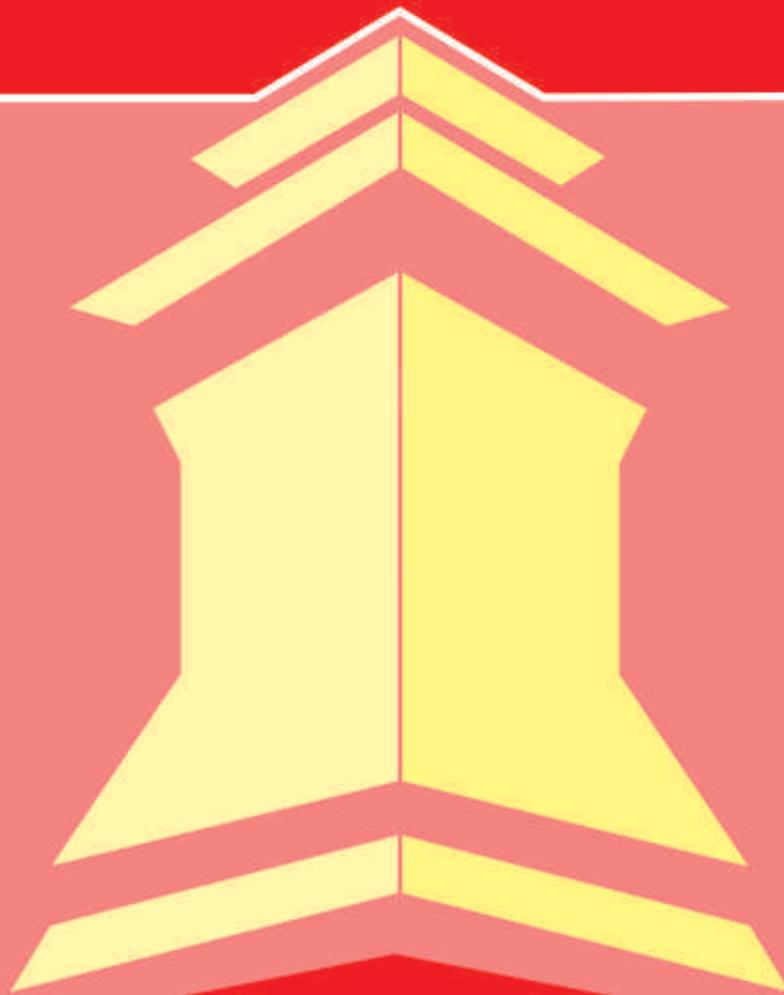


P-ISSN 2614-3593
E-ISSN 2614-3607

j *urnal*

Pengabdian
Kesehatan



Vol. 2 | No. 2 | Juli 2019

JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN

Editor In Chief

Eko Prasetyo, SKM, M.Kes., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Editorial Board

David Laksamana Caesar, SKM, M.Kes, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Sri Hartini, S.Kep, Ns, M.Kes, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Solikhul Huda, S.Kep, Ns, M.N.S, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Annik Megawati, M.Sc, Apt, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Reviewer

Dr. dr.Mahalul Azam, M.Kes, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Wahyu Hidayati, Ns, M.Kep, Sp.K.M.B, Universitas Diponegoro Semarang, Indonesia

Didik Sumanto, SKM, M.Kes(Epid), Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

English Language Editor

Arina Hafadhotul Husna, S.Pd, M.Pd., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

IT Support

Susilo Restu Wahyuno, S.Kom., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Penerbit

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)
STIKES Cendekia Utama Kudus

