



# Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) MITRA RIA HUSADA JAKARTA

SK. Mendiknas No. 207/D/0/2004 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.3970-3971  
SK. Mendiknas No. 1880/D/I/2006 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.04436

**SURAT KEPUTUSAN**  
**KETUA STIKES MITRA RIA HUSADA**  
**Nomor : SK 166/Ketua SMRHJ/XII/2023**  
**Tentang**  
**PENETAPAN PELAKSANAAN**  
**PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DOSEN**  
**STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA**  
**PERIODE 2023/2024**

**KETUA STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA**

- Menimbang : 1. bahwa STIKes Mitra RIA Husada Jakarta (SMRHJ) melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi yakni pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat;
2. bahwa kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dosen Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat, Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan SMRHJ;
3. bahwa kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat merupakan kewajiban, tugas dan tanggung jawab dosen SMRHJ;
4. bahwa untuk kewajiban, tugas dan tanggung jawab dosen SMRHJ dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat akan dikoordinasikan oleh bagian Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M).
5. bahwa untuk itu perlu dikeluarkan SK Ketua SMRHJ.
- Mengingat : 1. UU RI No 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
2. UU RI No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
3. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No. 12/E/KPT/2021 tentang Pedoman Operasional Beban Kerja Dosen.
- Memperhatikan : 1. Memo dari bagian P3M tentang Pembuatan SK dan Surat Tugas terkait pelaksanaan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.
2. Rencana Anggaran Kerja Bagian P3M tahun 2023/2024.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :**
- Pertama : Setiap Dosen Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat, Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan wajib melaksanakan kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat setiap tahun.
- Kedua : Pelaksanaan kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat diwajibkan untuk dapat dilakukan minimal 1 kali dalam setahun untuk Penelitian dan minimal 2 kali dalam setahun untuk Pengabdian Kepada Masyarakat pada periode Tahun 2023/2024.

**Komplek Yayasan Karya Bhakti RIA Pembangunan**

Jl. Karya Bhakti No. 3 Cibubur - Jakarta Timur 13720 - Telp. 021-8775 0551/ 52 - [www.mrhj.ac.id](http://www.mrhj.ac.id)

- Ketiga : Adapun nama-nama Dosen yang ditugaskan untuk melakukan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan terlampir dalam surat keputusan ini.
- Keempat : Kegiatan Penelitian dilakukan secara team yang didalamnya terdapat Ketua dan Anggota minimal 2 dosen dan maksimal 3 dosen. Namun dosen yang belum memiliki NIDN tidak dapat menjadi Ketua dalam team Penelitian.
- Kelima : Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat dilakukan secara team yang didalamnya terdapat Ketua dan Anggota minimal 2 dosen dan maksimal 5 dosen. Namun dosen yang belum memiliki NIDN tidak dapat menjadi Ketua dalam team Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Keenam : Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat dilakukan bersama dengan melibatkan mahasiswa sebagai anggota.
- Ketujuh : Apabila terdapat Penelitian dengan penilaian yang terbaik maka akan diberikan reward berupa uang Penelitian sebesar Rp 5.000.000,- (*Lima Juta Rupiah*) per team dan untuk Pengabdian Kepada Masyarakat sebesar Rp 2.500.000,- (*Dua Juta Lima Ratus Ribu Rupiah*) per team.
- Ketujuh : Apabila dalam pelaksanaannya terdapat dosen yang tidak melakukan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan kewajiban yang ditetapkan maka akan dikenakan sanksi berupa teguran lisan sampai tertulis.
- Kedelapan : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Jakarta  
Pada tanggal : 7 Desember 2023  
**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)**

**Mitra RIA Husada Jakarta**  
  
**Dra. Sri Danti Anwar, MA**  
Ketua

Lampiran : Surat Keputusan Ketua STIKes Mitra RIA Husada  
Nomor : 166/Ketua SMRHJ/XII/2023  
Tanggal : 7 Desember 2023

**PENETAPAN PELAKSANAAN  
PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DOSEN  
STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA  
PERIODE 2023/2024**

NO	NAMA DOSEN	NIDN	Program Studi
1	Diah Warastuti, S.SiT., M.Kes	0310057802	S1 Kesehatan Masyarakat
2	Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi., M.Si	0326047701	S1 Kesehatan Masyarakat
3	Yossi Fitria D, SKM., MKM	0309068001	S1 Kesehatan Masyarakat
4	Daniah, S.SiT., MKM	0317068102	S1 Kesehatan Masyarakat
5	Nuraini, S.SiT., MKKK	0301037601	S1 Kesehatan Masyarakat
6	Ridho Muhammad Dhani, S.Hut., MKKK	0313058704	S1 Kesehatan Masyarakat
7	Siti Khodijah, S.Pdi., M.Si	0311118602	S1 Kesehatan Masyarakat
8	Carwadi, SKM., MM	0318027301	S1 Kesehatan Masyarakat
9	Aan Hermawan, S.Kom., M.Si	0328087109	S1 Kesehatan Masyarakat
10	Dr. Nurhidayah, S.SiT., MKM	0323057501	Sarjana Kebidanan
11	Eka Maulana N, S.SiT., MKM	0314128301	Sarjana Kebidanan
12	Sri Kubillawati, S.SiT., M.Kes	0314087301	Sarjana Kebidanan
13	Dr. Dina Martha Fitri, S.SiT., MPd	1101128801	Sarjana Kebidanan
14	Dr. Yocki Yuanti, SST., SPd., M.Kes	0328077702	Sarjana Kebidanan
15	Nurul Azmi, S.SiT., M.Pd	0320088904	Sarjana Kebidanan
16	Nur Rahmah Hidayah, M.Keb	0318049801	Sarjana Kebidanan
17	Dina Arihta Tarigan, SST, MKM	0126108001	Sarjana Kebidanan
18	Yati Nurhayati, SST., M.Keb	0402018601	Sarjana Kebidanan
19	Shinta Dwi Juwita, S.SiT., M.Keb	0318039501	Sarjana Kebidanan
20	Imelda Diana, SST., SKM., M.Keb	0303038001	Profesi Bidan
21	Yulita Nengsih, S.SiT, M.Kes	0304078503	Profesi Bidan
22	Nurulicha, SST., M.Keb	0426028401	Profesi Bidan
23	Nina Tresnayanti, S.SiT., M.Kes	0327057502	Profesi Bidan
24	Yulia Herawati, S.SiT., MKM	0310078602	Profesi Bidan
25	Bdn. Perwitasari, STr. Keb., M.Keb	0311069301	Profesi Bidan

Ditetapkan di : Jakarta  
Pada tanggal : 7 Desember 2023

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)  
Mitra RIA Husada Jakarta**

  
**Dra. Sri Danti Anwar, MA**  
Ketua

Tembusan :

1. Waket I dan II SMRHJ
2. Kepala P3M
3. PLT Kepala P2MI
4. Kaprodi S1 Kesehatan Masyarakat
5. Kaprodi Sarjana Kebidanan
6. Kaprodi Profesi Bidan
7. Arsip



# Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) **MITRA RIA HUSADA JAKARTA**

SK. Mendiknas No. 207/D/0/2004 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.3970-3971  
SK. Mendiknas No. 1880/D/1/2006 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.04436

## **SURAT TUGAS** **PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT** **Nomor : 038/Ketua SMRHJ/VI/2024**

Dasar Penugasan : Memo dari Kepala PPPM SMRHJ Tanggal 24 Juni 2024

Yang bertandatangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : **Dra. Sri Danti Anwar, MA**  
Jabatan : Ketua STIKes Mitra RIA Husada Jakarta  
Alamat : Jln. Karya Bhakti No. 3 Cibubur Jakarta Timur

Dengan ini memberikan tugas kepada :

Nama : **Nurulicha, SST., M.Keb**  
**Bdn. Imelda Diana Marsilia, SST., SKM., M.Keb**  
Judul : Penatalaksanaan Hydrotherapy untuk Peningkatan Kualitas  
Tidur Lansia di RT. 02/RW. 03 Desa Pabuaran Kecamatan  
Mustika Jaya Kabupaten Bekasi Tahun 2024

Untuk melaksanakan tugas Pengabdian Kepada Masyarakat Periode Tahun 2023/2024. Setiap Dosen melakukan 2 (dua) kali Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 1 (satu) Tahun.

Demikian Surat Tugas Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenarnya untuk ditindak lanjuti dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Jakarta, 25 Juni 2024

**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)**  
**Mitra RIA Husada Jakarta**

  
**Dra. Sri Danti Anwar, MA**  
Ketua

Tembusan :

1. Waket I dan II SMRHJ
2. Arsip

**Komplek Yayasan Karya Bhakti RIA Pembangunan**

Jl. Karya Bhakti No. 3 Cibubur - Jakarta Timur 13720 - Telp. 021-8775 0551/ 52 - [www.mrhj.ac.id](http://www.mrhj.ac.id)

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENATALAKSANAAN *HYDROTHERAPY*  
UNTUK PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI RT 02 RW 03  
DESA PABUARAN KECAMATAN MUSTIKA JAYA KABUPATEN  
BEKASI  
TAHUN 2024**

**TIM PENGUSUL**

Nurulicha (NIDN 0426028401) – Ketua  
Bdn. Imelda Diana, SST., SKM., M.Keb (0303038001) Anggota  
Yati Nurhayati, SST., M.Keb (NIDN 0402018601) -Anggota  
Della Amelia (214040010) Anggota  
Christin Monica (21506015) Anggota  
Trisnawati (20403006) Anggota

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)  
MITRA RIA HUSADA JAKARTA  
BULAN SEPTEMBER - 23 S/D JANUARI -24  
TAHUN AKADEMIK 2023-2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul PPM : Penatalaksanaan *Hydrotherapy* Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Rt 02  
Rw 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi Tahun 2024

Nama Lengkap : Nurulicha, SST.,M.Keb  
NIDN : 0426028401

Jabatan Fungsional : Lektor

Program Studi : S1 Kebidanan  
Nomor HP : 081315978834

Alamat surel (e-mail) : nnurulicha26@gmail.com

Anggota (1) :

Nama Lengkap : Bdn. Imelda Diana, SST., SKM., M.Keb  
NIDN : 0303038001

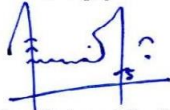
Perguruan Tinggi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta

Tahun Pelaksanaan : Tahun 2024

Biaya Keseluruhan : Rp 5000.000;

Jakarta, 29 Juli 2024

Mengetahui,  
Kepala UPPM



**Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi., M.Si**  
NIDN. 0326047701

Ketua Peneliti



**Nurulicha, SST.,M.Keb**  
NIDN : 0426028401

Menyetujui,

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)  
Mitra RIA Husada Jakarta



  
**Dra. Sri Danti Anwar, MA**  
Ketua

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul PPM : Penatalaksanaan *Hydrotherapy* Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Rt 02 Rw 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi Tahun 2024

