

LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT



Meningkatkan Kesehatan Lansia Pre-Menopause Pada Masa Pandemi
Covid 19 Di RT 02 Perum Yepupa Kota Pekanbaru

OLEH

Ketua : Elmia Kursani, SST, M.Kes (NIDN 1029068001)
Anggota : Rara Wita (NIM 17011043)
Gusti Shanti Pratiwi (NIM 20011118)
Lisa Dwiazmar Putri (NIM 20011115)

DIPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru No 08/STIKes-HTP/X/2020/0889

Tanggal 12 Oktober 2020

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASAYARAKAT
PROGRAM SARJANA STIKes HANGTUAH PEKANBARU
TAHUN 2021

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Meningkatkan Kesehatan Lansia Pre-menopause Pada Masa Pandemi Covid 19 Di RT 02 Perum Yepupa Kota Pekanbaru
2. Ketua TIM Pengusul
 - a. Nama : Elmia Kursani, SST,M.Kes
 - b. NIDN : 1029068001
 - c. Pangkat /Golongan : Penata Muda /III C
 - d. Jabatan fungsional : Lektor
 - e. Sedang melakukan pengabdian : Tidak
 - f. Program studi : Kesehatan Masyarakat
 - g. Bidang keahlian : Kesehatan Reproduksi
 - h. Alamat Kantor/ Telp/ Fax/ Email : Jl. Mustafa Sari No.05 Tangkerang Selatan Pekanbaru Rim
3. Jumlah Anggota : 3 orang
Nama Anggota : Rara Wita (NIM 17011043)
Gusti Shanti Pratiwi (NIM 20011118)
Lisa Dwiazmar Putri (NIM 20011115)
4. Bentuk kegiatan : Penyuluhan Dan Praktik Senam Lansia Pada Masyarakat
5. Biaya yang di perlukan : Rp. 4.000.000.00

Mengetahui
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru


Ahmad Hamdi, SKM, M.Kes

No Reg : 10306114265

Pekanbaru, 21 April 2021

Ketua Pelaksana


Elmia Kursani, SST, M.Kes

NIDN : 1029068001

Menyetujui :

Ketua Pusat Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru


Agus Alamsyah, SKM, M.Kes

No Reg : 10306113204

RINGKASAN

Lanjut usia merupakan suatu anugrah. Menjadi tua, dengan segenap keterbatasan, pasti akan dialami oleh seseorang bila ia panjang umur. Di Indonesia, istilah untuk kelompok usia ini belum baku, orang memiliki sebutan yang berbeda beda. Ada yang menggunakan istilah usia lanjut jompo, lanjut usia. Padanan kata dalam baha Inggris biasanya disebut *the aged, the alders, older adult, serta senior citizen*. Berdasarkan data yang dihimpun oleh Gugus Tugas Penanganan COVID-19 sampai dengan 20 Juni 2020 persentase lansia yang terdampak COVID-19 yakni sebesar 13,8 % lansia positif, 11,7 % dirawat/diisolasi, 12,5 % sembuh, dan sebesar 43,7 % meninggal. Meskipun dari jumlah pasien positif dan dirawat/diisolasi persentasenya tidak terlalu tinggi untuk kelompok lansia, namun jumlah kematiannya merupakan yang tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yaitu mencapai 43,7%. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan Meningkatkan Kesehatan Lansia Pre-Menopause Pada Masa Pandemi Covid 19 Di RT 02 Perum Yepupa Kota Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam pengabdian adalah dengan melakukan penyuluhan dan senam Lansia pada kelompok ibu lansia pre-menopause di RT 02 Perum Yepupa Pekanbaru.. Diharapkan dengan penyuluhan dan pratik senam Lansia ini maka tingkat pengetahuan ibu premenopause akan semakin meningkat dan membuat mereka lebih peduli terhadap kondisi kesehatan mereka. Hasil pengabdian ini akan di publikasikan didalam prosiding pengabdian masyarakat.

Kata Kunci : , Kesehatan lansia , Pre-menopause, Pandemi Covid 19

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan pengabdian kepada masyarakat. Usulan ini merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam Tri Dharma perguruan tinggi di STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Dalam usulan ini, banyak hambatan dan tantangan yang penulis hadapi, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya penulisan ini dapat diselesaikan juga. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru.
2. Bapak Agus Alamsyah, SKM, M.Kes selaku kepala Pusat Penelitian Pengabdian Masyarakat. (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru
3. Bapak Ahmad Satria Efendi SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru
4. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih atas bantuannya.

Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan agar di kemudian hari penulis mampu untuk melakukan perbaikan demi kesempurnaan usulan yang lainnya. Akhir kata semoga laporan ini dapat bermanfaat dan semoga apa yang telah dilakukan mendapat ridho dari Allah SWT, Aamiin.

Pekanbaru, 21 April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
RINGKASAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Praktek Kepada Masyarakat	4
D. Manfaat Praktek Kepada Masyarakat	4
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	
A. Solusi Permasalahan.....	6
BAB III METODE PELAKSANAAN	
A. Langkah-langkah Dalam Metode Pelaksanaan.....	7
B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan	7
C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan	7
D. Kepakaran tugas dalam Tim	9
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI	
A. Hasil Kegiatan	10
B. Luaran yang dicapai	14
BAB V RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA	
A. Rencana Tahapan Berikutnya	15
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	16
B. Saran	16
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kepakaran dan Tugas Anggota Tim.....	8
Tabel 4.1 Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat	11
Tabel 4.2 Luaran yang dicapai	14

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Sebaran Penduduk Lansia	2
Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah.....	6

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Pengabdian Masyarakat
2. Dokumentasi Kegiatan
3. Brosur Kegiatan Penyuluhan
4. Laporan Penggunaan Anggaran

