

## Lampiran 1 Biodata Ketua dan Anggota Pengusul

### Biodata Tim Pengusul

#### A. Ketua Tim Pelaksana

##### 1. IDENTITAS PRIBADI

- a. Nama : Rifzul Maulina, SST, M. Kes
- b. NIP : -
- c. Tempat/ Tgl. Lahir : Pasuruan, 05 September 1988
- d. Pangkat/ Golongan : IIIB
- e. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
- f. Program Studi : Kebidanan
- g. Universitas : Poltekkes RS dr. Soepraoen
- h. Bidang Keahlian : Magister Kebidanan
- i. Alamat Rumah : Perum Alam Buring Inside II F7 Kelurahan Buring  
Kecamatan Kedungkandang Kota Malang
- j. Telp Kantor : 0341-351275
- k. E-mail : rifzul\_maulina@yahoo.com

##### 2. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi
1	DIII Kebidanan	Poltekkes Kemenkes Malang	2009	Kebidanan
2	DIV Bidan Klinik	Poltekkes Kemenkes Malang	2011	Kebidanan
3	S2 Kesehatan Reproduksi	Universitas Diponegoro	2015	Kesehatan Reproduksi

##### 3. DAFTAR KARYA ILMIAH

1. Perbedaan Pemberian *Tryclosan* dan *Chlorhexidine Gluconate* pada Tindakan Vulva Hygiene di Tumpang
2. Perbedaan Pemberian Sirup *Zink* dan *Lysine* Pada Balita Yang Mengalami KEK di Tumpang dan Pakis
3. Analisis Teknik Piercing Pada 3M (*man, mobile, money*) Terhadap Kejadian IMS Pada Wanita Pekerja Seksual (WPS) di Lokalisasi Sunan Kuning

4. Efektivitas Pijat Bayi (abdomen terstruktur) pada Frekuensi BAB Pada Bayi Usia 6-9 bulan di Mom n Abi Baby Spa, Malang

## B. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian

### 1. IDENTITAS PRIBADI

- a. Nama : Nila Keswara S.ST  
 b. NIP : -  
 c. Tempat/ Tgl. Lahir : Tulungagung, 05 Juni 1987  
 d. Pangkat/ Golongan : IIIB  
 e. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar  
 f. Program Studi : Kebidanan  
 g. Universitas : Poltekkes RS dr.Soepraoen  
 h. Bidang Keahlian : Kesehatan Ibu dan Anak  
 i. Alamat Rumah :  
 j. Telp Kantor : 0341-351275  
 k. E-mail :

### 2. RIWAYAT PENDIDIKAN

No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi
1	DIII Kebidanan	Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri	2009	Kebidanan
2	DIV Bidan Pendidik	Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri	2010	Kebidanan
3	S2 Kesehatan Ibu dan Anak	Universitas Negeri Solo	Proses	Kesehatan Ibu dan Anak

