

**LAPORAN AKHIR
PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT**



**PKM PENINGKATAN STATUS KESEHATAN DENGAN SENAM RHYTHMIC
AUDITORY STIMULATION DAN GIZI SEIMBANG LANSIA (GISELA) DI
DESA KOHOD KABUPATEN TANGERANG**

Tahun ke-1 dari rencana 1 tahun

Oleh:

Ketua Tim	: Jerry Maratis, S.Ft., M.Fis	0317087705
Anggota Tim	: Dudung angkasa, S.Gz., M.Gizi, RD	0324118701
	: Malabay, S.Kom., M.Kom	0323107101

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

NOVEMBER 2019

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : PKM Peningkatan Status Kesehatan dengan Senam Rhythmic Auditory Stimulation dan Gizi Seimbang Lansia (Gisela) di Desa Kohod, Kabupaten Tangerang


Peneliti/Pelaksana
Nama Lengkap : JERRY MARATIS, S.Ft, M.Fis
Perguruan Tinggi : Universitas Esa Unggul
NIDN : 0317087705
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Program Studi : Pendidikan Profesi Fisioterapis
Nomor HP : 08128274510
Alamat surel (e-mail) : jerry.maratis@esaunggul.ac.id

Anggota (1)
Nama Lengkap : DUDUNG ANGKASA S.Gz, M.Gizi
NIDN : 0324118701
Perguruan Tinggi : Universitas Esa Unggul

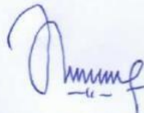
Anggota (2)
Nama Lengkap : MALABAY S.Kom, M.Kom
NIDN : 0323107101
Perguruan Tinggi : Universitas Esa Unggul

Institusi Mitra (jika ada)
Nama Institusi Mitra : -
Alamat : -
Penanggung Jawab : -
Tahun Pelaksanaan : Tahun ke 1 dari rencana 1 tahun
Biaya Tahun Berjalan : Rp 33,000,000
Biaya Keseluruhan : Rp 33,000,000

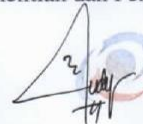
Mengetahui,
Dekan Fakultas Fisioterapi


(SYAHMIRZA INDRA LESMANA, SKM,
Sst.Ft, M.Or.)
NIP/NIK 201060170

Jakarta, 15 - 11 - 2019
Ketua,


(JERRY MARATIS, S.Ft, M.Fis)
NIP/NIK 217090706

Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat


(Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz.,M.Sc)
NIP/NIK 209100388

RINGKASAN

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan pada lansia di Desa Kohod Tangerang. Status kesehatan dipengaruhi oleh perilaku hidup sehat diantaranya aktivitas fisik yang teratur dan gizi seimbang. Pemberian senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) bertujuan meningkatkan status kesehatan dan keseimbangan dinamis menggunakan isyarat auditori, sehingga mempermudah lansia dalam melakukan aktivitas fisik dan produktif. Pemberian edukasi tentang gizi seimbang lansia (GISELA) bertujuan memberikan pemahaman dan keterampilan mengenai pemberian gizi yang sesuai dengan aktivitas dan metabolisme lansia sehingga kecukupan gizi dapat terpenuhi. Lingkup pengabdian masyarakat ini dikhususkan pada Lansia di Desa Kohod. Kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi dan praktik senam RAS dan GISELA. Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan meliputi edukasi, pemberian contoh dengan instruktur, praktik dengan pendampingan senam RAS dan GISELA. Evaluasi kegiatan yang digunakan adalah aspek pengetahuan dan keterampilan. Kemampuan lansia dalam memahami dan mempraktikkan senam RAS dan pelaksanaan GISELA didapat hasil 80% para lansia dapat memahami materi yang diberikan oleh penyaji dan dapat mempraktikkannya dengan baik. Kesimpulan PKM ini adalah adanya peningkatan status kesehatan, pengetahuan, dan keterampilan para lansia tentang senam RAS dan GISELA.

PRAKATA

Pertama-tama marilah kita panjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kelancaran pada aktivitas kita sehari-hari.

Laporan kemajuan Pengabdian Kemitraan Masyarakat yang berjudul PKM Peningkatan Status Kesehatan Dengan Senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) Dan Gizi Seimbang Lansia (GISELA) Di Desa Kohod Kabupaten Tangerang ini berisikan kegiatan yang telah dilaksanakan sampai akhir dari keseluruhan kegiatan yang dilaksanakan dalam program ini.

Untuk itu kami mengucapkan terimakasih kepada:

1. DIKTI yang telah memberikan dana untuk pengabdian masyarakat.
2. Rektor Universitas Esa Unggul.
3. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
4. Dekan Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
5. Semua Pihak yang telah membantu hingga terselesaikannya pengabdian Iptek bagi Masyarakat dalam satu tahun ini.

Kami berharap agar setelah selesai pengabdian ini kesehatan lansia semakin meningkat dan peningkatan gizi bagi para lansia. Semoga laporan akhir yang kami susun dapat memberikan gambaran atau penjelasan menyeluruh dalam laporan kegiatan kemitraan masyarakat 2019 berdasarkan rencana-rencana yang telah disusun.

Tim Pengabdian Masyarakat

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
BAB II TARGET DAN LUARAN	4
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	5
BAB IV KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	7
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	12
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	17
DAFTAR PUSTAKA.....	18
LAMPIRAN FOTO PELAKSANAAN RAS DAN GISELA.....	19

BAB I

PENDAHULUAN

Desa Kohod adalah salah satu desa di Kecamatan Pakuhaji yang terletak di wilayah Kabupaten Tangerang. Menurut data statistik 2015, jumlah penduduk di Desa Kohod adalah 6.727 Jiwa dengan jumlah kepala keluarga (KK) sebanyak 1.311 KK dengan proporsi terbesar mata pencaharian penduduk adalah sebagai nelayan, buruh tani, petani, dan pedagang. Secara keseluruhan, sebanyak 730 KK dinyatakan rumah tangga miskin dalam aspek sosial budaya serta memiliki tingkat pendidikan lulusan SD. Permasalahan kemiskinan yang terjadi di Desa Kohod juga didukung dengan minimnya kondisi perumahan dan PSU pendukung yang sesuai dengan standar kualitas seperti sarana sanitasi (pengelolaan air bersih dan limbah), akses air, dan jalan lingkungan memadai (BAPPEDA, 2016).