BAB I

PENDAHULUAN

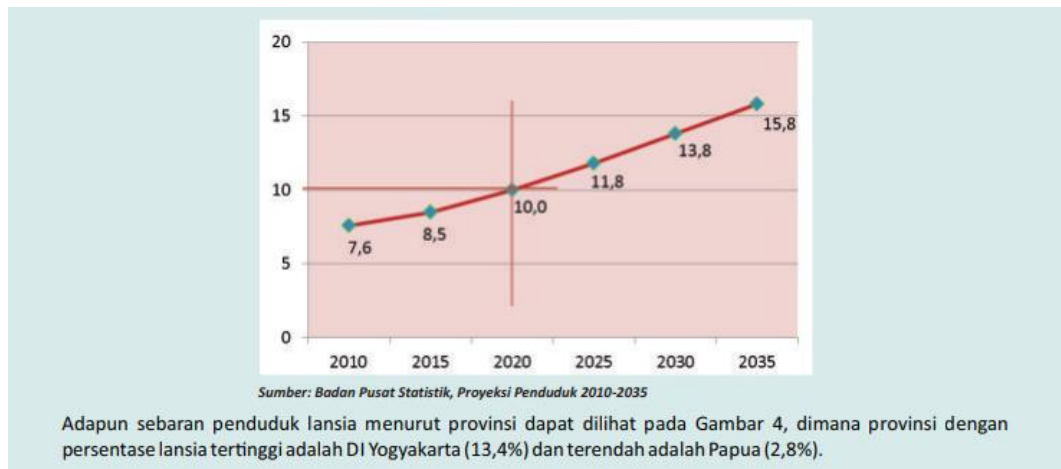
A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan suatu anugrah. Menjadi tua, dengan segenap keterbatasan, pasti akan dialami oleh seseorang bila ia panjang umur. Di Indonesia, istilah untuk kelompok usia ini belum baku, orang memiliki sebutan yang berbeda beda. Ada yang menggunakan istilah usia lanjut jompo, lanjut usia. Padanan kata dalam baha Inggris biasanya disebut *the aged, the alders, older adult, serta senior citizen* (Tamher.S, Noorkasiani, 2011).

Seiring dengan meningkatnya populasi lansia, pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan usia lanjut ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk mencapai masa tua bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan yang dicanangkan pemerintah untuk kelompok usia lanjut melalui beberapa jenjang, yaitu pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat adalah posyandu lansia, pelayanan kesehatan lansia tingkat dasar adalah Puskesmas, dan pelayanan kesehatan tingkat lanjutan adalah Rumah Sakit (Wijayanti, 2008).

Jumlah lansia akan naik lebih cepat daripada jumlah anak atau jumlah pertumbuhan penduduk keseluruhan, dapat dihitung dengan rumus geometrik, ini menghasilkan bahwa golongan lansia di Indonesia akan naik 3,96% setahunnya, sedangkan angka pertumbuhan anak di bawah 15 tahun hanya naik 0,49 % per tahun.(Rahayu atikah dkk.2017)

Berdasarkan Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Info DATIN) tahun 2016. Situasi lanjut usia Presentase penduduk lansia di indonesia pada tahun 2010 sampai 2035.



Gambar 1.1 Sebaran Penduduk Lansia

Kebijakan pelayanan kesehatan lansia mempunyai tujuan umum dan khusus adalah meningkatkan derajat kesehatan lansia untuk mencapai lansia sehat, mandiri, aktif, produktif dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat. Meningkatkan cakupan dan kualitas pelayanan kesehatan santun lansia; meningkatkan koordinasi dengan lintas program, lintas sektor, organisasi profesi dan pihak terkait lainnya; meningkatnya ketersediaan data dan informasi di bidang kesehatan lansia; meningkatnya peran serta dan pemberdayaan keluarga, masyarakat dan lansia dalam upaya peningkatan kesehatan lansia; meningkatnya peran serta lansia dalam upaya peningkatan kesehatan keluarga dan masyarakat. (InfoDATIN 2016).

Premenopause merupakan masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini dapat terjadi selama 2-8 tahun sebelum menopause dan biasanya terjadi pada usia diatas 40 tahun . Peristiwa Pre-menopause sering tidak menjadi perhatian bagi kebanyakan wanita karena dianggapnya sebagai peristiwa alami, sebagian kecil menganggapnya sebagai sesuatu yang buruk, menopause juga dianggap sebagai hal yang tabu untuk dibicarakan secara terbuka. Hal ini dikarenakan dasar pengetahuan wanita tentang menopause masih sedikit sehingga wanita Pre-menopause enggan untuk menceritakan tentang informasi tentang Pre-menopause (Noervadila Irma, dkk. 2020)

Perubahan perubahan yang terjadi pada lansia secara fisik, mental dan psikososial, penuaan dan skes telah menjadi populer dan menjadi pembahasan di berbagai media masa. Hal ini terutama karena masa hidup rata rata penduduk di negara berkembang telah meningkat. Jika proses menua mulai berlangsung, di dalam tubuh juga mulai terjadi perubahan perubahan struktural yang merupakan proses degeneratif. Misalnya sel sel mengecil atau komposisi sel pembentukan jaringan ikat ikut baru menggantikan sel sel yang menghilang dengan akibat timbulnya kemunduran fungsi organ tubuh. Upaya hidup sehat pada lansia telah terjadi kemunduran pada organ tubuh, namun kita tidak perlu berkecil hati, harus selalu optimis, ceria, dan selalu berusaha untuk hidup sehat dilanjut usia dengan tetap sehat yang perlu diperhatikan seperti, gizi, olah raga dan lainnya(Bandiyah siti 2009)

Menurut data Riskesdas 2018 menyatakan bahwa berdasarkan umur penyakit yang diderita usia 45 sapaai 54 tahun atau premenopause misalnya penyakit tidak menular adalah penyakit sendi 11,1%, ginjal kronis 5, 64%, stoks 14,2%, kanker 4.03% asma 58,7%, diabetes melitus 3,9% penyakit jantung, 2,4% hipertensi 45,3% dan juga berat badan berlebih serta obesitas pada masa lanjut usia.