### 3. DAFTAR KARYA ILMIAH

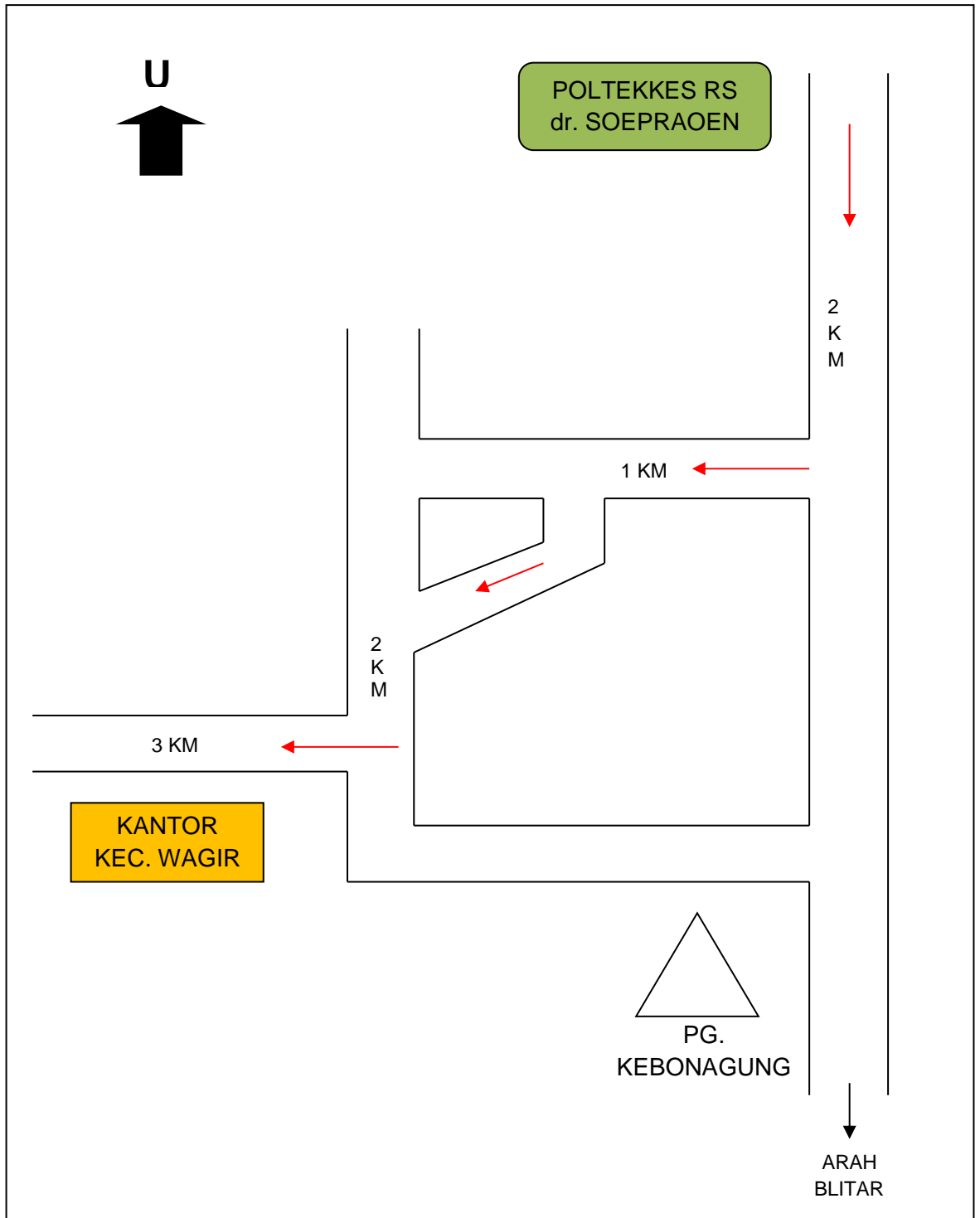
1. Efektivitas Pijat Bayi (abdomen terstruktur) pada Frekuensi BAB Pada Bayi Usia 6-9 bulan di Mom n Abi Baby Spa, Malang

**Lampiran 2 Format Susunan Organisasi Tim Peneliti/Pelaksanaan dan Pemberian Tugas**

No	Nama	NIDN/NUPN	Asal Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (jam/minggu)	Uraian Tugas
1	Rifzul Maulina S.ST, M.Kes	0705098801	Kebidanan	Kebidanan	2	Penyusunan Proposal, Penelitian dan Penyusunan hasil
2	Nila Keswara S.ST	9907146539	Kebidanan	Kebidanan	2	Penyusunan Proposal, Penelitian dan Penyusunan hasil
3	Alfin N	-	Kebidanan	-	1	Pelaksana pengabdian
4	Linandha	-	Kebidanan	-	1	Pelaksana pengabdian

