

LAMPIRAN 1. Biodata Ketua dan Anggota



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr.SOEPROAEN MALANG

BIODATA KETUA PENGABDIAN

1. Identitas Diri

Nama Lengkap (dengan Gelar)	Sulistiyah, M.Kes
Jenis Kelamin	Perempuan
Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
NIP/NIK/Identitas Lainnya	-
NIDN	0708126701
Tempat, Tanggal Lahir	Nganjuk, 08 Desember 1967
E-mail	Lies.anggra@yahoo.co.id
Nomor Telepon/HP	082257729129
Alamat Kantor	Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Jl. Sudanco Supriyadi No. 22 Malang
Nomor Telepon/Fax	0341-351275
Lulusan Yang Telah dihasilkan	D-3 Kebidanan = 835 orang
Mata Kuliah Yang Diampu	1. Manajemen Pencegahan Infeksi 2. Maternitas Keperawatan 3. Askeb Nifas dan Menyusui 4. Askeb Neonatus dan BBL

2. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama perguruan Tinggi	Stikes Ngudi Waluyo Unggaran Semarang	Universitas Negeri Solo (UNS)
Bidang Ilmu	D4 Pendidik	Pendidikan Profesi Kesehatan
Tahun Lulus	2004	2014

Judul Skripsi/Tesis	Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan sikap WUS tentang sindrom menopause di Kelurahan Tunggulwulung Kecamatan Lowok Waru Kota Malang.	Pengaruh kejadian kista endometrium terhadap tingkat kecemasan , depresi, dan dismenorhoe pada remaja putri di Klinik Daun Sendok Warungdowo Kabupaten Pasuruan.
Nama Pembimbing	1. Dr. dr. RM Widjayanto, Sp.OG 2. Madya Sulisno, S.Kp., M.Kes	1. Prof. Bhisma Murti, dr. MPH, M.Sc, Ph.D 2. Dr. Nunuk Suryani, M.Pd

3. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis maupun Disertasi)

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1.	2016	Perbedaan antara Peningkatan suhu tubuh dan lama panas pasca Imunisasi DPT pada bayi usia 2 – 6 bulan di Posyandu Cempaka Lesanpuro RW 03 Kecamatan Kedungkandang Kota Malang.	Poltekkes RS dr. Soepraoen	3.500.000
2.	2017	Identifikasi resiko Gestasional Diabetes Mellitus (GDM) pada Ibu Hamil dengan kejadian Neonatal Hipoglikemia di Klinik BPS A dan B Kabupaten Malang.	Kemenristekdikti	20.000.000

4. Pengalaman Pengabdian Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2016	Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan tentang Pijat bayi bagi Orangtua dan Kader Posyandu di Desa Parangargo Kecamatan Wagir	Poltekkes RS dr. Soepraoen	1.500.000
2	2017	Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan Senam Kegel di Posyandu Lansia Gatot Kaca, RW 08 Kelurahan Lesanpuro,	Poltekkes RS dr. Soepraoen	1.500.000

		Kecamatan Kedungkandang Kota Malang		
--	--	--	--	--

5. Pengalaman Penulisan Artikel Ilmiah dalam Jurnal (tidak termasuk makalah seminar/proseeding: artikel disurat kabar)

No	Tahun	Judul	Volume/ No	Nama Jurnal
1	2016	Hubungan antara frekuensi ibu menyusui pada bayi 0-4 bulan dengan kelancaran ASI di Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang.	1/1	Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti
2	2017	Faktor Pendukung timbulnya Resiko Gestasional Diabetes Mellitus pada Ibu Hamil di BPS Kabupaten Malang.	5/2	Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti
3	2017	Neonatal incident of Hypoglikemia in Pregnant Woman with Gestasional risk Diabetes Mellitus	5/2	Prosiding STIKES Majapahit

6. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral presentation) Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama pertemuan	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
	-	-	-