Berdasarkan data yang dihimpun oleh Gugus Tugas Penanganan COVID-19 sampai dengan 20 Juni 2020 persentase lansia yang terdampak COVID-19 yakni sebesar 13,8 % lansia positif, 11,7 % dirawat/diisolasi, 12,5 % sembuh, dan sebesar 43,7 % meninggal. Meskipun dari jumlah pasien positif dan dirawat/diisolasi persentasenya tidak terlalu tinggi untuk kelompok lansia, namun jumlah kematiannya merupakan yang tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, yaitu mencapai 43,7%.

Penambahan dan penyebaran kasus Covid-19 secara global maupun di Indonesia berlangsung cukup cepat. Oleh karena itu selain penanganan kasus terinfeksi Covid-19, promotif dan preventif perlu menjadi perhatian bagi petugas pelayanan kesehatan, Hal ini juga berlaku untuk pelayanan kesehatan lansia di fasilitas kesehatan Puskesmas dan Rumah Sakit.

Peningkatan kesehatan pada lanjut usia sangat berpengaruh terhadap pengetahuan ibu. Kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan pada usia lanjut premenopause menurunkan derajat kesehatan lansia. Berdasarkan alasan di atas maka ibu lansia, perlu adanya wadah untuk para ibu agar menambah pengetahuan tentang pentingnya kesehatan dimasa lanjut usia. .

Edukasi berfokus pada pentingnya pengetahuan ibu lansia premenopause. Pentingnya senam lansia, meningkatkan pengetahuan dan kesehatan jasmani serta mengubah perilaku seseorang dalam mengelola informasi serta mencegah meningkatnya penurunan pengetahuan ibu tentang kesehatan lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah ini adalah bagaimana “Meningkatkan Kesehatan Lansia Pre-menopause Pada Masa Pandemi Covid 19 Di RT 02 Perum Yepupa Pekanbaru” ?

C. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Meningkatnya pengetahuan ibu tentang kesehatan lansia pada tahap Pre- menopause.
2. Mensosialisasikan kepada ibu lansia pada tahap pre-menopause tentang pentingnya menjaga kesehatan, agar terhindar covid 19
3. Memotivasi ibu lansia pada tahap pre-menopause untuk hidup sehat secara jasmani dengan melakukan senam lansia.

D. Manfaat

1. Bagi Masyarakat

Meningkatnya pengetahuan ibu tentang menjaga kesehatan lansia pada tahap Pre- menopause pada masa pandemi covid 19.

2. Manfaat bagi Instansi Terkait

Sebagai perwujudan dalam sosialisasi ke masyarakat dan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kesehatan pada tahap pre-menopause pada masa pandemi covid 19.

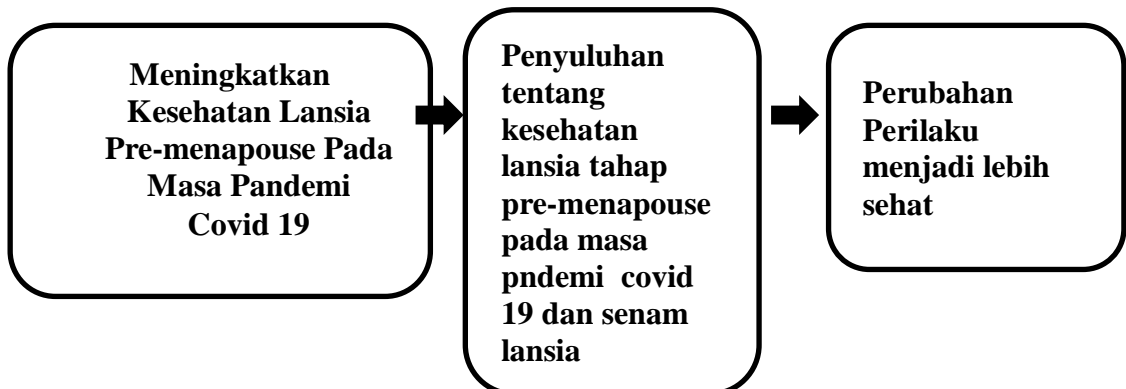
BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan di BAB I diatas, maka dirumuskan solusi pemecahan permasalahan sebagai berikut:

1. Meningkatnya pengetahuan ibu tentang menjaga kesehatan lansia pada tahap Pre- menopause pada masa pandemi covid 19.
2. Mensosialisasikan kepada ibu lansia pada tahap pre-menopause tentang pentingnya menjaga kesehatan, agar terhindar covid 19
3. Memotivasikan ibu lansia pada tahap pre-menopause untuk hidup sehat secara jasmani dengan melakukan senam lansia.

Kerangka Pemecahan masalah dalam pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka pemecahan masalah

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Langkah-langkah Dalam Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

1. Pertemuan dengan instansi tempat pengabdian masyarakat
2. Identifikasi masalah yang terjadi di tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan instansi STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan RT 02 di perum Yepupa pekanbaru. Kedua instansi yang terlibat ini memperoleh keuntungan secara bersama- sama (mutual benefit).

1. Perum Yepupa RT 02 adalah tempat dilaksanakan penyuluhan untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia Pre-menopause Pada Masa Pandemi Covid 19. Dalam hal ini ibu ibu yang berusia 45-55 tahun supaya dapat meningkatkan pemahaman tentang menjaga kesehatan dimasa pandemi covid 19.
2. STIKes Hang Tuah Pekanbaru melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat berperan menyediakan dana untuk dosen pengusul sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat.