1. Identitas Pengusul :

No	Nama	Jabatan	Program Studi	Bidang Tugas	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Nurulicha	PPMI	S1 Kebidanan	Narasumber	4 jam/ bulan
2	Imelda Diana	Waket 1	Profesi bidan	Narasumber	4 jam/ bulan
3	Yati Nurhayati	Dosen	S1 Kebidanan	Narasumber	4 jam/ bulan
4	Della Amelia	Mahasiswa	S1 Kebidanan	Fasilitator	4 jam/ bulan
5	Christin Monica	Mahasiswa	S1 Kebidanan	Fasilitator	4 jam/ bulan
6	Trisnawati	Mahasiswa	S1 Kebidanan	Fasilitator	4 jam/ bulan

2. Mitra PkM :

RT 02 RW 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi

3. Lokasi PPM :

Rt 02 Rw 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi

4. Masa Pelaksanaan : Maret – Juli 2024

5. Luaran dan Target Capaian :

Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian (sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2025	Artikel/jurnal	Terdaftar	Jurnal Ilmiah Bidan

Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status target capaian (sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar)	Keterangan (url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
-	-	-	-

6. Usulan Anggaran : Rp 5000.000;

## RINGKASAN

Perubahan pola tidur lansia didasari oleh berubahnya ritme sirkadian, pola tidur-bangun muncul akibat dan dapat menyebabkan adanya pelepasan hormon tertentu. Selain hormon, siklus tidur bangun juga dipengaruhi oleh rutinitas sehari-hari, kegiatan sosial, kebisingan, alarm jam.<sup>1</sup> Hal inilah yang mengakibatkan gangguan tidur pada lanjut usia. Keluhan tentang kesulitan tidur waktu malam sering kali terjadi pada usia lanjut, faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia diantaranya yaitu usia, respon terhadap penyakit, depresi, kecemasan, lingkungan fisik, gaya hidup, obat-obatan. Jika siklus bangun-tidur seseorang berubah secara bermakna, maka akan menghasilkan kualitas tidur yang buruk dan berdampak pada kesehatan tubuh lansia. harapan hidup tersebut menimbulkan salah satu konsekuensi yaitu meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut.<sup>2</sup>

Air hangat menenangkan, meringankan otot yang sakit dan tegang, serta memperlancar peredaran darah, Oleh karena itu, berendam dengan air hangat dapat membantu kita tidur dengan lebih baik dan mengurangi stres. Merendam kaki adalah salah satu cara untuk merelaksasi dan meredakan stres. Merendam kaki dengan air hangat dapat membantu Anda tertidur. Proses tidur Sangat penting untuk tidur untuk menciptakan keseimbangan dalam hidup seseorang untuk tetap sehat secara mental, emosional, dan fisik.<sup>3</sup>

Menurut WHO, menyatakan bahwa 8% dari populasi lansia, atau sekitar 142 juta orang, berada di Asia Tenggara. Perkiraan populasi lansia akan tiga kali lipat pada tahun 2050 dibandingkan dengan tahun 2013. Pada tahun 2020, jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, dan pada tahun 2021, jumlah lansia akan mencapai 24.000.000 (9,77%) dari total populasi. Berdasarkan hasil Susenas tahun 2022, jumlah orang tua di Indonesia telah mencapai 20,40 juta orang, atau 8,05% dari total penduduk, dan diperkirakan akan terus bertambah menjadi sekitar 450.000 orang setiap tahun hingga tahun 2025. Menurut Dinas Sosial Jawa Barat, ada 3,4 juta penduduk lanjut usia di Jawa Barat, atau setara dengan 8 orang.<sup>4</sup>

Menurut penelitian Dyah Kristyarini dan Erva Elli Kristanti (2011) rendam air hangat pada kaki meningkatkan kualitas tidur lansia, hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia adalah 4,88 jam per hari sebelum diberikan perlakuan rendam air hangat pada kaki. Setelah diberikan perlakuan rendam air hangat pada kaki, kualitas tidur lansia menjadi 6,20 jam per hari. Jika ditilik lebih rinci, kualitas tidur lansia meningkat 1,32 jam per hari setelah mendapat perlakuan rendam air hangat pada kaki. Dapat disimpulkan, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur.



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 ANALISIS SITUASI

Dengan melanjutnya usia, tidur menjadi terfragmentasi dan efisiensi tidur menjadi berkurang. Hal yang sering kali menjadi keluhan subjektif yang dialami oleh para lanjut usia adalah keadaan lama di tempat tidur namun lebih singkat dalam keadaan tertidur. Hal ini yang paling mencolok dalam hubungan antara usia dengan perubahan fisiologi tidur adalah pengurangan jumlah dan amplitudo dari tidur delta.

Tidur REM tidak dipengaruhi usia. Meskipun lamanya periode REM dapat menjadi lebih konstan selama malam hari. Meskipun lanjut usia tidak memerlukan waktu lebih untuk tertidur, mereka lebih sering terbangun ditengah-tengah tidurnya pada malam hari dan tetap terjaga untuk waktu yang lama. Mereka mungkin banyak tertidur dengan waktu yang singkat, dalam sehari dan lebih sensitive terhadap zone waktu dan perubahan lingkungan.<sup>13</sup>

Pola tidur seseorang pasti akan mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia dan semakin beragamnya pekerjaan atau aktivitas. Semakin bertambah usia, efisiensi semakin berkurang. Efisiensi tidur diartikan sebagai jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring ditempat tidur. Kebutuhan tidur pun semakin menurun karena dengan dorongan homeostatik untuk tidur pun berkurang. Hal ini dialami oleh para lanjut usia. Pada usia lanjut wanita lebih banyak mengalami insomnia, dibandingkan dengan pria yang lebih banyak menderita sleep apnea atau kondisi medis lain yang mengganggu tidur. Biasanya gangguan tidur pada lansia ini dalam bentuk kesulitan tidur dan sering terbangun atau bangun terlalu awal.

Perubahan pola tidur lansia pada usia lanjut banyak disebabkan oleh kemampuan fisik lanjut usia yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun terkait oleh kemampuan organ dalam tubuh yang menurun juga seperti jantung, paru-paru, dan ginjal. Sehingga penurunan tersebut mengakibatkan daya tahan tubuh serta kekebalan turut berpengaruh. Pada usia lanjut biasanya insomnia lebih sering menyerang. Hal ini terjadi sebagai efek samping (sekunder) dari penyakit lain, seperti nyeri sendi, parkinson, atau depresi.<sup>12</sup>

Menurut Data Depkes Indonesia, lansia yang mengalami gangguan tidur per tahun sekitar 750 orang. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 35%-45% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 25% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 50 % pada tahun 2009.<sup>5</sup> Lansia yang berusia diatas 65 tahun yang tinggal di rumah mengalami gangguan tidur sebesar 50%. Lansia mengalami penurunan

efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70-80% dibanding dengan usia muda, dimana 1 dari 4 lansia yang berusia 60 tahun atau lebih mengalami gangguan tidur<sup>3</sup>

## **1.2. PERMASALAHAN MITRA**

Berdasarkan kejadian lansia yang mengalami gangguan tidur sebesar 50%. Serta berdasarkan studi pendahuluan lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 60-80% yang dikarenakan merasa susah bernafas, batuk pada malam hari. Maka kegiatan PkM ini untuk menangani masalah mitra lansia dengan cara Rendam Kaki dengan Air Hangat Di RT 02 RW 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kab.Bekasi.

### **Tujuan Umum**

Mengatasi permasalahan mitra khususnya pada lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur malam hari

### **Tujuan Khusus**

1. Menjelaskan konsep kualitas tidur pada lansia
2. Menjelaskan cara mengatasi penurunan kualitas tidur pada lansia
3. Mempraktikan atau demonstrasi cara melakukan penanganan non farmakologi yaitu Hydrotherapy dengan cara rendam kaki dengan air hangat.

## **BAB II**

### **SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

#### **2.1 SOLUSI**

Penanganan secara non-farmakologis sangat beragam macamnya, tergantung pada jenis gangguan tidur yang dialami. Pada kasus Obstructive Sleep Apnea (OSA) dapat dilakukan posisi tidur miring, dan aktivitas/olahraga untuk penurunan berat badan. Lain halnya dengan kasus Restless Legs Syndrome (RLS) dan Periodic Limb Movement Disorder (PLMD), merendam kaki dengan tungkai atas dengan air hangat serta olah raga ringan (jalan kaki) yang dikerjakan teratur dapat menghilangkan gejala kedua gangguan tidur ini.

Terapi non-farmakologis yang lainnya adalah terapi komplementer. Terapi komplementer ini bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupunktur, akupresur, aromaterapi, refleksiologi dan hidroterapi. Salah satu terapi komplementer yang dapat direkomendasikan untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan hidrotherapy. Manfaat hidrotherapy khususnya penggunaan air hangat adalah membantu merangsang sirkulasi darah, serta menyegarkan tubuh. Hal ini berakibat pada efek peningkatan relaksasi.<sup>16</sup>

Terapi air merupakan salah satu cara pengobatan tubuh yang memanfaatkan air sebagai agen penyembuh. Air dimanfaatkan sebagai pemicu untuk memperbaiki tingkat kekuatan dan ketahanan terhadap penyakit. Pengaturan sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti demam, radang paru-paru, sakit kepala dan insomnia. Terapi air adalah cara yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah dan memicu pembuangan racun.<sup>17</sup>

Merendam kaki merupakan salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi efek insomnia. Rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 37°C-39°C. Hal ini sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf-syaraf kulit yaitu flexusvenosus dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornus posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, ke radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak yang tepatnya di daerah raafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek soporifik (ingin tidur).<sup>18</sup>

## 2.2 TARGET LUARAN

Terapi relaksasi seperti rendam kaki dengan air hangat dapat dilakukan untuk jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak memiliki efek samping. Rasa hangat yang langsung menyentuh kulit yang terdapat pembuluh darah memberikan efek relaksasi sehingga menyebabkan rasa rileks. Air hangat memberikan efek sedasi yang dapat merangsang tidur.

Berdasarkan permasalahan Mitra PKM, maka target luaran yang akan dicapai yaitu mitra khususnya lansia mampu melakukan secara mandiri penanganan non farmakologi yaitu Hydrotherapy dengan cara rendam kaki dengan air hangat.

