syst Rev pada tahun 2004. Penelitian yang melibatkan 802 sampel pasien hipertensi dengan 20 kali percobaan ini menghasilkan temuan penurunan tekanan darah. Para responden diminta mengonsumsi garam hanya antara 3,25 gram sampai 7,2 gram per hari dari yang biasanya sebanyak 7 hingga 11 gram per hari. Hasilnya, tekanan darah berkurang hingga 5,1/2,7 mmH

## 3. Kebersihan

Lansia melakukan pencucian bahan – bahan yang akan dimasak. Dan lansia semua memahami bahwa sayuran dicuci dulu baru dipotong sehingga nilai gizi tetap terjaga

## 4. Ketepatan waktu

Semua tim memanfaatkan waktu dengan baik yaitu selama 60 menit mulai dari persiapan sampai penyajian

## 5. Rasional

Hanya 2 tim yang benar- benar mengiasai alat dan bahan yang digunakan yaitu seledri yang dapat menurunkan tekanan darah, pemilihan protein yang aman yaitu telur dibandingkan ayam atau daging serta menggunakan mentimun juga untuk menurunkan tekanan darah

**BAB V**  
**RENCANA TAHAP BERIKUTNYA**

Adapun selanjutnya dalam meningkatkan kepatuhan lansia yang mengalami hipertensi dalam memodifikasi makanan adalah dengan cara pendampingan yang baik. Pendampingan ini perlu dilakukan oleh keluarga sehingga perlu dilakukan pelatihan bagi keluarga untuk siap melakukan pendampingan dalam mengontrol hipertensi lansia.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Lansia yang mengalami hipertensi telah memahami apa saja makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Namun dalam melakukannya terkadang belum konsisten. Ketika klien merasa tubuhnya nyaman dan keluhan hipertensi tidak dirasakan maka klien sering mengonsumsi makanan sesuai dengan yang diinginkan. Klien yang belum memahami penggunaan bahan masakan yang dapat menurunkan tekanan darah telah diberikan penjelasan dan pendampingan sehingga semua klien faham tentang hal tersebut.

#### **B. Saran**

1. Kader posyandu berperan aktif dalam mendiskusikan permasalahan pasien hipertensi
2. Memberikan pelatihan pada keluarga dalam mendampingi klien hipertensi di rumah
3. Petugas puskesmas melakukan home visit pada klien hipertensi dalam memodifikasi gaya hidup

## DAFTAR PUSTAKA

- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_18/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_18/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Desember 2019.
- Budijanto D. (2020). *Hipertensi the silent killer*. Diambil dari [www.pusdatinkemenkes.go.id](http://www.pusdatinkemenkes.go.id)
- Joint National Committee on Prevention (JNC VII). (2003). *National high bloodpressure education program*. Diperoleh dari <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/express.pdf>
- Palmer, A., & Williams, B. (2007). *Simple guides tekanan darah tinggi*. Jakarta: Erlangga.

## Lampiran 2. Biodata Ketua dan Anggota Tim Peneliti

### A. Identitas Diri

1	Nama	Ns. LITA M.Kep
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan fungsional	Asisten Ahli
4	NIK	1030616109154
5	NIDN	1005028402
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Lalang, 05 Februari 1984
7	Email	<a href="mailto:lita_0284@yahoo.com">lita_0284@yahoo.com</a>
8	Nomor Heandphone	081372411516
9	Alamat kantor	Jl. Mustafa Sari No.05 Tangkerang Selatan Pekanbaru
10	Nomor Telepon/Fax	(0761)33815 Fax (0761) 863646
11	Lulusan yang telah dihasilkan	S1: 27 orang
12	Mata kuliah yang diampu	1. Manajemen keperawatan 2. Riset Keperawatan 3. Keperawatan Medikal Bedah 4. Biostatistik