7. Pengalaman Penulisan Buku:

- a) Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir (CV IRDH, 2017)
- b) Asuhan Kebidanan Kehamilan (CV IRDH, 2017)

8. Pengalaman Perolehan HAKI: -

9. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya: -

10. Penghargaan Yang Diraih: -

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 Penelitian Internal Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Malang, November 2017

LAMPIRAN 2. SAP SENAM KEGEL

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Inkontinensia Urine
Sub pokok bahasan	: Senam Kegel
Sasaran	: Lansia dan Kader
Tempat	: Posyandu
Tanggal dan Waktu	: Jumat. 22 November 2017, Jam 09.00-10.30 WIB
Penyuluh	: Sulistiyah, M. Kes

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan pada lansia selama 60 menit, diharapkan keluarga memahami tentang senam kegel dan dapat diterapkan.

II. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan peserta diharapkan mampu :

1. Menjelaskan tentang pengertian inkontinensia
2. Menjelaskan tentang penyebab urin serta pengobatannya
3. Menjelaskan tentang pengertian senam kegel
4. Menjelaskan tentang tujuan dan manfaat senam kegel
5. Menyebutkan langkah-langkah senam kegel

III. Sasaran

Lansia sebanyak 25% dari total keseluruhan jumlah lansia wanita

IV. Materi Penyuluhan (Terlampir)

V. Metode

1. Ceramah dan Demonstrasi
2. Tanya jawab/diskusi

VI. Media dan Sumber

Media : Lembar balik

Sumber :

BPS. 2010. Integrasi Indikator Gizi dalam Susenas. Jakarta.

Depkes RI, 2010. Jakarta: Ditjen Bina Kesehatan Masyarakat.

Godber J, Xu Z, Hegsted M, Walker T: *Rice and rice bran oil in functional foods development*. Louisiana Agriculture 2002,45(4):9-10.

Santoso, Agus. 2011. *Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya bagi Kesehatan*. Magistra No.75 Th.XXIII Maret 2011, ISSN 0215-9511.2.

Hartomo, A.J. dan M.C. Widiatmoko. 1992. *Emulsi dan Pangan Instan Berlesitin*. Yogyakarta: Andi Offset.

Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: PT bumi aksara.

VII. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan Penyuluhan	Audien	Metode	Media	Waktu
Pembukaan : <ul style="list-style-type: none">▪ Salam pembukaan▪ Apersepsi▪ Tujuan▪ Kontrak waktu	Menjawab salam Menyimak Mendengarkan	Ceramah		5 Menit
Isi : <ul style="list-style-type: none">▪ Menjelaskan tentang pengertian inkontinensia urin	Menyimak dan mendengarkan Menyimak	Ceramah	Lembar balik	20 Menit

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan tentang penyebab inkontinensia urin serta pengobatannya 	Menyimak			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan pengertian senam kegel 	Menyimak			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan manfaat dan tujuan senam kegel 	Menyimak			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan dan mendemonstrasikan langkah-langkah senam kegel 				
<p>Evaluasi :</p>				
<p><u>Peserta penyuluhan dapat:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan tentang pengertian inkontinensia urin 	Menyimak dan mendengarkan			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan penyebab inkontinensia urin serta pengobatannya 	Menyimak			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan pengertian senam kegel 	Menyimak			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menjelaskan manfaat dan tujuan senam kegel 	Menyimak			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mendemonstrasikan langkah-langkah senam kegel 	Menyimak			

<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tanya Jawab ▪ Tes Akhir ▪ Menyimpulkan hasil penyuluhan ▪ Memberi salam penutup 	<p>Menanyakan yang belum jelas</p> <p>Aktif bersama menyimpulkan</p> <p>Menjawab salam</p>	<p>Ceramah</p>		<p>15 Menit</p>
--	--	----------------	--	-----------------

VIII. Evaluasi

1. Prosedur : Tanya jawab
2. Bentuk soal : Lisan
3. Jumlah Soal : 3 butir

Dilakukan secara lisan dengan memberi beberapa pertanyaan di akhir penyuluhan

:

- a. Apakah lansia dapat menjelaskan kembali tentang pengertian Bekatul?
- b. Apakah lansia dapat menyebutkan kembali manfaat dan tujuan konsumsi makanan bekatul?
- c. Apakah lansia dapat menyebutkan kembali langkah-langkah cara pemrosesan bekatul dan cara pengolahannya .