Setelah dilaksanakan demonstrasi rendam kaki dengan air hangat, maka dilakukan evaluasi yang dilakukan dengan cara monitoring kepada lansia, dengan harapan hasil sebagai berikut :

**Tabel 2.1 Indikator Evaluasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

No	Parameter/Indikator	Deskripsi/Tolak Ukur
1	Perubahan pengetahuan yang disertai perilaku untuk melakukan secara rutin rendam kaki dengan air hangat	Lansia melakukan rendam air hangat sebelum tidur setiap malam
2	Adanya perbaikan yaitu peningkatan pola tidur pada lansia	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kualitas tidur</li><li>2. Latensi tidur</li><li>3. Durasi tidur</li><li>4. Kebiasaan tidur</li><li>5. Gangguan tidur</li><li>6. Penggunaan obat tidur</li><li>7. Disfungsi siang hari selama satu bulan terakhir</li></ol> <p>Ketujuh komponen skor tersebut kemudian dijumlahkan untuk menghasilkan skor global dari PSQI yang memiliki jangkauan skor 0-21. Semakin tinggi skor global yang didapat semakin buruk pula kualitas tidur individu tersebut.</p>

✓ **Publikasi Ilmiah**

Hasil capaian akhir dari kegiatan paengabdian masyarakat ini adalah artikel ilmiah yang akan dipublikasikan pada jurnal nasional.

### **BAB III**

#### **METODE PELAKSANAAN**

Untuk menangani permasalahan di atas, dilakukan tahapan-tahapan untuk menangani permasalahan lansia tersebut.

Untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan persiapan dengan tujuan membuat rencana kerja berdasarkan rencana solusi dan bentuk kegiatannya.

Metode Pelaksanaan yang akan dilakukan, antara lain :

a. Tahap persiapan kelengkapan administrasi

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan segala urusan administrasi maupun teknis pelaksanaan pelatihan dan penyuluhan. Kelengkapan administrasi yang disiapkan antara lain : surat-menyurat yang dibutuhkan, presensi/daftar hadir peserta dan surat keterangan melaksanakan pengabdian masyarakat, anggaran yang telah digunakan. Serta penyusunan jadwal kegiatan pengabdian, pembagian tugas dan fungsi dari masing-masing tim pengabdian yang terlibat

b. Tahap persiapan koordinasi

Pada tahap ini dilakukan kegiatan untuk mempersiapkan koordinasi tim pelaksana pengabdian dengan pihak mitra sebagai penerima pengabdian, koordinasi dilakukan dengan pihak desa dalam hal ini ibu kader, Ibu lansia Rt 02 Rw 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi.

c. Tahap Persiapan Tim Pelaksana

Untuk persiapan pelaksanaan pengabdian perlu dilakukan persiapan bahan-bahan dan alat antara lain:

1. Menyusun proposal pelaksanaan PkM
2. Membuat bahan materi sosialisasi tentang manfaat hidroterapi dengan cara rendam air hangat pada kaki sebelum tidur
3. Menyiapkan peralatan untuk demonstrasi rendam kaki dengan air hangat
4. Undangan untuk pihak terkait,

d. Tahap pelaksanaan kegiatan

Dalam pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan susunan acara sebagai berikut :

1. Registrasi peserta
2. Pembukaan
3. Paparana materi tentang : pemanfaatan non farmakologi hidroterapi dengan cara rendam air hangat pada kaki sebelum tidur
4. Mendemonstrasikan cara rendam kaki dengan air hangat
5. Diskusi
6. Evaluasi

**BAB IV**  
**BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN**

a. Biaya

**URAIAN PENGGUNAAN KEUANGAN**

Jumlah Biaya PKM tahun 2024: **Rp. 5000.000;**

**1. Bahan Habis Pakai**

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total
Souvenir	Buah tangan terima kasih buat peserta lansia	20	100.000;	2000.000;
<b>Subtotal</b>				<b>2000.000;</b>

**2. Perjalanan**

Alokasi	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total
Transpot	Survey tempat/penyerahan surat pengantar (PP)	2	200.000;	400.000;
Transpot	Pelaksanaan (PP)	2	200.000;	400.000;
<b>Subtotal</b>				<b>800.000;</b>

**3. Lain-lain**

Alokasi	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total
Konsumsi	Snack dan makan (peserta +pelaksana)	25	60.000;	1.500.000;
Perlengkapan	Baskom, thermometer, lap/kain	paket	500.000;	500.000;
Kesekretariat	Foto copy, penjilidan	paket	100.000;	100.000;
Spanduk	Publikasi kegiatan	1	100.000	100.000
<b>Subtotal</b>				<b>2.200.000;</b>
<b>Total keseluruhan</b>				<b>5000.000;</b>

Jakarta, 29 Juli 2024

Mengetahui,  
Kepala PPPM SMRHJ



**Erny Elviany Sabaruddin, S.Pi., M.Si**  
NIDN. 0326047701

Ketua PkM



**Nurulicha, SST.M.Keb**  
NIDN. 0426028401

b. Jadwal Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada :

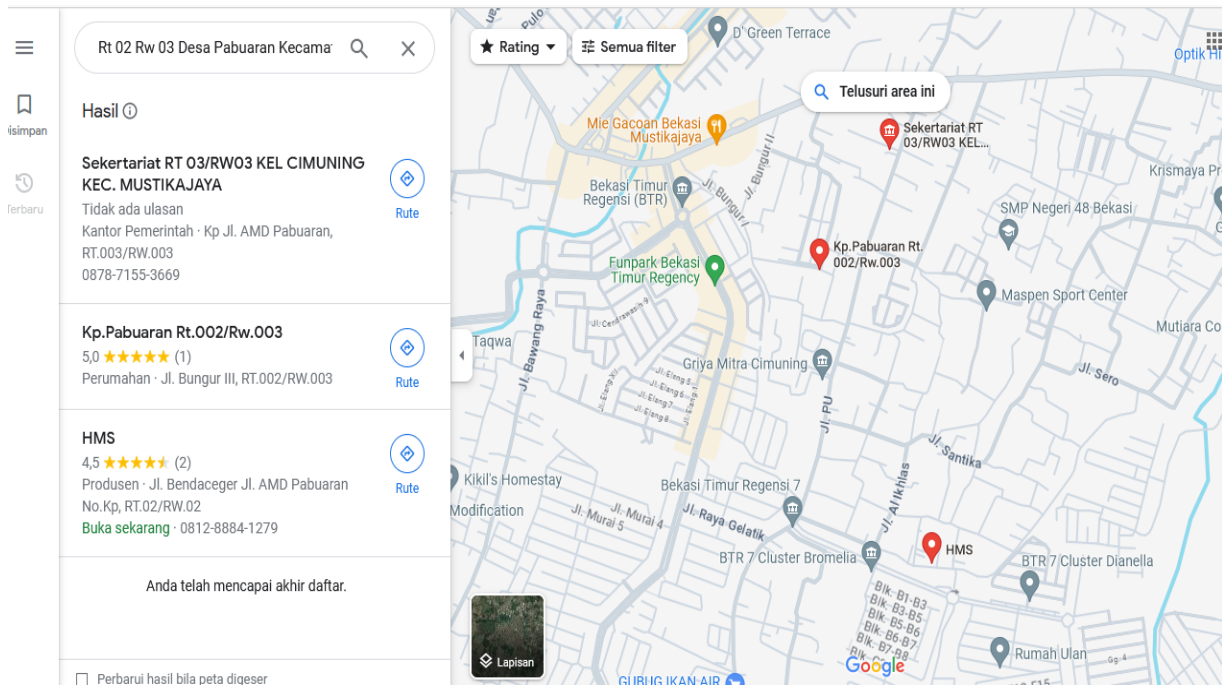
No	Waktu Kegiatan	Kegiatan/Tahapan	Pelaksana
1	25 Maret sd 12 April 24	Analisis masalah Mitra	TIM Pelaksana PKM
2	15 sd 30 April 24	Penyusunan Propoasal	Ketua Pelaksana
3	6 sd 24 Mei 24	Pendekatan kepada Mitra : kader, peserta, bidan, RT, RW	TIM Pelaksana PkM
4	3 sd 14 Juni 24	Kesepakatan jadwal PKM dengan Mitra Koordinasi jadwal	Tim PKM dan Mitra
5	1 sd 12 Juli 24	Persiapan bahan, alat, undangan dan materi PKM	Tim PKM dan Mitra
6	26 Juni 2024	Pelaksanaan PKM	Tim PKM dan Mitra

Jadwal kegiatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebagai berikut :

No	Nama Kegiatan	Bulan					
		1	2	3	4	5	6
1	Penyusunan proposal Pengabdian Masyarakat						
2	Penyerahan proposal Pengabdian Masyarakat ke UPPM						
3	Berkoordinasi dengan Tempat/lahan						
4	Persiapan bahan dan alat						
5	Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat						
6	Evaluasi kegiatan						
7	Penyusunan Laporan Kegiatan						
8	Pengajuan Publikasi						
9	Publikasi						