Lampiran 3

Peta Lokasi Wilayah Mitra



**SATUAN ACARA PENYULUHAN  
PENGOLAHAN KULIT BUAH NAGA PADA POSYANDU LANSIA**



**OLEH :**

**RIFZUL MAULINA S.ST.,M.Kes**

**NILA WIDYA KESWARA S.ST**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN**

**2017/ 2018**

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Topik : Upaya Preventif Peningkatan Kesehatan Pada Lansia
2. Pokok bahasan : Pengolahan Kulit Buah Naga
3. Sasaran : Lansia dan Kader Posyandu Lansia
4. Media : Leaflet
5. Metode : Ceramah dan tanya jawab
6. Waktu :
7. Tempat :
8. Tujuan :
  - a. Tujuan umum  
Setelah dilakukan penyuluhan klien mengetahui dan mengerti tentang pentingnya upaya preventif Peningkatan Kesehatan
  - b. Tujuan khusus
    - 1) Peserta mampu menyebutkan manfaat kulit buah naga
    - 2) Peserta dapat memperagakan pengolahan kulit buah naga
9. Kegiatan penyuluhan

Tahap kegiatan	Waktu	Kegiatan penyuluh	Kegiatan peserta
Pendahuluan/ pengenalan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperkenalkan diri</li> <li>• Menjelaskan tujuan</li> <li>• Menggali pengetahuan klien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan</li> <li>• Menjawab pertanyaan</li> </ul>
Penyajian	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyampaikan materi</li> <li>• Menjawab pertanyaan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mendengarkan</li> <li>• Menjawab pertanyaan</li> <li>• Mendengarkan</li> <li>• Menjawab pertanyaan</li> </ul>
	2 hari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrasi pengolahan kulit buah naga</li> <li>• Re-demonstrasi</li> <li>• Mengevaluasi dengan memberi pertanyaan.</li> <li>• Memberikan kesimpulan</li> <li>• Menyampaikan harapan</li> </ul>	
Penutup	5 menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memperagakan pengolahan kulit buah naga</li> </ul>

## MATERI PENYULUHAN

Kulit buah naga berdasarkan hasil penelitian in-vitro di berbagai negara serta pembuktian kebudayaan dari dulu, berikut manfaat kulit buah naga:

1. Meningkatkan intensitas pembersihan darah pada ginjal dengan kata lain membersihkan racun dalam tubuh.
2. Mengobati kanker prostat
3. Mengobati dan mencegah kanker payudara
4. Mengobati dan mencegah kanker kulit
5. Mengobati dan mencegah kanker paru paru
6. Mengobati diare
7. Menurunkan kadar diabetes tubuh
8. Menurunkan kolesterol buruk anda
9. Meningkatkan sistem imun
10. Antioksidan kuat, bagus untuk perokok aktif
11. Menangani gangguan pencernaan karena serat tinggi
12. Menurunkan tekanan darah tinggi
13. Memperkuat pembuluh darah bagi penderita penyumbatan pembuluh darah, serta bagi orang bertekanan darah tinggi
14. Dapat menjadi obat anti-inflamasi atau radang seperti radang sendi, arhtritis, termasuk juga asam urat dan juga gout.

### **Alasan Manfaat Kulit Buah Naga Merah**

Jadi setelah kalian tahu manfaat kulit buah naga merah diatas, masih mau buang kulitnya? Atau mungkin kalian ragu akan manfaat kulit buah naga merah diatas? Berikut ulasan kenapa bisa manfaat kulit buah naga merah seperti diatas. Lihat tabel nutrisi dan kandungan kimia kulit buah naga merah disini Tabel Nutrisi Kulit Buah Naga

### **Betalain (Betasianin) dalam Kulit Buah Naga Merah**

Apa itu betalain. Ini merupakan pigmen warna pada kulit buah naga merah. Kandungan betalain dapat anda temukan juga pada umbi bit.

Betalain memiliki karakteristik warna merah. Oleh karena itu, betalain paling tinggi terdapat pada buah naga yang merah. Khususnya yang berdaging merah pula, walaupun harganya sedikit lebih tinggi.

Betalain ini berperan sebagai senyawa anti inflamasi, antioksidan kuat, dan juga sebagai zat protektif terhadap otot otot pembuluh darah (sumber: [NCBI](#)).

