

**LAPORAN AKHIR
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)**



Uhamka

**PEMBERIAN EDUKASI DAN PEMERIKSAAN ANEMIA PADA LANSIA DI PCM
CILEDUG**

Oleh :

Cici Julia Sri Dewi (0316078303/Ketua)

Chairinda Dachwan (anggota)

Azzahra Inda Latifani (2010015030/anggota)

Vita Emilya (2010015038/anggota)

**PROGRAM STUDI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
TAHUN 2023**

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

- | | | |
|-------------------------------------|---|---|
| 1. Judul | : | Pemberian Edukasi dan Pemeriksaan Anemia |
| Pada Lansia di PCM Ciledug | | |
| 2. Mitra Program PKM | : | Anggota PCM/PCA Ciledug |
| 3. Jenis Mitra | : | Mitra Non Produktif |
| 4. Ketua Tim Pengusul | | |
| a. Nama | : | dr. Cici Julia Sri Dewi, SpPK |
| b. NIDN | : | 0316078303 |
| c. Program Studi/Fakultas | : | Kedokteran |
| d. Bidang Keahlian | : | Kesehatan/Kedokteran |
| e. Alamat Rumah /Telp/Faks/ | : | Graha Raya, Tangerang Selatan |
| f. No Handphone | : | 081340747733 |
| g. E-mail | : | cici.julia@uhamka.ac.id |
| 5. Anggota Tim Pengusul | | |
| a. Jumlah Anggota | : | Dosen 1 orang |
| b. Nama Anggota I/bidang keahlian | : | dr. Chairinda Dachwan, Sp.MK/Mikrobiologi |
| c. Mahasiswa yang terlibat | : | 2 orang |
| 6. Lokasi Kegiatan/Mitra | | |
| a. Wilayah Mitra (Desa / Kecamatan) | : | Ciledug |
| b. Kabupaten / Kota | : | Tangerang |
| c. Provinsi | : | Banten |
| d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) | : | 3 Km |
| e. Alamat Mitra/Telp/Faks | : | PCM/PCA Ciledug, Tangerang |
| 7. Jangka waktu pelaksanaan | : | 3 Bulan |
| 8. Biaya Total | : | Rp. 3.000.000,- |
| a. LPPM UHAMKA | : | Rp. 3.000.000,- |
| b. Sumber lain (tuliskan) | : | Rp. |

Mengetahui,
Ketua Prodi



dr. Zahra Nurusshofa, SpPA
NIDN. 0307028704

Tangerang, 4-12-2022
Ketua Tim Pengusul



dr. Cici Julia Sri Dewi, SpPK
NIDN. 0316078303

Dekan

Cap, tanda tangan

Ketua LPPM UHAMKA

Cap, tanda tangan

Dr.dr.WawangSukarya,Sp.OG(K),MARS,MHes
NIDN. 0030064701

Dr. Gufron Amirullah, M.Pd
NIDN. 0319057402

SURAT PERINTAH KERJA (SPK)



SURAT PERJANJIAN/KONTRAK KERJA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL BATCH I 2023/2024

Nomor : 006A/H.04.02/2023
Tanggal : 11 Oktober 2023

Bismillahirrahmanirrahim,

Pada hari ini Rabu, tanggal Sebelas, bulan Oktober, tahun Dua Ribu Dua Tiga (11-10-2023), kami yang bertandatangan di bawah ini:

1. Dr. Gufron Amirullah, M.Pd. bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA.

2. dr Cici Julia Sri Dewi Sp.PK bertindak untuk dan atas nama Pengusul dan Ketua Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat yang selanjutnya disebut PIHAK KEDUA.

PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA, secara bersama-sama sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dengan ketentuan dan syarat-syarat dalam pasal-pasal sebagai berikut:

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas tersebut untuk melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul *Pemberian Edukasi dan Pemeriksaan Anemia Pada Lansia di PCM Ciledug* dengan berjuluk *luaran wajib dan luaran tambahan* sesuai data usulan pengabdian Batch I 2023/2024.

Pasal 2

PIHAK KEDUA wajib melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak surat ini ditandatangani dan menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan paling lambat tanggal 11 Januari 2024.

Pasal 3

PIHAK PERTAMA memberi bantuan dana sebesar Rp 3.000.000 (Tiga Juta) kepada PIHAK KEDUA untuk melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1. Bantuan dana yang diterima dikenakan Pajak Penghasilan (PPh) sebesar 5% (lima persen).