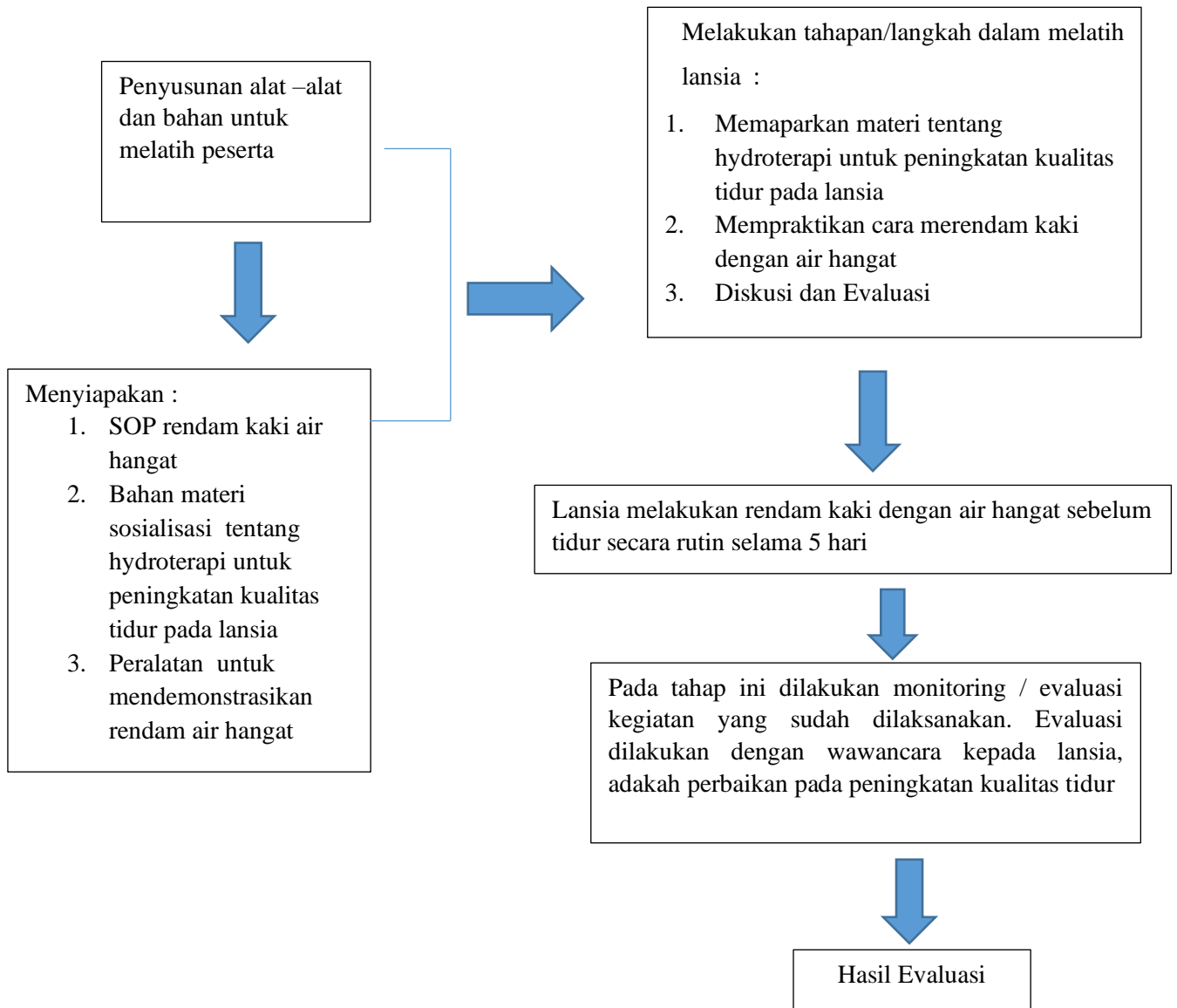


### c. Peta Lokasi Mitra Sasaran



## BAB V GAMBARAN IPTEK

Gambaran iptek berisi menjelaskan gambaran iptek yang akan diimplentasikan di mitra sasaran. Pelaksanaan Iptek Bagi Masyarakat (IbM) dalam bentuk penyusunan SOP, penyuluhan dan pelatihan.



**BAB VI**  
**HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN**

**A. Hasil Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dari TIM PKM telah dilakukan sesuai dengan program yang direncanakan dan semua lansia binaan yang berjumlah 15 orang mengikuti kegiatan ini dari awal hingga akhir selama 4 jam. Diawal kegiatan, lansia diberikan sosialisasi dan diminta persetujuannya untuk diberikan terapi rendam air hangat oleh TIM dengan tetap menjaga kerahasiaan dari lansia. Adapun hasil kegiatan PkM rendam air hangat pada lansia, sebagai berikut :

**1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

<b>Usia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
55 - 60	3	
61 - 65	5	
66 - 70	7	
Total	15	100%

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

2. Berdasarkan evaluasi pada sesi akhir pelaksanaan PkM didapatkan para lansia sudah mengetahui konsep umum gangguan tidur pada lansia, penatalaksanaan atau cara mengatasi gangguan tidur lansia, manfaat rendam air hangat, tujuan rendam air hangat, cara kerja/mekanisme kerja air hangat dan cara melakukan hydroterapi
3. Lansia paham dan mampu dalam hal : menyiapkan alat dan bahan untuk rendam air hangat
4. Setelah dilakukan demonstrasi oleh narasumber PkM dan setelahnya lansia mencoba mengulang melakukan rendam kaki dengan air hangat dengan hasilnya para lansia paham dan mampu melakukan rendam kaki air hangat sesuai dengan prosedur/tahapan.

## B. Evaluasi Kegiatan PkM

Setelah selama 5 hari lansia melakukan rendam kaki dengan air hangat sebelum tidur selama 10 menit, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Diberikan Rendam Air Hangat

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat baik	0	0%
2	Baik	4	11,8%
3	Buruk	7	82,4%
4	Sangat Buruk	4	5,9%
	Total	15	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa kualitas tidur lansia sebelum dilakukan rendam kaki dengan air hangat yaitu baik sebanyak 4 orang (11,8%), buruk sebanyak 7 orang (82,4%), dan sangat buruk sebanyak 3 orang (5,9%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Setelah Diberikan Rendam Air Hangat



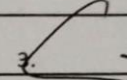
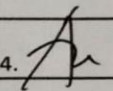

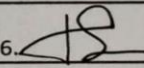
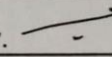
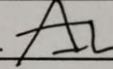

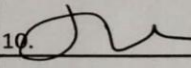

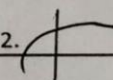
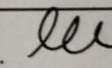

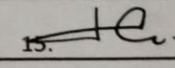
No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sangat baik	0	0%
2	Baik	9	52,9%
3	Buruk	6	47,1%
4	Sangat Buruk	0	0%
	Total	15	100%

Berdasarkan tabel 4.3, diketahui bahwa kualitas tidur lansia setelah dilakukan rendam kaki dengan air hangat yaitu baik sebanyak 9 orang (52,9%), dan buruk sebanyak 6 orang (47,1%). Kualitas tidur lansia meningkat yang awalnya sangat buruk level kualitas meningkat walaupun masih terdapat kualitas tidur dengan hasil buruk, kemungkinan karena lansia mempunyai penyakit penyerta misalnya sedam gada keluhan asam lambung, keluhan batuk dan faktor lainnya.

### C. Peserta

Responden yang menjadi kegiatan PkM ini adalah lansia yang berusia 60 - 74 tahun yang bertempat tinggal di RT 02 RW 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi, sebanyak 15 orang.

**DAFTAR HADIR RESPONDEN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**Penatalaksanaan Hydrotherapy Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Rt**  
**02 Rw 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi Tahun 2024**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA RIA HUSADA JAKARTA**

NO	NAMA RESPONDEN	ALAMAT	TANDA TANGAN
1.	Bu Nyaruh	Rt 02	1. 
2.	Bu Toma	Rt 02	2. 
3.	Bu Yauri	Rt 02	3. 
4.	Bu lam	Rt 02	4. 
5.	Pak Topa	Rt 02	5. 
6.	Bu Dwiang	Rt 02	6. 
7.	Bu Kunah	Rt 02	7. 
8.	Bu Epa	Rt 02	8. 
9.	Bu Karman	Rt 02	9. 
10.	Bu Dasih	Rt 02	10. 
11.	Bu Apri	Rt 02	11. 
12.	Bu Tingka	Rt 02	12. 
13.	Pak Kuanan	Rt 02	13. 
14.	Bu Sarah	Rt 02	14. 
15.	Pak Aman	Rt 02	15. 
			16.
			17.
			18.
			19.
			20.

## **BAB VII**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Pengabdian pada masyarakat adalah penerapan hasil penelitian kepada masyarakat yang akan memberikan dampak positif seperti terapi rendam kaki air hangat yang dilakukan oleh TIM PKM yang membuktikan bahwa terapi rendam air hangat dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Disarankan kepada petugas kesehatan kiranya dapat menjadi sebuah ilmu yang terus berkembang dan dilakukan kepada masyarakat sehingga akan banyak terapi-terapi lain yang dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan kesehatan lansia.

#### **1.2 Saran**

Dapat menerapkan jenis terapi non farmakologi lainnya selain rendam air hangat untuk penatalaksanaan gangguan kualitas tidur, misalnya dengan aromatherapy, massage, acupressure dan terapi lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Puspita Ningtiyas A. Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut Di Dusun Mangiran Trimurti Srandakan Bantul
2. Arisdiani T, Puji Widiastuti Y, Studi Ilmu Keperawatan STIKES Kendal P. Hubungan Antara Strses Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. Vol. 5, Jurnal Keperawatan Jiwa. 2017.
3. Gilang Gumilar Permady. Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2015
4. Pradipta Dwi A. PDF (BAB I); (Diunduh 29 November 2016). Tersedia dari <http://Eprints.UMS.ac.id/>
5. Andrian Edy Prananto. Pengaruh Masase Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. Surakarta: Naskah Publikasi; 2016
6. Badan Pusat Statistik. Kabupaten Bekasi Dalam Angka Cirebon Regency In Figure 2014. Cirebon: BPS; 2014
7. Khotimah. Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia. Jombang: UPTDU Journal Nursing Studies; 2012
8. Hakim Arif. Jangan Tidur Sore Hari. Yogyakarta: Diva Press; 2013
9. utri DNP. PDF (BAB 1); (Diunduh 04 November 2016). Tersedia dari <http://Eprint.ums.ac.id/>

## LAMPIRAN

### DOKUMENTASI KEGIATAN









## Lampiran Peminjaman Sarana Prasarana PKM



## MEMO

Kepada :  
Yth,  
**Kepala Bagian Umum SMRHJ**

**Dari : Nurulicha, SST.M.Keb**

Tanggal : 24 Juni 2024

**Perihal : Permohonan peminjaman perlengkapan untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

---

### Dengan Hormat :

Berdasarkan usulan proposal kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat semester genap Th 2023-2024, kami Ketua PKM atas nama Nurulicha, SST.M.Keb dan anggota. Mengajukan permohonan peminjaman perlengkapan untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 26 Juni 2024

Waktu : 13.00.00 sd selesai

Tempat : RT 02 RW 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi

Judul PkM : Penatalaksanaan Hydrotherapy Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Rt 02 Rw 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi Tahun 2024

**Peralatan : Terlampir**

Mohon sekiranya bagian umum dapat menyiapkan peralatan yang dibutuhkan pada hari Selasa , **tanggal 25 Juni 2024.**

Demikianlah permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

**Jakarta 24 Juni 2024**  
**Ketua PkM**

**Nurulicha, SST.,M.Keb**  
**NIDN 0426028401**

### Tembusan

1. Kepala P3M SMRHJ

Lampiran

**DAFTAR PEMINJAMAN PERALATAN**

**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**Penatalaksanaan Hydrotherapy Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Rt 02 Rw 03 Desa  
Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi Tahun 2024**

<b>No</b>	<b>Peralatan</b>	<b>Keterangan</b>
1	LCD /proyektor	1
2	Sound System	1
3	Terminal kabel	1

LAMPIRAN BUKTI REALISASI ANGGARAN PKM

  
**BP-AR**  
**GURUS MILITARI**  
 Jl. Raya Ciangayana / Garrae Putri  
 ri

Invoice No: 1717 JB01 000221042  
 Date: 20 Jul 2024 07:07:41  
 Pump No: 1  
 DIMS  
 Telepon: 01111107038  
 Nomor Rekening: F122369

Produk	Qty	Price	Amount
BP 92	32.311	13.450	434.583
L	3		
Gratis 31.14.92 Juli 2024: 13.450,00			
Total:			434.583
Discount (Fuel):			13.450
Discount (Others):			0
Net Amount:			421.133

Pembayaran:  
 VOUCHER 30.000  
 CASH 391.133  
 Total quantity 32.311

TERIMA KASIH  
 Untuk pembelian dan pelayanan yang  
 telah diberikan oleh PT. BP-AR

E & OF No refund  
 Salman Pelanggan

Produk Special: Gas BP 92  
 Stemp No. Collected: 1  
 Anda mendapatkan QR voucher Rp 3.000.000 yang dapat ditukarkan pada pembelian berikutnya dengan Produk BBM yang sejenis.  
 Voucher ini dapat ditukarkan sampai dengan 7 Agustus 2024