Desa Kohod yang dikategorikan dalam desa kumuh, miskin, dan berjarak 5 kilometer dari Bandara Internasional Soekarno-Hatta menunjukkan paradoks perkotaan. Kondisi tersebut menarik perhatian Organisasi Aksi Solidaritas Era Kabinet Kerja (OASE Kabinet Kerja). Aksi yang dilakukan OASE adalah menciptakan “Program Kampung Sejahtera” dengan membangun sumber daya yang ada pada masyarakat untuk menciptakan tujuan berupa terciptanya perkampungan pada suatu desa/kelurahan yang mampu memberikan pelayanan serta layanan sosial dasar tanpa menghilangkan unsur-unsur kearifan lokal (local wisdom) mengayomi masyarakat serta mewujudkan sinergisitas antara pemerintah, masyarakat, lembaga kemasyarakatan, serta berbagai pihak lain dalam pelaksanaan pemangunan (Perkampungan Sejahtera) (BAPPEDA, 2016).

Kondisi ekonomi dan pendidikan yang rendah serta kurangnya sarana prasarana penunjang kesehatan di desa Kohod menyebabkan masyarakat di Desa Kohod jauh dari kepedulian mengenai kesehatan. Terlebih dengan jumlah penduduk di Desa Kohod yaitu sejumlah 8.755 Jiwa dengan jumlah lansia di atas 66 Tahun yaitu 1.885 Jiwa yang berarti 21,53% Penduduk Kohod adalah Lansia di atas 66 Tahun. Oleh karena kondisi-kondisi yang terbilang di atas, maka seharusnya kepedulian masyarakat terutama lansia terhadap kesehatan harus ditingkatkan. Minimal, dengan kepedulian terhadap kesehatan diri yang akan mengurangi resiko sakit (BAPPEDA, 2016).

Berdasarkan Susenas (2012), separuh lebih lansia (52,12%) mengalami keluhan kesehatan sebulan terakhir, dan tidak ada perbedaan lansia yang mengalami keluhan kesehatan berdasarkan jenis kelamin (laki-laki 50,22%; perempuan 53,74%)(Kemenkes, 2013). Derajat kesehatan penduduk lansia yang masih rendah di Indonesia akibat dari ketika lansia mengalami penambahan usia, fungsi fisiologi mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) yang mengakibatkan lansia mudah terserang penyakit dan masalah lain, salah satu masalah yang dialami lansia adalah gangguan keseimbangan.

Masalah yang sering dialami lansia adalah gangguan keseimbangan dinamis dan gangguan pemenuhan gizi. Permasalahan keseimbangan terjadi karena ketika memasuki lanjut usia terjadi perubahan dan penurunan kekuatan otot, penurunan kontraksi otot, fleksibilitas otot, elastisitas otot, gangguan sistem vestibular, gangguan visual, lambat dalam merespon, hilangnya kemampuan jaringan secara perlahan-lahan untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi normalnya, dan penurunan fungsi mengontrol tubuh agar tetap seimbang sehingga pada lansia lebih cenderung untuk mengalami risiko jatuh.

Keseimbangan sangat dibutuhkan semua orang dalam melakukan aktivitas sehari-harinya misalkan dalam berdiri, duduk, berjalan, berlari, dan aktivitas fungsional lainnya termasuk para lansia. Dengan demikian, lansia harus tetap menjaga kondisi fisik tubuhnya agar tetap baik dalam keseimbangan dinamis dan aktivitas fungsional sehari-hari, serta terhindar dari risiko jatuh yang dapat dialaminya dengan selalu membiasakan diri untuk berlatih agar tetap sehat, bugar, dan produktif terutama latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

Pemberian senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) bertujuan meningkatkan status kesehatan dan keseimbangan dinamis menggunakan isyarat auditori, meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot-otot ekstremitas bawah sehingga mempermudah lansia dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Maratis, Suryadhi, & Irfan, 2015).

Lansia rentan terhadap kekurangan gizi yang dikaitkan dengan peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas. Kekurangan gizi dapat mengakibatkan meningkatnya risiko jatuh, kerentanan terhadap infeksi, kehilangan energi dan mobilitas, penyembuhan luka terhambat dan kebingungan (Leslie & Hankey, 2015).

Perilaku gizi seimbang adalah empat pilar gizi seimbang yang meliputi mengonsumsi pangan beraneka ragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal (Kementerian Kesehatan, 2019). Gizi yang seimbang membantu dalam pencegahan malnutrisi mikronutrien dan penyakit kronis

tertentu seperti penyakit kardio vaskular, katarak dan kanker (Tripathi, Singh, Dubey, & Sevan, 2017).

Pemenuhan gizi dan latihan fisik yang lebih baik adalah cara untuk mengurangi perkembangan penyakit terkait usia dan meningkatkan status kesehatan pada lansia. Dengan semakin meningkatnya keseimbangan dan gizi pada lansia maka diharapkan kualitas hidup dan tingkat kepercayaan diri pada lansia meningkat sehingga lansia dapat beraktivitas secara mandiri.

Salah satu bentuk pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan memberikan pendampingan latihan yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan status kesehatan dan keseimbangan dinamis dengan senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) dan pemberian GISELA.

Masalah utama Mitra yaitu 1) pengetahuan lansia terhadap status kesehatan yang masih kurang, 2) kurangnya pemberdayaan lansia agar hidup sehat, bugar, dan produktif yang akan ditindaklanjuti oleh Tim Pengabdian masyarakat dengan memberikan pengetahuan tentang status kesehatan yang baik pada lansia dan pelatihan senam stimulasi auditori ritmik pada lansia. Selain Pendampingan Senam Rhythmic Auditory Stimulation untuk memperbaiki masalah keseimbangan pada lansia, diberikan penyuluhan kesehatan yang dilakukan sebanyak 9 kali Senam RAS dan 2 kali praktik perbaikan gizi GISELA yang dijalankan selama 4 bulan dengan pendampingan.

Target luaran yang diharapkan pada kegiatan ini adalah lansia mampu mempraktikkan berjalan yang baik dan senam stimulasi auditori ritmik. Kegiatan PKM Peningkatan Status Kesehatan dengan Senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) Dan Gizi Seimbang Lansia (Gisela) Di Desa Kohod Kabupaten Tangerang dilakukan melalui beberapa tahapan. Kegiatan yang telah kami lakukan dalam laporan akhir (100%) adalah: 1) Mempersiapkan video senam RAS, 2) Pemeriksaan keseimbangan Lansia, 3) Pelaksanaan senam RAS, 4) Pemeriksaan Gizi Lansia, 5) Edukasi Gisela, 6) Edukasi (praktik) pola makan GISELA, 7) Monitoring dan Evaluasi, 8) Pembuatan laporan akhir, 9) Terbit artikel abdimas, koran dan video, 10) Seminar Prosiding, 11) Pendaftaran HAKI.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

Pemberian pendampingan Senam Rhythmic Auditory Stimulation dinilai mampu memberikan stimulus pada otak melalui audio yang selanjutnya akan divisualkan. Stimulus tersebut yang selanjutnya diolah oleh otak untuk disinergiskan dengan gerak motorik dalam berjalan. Keselarasan dalam proses ini yang selanjutnya mampu meningkatkan kemampuan keseimbangan sehingga mengurangi resiko jatuh.