Pasal 4

Pembayaran bantuan dana tersebut pada Pasal 3, dilakukan 2 (dua) tahap, yaitu:
1. Tahap I sebesar 70% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 2.100.000 (Dua Juta Seratus Ribu Rupiah) setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh duah pihak.
2. Tahap II sebesar 30% dari jumlah dana pada Pasal 3, yaitu Rp 900.000 (Sembilan Ratus Ribu Rupiah) setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan akhir Pengabdian kepada Masyarakat beserta luarannya kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 5

1. PIHAK KEDUA diwajibkan melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
2. PIHAK PERTAMA akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan tersebut pada Pasal 1.
3. Bila PIHAK KEDUA tidak mengikuti monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditentukan, maka harus mengikuti monitoring dan evaluasi pada batch berikutnya dan tidak diperbolehkan mengajukan usulan baru.
4. PIHAK KEDUA wajib melampirkan bukti progres luaran wajib dan luaran tambahan yang dianjukan dalam Pasal 1 pada saat monitoring dan evaluasi.
5. PIHAK KEDUA wajib mencantumkan ucapan terima kasih kepada PIHAK PERTAMA dan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dalam setiap luaran wajib maupun luaran tambahan.
6. PIHAK PERTAMA akan memberikan sanksi berupa denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari keterlambatan penyerahan akhir, maksimal 20% (dua puluh persen) dari jumlah dana pada Pasal 3.
7. Jika PIHAK KEDUA tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada Pasal 1, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh bantuan dana yang telah diberikan oleh PIHAK PERTAMA.

Pasal 6

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.



ABSTRAK

Lansia (usia ≥ 60 tahun) merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap penyakit. Proses penuaan yang terjadi antara lain kelemahan, keterbatasan fungsional, keterhambatan, perubahan fisik dan juga mental serta spiritual. Pengetahuan para lansia harus disegarkan kembali karena daya ingat yang semakin melemah dan kebiasaan hidup yang sulit diubah. Nafsu makan pada lansia juga mengalami kemunduran dimana para lansia hanya makan seadanya saja, tanpa memerhatikan nilai gizi dan kepentingan untuk kesehatan. Edukasi bagaimana pentingnya pencegahan anemia untuk lansia sangat diperlukan karena hal ini sangat memengaruhi kesehatan mereka. Anemia dapat menyebabkan kelemahan fisik, sesak nafas, pusing, demam, jantung berdebar-debar, dan menurunkan gairah hidup. Apabila anemia dibiarkan berlarut-larut maka akan mengakibatkan komplikasi yang lebih berat. Anggota PCM Ciledug sebagian besar adalah lansia, maka perlu diberikan edukasi dan pemeriksaan deteksi anemia. Perlu diberikan pengetahuan tentang bahaya anemia dan pencegahannya.

Kata Kunci: Anemia, Lansia, PCM Ciledug

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	2
SURAT PERINTAH KERJA (SPK)	3
ABSTRAK	4
DAFTAR ISI	5
BAB 1. PENDAHULUAN	6
1.1. Analisis Situasi	6
1.2. Permasalahan Mitra	7
BAB 2. SOLUSI DAN TARGET LUARAN	8
2.1. Solusi	8
2.2. Target Luaran	8
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	9
BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	10
4.1 Anggaran Biaya	10
4.2. Jadwal Kegiatan	10
DAFTAR PUSTAKA	11
LAMPIRAN	12