25 - Juli - 2024

Tuan Hurueicha  
Toko \_\_\_\_\_

NOTA NO. \_\_\_\_\_

BANYAKNYA	NAMA BARANG	HARGA	JUMLAH
1	Print + gilas Proposal		}
20	SOP		
2	Lembar Laporan Kerja		
5	Balok		
2	Surat Istim Print + gilas		

Tanda Terima Barang-barang yang sudah dibeli tidak dapat ditukar atau dikembalikan. Jumlah Rp. 100.000,-  
 Hormat Kami,

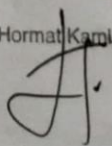
20 Juli 2024

Tuan Hurueicha  
Toko \_\_\_\_\_

NOTA NO. 114

BANYAKNYA	NAMA BARANG	HARGA	JUMLAH
20	Handuk Besar	60.000	1.200.000
20	Sarung	40.000	800.000

Tanda Terima Barang-barang yang sudah dibeli tidak dapat ditukar atau dikembalikan. Jumlah Rp. 2.000.000  
 Hormat Kami,



LAMPIRAN BUKTI PENGGUNAAN ANGGARAN

Ummi Catering

085219420946

26 Jun 2024 09:32

INV: A3409FC8C4

Lunas

Barang	Jumlah	Total
<b>Nasi Boks</b>		
30.000 / Pcs	25	750.000
<b>Snack Boks Pagi</b>		
15.000 / Pcs	25	375.000
<b>Snack Boks Siang</b>		
15.000 / Pcs	25	375.000
<b>Total Pembayaran</b>		<b>Rp1.500.000</b>

Catatan

STIKES MRHJ (Pengamas)

No. \_\_\_\_\_  
Telah terima dari Nurulicha  
Uang sejumlah 100.000,- (Seratus Ribu Rupiah)  
Untuk pembayaran pembelian cetak spanduk  
kegiatan PKM ul. 3 x 1  
24 Juni 2024  
Rp. 100.000,-  
Drs.

No. \_\_\_\_\_  
Telah terima dari Nurulicha  
Uang sejumlah Lima Ratus Ribu Rupiah  
Untuk pembayaran Pembelian Baskom sejang 10  
thermometer 10, lap kain 10 buah  
Cibubur, 22-juni 24  
Rp. 500.000,-  
Nani

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
Penatalaksanaan *Hydrotherapy* Untuk Peningkatan  
Kualitas Tidur Lansia Di RT 02 RW 03  
Desa Mustika Jaya Kab Bekasi



STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA  
TAHUN 2024

## GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA....

**Masalah tidur - Insomnia**

- **Sering terjaga/terbangun pada malam hari,**
- **Sulit untuk tertidur,**
- **Rasa lelah yang berlebihan di siang hari**
- **Sulit untuk memulai tidur**
- **Banyak lansia tertidur lebih awal dimalam hari dan dapat terjaga sebelum matahari terbit.**

## PENATALAKSANAAN GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA

### 1. Farmakologi

- Dengan Obat-obatan

### 2. Non Farmakologi

- herbal, meditasi, massage akupresur, aromaterapi, refleksiologi dan hydroterapi (rendam air hangat)

## Rendam Kaki Dengan Air Hangat

- Terapi air merupakan salah satu cara pengobatan tubuh yang memanfaatkan air sebagai agen penyembuh
- Air dimanfaatkan sebagai pemicu untuk memperbaiki tingkat kekuatan dan ketahanan terhadap penyakit
- Terapi air adalah cara yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah dan memicu pembuangan racun.

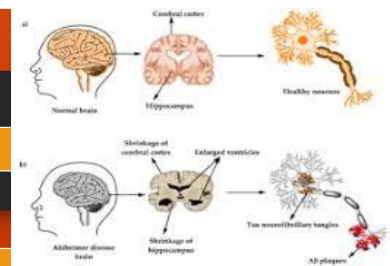


## MANFAAT RENDAM AIR HANGAT...

- 1. Produksi perasaan rileks.
- 2. Merangsang ujung saraf untuk membuat perasaan segar kembali.
- 3. Meningkatkan sirkulasi darah.
- 4. Peningkatan metabolisme jaringan.
- 5. Penurunan kekakuan tonus otot.
- 6. Analgesik dan efek sedatif.<sup>22</sup>

## Cara Kerja Air Hangat..

Merendam kaki pada air hangat bersuhu 37°C-39°C



Daerah kaki terdapat syaraf-syaraf kulit yaitu flexusvenosus dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornus posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, ke radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak yang tepatnya didaerah raafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek sofarifik (ingin tidur).

Rasa hangat yang langsung menyentuh kulit yang terdapat pembuluh darah memberikan efek relaksasi sehingga menyebabkan rasa rileks. Air hangat memberikan efek sedasi yang dapat merangsang tidur.

## Cara Melakukan Rendam Air Hangat...

### 1. Persiapkan alat dan bahan

- a. Termometer
- b. Baskom
- c. 2 buah handuk
- d. Wadah air atau termos yang berisi air panas



## Prosedur Tindakan ...

- a. Bawa peralatan mendekati tempat tidur.
- b. Campurkan air dingin dan air panas, lalu ukur suhunya dengan termometer (suhu  $37^{\circ}\text{C}$  -  $39^{\circ}\text{C}$ ), isi baskom setengah penuh.
- c. Letakkan baskom di dekat tempat tidur atau di bawah tempat tidur.
- d. Duduk di tempat tidur dengan kaki menggantung ke bawah dan pastikan tempat tidur aman.
- e. Jika kaki nampak kotor, maka cuci kaki terlebih dahulu.
- f. Celupkan dan rendam kaki sampai mata kaki dan biarkan selama 10 menit.

Campurkan air dingin dan air panas,.



Lalu ukur suhunya dengan termometer (suhu  $37^{\circ}\text{C}$  -  $40^{\circ}\text{C}$ ), isi baskom setengah penuh



Celupkan dan rendam kaki sampai mata kaki dan biarkan selama 10- 15 menit.



Tutup baskom dengan handuk untuk menjaga suhu.



Setelah selesai 10 - 15 menit, angkat kaki dan keringkan dengan handuk



# SURAT PERMOHONAN IZIN PKM



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)  
**MITRA RIA HUSADA JAKARTA**

SK. Mendiknas No. 207/DJ/2004 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.3870-3871  
SK. Mendiknas No. 1880/DJ/2008 . Rekomendasi Depkes No. HK : 05.2.4.1.04438

Jakarta, 25 Juni 2024

Nomor : 348/Ketua SMRH/VI/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin PKM Dosen

**Kepada Yth,**  
**Bapak Muhuddin Indrawan**  
**Ketua RT 02 RW 03 Desa Pabuaran Kelurahan Mustika Jaya Kab.Bekasi**  
**di Tempat**

Dengan hormat,

Sehubungan dengan kegiatan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta (SMRHJ), bersama ini kami mohon izin dapat melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) di wilayah yang Bapak pimpin. Adapun Nama Dosen kami adalah :

Nama : Nurulicha, SST., M.Keb  
Bdn. Imelda Diana, SST., SKM., M.Keb  
Della Amelia  
Christin Monica  
Trisnawati

Topik Pkm : Penatalaksanaan *Hydrotherapy* Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lansia  
di Rt 02 Rw 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten  
Bekasi Tahun 2024

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perkenan dan izin Bapak diucapkan terima kasih.

Tembusan :  
1. Waket I dan II SMRHJ  
2. Kepala PPPM  
3. Kaprodi Profesi Bidan  
4. Arsip

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)  
Mitra RIA Husada Jakarta

**Dra. Sri Danti Anwar, MA**  
Ketua

Komplek Yayasan Karya Bhakti RIA Pembangunan

Jl. Karya Bhakti No. 3 Cibubur - Jakarta Timur 13720 - Telp. 021-8775 0551/ 52 - www.mrhj.ac.id

## Lampiran Surat Jawaban Izin Lahan PKM

Desa Pabuaran Rt 02 Rw 03  
Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi

---

Bekasi, 25 Juni 2024

Kepada  
Yth.

**Ketua STIKes Mitra RIA Husada Jakarta**

Di  
Tempat

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat nomor 139/Ketua SMRH/III/2024 perihal Permohonan Izin Pengabdian kepada Masyarakat pada tempat kami yaitu Di Rt 02 Rw 03 Desa Pabuaran Kecamatan Mustika Jaya Kabupaten Bekasi.

Pada prinsipnya kami tidak berkeberatan atas permohonan tempat kami dijadikan tempat untuk kegiatan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat oleh dosen ibu Nurulicha, SST.M.Keb dan Tim. Yang akan dilaksanakan pada hari rabu, tanggal 26 Juni 2024, dengan tema kegiatan PkM "Penatalaksanaan Hydrotherapy Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lansia".

Demikian jawaban dari kami, terima kasih banyak atas perhatian dan kerjasamanya.

Ketua RT 02,

Muhidin  
(Muhidin I.....)

## Lampiran Surat Tugas



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)  
**MITRA RIA HUSADA JAKARTA**

SK. Mendiknas No. 207/D/0/2004 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.3970-3971  
SK. Mendiknas No. 1880/D/1/2006 . Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.04438

**SURAT TUGAS**  
**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**Nomor : 038/Ketua SMRHJ/VI/2024**

Dasar Penugasan : Memo dari Kepala PPPM SMRHJ Tanggal 24 Juni 2024

Yang bertandatangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : **Dra. Sri Danti Anwar, MA**  
Jabatan : **Ketua STIKes Mitra RIA Husada Jakarta**  
Alamat : **Jln. Karya Bhakti No. 3 Cibubur Jakarta Timur**

Dengan ini memberikan tugas kepada :

Nama : **Nurulicha, SST., M.Keb**  
**Bdn. Imelda Diana Marsilia, SST., SKM., M.Keb**

Judul : **Penatalaksanaan Hydrotherapy untuk Peningkatan Kualitas  
Tidur Lansia di RT. 02/RW. 03 Desa Pabuaran Kecamatan  
Mustika Jaya Kabupaten Bekasi Tahun 2024**

Untuk melaksanakan tugas Pengabdian Kepada Masyarakat Periode Tahun 2023/2024. Setiap Dosen melakukan 2 (dua) kali Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 1 (satu) Tahun.