Selain Pendampingan dalam Senam Rhythmic Auditory Stimulation untuk memperbaiki masalah keseimbangan pada lansia, akan diberikan juga penyuluhan dalam hal kesehatan yang dilakukan setiap bulan selama 12 bulan beriringan dengan dilakukannya pendampingan. Penyuluhan ini membahas mengenai Quality of Life (QoL) pada lansia. Tentang pola hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup . Selain itu, penyuluhan juga akan diberikan dari sudut pandang gizi, sehingga dapat membrikan pemahaman gizi yang seharusnya di konsumsi oleh lansia khususnya lansia di Desa Kohod. Penyuluhan seputar kesehatan ini akan disampaikan oleh pemateri yang berkompeten sehingga permasalahan kesehatan pada lansia dapat dibahas dan dikomunikasikan dua arah oleh pemateri dan masyarakat sehingga pemahaman masyarakat mengenai kesehatan dan kualitas hidup dapat meningkat dan mencapai standar yang baik.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Untuk mengatasi masalah tersebut telah dilakukan kegiatan pengabdian yang efektif selama 6 (enam) bulan yang terdiri dari 4 (empat) kegiatan utama. Kegiatan tersebut ialah 1) Edukasi tentang pola berjalan yang baik, 2) pelatihan senam stimulasi auditori ritmik pada lansia, 3) penilaian status gizi lansia, 4) demo masak dan menyusun menu gizi seimbang lansia (GISELA)

Sebelum penerapan kegiatan tersebut, akan dilakukan MMD (musyawarah masyarakat desa) yang melibatkan tokoh desa seperti Lurah, Ketua RT/RW, Guru/Ustadz, dan Kelompok Pemuda, Kelompok PKK, Kader dan Target Sasaran. MMD berguna untuk pengenalan program, tujuan, manfaat, dan tata cara pelaksanaan program pengabdian masyarakat. MMD juga dapat menjadi salah satu cara mendapatkan masukan/usulan dari masyarakat. Selain itu, MMD dapat berbagi peran/kontribusi agar kegiatan dapat *sustainable* setelah tim pengabdian selesai kegiatannya.

Secara detail tiap kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

1) Edukasi

Edukasi merupakan tombak utama kegiatan ini agar target sasaran tereduksi sehingga memiliki pengetahuan dalam bertindak. Tindakan yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama. Edukasi dilakukan untuk pengenalan tentang pentingnya pola berjalan yang baik dan dilakukan 2 (dua) kali tiap bulan. Edukasi akan dilakukan oleh Ketua Tim (). Edukasi dilakukan secara berjejang yaitu i) edukasi pola berjalan pada kelompok PKK dan Kader; dan ii) edukasi pola berjalan pada kelompok target. Edukasi/Pelatihan berisi prinsip pola berjalan.. Kelompok PKK dan Kader dapat juga berperan dalam memberikan penyuluhan pada target peserta dan peran pengawasan. Kegiatan ini dilakukan di tempat yang disepakati target.

2) Pelatihan senam stimulasi auditori ritmik

Pelatihan senam stimulasi auditori ritmik dilakukan sekali pada bulan pertama kegiatan oleh Ketua Tim. Pelatihan ini diajarkan oleh Anggota dan diberikan panduan dalam bentuk CD. Panduan diberikan pada semua target sasaran sedangkan poster ditempel pada tempat-tempat strategis yang biasa dijadikan tempat bersosialisasi warga seperti musholla/mesjid, majlis ta'lim, dan rumah tokoh desa.

3) Penilaian status gizi lansia

Status gizi lansia dinilai dengan *Mini Nutritional Assessment* (MNA) dan *food recall* 1x24 jam. MNA akan menggambarkan terkait kemampuan makan (menelan, mengunyah) dan nafsu makan, perubahan berat badan, adanya permasalahan mental, kemampuan bergerak/mobilitas, dan indeks massa tubuh lansia. *Food recall* 1x24 jam digunakan untuk menilai asupan lansia selama 24 jam lalu. Tujuannya agar Tim abdimas dapat mengetahui pola makan lansia. Selanjutnya bahan makanan yang dikonsumsi akan digunakan untuk demo menyusun menu dan masak. Penilaian ini dilakukan oleh Tim dosen dan mahasiswa Program Studi Gizi yang sudah dilatih sebelumnya.

4) Demo Menyusun Menu dan Masak

Demo menyusun menu dimaksudkan agar lansia dapat menyusun menu dengan prinsip gizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok, lauk, pauk, sayur dan buah serta air mineral. Untuk itu, lansia akan disediakan bahan makanan sudah jadi dan matang. Kemudian lansia diminta untuk menyusunnya menjadi sebuah menu. Sebaliknya demo masak dilakukan oleh tim dengan melibatkan lansia. Menu yang dimasak akan disesuaikan dengan bahan yang tersedia di lokasi abdimas.

5) Evaluasi Kegiatan

Tiap kegiatan akan dilakukan evaluasi dengan kombinasi dari daftar hadir, *pre* dan *post test* atau form observasi keaktifan target peserta. Daftar hadir dapat menunjukkan antusiasme target peserta sedangkan *pre-post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan. Form observasi digunakan untuk menilai peningkatan keterampilan target.

BAB IV

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

4.1 Kelayakan Perguruan Tinggi

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Esa Unggul (UEU) adalah unsur pelaksana akademik yang mengkoordinasi, memantau, dan menilai pelaksanaan kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Dosen, baik secara mandiri maupun kelompok. LPPM UEU memfasilitasi segala bentuk kegiatan kerjasama penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, baik antar ilmu maupun antar lembaga.