C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

1. Evaluasi Input

Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi input adalah sarana dan prasarana yang perlu tersedia untuk terlaksananya kegiatan pengabdian dalam rangka menghasilkan Output

dan tujuan pengabdian seperti, tenaga yang menguasai materi, peserta yang datang tepat waktu, tempat pelaksanaan yang kondusif, sumber dana yang mencukupi dan sebagainya.

2. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan dimulai. Yang dinilai dalam evaluasi proses adalah: apakah ketika kegiatan dilaksanakan semua sasaran memperhatikan dan antusias dengan baik dan adanya umpan balik dari sasaran.

3. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Setelah praktek dilaksanakan, sasaran mampu memahami dan terampil dalam mempraktekkan kegiatan tersebut.

D. Kepakaran dan Tugas Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 3.1

Kepakaran Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama / NIDN	Instansi Asal	Kepakaran
1	Elmia Kursani. SST, M.Kes	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
2	Rara Wita	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
2	Lisa Dwiazmar Putri	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
3	Gusti Shanti Pratiwi	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat

Uraian tugas masing-masing anggota pengabdian kepada masyarakat dirinci sebagai berikut:

a. Ketua

1. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan Survey Lapangan
2. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
3. Menyusun Laporan Pengabdian Masyarakat dan artikel publikasi
4. Melakukan seminar hasil pengabdian masyarakat

b. Anggota

1. Melakukan studi pendahuluan
2. Mengurus perizinan di RW dan RT
3. Mengatur anggaran pengabdian dan peralatan yang digunakan dalam pengabdian
4. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat

c. Mahasiswa

1. Membantu melakukan studi pendahuluan
2. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat

BAB IV

HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan kesehatan dilaksanakan. Kegiatan diikuti oleh siswa yang berjumlah 30 orang, kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada hari Sabtu dan minggu tanggal 03 dan 04 April 2021 pada pukul 14.00 WIB/selesai. Kegiatan penyuluhan dan senam lansia ini dilakukan dalam masa pandemi covid-19, sehingga pelaksanaan tidak dapat dilaksanakan secara maksimal karena adanya keterbatasan, dimana pelaksanaannya dilakukan dengan tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan, tetapi masih ada peserta yang melanggarnya, sehingga setiap saat harus mengingatkan kepada peserta untuk menerapkan prokes.

Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa ceramah tentang meningkatkan kesehatan lansia pre-menopause pada masa pandemi covid 19. Sebelum melakukan penyuluhan dan kegiatan senam lansia, pelaksana memberikan bina suasana kepada ibu ibu yang hadir agar mereka mau mendengarkan dan menerima penyuluhan dan mengikuti senam bersama dengan mamatuhi prokes. Sebelum memberikan penyuluhan dilakukan pretest untuk melihat bagaimana tingkat pengetahuan sasaran/ ibu ibu tersebut mengenai pentingnya mengetahui meningkatkan kesehatan lansia pre-menopause pada masa pandemi covid 19. Dari 30 orang siswa, hanya 10 orang yang mampu menjawab soal pretest dengan benar. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan atau pemberian informasi mengenai kesehatan lansia pre-menopause pada masa pandemi covid 19, hasil posttest hampir semua (90%) ibu ibu bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu ibu pre- menopause di RT 02 Perum Yepupa Pekanbaru Pekanbaru tentang kesehatan lansia pre-menopause pada masa pandemi covid 19.

Memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada ibu-ibu tentang kesehatan lansia pre-menopause pada masa pandemi covid 19. sangatlah penting. Karena Kesehatan lansia dipengaruhi proses menua. Proses menua didefinisikan sebagai perubahan yang terkait waktu, bersifat universal, intrinsik, progresif, dan detrimental. Keadaan ini menyebabkan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan dan kemampuan bertahan hidup berkurang. Proses menua setiap individu dan setiap organ tubuh berbeda, hal ini dipengaruhi oleh gaya hidup, lingkungan, dan penyakit degenerative. Proses menua dan perubahan fisiologis pada lansia mengakibatkan beberapa kemunduran dan kelemahan, serta implikasi klinik berupa penyakit kronik dan infeksi.

Corona Virus Disease 19 (Covid-19) telah dinyatakan sebagai pandemi dunia oleh WHO (2020), sedangkan secara nasional pemerintah Indonesia telah menerbitkan beberapa regulasi terkait Covid-19 yang pada akhirnya diterbitkan Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Covid-19 Sebagai Bencana Nasional. Lansia merupakan kelompok rentan yang paling berisiko kematian akibat Covid-19, sehingga pencegahan penularan mulai dari tingkat individu, keluarga dan masyarakat menjadi sangat penting. Dari beberapa langkah Langkah-langkah pencegahan penularan Covid-19 bagi lansia secara umum diantaranya adalah Melakukan aktivitas fisik yang cukup di rumah, seperti olahraga ringan. Proses penuaan merupakan tantangan yang harus ditanggulangi karena diartikan dengan proses kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang. Akibatnya kaum lansia menjadi kurang produktif, rentan terhadap penyakit dan banyak bergantung pada orang lain. Dengan tetap bekerja dan melakukan olahraga secara teratur dapat memperlambat proses kemunduran dan penurunan kapasitas tersebut di atas. Karena bekerja maupun olahraga pada dasarnya berkaitan dengan aktifitas sistem musculoskeletal (otot dan tulang) serta sistem kardiopulmonal (jantung dan paru-paru).