Demikian Surat Tugas Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenarnya untuk ditindak lanjuti dan dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Jakarta, 25 Juni 2024

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)  
Mitra RIA Husada Jakarta



**Dra. Sri Danti Anwar, MA**  
Ketua



## Lampiran SK PKM



### Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) **MITRA RIA HUSADA JAKARTA**

SK, Mendiknas No. 207/D/0/2004, Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.3870-3871  
SK, Mendiknas No. 1850/D/1/2008, Rekomendasi Depkes No. HK : 03.2.4.1.04438

**SURAT KEPUTUSAN**  
**KETUA STIKES MITRA RIA HUSADA**  
**Nomor : SK 166/Ketua SMRHJ/XII/2023**  
**Tentang**  
**PENETAPAN PELAKSANAAN**  
**PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DOSEN**  
**STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA**  
**PERIODE 2023/2024**

**KETUA STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA**

- Menimbang :**
1. bahwa STIKes Mitra RIA Husada Jakarta (SMRHJ) melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi yakni pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat;
  2. bahwa kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dosen Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat, Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan SMRHJ;
  3. bahwa kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat merupakan kewajiban, tugas dan tanggung jawab dosen SMRHJ;
  4. bahwa untuk kewajiban, tugas dan tanggung jawab dosen SMRHJ dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat akan dikoordinasikan oleh bagian Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (P3M).
  5. bahwa untuk itu perlu dikeluarkan SK Ketua SMRHJ.
- Mengingat :**
1. UU RI No 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
  2. UU RI No 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
  3. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No. 12/E/KPT/2021 tentang Pedoman Operasional Beban Kerja Dosen.
- Memperhatikan :**
1. Memo dari bagian P3M tentang Pembuatan SK dan Surat Tugas terkait pelaksanaan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat.
  2. Rencana Anggaran Kerja Bagian P3M tahun 2023/2024.

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :**
- Pertama :** Setiap Dosen Program Studi S-1 Kesehatan Masyarakat, Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan wajib melaksanakan kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat setiap tahun.
- Kedua :** Pelaksanaan kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat diwajibkan untuk dapat dilakukan minimal 1 kali dalam setahun untuk Penelitian dan minimal 2 kali dalam setahun untuk Pengabdian Kepada Masyarakat pada periode Tahun 2023/2024.

**Komplek Yayasan Karya Bhakti RIA Pembangunan**

Jl. Karya Bhakti No. 3 Cibubur - Jakarta Timur 13720 - Telp. 021-8775 0551/ 52 - www.mrhj.ac.id

- Ketiga : Adapun nama-nama Dosen yang ditugaskan untuk melakukan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat pada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan terlampir dalam surat keputusan ini.
- Keempat : Kegiatan Penelitian dilakukan secara team yang didalamnya terdapat Ketua dan Anggota minimal 2 dosen dan maksimal 3 dosen. Namun dosen yang belum memiliki NIDN tidak dapat menjadi Ketua dalam team Penelitian.
- Kelima : Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat dilakukan secara team yang didalamnya terdapat Ketua dan Anggota minimal 2 dosen dan maksimal 5 dosen. Namun dosen yang belum memiliki NIDN tidak dapat menjadi Ketua dalam team Pengabdian Kepada Masyarakat.
- Keenam : Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat dilakukan bersama dengan melibatkan mahasiswa sebagai anggota.
- Ketujuh : Apabila terdapat Penelitian dengan penilaian yang terbaik maka akan diberikan reward berupa uang Penelitian sebesar Rp 5.000.000,- (Lima Juta Rupiah) per team dan untuk Pengabdian Kepada Masyarakat sebesar Rp 2.500.000,- (Dua Juta Lima Ratus Ribu Rupiah) per team.
- Ketujuh : Apabila dalam pelaksanaannya terdapat dosen yang tidak melakukan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan kewajiban yang ditetapkan maka akan dikenakan sanksi berupa teguran lisan sampai tertulis.
- Kedelapan : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Jakarta  
Pada tanggal : 7 Desember 2023  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)  
Mitra RIA Husada Jakarta

  
Dra. Sri Danti Anwar, MA  
Ketua

**PENETAPAN PELAKSANAAN  
PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DOSEN  
STIKES MITRA RIA HUSADA JAKARTA  
PERIODE 2023/2024**

NO	NAMA DOSEN	NIDN	Program Studi
1	Diah Warastuti, S.SiT., M.Kes	0310057802	S1 Kesehatan Masyarakat
2	Emy Elviany Sabaruddin, S.Pi., M.Si	0326047701	S1 Kesehatan Masyarakat
3	Yossi Fitria D, SKM., MKM	0309068001	S1 Kesehatan Masyarakat
4	Daniah, S.SiT., MKM	0317068102	S1 Kesehatan Masyarakat
5	Nuraini, S.SiT., MKKK	0301037601	S1 Kesehatan Masyarakat
6	Ridho Muhammad Dhani, S.Hut., MKKK	0313058704	S1 Kesehatan Masyarakat
7	Siti Khodijah, S.Pdi., M.Si	0311118602	S1 Kesehatan Masyarakat
8	Carwadi, SKM., MM	0318027301	S1 Kesehatan Masyarakat
9	Aan Hermawan, S.Kom., M.Si	0328087109	S1 Kesehatan Masyarakat
10	Dr. Nurhidayah, S.SiT., MKM	0323057501	Sarjana Kebidanan
11	Eka Maulana N, S.SiT., MKM	0314128301	Sarjana Kebidanan
12	Sri Kubillawati, S.SiT., M.Kes	0314087301	Sarjana Kebidanan
13	Dr. Dina Martha Fitri, S.SiT., MPd	1101128801	Sarjana Kebidanan
14	Dr. Yocki Yuanty, SST., SPd., M.Kes	0328077702	Sarjana Kebidanan
15	Nurul Azmi, S.SiT., M.Pd	0320088904	Sarjana Kebidanan
16	Nur Rahmah Hidayah, M.Keb	0318049801	Sarjana Kebidanan
17	Dina Arihta Tarigan, SST, MKM	0126108001	Sarjana Kebidanan
18	Yati Nurhayati, SST., M.Keb	0402018601	Sarjana Kebidanan
19	Shinta Dwi Juwita, S.SiT., M.Keb	0318039501	Sarjana Kebidanan
20	Imelda Diana, SST., SKM., M.Keb	0303038001	Profesi Bidan
21	Yulita Nengsih, S.SiT, M.Kes	0304078503	Profesi Bidan
22	Nurulicha, SST., M.Keb	0426028401	Profesi Bidan
23	Nina Tresnayanti, S.SiT., M.Kes	0327057502	Profesi Bidan
24	Yulia Herawati, S.SiT., MKM	0310078602	Profesi Bidan
25	Bdn. Perwitasari, STr. Keb., M.Keb	0311069301	Profesi Bidan

Ditetapkan di : Jakarta  
Pada tanggal : 7 Desember 2023

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)  
Mitra RIA Husada Jakarta




**Dra. Sri Danti Anwar, MA**  
Ketua

Tembusan :

1. Waket I dan II SMRHJ
2. Kepala P3M
3. PLT Kepala P2MI
4. Kaprodi S1 Kesehatan Masyarakat
5. Kaprodi Sarjana Kebidanan
6. Kaprodi Profesi Bidan

**STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PERENDAMAN KAKI  
MENGUNAKAN AIR HANGAT**

	<p><b>PROSEDUR PERENDAMAN KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT</b></p>
<p><b>STANDARD OPERSIONAL PROSEDUR</b></p>	
<p><b>PENGERTIAN</b></p>	<p>Rendam kaki pada air hangat adalah salah satu terapi yang bermanfaat untuk mendilatasi pembuluh darah, melancarkan peredaran darah dan memicu saraf yang ada pada telapak kaki untuk bekerja. (Tari, 2013)</p>
<p><b>TUJUAN</b></p>	<p>Untuk meningkatkan kualitas tidur</p>
<p><b>KEBIJAKAN</b></p>	
<p><b>PROSEDUR</b></p>	<p><b>A. Persiapan Alat</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Termometer</li> <li>2. Baskom</li> <li>3. 2 buah handuk</li> <li>4. Wadah air atau termos yang berisi air panas</li> </ol> <p><b>B. Pelaksanaan</b></p> <p>Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salam Terapeutik             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memberi salam kepada Responden.</li> <li>b. Memperkenalkan diri (nama dan identitas singkat peneliti) kepada Responden.</li> <li>c. Menanyakan nama dan panggilan nama Responden.</li> </ol> </li> <li>2. Evaluasi/Validasi             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan perasaan Responden saat ini.</li> <li>b. Menanyakan masalah yang dirasakan.</li> </ol> </li> <li>3. Kontrak (topik, waktu, tempat)             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan tujuan kegiatan yaitu mengenalkan perendaman kaki dengan menggunakan air hangat dan cara penggunaannya.</li> <li>b. Menjelaskan tujuan tindakan.</li> </ol> </li> </ol>

#### 4. Pelaksanaan


- 1) Bawa peralatan mendekati tempat tidur.
- 2) Campurkan air dingin dan air panas, lalu ukur suhunya dengan termometer (suhu 37oC - 39oC), isi baskom setengah penuh.
- 3) Letakkan baskom di dekat tempat tidur atau di bawah tempat tidur.
- 4) Duduk di tempat tidur dengan kaki menggantung ke bawah dan pastikan tempat tidur aman.
- 5) Jika kaki nampak kotor, maka cuci kaki terlebih dahulu.
- 6) Celupkan dan rendam kaki sampai mata kaki dan biarkan selama 10 menit.
- 7) Tutup baskom dengan handuk untuk menjaga suhu.
- 8) Lakukan pengukuran suhu setiap 5 menit, jika suhu turun tambahkan air panas sampai suhu sesuai kembali.
- 9) Setelah selesai 10 menit, angkat kaki dan keringkan dengan handuk.

#### C. Terminasi

Evaluasi respon responden

1. Mengobservasi kualitas tidur responden setelah dilakukan perendaman kaki
2. Menanyakan perasaan Responden setelah dilakukan perendaman kaki
3. Memberikan *reinforcement* positif terhadap Responden yang sudah mengalami perbaikan
4. Rencana tindak lanjut Menganjurkan Responden untuk rutin dilakukan perendaman kaki.