RINGKASAN PROPOSAL

Lansia merupakan kelompok usia diatas atau sama dengan 60 tahun. Kelompok usia ini sangat rentan terhadap penyakit, karena mengalami proses penuaan melalui tiga tahapan utama seperti kelemahan, keterbatasan fungsional dan keterhambatan. Kemudian juga terjadi perubahan fisik, mental dan psikologis serta spiritual. Pengetahuan para lansia harus disegarkan kembali karena daya ingat yang semakin melemah dan kebiasaan hidup yang sulit diubah. Nafsu makan pada lansia juga mengalami kemunduran dimana para lansia hanya makan seadanya saja, tanpa memerhatikan nilai gizi dan kepentingan untuk kesehatan. Edukasi bagaimana pentingnya pencegahan anemia untuk lansia sangat diperlukan karena hal ini sangat memengaruhi kesehatan mereka. Anemia dapat menyebabkan kelemahan fisik, sesak nafas, pusing, demam, jantung berdebar-debar, dan menurunkan gairah hidup. Apabila anemia dibiarkan berlarut-larut maka akan mengakibatkan komplikasi yang lebih berat. Anggota PCM Ciledug sebagian besar adalah lansia, maka perlu diberikan edukasi dan pemeriksaan deteksi anemia. Perlu diberikan pengetahuan tentang bahaya anemia dan pencegahannya. Pembinaan akan diberikan dalam bentuk penjelasan melalui tulisan dan gambar serta video-video menarik, kemudian memberikan contoh menu makanan sehat sehari-hari yang bermanfaat untuk mencegah anemia serta diskusi atau tanya jawab. Pemeriksaan hemoglobin secara gratis juga dilakukan untuk mendeteksi ada atau tidaknya anemia. Target luaran yang akan dihasilkan dari program kemitraan masyarakat bersama anggota Pimpinan Cabang Muhammadiyah Ciledug adalah laporan pengabdian masyarakat yang meliputi dokumentasi kegiatan serta artikel untuk Jurnal “Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat” Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Kata Kunci: Edukasi, Anemia, Lansia, PCM Ciledug

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Jumlah penduduk lansia di Indonesia selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya yaitu dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Populasi lansia yang terus meningkat menimbulkan tantangan baru dalam dunia kesehatan yaitu permasalahan penyakit degeneratif dan masalah gizi (Girelli et al., 2018). Proses fisiologis yang terjadi pada tubuh lansia yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan perubahan pola makan yaitu kurangnya efisiensi penyerapan beberapa nutrisi yang dibutuhkan tubuh, menurunnya nafsu makan, kesulitan menelan karena berkurangnya air liur, cara makan yang lambat karena penyakit pada gigi atau jumlah gigi yang berkurang serta kadang-kadang diiringi rasa mual. Beberapa penyebab tersebut membuat para lansia sangat rentan terkena masalah gizi yang paling utamanya adalah anemia (Zahra et al., 2019).

Anemia merupakan suatu keadaan rendahnya sel darah merah yang ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin (Hb). Anemia termasuk penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi pada kelompok usia lansia dan berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 anemia menempati urutan pertama penyakit tidak menular pada kelompok lansia di Indonesia dengan prevalensi sebesar 46,3 persen (Riskesdas, 2013). Tingginya kejadian anemia pada lansia dikarenakan kurangnya asupan zat gizi yang diperlukan untuk pembentukan Hb dan sel darah merah. Nutrisi yang dibutuhkan antara lain protein, zat besi, vitamin B12, asam folat dan vitamin C. Kemudian pola minum kopi dan teh pada saat makan pada lansia yang cukup tinggi akan mempermudah terjadinya anemia. Karena kandungan zat tannin pada teh dan kopi akan menghambat penyerapan zat besi di usus, tentunya hal ini akan mengakibatkan anemia zat besi (Alamsyah & Andriat, 2017).

Peningkatan frekuensi anemia pada lansia perlu diperhatikan dengan serius karena dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada lansia. Lansia dengan anemia memiliki risiko angka kesakitan dan angka kematian yang dua kali lipat lebih tinggi jika dibandingkan dengan yang tidak anemia. Sedangkan penelitian lain mendapatkan peningkatan risiko kematian yang meningkat lima kali lipat pada usia diatas 85 tahun dengan anemia (Nakashima et al., 2012).

Anggota PCM Ciledug rata-rata berusia diatas 57 tahun, sehingga sudah masuk usia pra lansia, yang membutuhkan edukasi khusus terkait tentang anemia, bagaimana pencegahan, pendekripsi dan apa bahayanya. Sehingga dapat menyadarkan para lansia untuk pentingnya kecukupan nutrisi pada saat makan agar tidak terjadi kekurangan zat gizi dan tidak terjadi anemia.

1.2 Permasalahan Mitra

Mitra kegiatan pengabdian Masyarakat kali ini adalah para anggota PCM Ciledug, dimana subjeknya adalah para lansia atau yang sudah berumur diatas atau sama dengan 60 tahun. Dalam hal ini terdapat beberapa masalah yang dihadapi, yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Kurangnya pemahaman anggota terhadap anemia
- 2) Kurangnya pemahaman anggota mengenai kepentingan kecukupan nutrisi
- 3) Perlunya dilakukan pemantauan pemeriksaan kesehatan termasuk pemeriksaan hemoglobin untuk mendekripsi anemia

BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN

Tujuan dan sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pengetahuan tentang anemia dan dilanjutkan pemeriksaan anemia kepada para lansia di PCM Ciledug, sehingga dapat memberikan ilmu agar tidak terjadi anemia dan yang mengalami anemia agar segera terdeteksi dan melakukan pengobatan. Harapannya anemia dapat ditatalaksana dengan baik dan mencegah terjadinya anemia.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Strategi yang akan dipilih dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan bentuk penjelasan dalam bentuk lisan, tulisan dan gambar serta diskusi pada anggota PCM Ciledug. Adapun tahapan- tahapan dalam pelaksanaan kegiatannya, diantaranya:

- 1) Pemberian edukasi gambaran anemia
- 2) Pemberian edukasi pencegahannya dengan kecukupan nutrisi
- 3) Pemberian Pre Test dan Post Test
- 4) Pemeriksaan Hemoglobin untuk mendeteksi anemia

BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (OUTPUT)

Luaran wajib yang didapatkan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

No	Jenis Luaran	Status target capaian (sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar/granted)	Keterangan (<i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i>)
1	Peningkatan pengetahuan lansia	rata-rata pretest (71,7) dibandingkan post test (92,9).	-
2	Publikasi di Jurnal/Prosiding	Sudah Submit	https://journal.uhamka.ac.id/index.php/smj/submission/wizard/2?submissionId=14192
3	Vidio kegiatan	Sudah dilaksanakan	https://youtu.be/yt878AxiYrg

BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT

Kendala durasi dari waktu pengumuman hibah dan turunnya dana ke waktu pelaporan sangatlah pendek, ini merupakan tantangan yang harus kami terima. Sehingga kami harus menyesuaikan dan mengarur ulang rencana awal dengan kegiatan yang masihungkin diadakan dalam waktu dekat.

Waktu yang sangat sempit dan jadwal pengabdian yang tersusun sesuai antrian dari mitra tidak sesuai dengan jadwal laporan 70%.

Akan tetapi turunnya dana dapat mendukung pelaksanaan pengmas ini.

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi mengenai anemia ini, meningkatkan pengetahuan para lansia di PCM Ciledug. Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini antara lain akan diadakan pemeriksaan rutin secara berjangka untuk memantau kesehatan para lansia dan bagi peserta yang mengalami anemia disarankan untuk melakukan konsultasi ke puskesmas setempat.

Selanjutnya dapat dilakukan pemantauan atau pemeriksaan hemoglobin secara berkala, untuk mengetahui apakah ada perbaikan atau tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, P. R., & Andrias, D. R. (2017). Hubungan Kecukupan Zat Gizi Dan Konsumsi Makanan Penghambat Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Lansia. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 48. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.48-54>
- Girelli, D., Marchi, G., & Camaschella, C. (2018). Anemia in the elderly. *HemaSphere*, 2(3), 95–106. <https://doi.org/10.1097/HS9.0000000000000040>
- Nakashima, A. T. A., de Moraes, A. C. F., Auler, F., & Peralta, R. M. (2012). Anemia prevalence and its determinants in Brazilian institutionalized elderly. *Nutrition*, 28(6), 640–643. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2011.09.016>
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. *Laporan Nasional 2013*, 1. http://www.dof.gov.my/en/c/document_library/get_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715
- Zahra, A. L., Putrawan, I. B. P., & Dharmayuda, T. G. (2019). Karakteristik anemia pada lansia di RSUP Sanglah Denpasar pada bulan Januari-Juni 2017. *Intisari Sains Medis*, 10(2), 155–158. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.241>

LAMPIRAN

1. Justifikasi Anggaran

1. Honorarium				
Honor	volume	Satuan	Honor (Rp)	Total Honor
Pelaksana ketua	1	1	200.000	200.000
Pelaksana anggota (mahasiswa)	1	1	200.000	200.000
Subtotal (Rp)				400.000
2. Pembelian bahan habis pakai				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya habis pakai
Konsumsi	1	65	20.000	1.300.000
Spuit 3 cc	1	100	3.000	300.000
Tabung EDTA	1	100	3.000	300.000
Kapas Alkohol dan Plester	2	100	100.000	100.000
Reagen Pemeriksaan Hb	1	65	20.000	1.260.000
			Subtotal (Rp)	3.260.000
3. Perjalanan				
Material	Justifikasi Pembelian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya perjalanan
Perjalanan mengurus izin	2	1	200.000	400.000
Perjalanan mengurus surat kerjasama mitra	2	1	200.000	400.000
			Subtotal (Rp)	800.000
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)				4.460.000