Kemunduran fungsi organorgan akibat terjadinya proses penuaan terlihat pada: 1. Kardiovaskuler(Jantung dan pembuluh darah) a. Volume sedenyut menurun hingga menyebabkan terjadinya penurunan isi sekuncup(skroke vollume) dan curah jantung(cardiac outr-put). b. Elastisitas`pembuluh darah menurun sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan tahanan periper dan peningkatan tekanan darah. c. Rangsangan simpatis sino atrial node menurun sehingga menyebabkan penurunan denyut jantung maksimal. 2. Respirasi a. Elastisitas paru-paru menurun sehingga pernafasan harus bekerja lebih keras dan kembang kempis paru tidak maksimal. b. Kapiler paru-paru menurun sehingga ventilasi juga menurun. 3. Otot dan persendian a. Jumlah motor unit menurun b. Jumlah mitokondria menurun sehingga akan menurunkan kapasitas respirasi otot dan memudahkan terjadinya kelelahan , karena fungsi Mitokondria adalah memproduksi adenosin triphospat(ATP). c. Kekakuan jaringan otot dan persendian meningkat sehingga menyebabkan turunnya stabilitas dan mobilitas. 4. Tulang Mineral tulang menurun sehingga terjadi osteoporosis dan akan meningkatkan resiko patah tulang. 5. Peningkatan lemak tubuh. Hal ini menyebabkan gerakan menjadi lamban dan peningkatan resiko terserang penyakit. 6. Kiposis Tinggi badan menjadi menurun

Supaya ibu ibu pre memapouse lebih mengerti dan memperhatikan kesehatan di masa Lansia sebagai kelompok rentan tentu saja sangat membutuhkan dukungan dari keluarga dan masyarakat agar kesehatan dan kualitas hidup lansia selama masa pandemi Covid-19 dapat tetap terjaga seoptimal mungkin.

Melaksanakan Pengabdian Masyarakat Penyuluhan dan senam lansia pada ibu ibu pre- menapouse di RT 02 Perum Yepupa Pekanbaru merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya meningkatkan kesehatan pada masa pandemi covid 19 dengan melaksanakan kegiatan fisik seperti olah raga ringan.

Tabel 4.1
Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1.	<u>Pembukaan</u> 1. Memberikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan 4. Menyebutkan materi bahasan yang akan disampaikan	Ceramah		5 menit
2.	<u>Pelaksanaan</u> 1. Memberikan pretest dalam bentuk lisan 2. Menjelaskan materi pendidikan kesehatan, dimana meterinya adalah: a. Pengertian lansia pre menopause b. Perubahan fisik pada lansia pre menopause c. Pelayanan kesehatan lansia dimasa pandemi covid 19 3. Tanya Jawab tentang kesehatan dimasa pre menopause	Lisan Ceramah	Leaflet	40 menit
3	Pelaksanaan kegiatan senam lansia	Demonstrasi Gerakan senam	Speaker (pengeras suara)	20 menit
4	<u>Evaluasi</u> 1. Menyimpulkan inti pendidikan kesehatan 2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya 3. Memberikan postest berupa pertanyaan secara lisan.	Ceramah Tanya jawab Lisan		10 menit
5.	<u>Penutup</u> 1. Menyimpulkan keseluruhan materi pendidikan kesehatan	Ceramah	Spanduk kamera	5 menit

	2. Menyampaikan ucapan terima kasih 3. Mengucapkan salam 4. Foto bersama			
--	--	--	--	--

B. Luaran yang Dicapai

Hasil dari kegiatan Pengabdian ini akan dipublikasikan di Jurnal Pengabdian masyarakat sebagai bentuk dari luaran kegiatan pengabdian ini.

Tabel 4.2
Luaran yang Dicapai

No	Jenis Luaran	Indikator capai
1	Jurnal Pengabdian	Published

BAB V
RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

A. Rencana Tahapan Berikutnya

Rencana tahapan berikutnya adalah membuat artikel dari hasil pengabdian ini untuk diterbitkan ke jurnal nasional.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kegiatan Pengabdian ini mendapatkan respon yang baik oleh ibu ibu perumahan Yepupa RT 02 pekanbaru.
2. Terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang kesehatan lansia pre-menapouse. Sebelum diberikan penyuluhan, dari 30 ibu hanya ibu siswa yang mampu menjawab pertanyaan tentang menjaga atau meningkatkan kesehatan lansia pre-menapouse dimasa pandemi covid 19, setelah diberikan penyuluhan hampir semua siswa (90 %) sudah mengetahui tentang meningkatkan dan menjaga kesehatan lansia pre- menopouse pada masa pandemi covid 19..

B. Saran

Diharapkan kepada ibu ibu lansia pre-menapouse selalu melaksanakan kegitan rutin seperti olah raga ringan dalam kegiatan fisik sehari hari untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dimasa pandemi covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah Siti, (2009). Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta . Nuha Medika.
- Harnani, Y. Marlina H. Kursani, E (2015) teori Kesehatan Reproduksi Untuk mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat. Yogyakarta. Dupublish.
<http://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/502/optimalisasi-kualitas-hidup-lansia-selama-masa-pandemi-covid-19>
- Info DATIN (2016). Situasi Lanjut Usia Di Indonesia. Pusat data Dan Informasi Kemenkes RI
- Panduan pelayanan kesehatan lanjut usia pada Era Pandemi COVID-19 .—
Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.2020
- Riskesda (2018). Data Penyakit Tidak Menular. Pusat penelitian dan pengembangan Kesehatan .
- Tamher, S. Noorkasiani (2011). Kesehatan Lanjut Usia Dengan Pendektan Asuhan Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika.