# CURRICULUM VITAE

IDENTITAS DIRI			
Nama Lengkap	:	Nurulicha	
NIDN	:	0426028401	
Tempat, Tanggal Lahir	:	Indramayu, 26 Februari 1984	
Jenis Kelamin	:	Perempuan	
Status Perkawinan	:	Menikah	
Agama	:	Islam	
Jabatan Akademik	:	Lektor	
Alamat Rumah	:	Pesona Alam Residence Blok E No 3 Bojong Kulur Gunung Putri Kab Bogor	
Telp / Hp	:	081315978834 - 081213427432	
Alamat e-mail	:	nnurulicha26@gmail.com	
No STR Bidan	:	1302622203240303	
No.Rekening	:	129-001-130-0171	
No.Rekening	:	129-001-130-0171	
Nama Bank	:	Bank Mandiri	
RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI			
Tahun Lulus	Program Pendidikan (diploma, sarjana, magister, spesialis dan doktor)	Perguruan Tinggi	Jurusan/Program Studi
2005	Diploma III	STIKes Cirebon	Kebidanan
2007	Diploma IV	UNPAD	Kebidanan
2014	Magister/ S2	UNPAD	Kebidanan

**PELATIHAN PROFESIONAL**

<b>Tahun</b>	<b>Jenis Pelatihan (Dalam/Luar Negeri)</b>	<b>Penyelenggara</b>	<b>Jangka Waktu</b>
2011	Pelatihan Assesor	BNSP	<b>1 minggu</b>
2011	Pelatihan item Development	AIPKIND	<b>3 hari</b>
2012	Pelatihan item Development	STIKes Mitra RIA Husada	<b>3 hari</b>
2011	Pelatihan Basic Trauma Cardiac Life Support	Kementerian Kesehatan Republik Indonesia	Peserta
2011	Pelatihan Pengembangan Dokumen “Quality Management System” dan Auditor Mutu Sertifikasi ISO-17024 dan ISO 19011	Parahyangan Training Centre	Peserta
2016	Pelatihan Pengawas Pusat TryOut Uji Kompetensi Bidan Tingkat Nasional	AIPKIND	Peserta
2019	Basic Clinical Hypnosis dan Hypnobirthing	Hypnobirthing Indonesia PT Kristala Permata Nusantara	3 hari
2019	Pelatihan Audit Mutu Internal (AMI) Berbasis SPMI	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada	3 hari
2019	Touch Training : Healthy Mom, Baby Massage and Spa”	IHCA	3 hari
2019	Workshop Kurikulum Profesi Bidan	Aipkind Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada	3 hari
2019	Penyegaran biostatistik dan Mandat	UPPM SMRH	1 hari
2019	Dalam kegiatan peningkatan kualitas dokumen standar pendidikan tinggi perguaruan tinggi dalam rangka bimbingan teknis peningkatan mutu	LL DIKTI Wilayah III	1 Hari
2019	Pelatihan Standarisasi Midwifery Update (MU)	Ikatan Bidan Indonesia Kab. Bogor	3 hari
2020	Accuppressure Training for Excellent Midwife	SKK (PT Sumber Karya	1 hari

		Keselamatan)	
2020	“Pelatihan Klinik Online Akreditasi oleh LAM-PTKes”	LAM PTKes	2 hari
2020	Pemanfaatan platform Quizizz, Edmodo, Google Form, dan Camtasia Studio untuk mendukung produktifitas mahasiswa	Dunia Akademisi	5 hari
2020	Workshop Obstetri Emergensi Konferensi Obstetri dan Ginekologi Terkini Untuk Dokter Umum dan Bidan	UNPAD	1 hari
2020	Pelatihan Pekerti	UPI	6 Hari
2020	Pelatihan pengembang OSCE	SMRHJ-ACT Center	2 hari
2021	Workshop kurikulum bidan	Aipkind DKI Jakarta	4 hari
2021	Workshop Item Development Nasional profesi Kebidanan	AIPKIND	2 hari
2021	Workshop kurikulum	optimal	1 hari
2021	Pelatihan Online “Aromaterapi For Baby”	IHCA	3 hari
2022	Healthy Mom, Baby Massage and Spa”	IHCA	6 Hari
2022	Diklat Nasional “ Optimalisasi Model Pembelajaran Problem Based Learning dan Project Base Learning dalam Kurikulum Merdeka Belajar”	PT Sumber Belajar Bersama	4 hari
2022	Pelatihan Item Development soal kasus kebidanan	Optimal	1 hari
2022	Pelatihan Review soal kasus kebidanan	optimal	1 hari
2022	Webinar nasioanl “transformasi layanan Praktik Mandiri Bidan di Era Society 5.0”	Aipkind Korwil Sumbar	1 hari
2023	Pelatihan Preceptorship-Mentorship	SMRHJ-ACT Center	2 hari
2023	Prenatal Gentle Yoga	Health Success Indonesia (Bidan Yesie Aprilia S.SiT.,Bdn,M.Kes	4 hari (7-10 Desember 2023)



## PENGALAMAN PENELITIAN

Tahun	Judul Penelitian	Ketua/ anggota Tim	Sumber Dana
2014	Perbedaan Kompetensi Bidan lulusan Program Beasiswa dan Program regular di wilayah Provinsi Jawa Barat	Ketua	Sendiri
2015	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan Bidan dalam penerapan Partograf pada setiap Asuhan Persalinan	Ketua	Sendiri
2018	Faktor – Faktor Yang Berhubungan dengan penggunaan Obat-Obatan Tradisional terhadap Ibu nifas Di Puskesmas Karanggen Kabupaten Bogor Tahun 2018	Ketua	Sendiri
2019	Pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap produksi ASI pada ibu postpartum 1-2 minggu di klinik Adisya Medika Cikarang tahun 2019	Ketua	TIM
2020	Pengaruhakupresur terhadap penurunanMual muntahpada Kehamilantrimester 1 diwilayahkerja Puskesmas Sukahurip KabupatenGarut Jawa Barat tahun2020	Ketua	TIM
2021	Pengaruh Pemberian Inhalasi Lemon Terhadap Pengurangan Mual Muntah PadaIbu Hamil Trimester I Di Pmb Lestari Cileungsi Kabupaten Bogor	Ketua	TIM
2022	Kesehatan Mental Maternal: Apakah Berhubungan Dengan PerkembanganAnak Usia 0-3 Tahun?	Ketua	Tim
2023	Pengaruh Kompres hangat dengan buli-buli terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III	Ketua	Tim

## KONFERENSI/SEMINAR/LOKAKARYA/SIMPOSIUM

Tahun	Judul Kegiatan	Penyelenggara	Peranan sebagai Panitia/peserta/ pembicara
2013	Workshop Kepribadian	Lembaga Pelatihan Kerja YASRI	Peserta
2017	Seminar Gowes Melawan Kanker Payudara	Universitas Mercu Buana	Pembicara
2017	Workshop SPMI	Kopertis IV	Peserta
2017	Sebagai Narasumber pada seminar tentang deteksi Kanker Payudara dalam rangka hari kanker dunia	Universitas Mercubuana	Pembicara
2017	Seminar International Journal	STIKes Medistra Indonesia	Peserta
2017	Seminar The Preparation Of Being Parents for 1000 Days of Life for the Next Generation	STIKes Mitra RIA Husada	Peserta

2018	Pelatihan Preseptor Mentor	STIKes Mitra RIA Husada	Peserta
2018	Seminar Deteksi Kehamilan Risiko Tinggi	YPKP	Peserta

2018	Seminar Bidan dan Perempuan Berdaya Mencapai Indonesia Sehat	AIPKIND	Peserta
2018	Seminar Bidan dan Perempuan Berdaya Mencapai Indonesia Sehat	AIPKIND	Peserta
2018	Seminar Deteksi Kehamilan Resiko Tinggi	YPKP	Peserta
2018	Penyegaran metode penelitian	UPPM SMRH	Peserta
2019	Kegiatan seminar anak “ Aku Istimewa”	SDS Muhammadiyah 4 DKI Jakarta	Pembicara
2019	Inovasi dalam pelayanan kebidanan di era teknologi industry 4.0	IBI ranting STIKes Jenderal Achmad Yani Cimahi	1 hari
2019	Seminar dan Workshop kebidanan “update manajemen Tatalaksana kegawatdaruratan maternal”	Ikatan Bidan Indonesia	1 hari
2019	Workshop Public Speaking & Personality	STIKes Mitra RIA Husada	1 hari
2019	International Day of the Midwife	Ikatan Bidan Indonesia pusat	1 hari
2019	Touch Training : Healthy Mom, Baby Massage and Spa”	STIKes Mitra RIA Husada	Panitia
2019	Seminar dan motivasi “ pemantapan pilihan karir 2019”	SMA PLUS PGRI Cibinong	Pembicara
2019	Kuliah Umum : Ethical Nursing Issue In Midwifery MAHSA University “ prof Dr. Che An BintiAhmad”	STIKes Mitra RIA Husada	1 hari
2020	Pemanfaatan platform Quizizz, Edmodo, Google Form, dan Camtasia Studio untuk mendukung produktifitas mahasiswa	Dunia Akademisi	5 hari
2020	"Modifikasi Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Pada Era New Normal	Poltekkes Kemenkes Denpasar	1 hari
2020	Workshop Obstetri Emergensi Konferensi Obstetri dan Ginekologi Terkini Untuk Dokter Umum dan Bidan	UNPAD	1 hari
2020	The Role of Higher Education in New Normal	SMRHJ	1 hari
2021	Enterpreneur Healthy Mom, Baby Massage And SPA	IHCA	4 hari
2021	Workshop Nasional Seri-2 Penyusunan Dokumen Kurikulum Program Studi yang Berorientasi KKNI-OBE-MBKM		1 hari
2021	Pelatihan OSCE Bidan	ACT	Narasumber
2022	Pelatihan OSCE Bidan	ACT	Narasumber

**KEGIATAN PROFESIONAL/PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

<b>Tahun</b>	<b>Jenis&gt;Nama Kegiatan</b>	<b>Tempat</b>
2016	Pengawas Pusat Uji Kompetensi DIII Kebidanan	Jakarta
2016	Pengawas Pusat Try Out Uji Kompetensi Bidan 2016	Jakarta
2016	Memberikan penyuluhan tentang kebersihan diri	TK Nurul Falah Ciangsana
2016	Tenaga medis pada program pemberian obat kaki gajah	Wilayah Kerja UPF Puskesmas Ciangsana
2017	Memberikan penyuluhan tentang kebersihan diri	TK
2017	Memberikan penyuluhan tentang Personal Hygiene pada saat menstruasi	
2019	Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)	MAN 3 Bogor
2019	Pemijatan pada bayi	Rumah sehat bidanku
2019	KKN Tematik Subang	Subang
2019	Menjaga Kesehatan bagi ibu hamil di era pandemi	Jakarta
2020	Stimulasi, Deteksi Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak (SDDTK) Pada Anak Usia 6-12 Bulan Di Praktik Mandiri Bidan Lestari	Praktik Mandiri Bidan Lestari -Cileungsi Kab.Bogor
2021	Pemeriksaan Stimulasi, Deteksi Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak (SDDTK) Pada Anak Usia 4 sd 6 tahun Di TK Cikal Cindikia Kab Bogor	TK Cikal Cindikia Kab Bogor
2022	Melakukan pemijatan dan Pendidikan konseling tentang pijay bayi usia 3-6 bulan di desa Leuwidamar Kab Lebak	Desa Leuwidamar
2022	Stimulasi, Deteksi Dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak (SDDTK) Pada Anak Usia 54-72 Bulan Di TK Cikal Cendikia	Cileungsi Kab.Bogor
2023	Optimalisasi SDIDTK Melalui Literasi Kesehatan Mental Maternal	Posyandu Melati Desa Citapen Kec Ciawi, Kabupaten Bogor
2023	Pembentukan Posyandu Remaja Kelapa Dua Depok Kel. Tugu Kec. Cimanggis Kota Depok Tahun 2023	Remaja Kelapa Dua Depok Kel. Tugu Kec. Cimanggis Kota