LPPM UEU telah berpartisipasi pada kegiatan Pengabdian Masyarakat baik yang diselenggarakan oleh DRPM Kemenristek Dikti, Lembaga Pemerintah lainnya yang ada di dalam dan luar negeri. Adapun topik-topik Pengabdian Kepada Masyarakat yang diangkat menyesuaikan pada penerapan atau kajian aspek sumber daya yang berhubungan dengan Pendidikan, Sosial dan Budaya, Lembaga, Teknologi Informasi untuk mendukung kebijakan. Dalam melaksanakan strategi Program Pengabdian Kepada Masyarakat UEU memiliki Rencana Startegis Pengabdian Kepada Masyarakat periode 2017 – 2021 yang meliputi 7 (tujuh) Tema Sentral yang menjadi unggulan UEU, yaitu pada masalah:

1. Pengentasan Kemiskinan (*Poverty Alleviation*) dan Ketahanan & Keamanan Pangan (*Food Safety & Security*)
 2. Pemanfaatan Energi Baru dan Terbarukan (*New And Renewable Energy*)
 3. Kualitas Kesehatan, Penyakit Tropis, Gizi & Obat-Obatan (*Health, Tropical Diseases, Nutrition & Medicine*)
 4. Penerapan Pengelolaan Bencana (*Disaster Management*) dan Integrasi Nasional & Harmoni Sosial (*Nation Integration & Social Harmony*)
 5. Implementasi Otonomi Daerah & Desentralisasi (*Regional Autonomy & Decentralization*)
 6. Pengembangan Seni & Budaya/Industri Kreatif (*Arts & Culture/ Creative Industry*) dan Teknologi Informasi & Komunikasi (*Information & Communication Technology*)
 7. Pembangunan Manusia & Daya Saing Bangsa (*Human Development & Competitiveness*)
- Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan darma ke-3 dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi berupaya untuk meningkatkan tata kelola, kualitas, kuantitas Pengabdian Kepada Masyarakat dalam luaran berupa Publikasi Ilmiah, Hak Kekayaan Intelektual, Paten,

Prototipe dan Buku yang memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan peningkatan kesejahteraan bagi masyarakat (Kemenristekdikti, 2017).

4.2 Kualifikasi Keahlian Tim Pelaksana

Tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat merupakan dosen yang keahlian dalam bidang Fisioterapi, Gizi dan Teknik Informatika. Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini, tim pelaksana sangat berkompeten dan mempunyai kualifikasi yang sesuai dengan apa yang diharapkan.

4.3 Hasil Yang Di Capai

Hasil yang dicapai dalam kegiatan PKM Peningkatan Status Kesehatan Dengan Senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) Dan Gizi Seimbang Lansia (Gisela) Di Desa Kohod Kabupaten Tangerang pada tahap ini telah mencapai 100% dari keseluruhan rencana program. Tahapan yang telah dilakukan antara lain:

1. Perizinan dan Perbanyakan Proposal

Kegiatan PKM Senam RAS dan GISELA mendapatkan izin dari Kepala Desa Kohod dan Ketua Posayandu Sukun IV yang dibuktikan dengan adanya surat pernyataan kesediaan kerjasama dari mitra dalam program pengabdian kepada masyarakat yang ditandatangani oleh Ketua Posyandu

2. Musyawarah masyarakat Desa

Musyawarah masyarakat desa kohod dilakukan di pendopo desa kohod yang disaksikan oleh para aparat desa, fungsi dari musyawarah ini untuk mendapatkan hasil yaitu pengetahuan mengenai aktivitas dan pola makan masyarakat desa kohod sehingga dapat digunakan untuk penyesuaian pemberian gerakan senam RAS dan menu makanan GISELA. Upayanya untuk mencapai target yang di harapkan.

3. Edukasi (teori) Rhythmic Auditory Stimulation (RAS)

Senam Rhythmic Auditory Stimulation merupakan jenis olahraga aerobik. Senam ini mengombinasikan antara gerakan senam & gerakan aktivitas sehari hari. Kelebihan dari senam ini untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kemampuan fungsional dari aktivitas sehari hari para lansia Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam senam Rhythmic Auditory Stimulation: keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, loncat, serta ayunan, dan putaran tangan.

4. Edukasi (praktik) Pendampingan senam RAS pada lansia di Desa Kohod

Setelah dilakukan program senam RAS pada lansia di Desa Kohod sebanyak 4 kali kunjungan lansia desa kohod mulai sudah mulai menghafal gerakan sebanyak 40%, saat

kunjungan ke 9 ternyata beberapa lansia sudah mulai menghafal semua gerakan yang diajarkan oleh instruktur. Pada beberapa pertemuan instruktur ditemani para lansia yang sudah menghafal gerakan. Terdapat beberapa lansia yang masih mengalami kurang fokus dalam mengikuti gerakan senam RAS kemudian di bantu oleh tim. Maka dapat dikatakan bahwa para lansia desa kohod sudah menghafal dan mengerti gerakan yang benar dari senam RAS dan diharapkan bahwa mereka bisa melakukannya secara mandiri di rumah.

5. Edukasi (teori) pola makan GISELA

Edukasi tentang pola makan lansia diberikan dalam bentuk ceramah yang berisi tentang definisi lansia, perubahan fisiologis lansia yang dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan, masalah gizi lansia dan menu seimbang untuk masalah gizi yang umum terjadi pada lansia. Tanya jawab dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui pemahaman dari materi.

6. Edukasi (praktik) pola makan GISELA

Demo menyusun menu seimbang telah diberikan dalam tiga buah menu yaitu sandwich, salad sayur buah dan *chicken cream soup*. Dua menu pertama dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu lansia dibagi menjadi 3 (tiga) kelompok dan tiap kelompok terdiri dari 3 (tiga) orang. Model perlombaan dipilih agar membuat suasana menjadi menyenangkan. Seperti yang dapat dilihat pada gambar yang tersedia ataupun divideo yang sudah dipublish di youtube, lansia menyusun menu sandwich dengan menggunakan daun singkong sebagai pengganti selada. Daun singkong dipilih karena sayur ini banyak dan umum dikonsumsi oleh lansia. Menu salad sayur buah menjadi unik karena digunakan kelapa muda sebagai salah satu buah selain apel, jambu, kentang dan bahan lainnya. Menu terakhir tidak dilombakan karena keterbatasan alat sehingga hanya didemokan cara memasak. Walau begitu, lansia tidak sabar untuk turut turun tangan langsung membantu memasak. Semua menu yang didemokan langsung disantap dengan nikmat oleh seluruh lansia, bu lurah dan lainnya yang hadir.

7. Monitoring dan Evaluasi

Setelah kegiatan selesai, panitia memonitoring dan melakukan evaluasi terhadap semua kegiatan yang sudah dilaksanakan. Tiap kegiatan akan dilakukan evaluasi dengan kombinasi dari daftar hadir, *pre* dan *post test* atau form observasi keaktifan target peserta. Daftar hadir dapat menunjukkan antusiasme target peserta sedangkan *pre-post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan. Form observasi digunakan untuk menilai peningkatan keterampilan target. Serta melakukan evaluasi secara

keseluruhan kegiatan hingga rincian dana yang telah digunakan.

8. Pembuatan Laporan Akhir

Pembuatan laporan akhir dilakukan oleh panitia bertujuan untuk merincikan semua kegiatan yang telah terselenggarakan dan merincikan dana yang telah digunakan selama kegiatan berlangsung.