### B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Universitas Andalas
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan
Tahun Masuk-Lulus	2005 – 2008	2010-2012
Judul Skripsi/Tesis	Hubungan Kehadiran suami terhadap tingkat kecemasan ibu melahirkan di RS Eria Bunda Pekanbaru	Hubungan mutasi terhadap kinerja perawat dalam pendokumentasian asuhan keperawatan di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau
Nama Pembimbing	Erika, M.Kep.,Sp.Mat	Dra.Setyowati,S.Kp.,M.App.Sc.,Phd

### C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2014	Pengaruh <i>Mind mapping</i> terhadap peningkatan prestasi belajar mahasiswa PSIK STikes Hang Tuah Pekanbaru	Pribadi	2 Juta
2	2014	Efektifitas terapi aroma lavender terhadap penurunan skala nyeri disminore pada remaja putri program studi DIII kebidanan stikes hang tuah pekanbaru	Pribadi	2 Juta
3	2015	Gambaran pemakaian <i>diapers</i> sekali pakai pada anak usia prasekolah	Pribadi	3 Juta
4	2016	Faktor risiko hipertensi di wilayah kerja puskesmas harapan raya pekanbaru	Pribadi	3 juta
5	2016	Hubungan Minum air putih dengan	Pribadi	4 Juta

		kadar asam urat		
6	2017	Gambaran penggunaan diapers pada anak prasekolah	pribadi	1 juta
7	2017	Pengaruh pijat refleksi terhadap peristaltik usus pasien post operasi sectio sesarea di rsud arifin ahmad provinsi riau	Stikes HTP	5 Juta
8	2018	Pengaruh penggunaan popok kain terhadap keberhasilan toilet training pada anak toddler di Tempat penitipan anak pekanbaru	Ristekdikti	19 Juta
9	2018	Model popok kain dalam meningkatkan kemampuan toilet training toddler	STIKes HTP	5 Juta

#### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2014	Pengobatan massal	STIKes HTP	5 juta
2	2015	Pemeriksaan kesehatan gratis	STIKes HTP	5 juta
3	2016	Penyuluhan kesehatan tentang tumbuh kembang	Pribadi	3,5 juta
4	2016	Pencegahan dan deteksi dini penyakit stroke dikelurahan sidomulyo timur kecamatan marpoyan damai pekanbaru	STIKes HTP	5 Juta
5	2016	Pendampingan ASI eksklusif dan makanan pendamping ASI	RISTEKDIKTI	35 juta

#### E. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Gambaran pemakaian <i>diapers</i> sekali pakai pada anak usia prasekolah	Diterbitkan dalam Jurnal Photon UMRI	1 Juni 2017 eISSN 2579-5953
2	Faktor risiko hipertensi di wilayah kerja puskesmas harapan raya pekanbaru	Diterbitkan dalam Jurnal Scientia Jurnal Farmasi dan Kesehatan	2 Agustus 2017 eISSN 2502-1834
3	Efektifitas pijat refleksi terhadap peristaltik usus pasien post operasi sectio sesarea di rsud arifin ahmad provinsi riau	Diterbitkan dalam Jurnal Keperawatan abdurab	Januari 2019 eISSN 2579-8723
4	Gambaran Stigma Pada Pasien Kanker Payudara Di Rsud Arifin Achmad Pekanbaru	Diterbitkan dalam Jurnal Keperawatan abdurab	01 Juli 2019 eISSN 2579-8723
5	Perilaku berisiko hiv/aids pada remaja sma di wilayah kerja uptd puskesmas harapan raya pekanbaru tahun 2018	Diterbitkan dalam Jurnal Photon UMRI	Mei 2019 eISSN 2579-5953