LAMPIRAN
RIWAYAT HIDUP KETUA DAN ANGGOTA PRAKTEK

A. Ketua

1. Keterangan Diri

1	Nama/Gelar Lengkap	Elmia Kursani, SST, M. Kes
2	NIDN	1029068001
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	Tempat Tanggal Lahir	Bukittinggi 29-Juni-1980
5	Jabatan Fungsional	Penata muda /IIIc
6	NIP/MIK/Reg	10306114264
7	Email	elmiakursanihtp@gmail.com
8	Telp	085265485672
9	Alamat kantor	Jl. Mustafa Sari No.5
10	Nomor telepon/faks	(0761) 33815
11	Jumlah yang telah di hasilkan	S1 – Orang S2-
12	Mata kuliah yang diampu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Infertil Dan Keluarga 2. Dasar Kespro Dan KIA 3. Kesehatan Keluarga 4. Sosio dan Antropologi 5. Tumbuh Kembang Anak

2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama perguruan tinggi	UNPAD (UNIVERSITAS PADJADJARAN)	Magister Kesmas (STIKes Hang Tuah Pekanbaru)
Bidang ilmu	Bidang Pendidik	Kesehatan masyarakat (kespro)

Tahun masuk lulus	2002-2003	2012-2014
Judul Skripsi /thesis/ disertasi	Hubungan minat dan prestasi belajar mahasiswa masuk DIII kebidanan di akademi kebidanan rangkas bitung tahun 2003	Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan pemberian ASI Eksklusif dengan kejadian diare pada anak usia 6-12 bulan di UPTD Puskesmas Siak Hulu III Kab Kampar 2014
Nama Pembimbing /promotor	Dr. Makmum Sutisna, MPd	Dr. Donel Suheimi, Sp.OG.K

3. Pengalaman pengabdian kepada masyarakat dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul pengabdian kepada masyarakat	Pendanaan	
			sumber	Jml (juta Rp)
1.	2015	Pembentukan konseling teman sebaya (peer konseling)	Pribadi	Rp 1.000.000
2.	2015	Penyuluhan tentang metoda kontrasep barrier wanita di UPTD Puskesmas Rumbio Jaya	Pribadi	Rp. 2.500.000
3.	2015	Penyuluhan tentang kesehatan lansia kanker Servik, kanker payudara, kanker prstat	Prinadi	Rp. 500.000
4	2017	Pentingnya kesehatan reproduksi pada komunitas	Hibah Stikes	Rp 5.000.000

		anak punk kota pekanbaru	HTP	
5	2019	infeksi menular seksual dan HIV/ AIDS di rutan Sialangbungkuk Pekanbaru	pribadi	Rp 500.000
6	2019	pentingnya pengetahuan tentang praktek pijat tuina untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak di desa tanah merah kec siak hulu kabupaten kampar	Hibah STIKes Hang Tuah	Rp. 1.500.000
7	2020	pengetahuan Ibu Yang Mempunyai Balita Tentang Pemantauan Pertumbuhan dengan Antropometri di desa tanah merah kec siak hulu kabupaten kampar	Hibah STIKes Hang Tuah	Rp. 4.000.000

4. Publikasi artikel ilmiah dalam jurnal 5 tahun terakhir

NO	Judul artikel ilmiah	Nama jurnal	Volume/nomor/tahun
1	Faktor-faktor yang mempengaruhi pemberian ASI Eksklusif di wilayah kerja puskesmas Rawat Inap Tenayan Raya Pekanbaru tahun 2013	Jurnal Kebidanan	Vol No. 02 Januari 2015 ISSN : 2338-2139. Hal 39-51
2	Hubungan Karakteristik Bidan Tingkat pengetahuan bidan	Jurnal Kebidanan	Vol.06 No.01. Januari 2015

	Tentang Pencegahan infeksi Masa Nifas di RB dan BPS di wilayah kerja puskesmas Sidomulyo Pekanbaru tahun 2013		ISSN 2088-0057
3	Faktor Faktor yang mempengaruhi terjadinya Flour Albus (Keputihan) pada Remaja Putri di SMA PGRI Pekanbaru Tahun 2013	Maternity and neonatal jurnal kebidanan	Vol 2, no.1 November 20015 ISSN: 2302-0806
	Faktor faktor yang berhubungan dengan partisipasi Pria Ber KB	Jurnal kesehatan Al- Irsyad JKA	Vol X, Nomor 1 maret 2017pISSN : 2086-0722 eISSN :2549-6603
	Hubungan lingkungan dengan kejadian diare pada balita di desa logas	Jurnal kesehatan Al- Irsyad JKA	Vol X, Nomor 2 September 2017 pISSN : 2086-0722 eISSN :2549-6603
	Manajemen pengelolaan limbah medis pada di rumah sakit umum daerah kota dumai	Jurnal bahana kesmas	Vol 1 No 2 November2017 ISSN 2580-0590
	Faktor faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan WUS dalam IVA di puskesmas simpang tiga pekanbaru	Jurnal ilmu teknologi kesehatan (BAHMADA)	Vol.8 No 2 oktober 2017 ISSN : 2088-4435

	Kesehatan reproduksi pada komunitas anak punk kota pekanbaru	Jurnal ilmu teknologi kesehatan	Vol.9 No 1 april 2018 ISSN : 2088-4435
	Analisis kadar sisa klorin dan PH kolam renang umum kota pekanbaru 2019	Jurnal kesehatan Al- Irsyad JKA	Vol XII, Nomor 2 september 2019 pISSN : 2086-0722 eISSN :2549-6603
	Hubungan kondisi fisik rumah dan faktor manusia dengan kejadian ISPA pada balita di wilayah kerja puskesmas garuda kelurahan tangkerang pekanbaru tahun 2019	Jurnal VIVA MEDIKA	Vol 12, nomor 01 sepetember 2019 pISSN : 1979-2026 eISSN : 2656-1034
	Diterminan kepatuhan minum obat pasien tuberkulosis paru	Jurnal Kesmas Asclepius	Vol 1 Nomor 2 Desember 2019 pISSN : 2656-8926 eISSN : 2684-8287
	Tindakan Kekerasan Seksual Pada Anak Di Kabupaten Lingga Tahun 2017	Avicenna Jurnal Ilmiah	Vol 15 No 02 Agustus 2020 E-ISSN : <u>2654-3249</u> P-ISSN : <u>1978-0664</u>