Alamat

Jalan Lingkar Raya Kudus - Pati KM.5 Jepang Mejobo Kudus 59381

Telp. (0291) 4248655, 4248656 Fax. (0291) 4248651

Website :<http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/>

Email :jurnal@stikescendekiautamakudus.ac.id

Jurnal Pengabdian Kesehatan merupakan jurnal ilmiah hasil-hasil pengabdian masyarakat didalam pemberdayaan di bidang Kesehatan yang diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKES Cendekia Utama Kudus secara berkala 2 (dua) kali dalam satu tahun.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Susunan Dewan Redaksi.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	iv
Penerapan Program Senam Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara Galia Wardha Alvita, Sholihul Huda	74
Pemanfaatan Limbah Biji Mangga Menjadi Pati sebagai Bahan Baku Bedak Dingin/Maskerdi Puskesmas Pasirkaliki (RW 08 dan RW 19) Kota Cimahi Mimin Kusmiyati, Angreni Ayu Hastuti, Elvi Trinovani.....	83
Pelatihan Pembuatan Serbuk Instan Manis Daun Pepaya sebagai Upaya Memperlancar Air Susu Ibu di Desa Karangbener RT 02 RW 07 Kecamatan Bae Kudus Rohmatun Nafi'ah, Susan Prima Devi, Rifda Naufa Lina.....	95
Pelatihan Pengukuran Status Kesehatan Santri Husada Poskestren secara Mandiri di Pesantren Wihdatul Ulum Umi Ulfa Sulaiman, Wa Ode Sri Asnaniar, Wardiah Hamzah, Nasruddin Syam.....	102
Pelatihan Terapi Pijat Oketani Ibu Postpartum pada Perawat/ Bidan di RS Bersalin Masyita Makassar Suhermi Sudirman, Fatma Jama	113
Program Bimbingan Melalui Terapi Bermain untuk Mengembangkan Perilaku Adaptif pada Anak Berkebutuhan Khusus Eka Adimayanti, Dewi Siyamti, Tri Susilo.....	121
Pemberdayaan Guru TK Melalui Program Psikoedukasi Mewujudkan Sekolah Ramah Anak di Desa Candirejo Kec. Ungaran Barat Kabupaten Semarang Siti Haryani, Ummu Muntamah, Ana Puji Astuti	131
Pelatihan Senam Dismenhore dalam Upaya Optimalisasi Intensitas Dismenhore pada Siswi SMP 2 Ma'rang Yusrah Taqiyah, Rahmawati Ramli.....	139

Deteksi Dini Pencegahan HIV/AIDS Melalui Pemeriksaan IMS pada Pekerja Seks Komersial (PSK) di Wilayah Kerja Puskesmas Bawen Kabupaten Semarang

Ana Puji Astuti, Ummu Muntamah, Siti Haryani 147

Pencegahan Skabies di Pondok Pesantren Raudlatuth Thullab Berbasis *Peer Education*

Erv Rachma Dewi, David Laksamana Caesar 152

Lampiran

Pedoman Penulisan Naskah JPK 163

Ucapan Terima Kasih dan Penghargaan 167

PENERAPAN PROGRAM SENAM KESEIMBANGAN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PUSKESMAS TAHUNAN KABUPATEN JEPARA

Galia Wardha Alvita¹, Sholihul Huda²

^{1,2} Prodi S1 Keperawatan STIKES Cendekia Utama Kudus
gwardha@gmail.com, huda21successs@gmail.com

ABSTRAK

Pembangunan kesehatan lansia merupakan hal penting yang merupakan tujuan nasional dalam bidang kesehatan melihat angka harapan hidup terus meningkat. Menurunnya kemampuan fisik mengakibatkan lansia menjadi kelompok resiko tinggi dalam penanganan masalah kesehatan. Penurunan fisik tersebut dapat menyebabkan gangguan keseimbangan. Hal ini mengakibatkan lansia mengalami resiko jatuh dan cedera. Persoalan umum tersebut juga dihadapi oleh lansia khususnya di wilayah kerja Puskesmas Tahunan Jepara, antusiasme warga untuk meningkatkan kesehatan yang cukup tinggi namun program yang terjadwal belum optimal. Tujuan dari program pengabdian Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah peningkatan kualitas kesehatan bagi lansia dengan melakukan senam keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh. Sehingga lansia dapat bermobilisasi secara optimal. Hasil kegiatan program pengabdian masyarakat yang telah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang faktor-faktor resiko terjadinya gangguan keseimbangan, peningkatan keterampilan dalam melakukan senam keseimbangan, dan terlaksananya kegiatan senam secara rutin di Puskesmas Tahunan Jepara seminggu sekali. Evaluasi keberhasilan program dilihat dari berjalannya kegiatan senam secara rutin dari kelompok sebaya dan aktifnya peran petugas kesehatan.