LAMPIRAN 3. CONTOH MENU BEKATUL

Bahan Resep Bangket Bekatul (Sukabumi):

- 1/4 btr Kelapa, parut memanjang
- 375 gr Tepung bekatul
- 5 btr Telur
- 200 gr Gula pasir
- 1 bks Vanili
- Garam secukupnya

Cara Membuat Resep Bangket Bekatul (Sukabumi):

- Campur kelapa parut dengan bekatul, sangrai hingga matang
- Kocok telur, gula dan vanili hingga mengembang
- Campur adonan telur dan bekatul, beri sedikit garam, aduk rata
- Tuang adonan ke dalam cetakan, panggang hingga matang, angkat
- Sajikan dalam piring saji

Sandwich 'Bagel Bekatul' with Tofu



Bahan Adonan

- 480 gr tepung terigu cakra
- 120 gr tepung bekatul
- 1 bungkus ragi instant (11gr)
- 450 ml air hangat
- 2 sdm gula pasir
- 1/2 sdm garam
- 2 ltr air
- 1 sdm gula pasir

Bahan Isi

- Tofu telur (iris-iris sekitar 1/2 cm, kemudian goreng setengah matang)
- Plain Butter (mentega tanpa rasa)
- Mayonaisse
- Bawang bombay diiris kecil-kecil atau melintang
- Keju slice
- Daun selada
- Ketimun (diiris miring)

Cara Membuat

- Campur tepung dan ragi instant. Aduk, sisihkan.
- Masukkan 2 sdm gula dan garam ke dalam air hangat. Aduk rata. Tuang ke dalam adonan tepung.
- Aduk dengan mixer kecepatan rendah selama 1 menit.
- Aduk lagi dengan mixer (gunakan whisk pengaduk roti) selama 8 menit, atau uleni dengan tangan sampai benar2 kalis, licin dan elastis.
- Tutup dengan lap bersih, diamkan 15 menit.
- Potong menjadi 12 bagian sama besar.
- Bentuk bulat2 masing2 bagian, lalu lubangi tengahnya bentuk seperti donat.
- Letakkan di tempat yang datar, tutup dan biarkan selama 20 menit.
- Panggang 10 cm dari atas api selama 4 menit, dibalik sesekali. Sebaiknya adonan tidak dipindahkan dari tempatnya saat memanggang, untuk menjaga agar adonan tidak rusak.
- Angkat, tiriskan.
- Panaskan 2 ltr air, masukkan 1 sdm gula pasir. Biarkan mendidih lalu kecilkan api.
- Masukkan bagel dalam air, dan tunggu sampai naik ke atas.
- Masak selama 3 menit, dibalik sesekali. Angkat. Tiriskan.

Jus Bit Bekatul



Bahan

- 1 buah bit ukuran besar
- 1 buah tomat
- 1 buah wortel
- 1 sdm perasan lemon
- 1 sdm madu (optional)
- 15 gr bubuk bekatul

Cara Membuat

- Cuci bersih bahan-bahan yang telah disediakan kemudian potong-potong dan blender.
- Masukkan hasil blenderan pada gelas kemudian tambahkan bubuk bekatul, perasan lemon, serta madu. Setelah itu aduk rata.
- Jus siap dinikmati.

Jus Pepaya Bekatul



Bahan

- 150 gr papaya
- 150 gr nanas
- 150 cc air
- 15 gr bekatul
- 1 sdm madu (optional)

Cara membuat

- Cuci bersih buah-buahan
- Masukkan bahan dalam blender
- Blender sampai halus dan siap dinikmati