Efektifitas Pijat Tuina Terhadap Picky Eater Pada Balita Usia 6-59 Bulan DI Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru	Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup	Volume 5 nomor 02 Desember 2020 ISSN: 2528-4002 (media online) ISSN: 2355-892X (print)
---	--	--

A. Anggota

1	Nama Lengkap	Rara wita
2	Tempat dan Tanggal Lahir	sungai baru, 19 Maret 1999
3	Jenis kelamin	Perempuan
4	Program Studi	Kesehatan Masyarakat
5	NIM	17011043
6	Bidang keahlian	Gizi kesmas
7	Alamat Rumah	jl. Suka karya
8	Email	rarawita22@gmail.com
	Pengalaman pengabdian kepada masyarakat dalam 5 tahun terakhir	Pengetahuan Ibu Yang Mempunyai Balita Tentang Pemantauan Pertumbuhan dengan Antropometri di desa tanah merah kec siak hulu kabupaten kampar 2020 (Hibah STIKes Hang Tuah) sebagai anggota tim dengan dosen prodi Kesmas

1	Nama Lengkap	Lisa Dwiazmar Putri
2	Tempat dan Tanggal Lahir	Rupat Utara 20 Maret 2002
3	Jenis kelamin	Perempuan
4	Program Studi	Kesehatan Masyarakat
5	NIM	20011115
6	Bidang keahlian	-
7	Alamat Rumah	Teluk Rhu Jl Pelajar
8	Email	lisadwiazmarputri@gmail.com

1	Nama Lengkap	Gusti Shanti Pratiwi
2	Tempat dan Tanggal Lahir	Medan, 21 September 2002
3	Jenis kelamin	Perempuan
4	Program Studi	Kesehatan Masyarakat
5	NIM	20011118
6	Bidang keahlian	-
7	Alamat Rumah	jl. Sutomo No 69 Pekanbaru
8	Email	gustishantipratiwi21@gmail.com

LAMPIRAN

DOKUMENTASI KEGIATAN

1. Menjelaskan tentang kesehatan lansia pre-menapouse



2. Ibu ibu yang hadir dalam kegiatan pengabdian penyuluhan



3. Kegiatan senam lansia di usia pre-menopause



LAMPIRAN BROSUR KEGIATAN PENYULUHAN



Jaga agar LANSIA terhindar dari COVID-19

Lansia paling berisiko KEMATIAN akibat COVID-19





Dengan bahasa sederhana, keluarga, pengasuh, (jika dibutuhkan petugas kesehatan) memberi pengertian tentang COVID-19 serta pesan-pesan berikutnya.

Pastikan lansia paham dan menerima kondisi ini.

Saat memberi penjelasan, gunakan masker, jaga jarak dan tangan steril serta pakaian juga bersih.



Tetap berada di rumah / panti-wreda / senior living, melakukan kegiatan rutin, berjemur di bawah sinar matahari secukupnya dan berjarak satu dengan yang lainnya.

Cukup istirahat dan tidur, minimal 6-8 jam sehari atau lebih



Makan makanan dengan gizi seimbang (cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral)

Cukup minum, sayur dan buah-buahan. Bila diperlukan minum multi vitamin



Tetap jaga kondisi lingkungan yang BERSIH, AMAN dan NYAMAN, ventilasi dan cahaya matahari cukup.



Jaga jarak (1 meter atau lebih) dengan orang lain. Hindari bersentuhan, bersalaman, atau bercium pipi. Jauhi orang sakit, sering cuci tangan pakai sabun.



Tunda pemeriksaan kesehatan rutin, tetapi pastikan obat-obatan yang harus diminum setiap hari tetap cukup persediannya.

Keluarga/pengasuh memastikan lansia minum obat secara teratur.



Jaga agar LANSIA terhindar dari COVID-19

Lansia paling berisiko KEMATIAN akibat COVID-19





Jauhi keramaian, perkumpulan, kegiatan sosial seperti: arisan, reuni, rekreasi, pergi berbelanja, dll



Anggota keluarga/kerabat/kenalan atau siapapun yang memiliki aktifitas dan berisiko terpapar COVID-19 TIDAK BOLEH mendekati lansia



Hanya orang-orang yang SEHAT dan TIDAK ADA riwayat terpapar dengan lingkungan yang berisiko penularan dapat menemui/mendampingi lansia (menjadi Caregiver)



Hanya saat yang diperlukan anggota keluarga/pengasuh (jumlah terbatas hanya 1-2 orang) setelah cuci tangan dengan sabun, kondisi bersih dan menggunakan masker bisa menemui lansia dengan jarak 1 meter dan waktu secukupnya



Ajak atau anjurkan lansia untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan (merawat tanaman di sekitar rumah, membaca, atau aktifitas lain)