Kata kunci: Lansia, Resiko Jatuh, Senam keseimbangan

ABSTRACT

Elderly health development is an important matter which is a national goal in the health sector. Decreasing physical abilities causes the elderly to become a high risk group in handling health problems. This physical decline can cause balance disorders. As the results the elderly have high risk of falling and injury. The general problem is also faced by the elderly, especially in Public Health Center of Tahunan in Jepara. The enthusiasm of the residents to improve health is quite high but scheduled programs are not optimal. The purpose of this Community Partnership Program (PKM) service program is to improve the quality of health for the elderly by performing balance exercises to reduce the risk of falls and mobilize optimally. The results of Community Partnership Program (PKM) indicate that there is an increase in participants' knowledge about risk factors for balance disorders, increased skills in performing balance exercises, and routine gymnastic activities in the Public Health Center of Tahunan Jepara Community

Health Center every week. Evaluation of program is seen from the routine activities of training from the peer group and the active role of healthcare service.

Keywords: Elderly, Risk of Falling, Balance Training

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kelompok masyarakat yang memiliki resiko tinggi menderita berbagai macam penyakit. Hal tersebut dikaitkan dengan proses menua yang berdampak terhadap perubahan secara fisik, psikologis dan social. Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan Angka Harapan Hidup (AHH) di dunia bahkan di Indonesia. Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), pada Tahun 1980 UHH adalah 55,7 tahun, angka ini meningkat pada tahun 1990 menjadi 59,5 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan UHH menjadi 71,7 tahun hal ini berdampak pada peningkatan populasi lansia [1].

Menurut WHO, jumlah penduduk lansia di dunia di atas 60 tahun pada tahun 2000 sampai 2050 akan berlipat ganda dari sekitar 11% menjadi 22%, atau meningkat dari 605 juta menjadi 2 milyar lansia [2]. Peningkatan jumlah lansia ini juga terjadi di Indonesia. Persentase penduduk lansia tahun 2008 sampai 2012 telah mencapai di atas 7% dari keseluruhan penduduk, dengan spesifikasi 13,04% berada di Yogyakarta, 10,4% berada di Jawa Timur, 10,34% berada di Jawa Tengah, dan 9,78% berada di Bali [3]. Meningkatnya populasi usia lanjut ditandai dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Hal tersebut membutuhkan pemeliharaan serta peningkatan kesehatan dalam rangka usaha mencapai masa tua yang sehat, bahagia, berdaya guna, dan produktif (UU No. 23 Tahun 1992 Pasal 19 tentang Kesehatan).

Seiring dengan bertambah usia pada lansia akan terjadi peningkatan proses menua yang ditandai dengan kemunduran dan penurunan fisik, misalnya penurunan massa dan kekuatan otot, melemahnya koordinasi motorik, dan hilangnya kemampuan bergerak serta mempertahankan keseimbangan sehingga mengakibatkan lansia mudah jatuh dalam beraktivitas maupun bermobilisasi [4]. Menurut Darmojo (2004), penuaan dan penurunan fungsi fisiologis, menyebabkan kelainan cara berjalan dan instabilitas postural [5]. Selain itu terjadi penurunan kemampuan lansia

dalam melakukan gerak atau beraktivitas termasuk kemampuan mobilisasi untuk memenuhi kebutuhan diri dan perawatan diri. Ketidakmampuan menyelesaikan aktivitas kehidupan sehari-hari (AKS) mengakibatkan lansia sangat ketergantungan dengan anggota keluarganya. Penurunan kemampuan tersebut juga dapat menyebabkan lansia rawan mengalami masalah jatuh dan merupakan suatu masalah fisik yang sering terjadi pada lansia

Kejadian jatuh pada lansia mayoritas disebabkan oleh faktor gangguan keseimbangan postural akibat dari kekuatan otot yang menurun dan gangguan fungsi visual. Penurunan kekuatan otot dan daya tahan otot pada anggota gerak bawah berhubungan dengan kemampuan fungsional, khususnya mobilitas seperti penurunan kecepatan jalan dan penurunan keseimbangan tubuh sehingga meningkatkan resiko kejadian jatuh [6]. Selain itu proses menua mengakibatkan perubahan kontrol postural yang memegang peran penting pada sebagian besar kasus jatuh [7]. Kemampuan mengontrol keseimbangan tubuh diperlukan untuk menjaga kestabilan pada saat seseorang bergerak dari satu postur ke postur lain. Oleh sebab itu penting bagi lansia untuk mempertahankan keseimbangan sehingga dapat meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari dan mengurangi dampak merugikan yang ditimbulkan. Salah satu cara dalam mempertahankan keseimbangan tubuh adalah dengan melakukan latihan fisik senam keseimbangan secara rutin.