6	Gambaran dukungan nyata keluarga pada pasien rawat inap kelas iii di rsud arifin achmad provinsi riau tahun 2018	Diterbitkan dalam Husada Gemilang OJS Journal	27 Agustus 2019 eISSN 2615-3068
7	Effectiveness Of Toilet Training Education On Mother's Behavior And Toddler Age Toilet Training Ability (18-36 Months)	Diterbitkan dalam jurnal kesehatan komunitas	3 September 2019 eISSN 2548-8538
8	Faktor yang berhubungan dengan kunjungan lansia ke posyandu lansia tahun 2019	Diterbitkan dalam exelent midwifery journal	2 oktober 2019 eISSN 2620-9829
9	Faktor-faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu yang memiliki anak umur >9 bulan-5 tahun untuk imunisasi mr (measles rubella) di puskesmas senapelan pekanbaru tahun 2019	Diterbitkan dalam J-KESMAS jurnal kesehatan masyarakat	2 November 2019 eISSN 2541-4542

#### F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*oral Persentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama pertemuan ilmiah	Judul artikel	Waktu dan tempat
1	Prosiding Seminar nasional dan hasil pengabdian dengan tema "optimalkan kesehatan dan gizi di usia lanjut".	Pencegahan dan deteksi dini penyakit stroke dikelurahan sidomulyo timur kecamatan marpoyan damai pekanbaru	03 Desember 2016
2	Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Masyarakat, No ISSN : 978-602-61188-0-6, 29 November 2016, Penerbit : Universitas Abdurrah	Pendampingan ASI Eksklusif dan makanan pendamping ASI di Desa bunsur kecamatan Sungai Apit kabupaten Siak Sri Indrapura	29 November 2016
3	Prosiding Seminar Hasil Penelitian, No ISSN : 978-602-61188-0-6, 29 November 2016, Penerbit : Universitas Abdurrah	Hubungan Minum air putih dengan kadar asam urat	29 November 2016
4	Prosiding Abstrak Seminar Nasional Aplikasi Sains dan Teknologi : Integritas IPTEK dalam penelitian dan pengabdian untuk peradabain nasional bangsa, Penerbit Universitas Abdurrah	Efektifitas pijat refleksi terhadap buang air besar pada pasien post operasi sectio cecarea dengan anestesi spinal di ruang camar I RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau	16 Desember 2017
5	Prosiding Abstrak Seminar Nasional Aplikasi Sains dan	Komunikasi terpimpin dalam meningkatkan	12 Desember 2018

	Teknologi : Integritas IPTEK dalam penelitian dan pengabdian untuk peradabain nasional bangsa, Penerbit Universitas Abdurrah	kemampuan toilet training pada anak	
--	--	-------------------------------------	--

### G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Blok 2.3 <i>supplay oksigen / Ketersediaan Oksigen</i>	2014	98	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
2	Blok 2.5 <i>Elimination (Eliminasi)</i>	2014	72	
3	Blok 3.2 <i>sexual &amp; Reproduction (Seksual &amp; Reproduksi)</i>	2015	83	
4	Blok 3.4 <i>Adult Care (Keperawatan Dewasa)</i>	2015	71	
5	Blok 4.1 <i>Leadership &amp; Education In Nursing</i>	2016	69	
6	Blok 4.6 CCNS	2016	602	

### H. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir

No	Jenis penghargaan	Institusi pemberi penghargaan	Tahun
1	Penghargaan sebagai perawat di jepang	Kedutaan jepang	2011

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan penugasan penelitian

Pekanbaru, 8 Desember 2019

Ketua

Pengusul

(Ns. LITA,M.Kep)

### Kriteria Penjurian Lomba Memasak

No	Nama Team	Kriteria penilaian					Total nilai
		Penampilan (Bobot 20)	Rasa (Bobot 20)	Kebersihan (bobot 20)	Waktu (Bobot 15)	Rasional ( Bobot 25)	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

**Keterangan**

1. Penampilan (Kreatifitas) pada saat penyajian nasi goreng
2. Rasa nasi goreng yang sesuai dengan pasien hipertensi yaitu rendah garam
3. Kebersihan pada saat dan sesudah memasak serta teknik pencucian bahan yang digunakan
4. Ketepatan waktu memasak sesuai dengan waktu yang telah tersedia
5. Rasional bahan yang digunakan yang manfaatnya dalam menurunkan tekanan darah