Begitupula dengan tumor dan kanker yang ada, terbukti secara in-vitro beberapa penelitian menunjukkan bahwa betalain (tepatnya jenis betasianin) berperan dalam melawan sel sel kanker dan tumor. Kadarnya tidak sedikit, kadar sesuai tabel nutrisi di link diatas itu sama dengan kadar bubuk bit (umbi bit merupakan betasianin tertinggi).



Manfaat kulit buah naga merah untuk kesehatan lansia

### **Pektin dalam Kulit Buah Naga Merah**

Pektin merupakan salah satu jenis serat. Serat ini memiliki jumlah yang terbilang cukup banyak dalam kulit buah naga. Serat pektin dalam beberapa artikel ilmiah dijelaskan (sulit saya cantumkan karena file pdf), berperan dalam membantu dalam mengobati kanker payudara, kulit, paru – paru.

Pektin juga sering digunakan sebagai obat penurun kolesterol buruk (LDL), dan juga untuk mengatasi diare

Oleh karena itu, kulit buah naga merah sangat bagus untuk kanker payudara dan prostat karena peranan pektin dan betasianin dalam kulit buah naga.

### **Lignin Dalam Kulit Buah Naga Merah**

Lignin ini juga berperan bersama pektin dalam mengatasi diare. Dua komponen serat ini juga berperan dalam menurunkan kadar kolesterol buruk dalam darah.

Selain itu, dengan betasianin dan lignin serta pektin, sangat baik dalam mengatasi, mencegah kanker usus yang sering terjadi pada orang tua yang sering makan sembarang dan minum minuman keras beralkohol.



## **Bagaimana Cara Memanfaatkan Kulit Buah Naga Merah**

Mudah kok, kalian bisa makan langsung dengan buahnya. Tentu saja dipotong kecil kecil terlebih dahulu kulitnya.

Atau kalian bisa melakukan sedikit usaha dengan membuatnya menjadi bahan rujak. Menggunakan kulit buah naga, daging buah naga, dan buah buahan lainnya.

Bisa juga dibuat salad, atau diubah menjadi bahan acar, di haluskan tentu saja. Ada resep juga yang membuatnya menjadi teh. Berikut caranya

### **Teh Kulit Buah Naga**

Bahan tentu saja kulit buah naga, boleh ditambah gula sedikit saja atau ganti saja dengan madu secukupnya. Jangan terlalu manis.

Cara buatnya mudah, pertama, iris kecil kecil buah naganya, kemudian jemur hingga satu hari. Lalu selanjutnya disimpan dalam toples, usahakan pake toples yang ada lubang lubang kecilnya di atasnya sehingga tidak lembab. Selanjutnya, ambil secukupnya untuk dibuat teh dengan cara menyeduh menggunakan air mendidih (jangan dimasak) dalam teko. Minum dipagi hari dan malam hari, dan nikmati manfaat kulit buah naga.

### **Efek Samping Kulit Buah Naga**

Sebelum itu, kita batasi dulu konsumsi normal kulit buah naga bagi manusia, dalam karya ilmiah *Plant Betalains: Safety, Antioxidant Activity, Clinical Efficacy, and Bioavailability* oleh Mohammad Imtiyaj Khan, diterangkan bahwa konsumsi betalain manusia karena penelitian yang masih kurang dibatasi 100 mg perhari dan karena kurangnya penyerapan oleh tubuh karena tingkat kelarutannya dalam air.

1 Buah naga merah dengan berat 260 g memiliki berat kulit sebanyak 20 % atau 52 g. Dalam 100 gram berat kering kulit buah naga terdapat 150 mg betasianin, artinya anda hanya boleh mengonsumsi 66 gram kulit buah naga kering dalam satu hari.

Ada tidak efek samping kulit buah naga? Bagi manusia normal, efek samping yang dapat muncul dalam konsumsi normal kulit buah naga contohnya dalam bentuk teh adalah kencing kencing. Tapi itu wajar, karena proses detoksifikasi salah satu bentuknya adalah kencing kencing.