9. Terbit artikel abdimas, koran dan video

Panitia melakukan penerbitan artikel abdimas yang diterbitkan hari Jum'at 20 September 2019 pada koran Tangerang Ekspres” dan hari Minggu, 17 November 2019 pada koran “Rakyat Merdeka”. Dan melakukan publikasi video pada youtube yang diupload pada hari Minggu 15 September 2019 dengan Link di You Tube https://www.youtube.com/watch?v=2Q6u_1MXd6g dengan judul : Kegiatan PKM Prodi Fisioterapi, Ilmu Gizi dan Teknik Informatika di Desa Kohod Tangerang. Dan Video GISELA yang di upload di youtube tanggal 25 September 2019 Link di You Tube <https://youtu.be/mAsL8ESNU18> dengan judul: Gizi Seimbang Lansia.

10. Seminar Prosiding

Seminar prosiding dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2019 di Universitas Persada Indonesia YAI Jl. Diponegoro No 74 Jakarta Pusat.

11. Pendaftaran HAKI

Panitia telah melakukan pendaftaran HAKI dan telah diumumkan pada tanggal 5 Oktober 2019.

No	NamaKegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Perizinan dan Perbanyak Proposal												
2	Musyawarah masyarakat Desa												
3	Edukasi (teori) Rhythmic Auditory Stimulation (RAS)												
4	Penyusunan video senam RAS												
5	Edukasi (praktik) Pendampingan senam RAS pada lansia di desa Kohod												
6	Edukasi (teori) pola makan Gisela												

7	Edukasi (praktik) pola makan Gisela																			
8	Monitoring dan Evaluasi																			
9	Pembuatan Laporan Akhir																			
10	Terbit artikel abdimas, koran dan video																			
11	Seminar prosiding																			
12	Pendaftaran HAKI																			

BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

Logbook (catatan harian) pkm peningkatan status kesehatan dengan senam rhythmic auditory stimulation dan gizi seimbang lansia (gisela) di desa Kohod

No	Tanggal	Kegiatan	Pemateri
1	22 April 2019	Rapat panitia	- Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis - Dudung Angkasa, S.Gz, M.Gizi, RD - Malabay, S.Kom, M.Kom
2	25 April 2019	Pembuatan video senam RAS	- Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis - Dudung Angkasa, S.Gz, M.Gizi, RD - Malabay, S.Kom, M.Kom
3	9 Mei 2019	Rapat koordinasi Prodi Fisioterapi, Gizi, dan Teknik Informatika	- Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis - Dudung Angkasa, S.Gz, M.Gizi, RD - Malabay, S.Kom, M.Kom
4	12 Mei 2019	Kunjungan pertama ke Desa Kohod untuk pemberian latihan senam dan melakukan pengukuran	- Dudung Angkasa, S.Gz, M.Gizi, RD - Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis - Malabay, S.Kom, M.Kom
5	15 Juni 2019	Kunjungan kedua, pemberian latihan senam RAS, edukasi gizi, edukasi kesehatan lingkungan	- Dudung Angkasa, S.Gz, M.Gizi, RD - Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis
6	30 Juni 2019	Kegiatan di Desa Kohod 06.00 : Berangkat ke Desa Kohod 07.30 : Tiba di Desa Kohod 08.00 : : Pemeriksaan Fisioterapi dan Gizi 09.00 : Senam RAS Fisioterapi	- Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis
7	13 Juli 2019	Kunjungan Desa Kohod untuk pemberian senam	- Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis
8	24 Juli 2019	kunjungan ke desa untuk edukasi	- Dudung Angkasa, S.Gz, M.Gizi, RD

9	15 Agustus 2019	Kunjungan ke Desa Kohod 06.30 : berangkat dari Universitas Esa Unggul 08.00 : Tiba di Desa Kohod 09.00 : Mulai melakukan pemeriksaan kepada Lansia di Desa Kohod 11.15 : Selesai pemeriksaan kepada Lansia di Desa Kohod	- Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis
10	27-Agustus 2019	Kunjungan ke Desa Kohod Anggota yang mengikuti kegiatan 21 orang 08.05 : Berangkat dari Universitas Esa Unggul 09.40 : Mulai pemeriksaan Fisioterapi dan Edukasi Gizi 12.06 : Selesai pemeriksaan Fisioterapi dan Gizi	- Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis
11	7 September 2019	Kunjungan ke Desa Kohod untuk senam RAS di pendopo Desa Kohod	Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis
12	26 September 2019	Pengambilan banner	Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis
13	9 Oktober 2019	Seminar Nasional	Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis
14	5 Oktober 2019	Pendaftaran HAKI	Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis

5.1 Hasil Yang Di Capai

Hasil yang dicapai dalam kegiatan PKM Peningkatan Status Kesehatan Dengan Senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) Dan Gizi Seimbang Lansia (Gisela) Di Desa Kohod Kabupaten Tangerang dapat dilihat pada link bit.ly/outputRASGISELA2019. Secara keseluruhan telah mencapai 100% dari keseluruhan rencana program. Tahapan yang telah dilakukan antara lain:

1. Perizinan dan Perbanyakan Proposal
2. Musyawarah masyarakat Desa

Musyawarah masyarakat desa kohod dilakukan di pendopo desa Kohod yang disaksikan oleh para aparat desa, fungsi dari musyawarah ini untuk mendapatkan hasil yaitu pengetahuan mengenai aktivitas dan pola makan masyarakat desa Kohod sehingga dapat digunakan untuk penyesuaian pemberian gerakan senam RAS dan menu makanan GISELA. Upayanya untuk mencapai target yang di harapkan.

3. Edukasi (teori) Rhythmic Auditory Stimulation (RAS)

Senam Rhythmic Auditory Stimulation merupakan jenis olahraga aerobik. Senam ini mengombinasikan antara gerakan senam & gerakan aktivitas sehari hari. kelebihan dari senam ini untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kemampuan fungsional dari

aktivitas sehari-hari para lansia. Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam senam Rhythmic Auditory Stimulation: keluwesan, kesinambungan gerakan, dan ketepatan irama. Rangkaian senam irama dapat dilakukan dengan cara berjalan, berlari, melompat, loncat, serta ayunan, dan putaran tangan.

4. Edukasi (praktik) Pendampingan senam RAS pada lansia di desa Kohod

Setelah dilakukan program senam RAS pada lansia di desa kohod sebanyak 4 kali kunjungan lansia di desa kohod mulai sudah mulai menghafal gerakan sebanyak 40%, saat kunjungan ke 9 ternyata beberapa lansia sudah mulai menghafal semua gerakan yang diajarkan oleh instruktur. Pada beberapa pertemuan instruktur ditemani para lansia yang sudah menghafal gerakan. Terdapat beberapa lansia yang masih mengalami kurang fokus dalam mengikuti gerakan senam RAS kemudian di bantu oleh tim. Maka dapat dikatakan bahwa para lansia di desa kohod sudah menghafal dan mengerti gerakan yang benar dari senam RAS dan diharapkan bahwa mereka bisa melakukannya secara mandiri di rumah.