LAPORAN PENGGUNAAN ANGGARAN

Anggaran Biaya Kegiatan

A. Pembelian Bahan Habis pakai					
Material	Jusifikasi Pemakaian	Kuantitas		Harga Satuan (Rp)	Harga Peralatan Penunjang (Rp)
Alat Tulis (Pena)	Penelitian	1	Kotak	Rp25.000	Rp25.000
Kertas A4	Laporan	3	Rim	Rp45.000	Rp135.000
Foto Copy & Jilid	Proposal	3	Rangkap	Rp100.000	Rp300.000
Foto Copy & Jilid	Laporan	3	Rangkap	Rp100.000	Rp300.000
Tinta Printer	Proposal dan laporan	4	Kotak	Rp60.000	Rp240.000
Sovenir utk responden	Sovenir utk responden	30	Peserta		Rp 600.000
Kosumsi	Kosumsi	30	Peserta		Rp 450.000
Sewa sound system dan honor pelatih senam lansia					Rp 280.000
Spanduk					Rp. 70.000
Brosur dan Benner					Rp 200.000
SUB TOTAL					Rp2.600.000
B. Perjalanan					
Perjalanan	Jusifikasi Perjalanan	Kuantitas		Harga Satuan (Rp)	Biaya
Perjalanan	PKM	4	Orang	Rp200.000	Rp800.000
SUB TOTAL					Rp800.000
C. Lain-lain					
Material	Jusifikasi penerbitan	Kuantitas		Harga Satuan (Rp)	Biaya
Publikasi di Jurnal ilmiah Nasional dan angkir hard copy jurnal	Publikasi	1		600.000	600.000
SUB TOTAL					Rp 600.000
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)					Rp4.000.000



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Merdeka No. 1 Tangkemping Selatan Pekanbaru, Telp. (0751) 22612 Fax. (0751) 24244
email : info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id Sisk. Mandiknas : 2265012202 Website : www.hangtuahpekanbaru.ac.id

No : 12/STIKes-HIP/01/2021/0143

Pekanbaru, 30 Maret 2021

Lamp : -

Perihal : **Permohonan Rekomendasi Izin
Pengabdian Dosen**

Kepada Yth.
Ketua RT 02 Perum Yepupa

di
Pekanbaru

Dengan hormat
Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu, bahwa dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru bermaksud akan melakukan pengabdian dalam rangka memenuhi kewajiban/tugas-tugas dalam melakukan triadharma perguruan tinggi, sebagai berikut:

Nama	Elina Kusni, SST, M.Kes Rata Wita Gusti Shanti Pratiwi Lisa Dwiastut Putri	NIDN : 1029068001 NIM : 17011043 NIM : 20011118 NIM : 20011115
Tempat Pengabdian	Di RT 02 Perum Yepupa Kota Pekanbaru	
Judul Pengabdian	Meningkatkan Kesehatan Jangka Pre-Menopause Pada Masa Pandemi Covid 19 Di RT 02 Perum Yepupa Kota Pekanbaru	

Sehubungan dengan ini kami sangat mengharapkan kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengabdian sehingga pengabdian yang dimaksud dapat berjalan sebagaimana mestinya dan selesai tepat pada waktunya.

Demikianlah dapat kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Ketua

H. Ahmad Hanafi, SKM., M. Kes
No Reg : 10306114265



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)

HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sarif No. 1 Tangkayong Selatan Pekanbaru, Telp. (0757) 329111 Fax. (0757) 329222
Email: info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id atau info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id Website: www.hangtuahpekanbaru.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor: 01-STIKes-HTP/III/2021/0248.A

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru, dengan ini menunjuk kepada:

1. Nama : Elmia Karwati, SST, M.Kes
Jabatan : Dosen STIKes Hang Tuah Pekanbaru
No Reg : 10306114262
2. Nama : Rara Wita
NIM : 17011043
3. Nama : Gusti Shanti Pratiwi
NIM : 20011118
4. Nama : Lisa Dwiastutir Putri
NIM : 20011113

Diberikan izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat:

Jenis Kegiatan : Penyuluhan dan screen semua "Meningkatkan Kesehatan Lansia Pre-Mempromote Pada Masa Pandemi Covid 19 Di RT 02 Perum Yeyupa Kota Pekanbaru"


Hari Tanggal : Sabtu dan minggu / 03 dan 04 April 2021

Tempat : RT/02, Perum Yeyupa Kota Pekanbaru

Demikian surat tugas ini dibuat agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 11 Maret 2021

Megustiana
Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru


Elmia Karwati, SST, M.Kes
No-Reg. 10306114262

**DAFTAR HADIR PESERTA PENCERDIAN MASYARAKAT
 MENINGKATKAN KEMERDEKAAN LAINNYA PRE-INDONESIA
 PADA MASA PANDEMI COVID 19 DI RI RI PERUM 1000/24
 RITTA PERANDARI**

NO	NAMA PESERTA	TANDA TANGAN	KETERANGAN
1	[Handwritten Name]	[Signature]	
2	[Handwritten Name]	[Signature]	
3	[Handwritten Name]	[Signature]	
4	[Handwritten Name]	[Signature]	
5	[Handwritten Name]	[Signature]	
6	[Handwritten Name]	[Signature]	
7	[Handwritten Name]	[Signature]	
8	[Handwritten Name]	[Signature]	
9	[Handwritten Name]	[Signature]	
10	[Handwritten Name]	[Signature]	
11	[Handwritten Name]	[Signature]	
12	[Handwritten Name]	[Signature]	
13	[Handwritten Name]	[Signature]	
14	[Handwritten Name]	[Signature]	
15	[Handwritten Name]	[Signature]	
16	[Handwritten Name]	[Signature]	
17	[Handwritten Name]	[Signature]	
18	[Handwritten Name]	[Signature]	
19	[Handwritten Name]	[Signature]	
20	[Handwritten Name]	[Signature]	
21	[Handwritten Name]	[Signature]	
22	[Handwritten Name]	[Signature]	
23	[Handwritten Name]	[Signature]	

24	Sai	Sai	
25	Fika	Fika	
26	Fafriana	Fafriana	
27	Hani	Hani	
28	Wirni	Wirni	
29	Indoni	Indoni	
30	Rakya	Rakya	
31			
32			
33			