**JABATAN DALAM PENGELOLAAN INSTITUSI**

<b>Peran/Jabatan</b>	<b>Institusi (Univ, Fak,Jurusan,Lab,studio, Manajemen Sistem Informasi Akademi,dll)</b>	<b>Tahun ...s.d....</b>
Bidan pelaksana	BPM Yetti Kuningan	2005-2006
Bidan pelaksana	BPM Aenah Indramayu	2006- 2007
Sekretaris Program	Program Studi D III Kebidanan, Poltekes Yapkesbi Sukabumi	2007 s/d 2009
Koordinator Praktik Klinik Kebidanan	Program Studi D III Kebidanan, STIKes Cirebon	2009 s/d 2010
Koordinator Kurikulum	Program Studi D III Kebidanan, STIKes Bani Saleh	2010 s/d 2010
Wadir I dan Direktur	AKBID Bakti Indonesia Bogor	2010 s/d November 2017

Tenaga Pendidik	STIKes Mitra Ria Husada	2017
Ka Prodi Profesi Bidan	STIKes Mitra Ria Husada	2018 sd 2019
Ka Prodi Sarjana Terapan Kebidanan	STIKes Mitra RIA Husada	2018 – 2022
Sekretris Prodi Profesi Bidan	STIKes Mitra RIA Husada	2022 – maret 2024
Kepala Pusat Penjaminan Mutu Internal	STIKes Mitra RIA Husada	Maret 2024 - sekarang
<b>ORGANISASI PROFESI/ILMIAH</b>		
<b>Tahun</b>	<b>Jenis&gt;Nama Organisasi</b>	<b>Jabatan/jenjang keanggotaan</b>
2014- Sekarang	Ikatan Bidan Indonesia	Anggota Ranting Gunung Putri
2019 serkarang	Asosiasi Dosen Indonesia	Anggota

Saya menyatakan bahwa semua keterangan dalam **Curriculum Vitae** ini adalah benar dan apabila terdapat kesalahan, saya bersedia mempertanggungjawabkannya.

Jakarta, Maret 2024  
Yang menyatakan,



**Nurulicha. SST..M.Keb**

## Biodata Anggota

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Bdn. Imelda Diana M, SST., SKM., M.Keb
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIK	037204456
5	NIDN	0303038001
6	Tempat, Tanggal Lahir	Bandung, 3 Maret 1980
7	E-mail	<a href="mailto:imeldadiana33@gmail.com">imeldadiana33@gmail.com</a>
8	Nomor Telepon/HP	082116240001
9	Alamat Kantor	Jl. Karya Bhakti NO. 3 Cibubur Jakarta Timur
10	Nomor Telepon/Faks	021-87754573
11	Lulusan yang Telah Dihasilkan	
12	Nomor Telepon/Faks	
13	Mata Kuliah yang Diampu	Asuhan Neonatus Bayi Balita dan Anak Prsekolah
		Asuhan Kegawatdaruratan Maternal dan neonatal
		Asuhan Pada Kehamilan
		Asuhan Kebidanan Komplementer

### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Padjadjaran	Universitas Padjadjaran	-
Bidang Ilmu	Kebidanan	Kebidanan	-
Tahun Masuk-Lulus	2002 – 2003	2010 - 2013	-
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Pemberian ASI Eksklusif di PERJAN Rumah Sakit dr. Hasan Sadikin Bandung Periode 18-30 November 2002	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan dukun beranak sebagai penolong persalinan pada peserta jaminan kesehatan di Puskesmas Babakan Madang Kabupaten Bogor	-
Nama Pembimbing	Prof Undang santosa, Ir	DR. Dr. Farid Husien, SpOG	-

**C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**  
(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2015	Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Bidan Praktek Mandiri Dalam Menerapkan Standar Pelayanan Antenatal Care 10 T Di Wilayah Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2015	SMRH	Rp. 3.000.000,-
2	2016	Analisis Hubungan karakteristik Laki-laki usia 45-74 tahun dengan pemenuhan kebutuhan seksual di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggis Depok	SMRH	Rp. 3.000.000,-
3	2016	Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian Anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Jati Sampurna tahun 2016.	Mandiri	Rp. 2.000.000,-
4	2017	Perbedaan Perilaku Seksual Remaja berdasarkan Pengetahuan, Sikap, Pengaruh Orang Tua, Teman sebaya, Pornografi di SMK Makarya 1 Jakarta Kelas X Tahun 2017	Mandiri	Rp. 2.000.000,-
5	2017	Sindrom Premenstruasi (PMS) pada siswi di SMK Negeri 52 Jakarta Tahun 2017	SMRH	Rp. 3.000.000,-
6	2017	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelulusan Ujian OSCA Dalam Keterampilan Penanganan Resusitasi Bayi Baru Lahir Pada Mahasiswa Diploma III Kebidanan Semester 6 Di Program Studi Diploma III Kebidanan FKK-UMJ Tahun 2017.	Mandiri	Rp. 2.000.000,-
7	2018	Korelasi Kecerdasan Emosional Dengan Kompetensi Asuhan Persalinan Normal (Apn) Mahasiswa D-III Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada	SMRH	Rp. 3.000.000,-
8	2018	Perilaku Skrining Kanker Serviks Dengan Metode Pap Smear Pada WUS Di Kelurahan Tanah Baru Beji Depok Tahun 2018	SMRH	Rp. 3.000.000,-
9	2019	Efektifitas Penggunaan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Pengetahuan Anak Paud Tentang Kekerasan Seksual	SMRH	Rp. 3.000.000,-

\* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema penelitian DIKTI maupun dari sumber lainnya.

**D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir**

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan
-----	-------	------------------------------------	-----------

			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2015	Penyuluhan tentang Kanker Serviks di RT 009 Rw 01 Bambu Apus	Mandiri	Rp. 2.000.000,-
2	2015	Mendeteksi tumbuh kembang bayi dan balita di SOS Village Cibubur	SMRH	Rp. 2.500.000,-
3	2016	Parenting Class baby Massage di Klinik Mundi Asih Kelapa Dua Wetan Depok	SMRH	Rp. 2.500.000,-
4	2017	Penyuluhan Kelas Ibu Hamil di Klinik Mundi Asih Kelapa Dua Wetan Depok	SMRH	Rp. 2.500.000,-
5	2017	Pembentukan Kelas Ibu di Desa Singajaya Kec. Jonggol	Mandiri	Rp. 2.500.000,-
6	2017	Prenatal Gentle Yoga di Klinik Mundi Asih Kelapa Dua Wetan Depok	SMRH	Rp. 2.500.000,-
7	2018	Prenatal Gentle Yoga di Klinik Rumah Sehat keluarga Bekasi	SMRH	Rp. 2.500.000,-
8	2018	Baby Massage and Baby Gym di Klinik Rumah Sehat keluarga Bekasi	SMRH	Rp. 2.500.000,-
9	2019	Penyuluhan dengan metode partisipatif dalam pemberian MPASI pada Ibu balita di Posyandu Bogenvill Desa Mampir Kecamatan Cileungsi, Bogor	SMRH	Rp. 2.500.000,-
10	2019	Penyuluhan Kanker Servik Dan Payudara Pada Wali Murid SD Cikal Cendekia Cileungsi Bogor Tahun 2019	SMRH	Rp. 2.500.000,-
11	2020	Program Pencegahan Kekerasan Seksual pada Anak dengan Media Pembelajaran di TK PKP JIS Jakarta Timur	SMRH	Rp. 2.500.000,-
12				

\* Tuliskan sumber pendanaan baik dari skema pengabdian kepada masyarakat DIKTI maupun dari sumber lainnya.

#### E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/Tahun
1	Pengaruh Pijat Oksitosin Dan Breast Care Terhadap Produksi Asi Ibu Nifas Di Klinik Utama Ar Pasar Rebo	JURNAL KESEHATAN DAN KEBIDANAN (JOURNAL OF HEALTH AND MIDWIFERY)	VOL 9 NO 1 (2020):
2	Efektifitas Penggunaan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Pengetahuan Anak Paud Tentang	Jurnal Akademika Baiturrahim	), <b>Link</b> : <a href="http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/233">http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab/article/view/233</a>



	Kekerasan Seksual Di Kec. Batu Ampar Kota Batam Provinsi Kepulauan Riau (Studi Kasus Penelitian Kualitatif <b>Link Repository</b> : <a href="http://103.92.226.18:83/38/">http://103.92.226.18:83/38/</a>	Jambi 2020/9/7 Vol 9 No 2 2020	
3	Efektifitas Penggunaan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Pengetahuan Anak Paud Tentang Kekerasan Seksual Di Kec. Batu Ampar Kota Batam Provinsi Kepulauan Riau (Studi Kasus Penelitian Kualitatif),	Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi	2020/9/7 Vol 9 No 2 2020
4	KORELASI KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KOMPETENSI ASUHAN PERSALINAN NORMAL (APN) MAHASISWA D-III KEBIDANAN STIKES MITRA RIA HUSADA TAHUN 2018	JURNAL KESEHATAN DAN KEBIDANAN (JOURNAL OF HEALTH AND MIDWIFERY	<a href="https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/25/15">https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/25/15</a>
5			

#### F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	1	International Conference of Health Education 2015 Strategy to Increase the quality of teaching, doing Research, Doing Community Service In Anticipating The Era Of ASEAN Economic Community	Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Bidan Praktek Mandiri Dalam Menerapkan Standar Pelayanan Antenatal Care 10 T Di Wilayah Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2015
dst			

#### G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Kumpulan Soal OSCE Profesi Bidan	2024		PT Nuansa Fajar Cemerlang
2	Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Bayi, Balita Dan Anak Pra Sekolah	2024		PT Nuansa Fajar Cemerlang
3	Standar Oprasional Prosedur (SOP) Persalinan	2024		PT Nuansa Fajar Cemerlang

#### H. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Video Pembelajaran Aku dan Tubuhku	2019	Karya Siaran Video	EC00201983140
2	Standar Oprasional Prosedur (SOP) Persalinan	2024	BUKU	EC00202405466
3	Video Pijat Bayi	2024	Video	EC00202409232
4	Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Bayi, Balita Dan Anak Pra Sekolah	2024	Buku	EC00202412661
5	Kumpulan Soal OSCE Profesi Bidan	2024	Buku	EC00202439908
6	Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur Setiap Hari	2024	Poster	EC00202443808

#### I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				

#### J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	Dosen Favorit	SMRH	2015
2	PIAGAM Pengabdian 10 Tahun Bekerja	SMRH	2015
3	Dosen Favorit	SMRH	2019
4	PIAGAM Pengabdian 15 Tahun Bekerja	SMRH	2019

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar, dapat dipertanggungjawabkan secara hukum dan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan PkM.

Jakarta, 26 April 2024  
Yang menyatakan,

**Bdn. Imelda Diana Marsilia, SST. SKM...Keb**