5. Edukasi (teori) pola makan Gisela

Edukasi tentang pola makan lansia diberikan dalam bentuk ceramah yang berisi tentang definisi lansia, perubahan fisiologis lansia yang dapat berkontribusi terhadap masalah kesehatan, masalah gizi lansia dan menu seimbang untuk masalah gizi yang umum terjadi pada lansia. Tanya jawab dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui pemahaman dari materi.

6. Edukasi (praktik) pola makan GISELA

Demo menyusun menu seimbang telah diberikan dalam tiga buah menu yaitu sandwich, salad sayur buah dan *chicken cream soup*. Dua menu pertama dilakukan dalam bentuk perlombaan, yaitu lansia dibagi menjadi 3 (tiga) kelompok dan tiap kelompok terdiri dari 3 (tiga) orang. Model perlombaan dipilih agar membuat suasana menjadi menyenangkan. Seperti yang dapat dilihat pada gambar yang tersedia ataupun di video yang sudah dipublish di youtube, lansia menyusun menu sandwich dengan menggunakan daun singkong sebagai pengganti selada. Daun singkong dipilih karena sayur ini banyak dan umum dikonsumsi oleh lansia. Menu salad sayur buah menjadi unik karena digunakan kelapa muda sebagai salah satu buah selain apel, jambu, kentang dan bahan lainnya. Menu terakhir tidak dilombakan karena keterbatasan alat sehingga hanya didemokan cara memasak. Walau begitu, lansia tidak sabar untuk turut turun tangan langsung membantu memasak. Semua menu yang didemokan langsung disantap

dengan nikmat oleh seluruh lansia, bu lurah dan lainnya yang hadir.

7. Monitoring dan Evaluasi

Setelah kegiatan selesai, panitia memonitoring dan melakukan evaluasi terhadap semua kegiatan yang sudah dilaksanakan. Tiap kegiatan akan dilakukan evaluasi dengan kombinasi dari daftar hadir, *pre* dan *post test* atau form observasi keaktifan target peserta. Daftar hadir dapat menunjukkan antusiasme target peserta sedangkan *pre-post test* untuk menilai peningkatan pengetahuan. Form observasi digunakan untuk menilai peningkatan keterampilan target. Serta melakukan evaluasi secara keseluruhan kegiatan hingga rincian dana yang telah digunakan.

8. Pembuatan Laporan Akhir

Pembuatan laporan akhir dilakukan oleh panitia bertujuan untuk merincikan semua kegiatan yang telah terselenggarakan dan merincikan dana yang telah digunakan selama kegiatan berlangsung.

9. Terbit artikel abdimas, koran dan video

Panitia melakukan penerbitan artikel abdimas yang diterbitkan hari Jum'at 20 September 2019 pada koran tanggerang express. Dan melakukan publikasi video pada youtube pada hari Minggu 15 September 2019.

10. Seminar prosiding

Seminar prosiding dilakukan pada tanggal 9 Oktober 2019 di Universitas Persada Indonesia YAI Jl. Diponegoro No 74 Jakarta Pusat.

11. Pendaftaran HAKI

Panitia telah melakukan pendaftaran HAKI dan telah diumumkan pada tanggal 5 Oktober 2019.

No	NamaKegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Perizinan dan Perbanyak Proposal												
2	Musyawarah masyarakat Desa												

3	Edukasi (teori) Rhythmic Auditory Stimulation (RAS)																
4	Penyusunan video senam RAS																
5	Edukasi (praktik) Pendampingan senam RAS pada lansia di desa Kohod																
6	Edukasi (teori) pola makan Gisela																
7	Edukasi (praktik) pola makan Gisela																
8	Monitoring dan Evaluasi																
9	Pembuatan Laporan Akhir																
10	Terbit artikel abdimas, koran dan video																
11	Seminar prosiding																
12	Pendaftaran HAKI																

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Kegiatan PKM Peningkatan Status Kesehatan Dengan Senam Rhythmic Auditory Stimulation (RAS) Dan Gizi Seimbang Lansia (Gisela) Di Desa Kohod Kabupaten Tangerang selama \pm 4 bulan dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu:

- a. Pengetahuan lansia tentang pola berjalan yang baik masih kurang , sehingga diperlukan edukasi terhaap lansia mengenai pola berjalan yang baik
- b. Terjadi penurunan keseimbangan pada lansia sehingga diperlukan senam RAS agar tercapai peningkatan keseimbangan pada lansia
- c. Tercapaiannya keterampilan menyusun menu seimbang dengan GISELA

2. SARAN

Berdasarkan kegiatan yang kami lakukan, dapat disampaikan saran perlu adanya edukasi mengenai pola berjalan yang baik pada lansia dan pelatihan senam RAS untuk meningkatkan keseimbangan dan edukasi Gisela untuk meningkatkan status gizi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- BAPPEDA, B. P. P. D. K. T. (2016). Masterplan Program Kampung Sejahtera Desa Kohod Kecamatan Paku haji Kabupaten Tangerang, Banten.
- BPS, B. P. S. (2014). Statistik Penduduk Lanjut Usia.
- Kemenkes, P. (2013). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. *Buletin Jendela Data Nformasi Kesehat, Semester 1*.
- Kemenristekdikti. (2017). *Panduan Pelaksanaan Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi Edisi XI Tahun 2017*.
- Leslie, W., & Hankey, C. (2015). Aging, Nutritional Status and Health, 648–658.
<https://doi.org/10.3390/healthcare3030648>
- Maratis, J., Suryadhi, N. T., & Irfan, M. (2015). Perbandingan Antara Visual Cue Training Dan Rhythmic Auditory Stimulation Dalam Meningkatkan Keseimbangan Berdiri Dan Fungsional Berjalan Pada Pasien Pascastroke. *Jurnal Fisioterapi, 15*, 84–94.
- Tripathi, K. M., Singh, Y., Dubey, S. K., & Sevan, T. (2017). Geriatric Nutrition : Need for Better Ageing Geriatric Nutrition : Need for Better Ageing.

LAMPIRAN FOTO PELAKSANAAN RAS DAN GISELA



Gambar 1. Musyawarah Masyarakat Desa



Gambar 2. Pelaksanaan Senam RAS

Hasil Penilaian *Mini Nutritional Assessment* (N = 12 lansia)

Nama Lansia	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Asupan makan berkurang?	Perubahan berat badan?	Mobilitas?	Menderita tekanan psikologis?	Gangguan neuropsikologis?
Ibu saeni	50	Tidak lulus SD	Pedagang	0. Asupan makanan sangat berkurang	0. Penurunan berat badan lebih dari 3 kg	1. Mampu bangun dari tempat tidur/kursi tetapi tidak bepergian ke luar rumah	2. tidak	2. Tidak ada gangguan psikologis
maryunah	50	Lulus SD	Tidak bekerja	2. Asupan makanan tidak berkurang	3. Tidak ada penurunan berat badan	2. Dapat bepergian ke luar rumah	2. tidak	2. Tidak ada gangguan psikologis
Suryati	45	Tidak sekolah	Petani	1. Asupan makanan agak berkurang	1. Tidak tahu	2. Dapat bepergian ke luar rumah	2. tidak	2. Tidak ada gangguan psikologis
Namsia	45	Lulus SD	Rumah tangga	1. Asupan makanan agak berkurang	2. Penurunan berat badan antara 1 hingga 3 kg	2. Dapat bepergian ke luar rumah	0.Ya	1. Kepikunan ringan
halimah	77	Tidak sekolah	tukang urut	2. Asupan makanan tidak berkurang	3. Tidak ada penurunan berat badan	2. Dapat bepergian ke luar rumah	2. tidak	2. Tidak ada gangguan psikologis
Saroh	56	Tidak lulus SD	Pedagang	0. Asupan makanan sangat berkurang	2. Penurunan berat badan antara 1 hingga 3 kg	2. Dapat bepergian ke luar rumah	2. tidak	1. Kepikunan ringan
Pengki	80	Tidak sekolah	Tidak bekerja	1. Asupan makanan agak berkurang	1. Tidak tahu	2. Dapat bepergian ke luar rumah	2. tidak	1. Kepikunan ringan
sugiarti	52	Lulus SD	Tidak bekerja	1. Asupan makanan agak berkurang	3. Tidak ada penurunan berat badan	2. Dapat bepergian ke luar rumah	0.Ya	2. Tidak ada gangguan psikologis
Nafsiah	50	Lulus SD	Pedagang	1. Asupan makanan agak berkurang	3. Tidak ada penurunan berat badan	2. Dapat bepergian ke luar rumah	2. tidak	1. Kepikunan ringan
ungut	60	Tidak sekolah	Pedagang	2. Asupan makanan tidak berkurang	3. Tidak ada penurunan berat badan	2. Dapat bepergian ke luar rumah	2. tidak	2. Tidak ada gangguan psikologis
Ani	52	Tidak sekolah	Rumtang	1. Asupan makanan agak berkurang	1. Tidak tahu	2. Dapat bepergian ke luar rumah	2. tidak	1. Kepikunan ringan
siti aminah	60	Tidak sekolah	tukang urut	1. Asupan makanan agak berkurang	1. Tidak tahu	2. Dapat bepergian ke luar rumah	0.Ya	2. Tidak ada gangguan psikologis



Gambar 3. Pemberian Materi Gizi Seimbang Lansia



Gambar 4. Demo menyusun menu: Sandwich a) kelompok lansia yang sedang menyusun sandwich, selada diganti daun singkong, b) kelompok lansia yang sudah berhasil menyusun sandwich dengan memanfaatkan daun singkong, c) tim abdimas menunjukkan kreasinya dalam menyusun sandwich daun singkong.



Gambar 5. Demo menyusun menu: Salad buah a) kelompok lansia yang sedang menyusun salad buah, ditambahkan kelapa muda yang banyak tersedia di lokasi b) kelompok lansia menikmati hasil kreasi salad buahnya



Gambar 6. Demo masak: *chicken cream soup* a) persiapan tim dalam memulai demo masak, b) lansia turut berpartisipasi dalam memasak menu, c) cream soup yang jadi sesuai jumlah peserta, d) lansia menikmati *chicken cream soup* yang sudah jadi.

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA DARI MITRA DALAM
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Meti Suryanti
Jabatan : Ketua Posyandu
Instansi/Badan/Kelompok : Posyandu Sukun IV Desa Kohod
Bidang : Kesehatan
Alamat : Kp. Alar, Desa Kohod, Kecamatan Pakuhaji
Kabupaten Tangerang, Banten

Dengan ini menyatakan **Bersedia sebagai Mitra** Kegiatan **Program Pengabdian kepada Masyarakat** dengan Program dan Judul Kegiatan :

Program : Kesehatan
Skema : Program Kemitraan Masyarakat
Judul Kegiatan : Pendampingan Senam *Rhythmic Auditory Stimulation*
dalam Meningkatkan Kesehatan dan Produktivitas
di Desa Kohod
Nama Ketua Tim : Jerry Maratis, S.Ft, M.Fis
Perguruan Tinggi : Universitas Esa Unggul

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa diantara pihak Mitra dan Pelaksana Kegiatan PKM tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 Agustus 2018
Yang menyatakan,


Meti Suryanti



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00201974398, 6 Oktober 2019

Pencipta

Nama : **Jerry Maratis, AM.F, Muhammad Khaairur Rasyid, , dkk**
Alamat : **KP. SUMUR NO.36 RT/RW: 004/007, Klender, Duren Sawit, JAKARTA TIMUR, Dki Jakarta, 13470**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **UNIVERSITAS ESA UNGGUL**
Alamat : **JL Arjuna Utara No 9, Duri Kupa, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, Dki Jakarta, 11510**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Karya Rekaman Video**

Judul Ciptaan : **Senam Rytmic Auditory Stimulation (RAS)**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **5 Oktober 2019, di JAKARTA**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.**

Nomor pencatatan : **000157724**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL



Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.
NIP. 196611181994031001

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Jerry Maratis, AM.F	KP. SUMUR NO.36 RT/RW: 004/007, Klender, Duren Sawit
2	Muhammad Khaairur Rasyid	Kp Kapuk RT 004/RW 004, Lebak Bulus, Cilandak
3	Dudung Angkasa	KEBON NANAS RT 005 RW 002 PANUNGGANGAN UTARA PINANG
4	Yohana Melani	Rusun Benhil II Blok C. LT.8/10, BENDUNGAN HILIR, TANAH ABANG
5	Malabay, S.Kom, M.Kom	JL.Kebon Kosong 18,RT.13,RW003, Kel/Desa Kebon Kosong Kec Kemayoran



LAMPIRAN PERSONALIA TENAGA PELAKSANAAN PESERTA KUALIFIKASINYA

A. BIODATA KETUA PENGUSUL

Nama	JERRY MARATIS S.Ft, M.Fis
NIDN/NIDK	0317087705
Pangkat/Jabatan	-/
E-mail	jerry.maratis@esaunggul.ac.id
ID Sinta	6032393
h-Index	0

Publikasi di Jurnal Internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
----	---------------	--	---	------------------------

Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
----	---------------	--	---	------------------------

Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
----	---------------	--	---	------------------------

Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)
----	------------	------------------	------	----------	----------------

Perolehan KI

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)
----	----------	-----------------	----------	-------	-------------------------------	----------------

Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Peran, Tahun	Nama Skema	Judul	Dana Disetujui
----	--------------	------------	-------	----------------

B. ANGGOTA PENGUSUL 1

Nama	DUDUNG ANGKASA S.Gz, M.Gizi
NIDN/NIDK	0324118701
Pangkat/Jabatan	-/Asisten Ahli
E-mail	dudung.angkasa@esaunggul.ac.id
ID Sinta	5976195
h-Index	1

Publikasi di Jurnal Internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	Development of Protein and Calcium-Rich Snack Food Made From a Local Fish Anchovy (<i>Stolephorus</i> spp) Flour, Soy Protein Isolate, and Bambarra Groundnut (<i>Vigna subterranea</i>) Flour	corresponding author	Nutrition and Food Sciences Research, 2018, 5, 4, 2383-3009	http://nfsr.sbm.u.ac
2	Inadequate dietary alpha-linolenic acid intake among Indonesian pregnant women is associated with lower newborn weights in urban Jakarta	first author	Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 2017, 26, S9, 0964-7058	https://search.infor

Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
1	Hubungan Peran Keluarga dan Pengetahuan Ibu Terhadap Pemberian ASI di Desa Tanah Merah Kabupaten Tangerang	corresponding author	Indonesian Journal of Human Nutrition, 2018, 5, 1, 23553987	http://ijhn.ub.ac.id
2	LENGTH OF PATERNAL EDUCATION IS ASSOCIATED WITH HEIGHT-FOR-AGE OF SCHOOL CHILDREN IN RURAL AREA OF SEPATAN TIMUR-TANGERANG	first author	Gizi Indonesia, 2018, 41, 1, 25285874	https://ejournal.per
3	Konsumsi Fast Food, Soft Drink, Aktivitas Fisik, dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar di Jakarta	corresponding author	Indonesian Journal of Human Nutrition, 2017, 4, 1, 2442-6636	http://www.ijhn.ub.a

Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)
----	---------------	--	---	------------------------

Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)
----	------------	------------------	------	----------	----------------

Perolehan KI

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)
1	Apakah Faktor Orangtua Berkaitan dengan Status Gizi Anak Sekolah	2017	Hak Cipta	05999	Granted	-
2	Jelajah Guna & Pelangi Makanan	2018	Hak Cipta	000119835	Granted	-
3	Pentingnya Sarapan: Bersama Gisel & Kawan-Kawan Seri 2	2018	Hak Cipta	000119942	Granted	-

Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Peran, Tahun	Nama Skema	Judul	Dana Disetujui
----	--------------	------------	-------	----------------

C. ANGGOTA PENGUSUL 2

Nama	MALABAY S.Kom, M.Kom
NIDN/NIDK	0323107101
Pangkat/Jabatan	-/Lektor
E-mail	malabay@esaunggul.ac.id
ID Sinta	5973646
h-Index	0

Publikasi di Jurnal Internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)

Publikasi di Jurnal Nasional Terakreditasi Peringkat 1 dan 2

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)

Prosiding seminar/konferensi internasional terindeks

No	Judul Artikel	Peran (First author, Corresponding author, atau co-author)	Nama Jurnal, Tahun terbit, Volume, Nomor, P-ISSN/E-ISSN	URL artikel (jika ada)

Buku

No	Judul Buku	Tahun Penerbitan	ISBN	Penerbit	URL (jika ada)

Perolehan KI

No	Judul KI	Tahun Perolehan	Jenis KI	Nomor	Status KI (terdaftar/granted)	URL (jika ada)
1	Model Rancangan Pembelajaran Aktif, Kreatif dan Inovatif dengan Pendekatan Unified Modeling Language	2017	Hak Cipta		Terdaftar	-

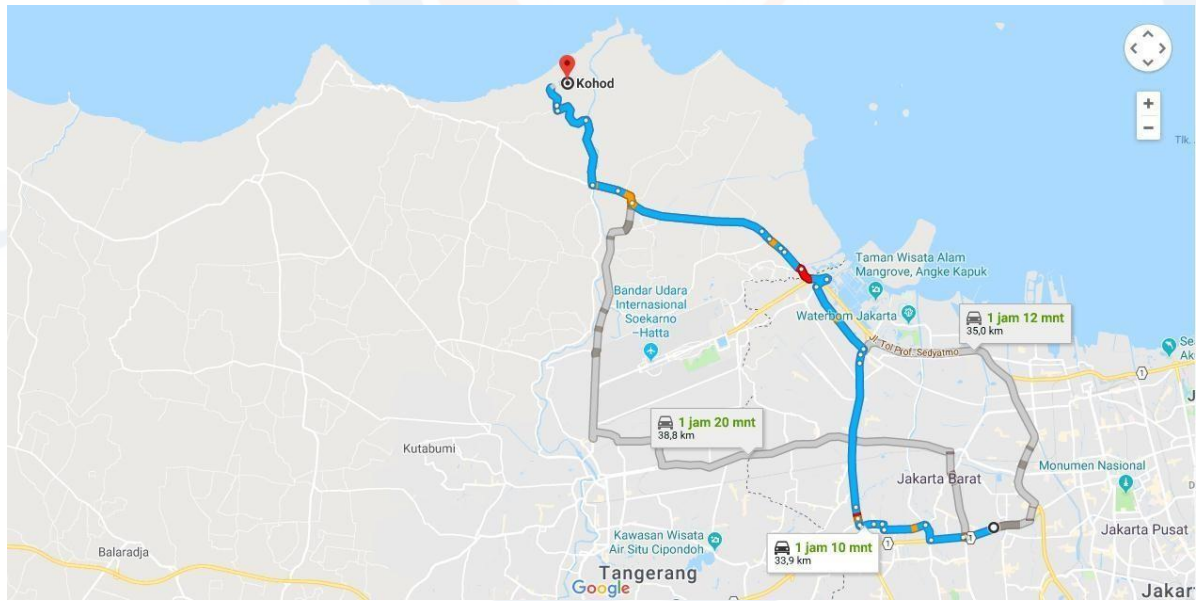
2	Evaluasi Kelayakan WEB dalam Rangka Meningkatkan Pelayanan dan Daya Saing (Studi Kasus Universitas	2017	Hak Cipta		Terdaftar	-
---	--	------	-----------	--	-----------	---

	Esa Unggul)				
--	-------------	--	--	--	--

Riwayat Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Peran, Tahun	Nama Skema	Judul	Dana Disetujui
----	--------------	------------	-------	----------------

PETA LOKASI MITRA SASARAN



Lokasi Mitra berjarak $\pm 33,9$ Km dari Universitas Tim Pengusul.