METODE PELAKSANAAN

Metode pendekatan dalam pelaksanaan PKM ini adalah dengan *participatory empowerment*. Pemilihan pendekatan ini berangkat dari keyakinan bahwa komunitas masyarakat mampu menyelesaikan masalah-masalah mereka sendiri. Dengan pendekatan ini, masyarakat dilibatkan dalam setiap proses dalam aksi pemberdayaan. Pelaksana mempunyai fungsi ganda sebagai pengamat terhadap proses sosial yang berjalan.

Seluruh tindakan, pengetahuan dan pengalaman masyarakat merupakan realitas sosial yang dikaji/direfleksi kembali. Hasil refleksi berupa permasalahan yang dihadapi. Pemahaman terhadap realitas sosial ini kemudian melahirkan “aksi-aksi pemecahan masalah” menurut cara mereka. Demikian seterusnya masyarakat akan melakukan refleksi kembali terhadap aksi-aksi yang mereka lakukan. Hasil refleksi yang kedua akan melahirkan realitas/masalah baru yang berlainan dengan masalah yang pertama. Oleh karena itu proses aksi refleksi bukanlah merupakan siklus (cycles proses) karena masalah kedua sebenarnya berlainan dengan masalah pertama.

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penerapan dan pendampingan senam keseimbangan melalui beberapa tahapan: (1) Penyuluhan tentang faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan keseimbangan dengan metode ceramah, (2) Demonstrasi gerakan-gerakan senam dengan memperagakan langsung di hadapan peserta, (3) Evaluasi Keberhasilan Program Pengabdian Masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan tentang Faktor-faktor yang Menyebabkan Terjadinya Gangguan Keseimbangan

Salah satu metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan ceramah. Metode ini digunakan karena sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang faktor-faktor penyebab terjadinya gangguan keseimbangan. Beberapa faktor menjadi penyebab terjadinya ketidakseimbangan tubuh lansia. Peningkatan pengetahuan bertujuan untuk mencegah dan meminimalkan terjadinya resiko jatuh dan cedera pada lansia.

Bertambahnya usia seseorang akan menyebabkan penurunan fungsi secara progresif meliputi system sensorik dimana penglihatan mulai menurun, timbul gangguan pendengaran, neuropati perifer. Pada system musculoskeletal menyebabkan gangguan berjalan dan gangguan

pergerakan [6]. Perubahan pada sistem muskuloskeletal ditandai dengan tulang yang semakin rapuh, kekuatan dan stabilitas tulang menurun, terjadi kifosis, perubahan gaya berjalan, atrofi serabut otot sehingga gerakan mejadi lambat. Perubahan tersebut dapat mengakibatkan gerak melamban, langkah kaki yang pendek, kekuatan otot menurun, cenderung mudah goyah. Hal tersebut menjadi faktor-faktor terjadinya gangguan keseimbangan dan akhirnya berisiko jatuh [8]. Sehingga pengetahuan tentang faktor-faktor penyebab terjadinya gangguan keseimbangan menjadi bagian yang sangat penting untuk mencegah terjadinya cedera pada lansia.

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika merubah posisi. Jika keseimbangan tubuh tidak dilatih pada lansia maka akan menimbulkan masalah besar pada kualitas hidup lansia seperti jatuh dan mengakibatkan cedera [9]. Ada beberapa terapi yang dipakai untuk meningkatkan keseimbangan salah satunya adalah senam keseimbangan.

Lansia mengalami penurunan keseimbangan akibat dari kehilangan densitas tulang, penurunan kekuatan otot, dan penurunan stamina sehingga gagal dalam mempertahankan posisi postural, sehingga diperlukan latihan keseimbangan guna melatih keseimbangan lansia sehingga dapat mencegah risiko jatuh. Kejadian jatuh merupakan dampak langsung dari gangguan keseimbangan hal ini dapat diminimalisasi dengan faktor resiko yaitu usia, aktivitas fisik, gangguan psikologis, penggunaan obat-obatan tertentu dan penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan hipotensi ortostatik. Penurunan keseimbangan dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik karena dapat menjaga fungsi otot dan postur tubuh tetap stabil. Salah satu latihan fisik yang bisa dilakukan untuk meningkatkan keseimbangan yaitu latihan *balance exercise*. Senam keseimbangan/*balance exercise* dapat memperkuat otot yang lemah, memperbaiki persendian yang kaku, dan melatih koordinasi gerak-gerak otot sehingga lansia dapat mengontrol resiko jatuh [10].

Demonstrasi Gerakan-gerakan Senam Keseimbangan

Pada program pengabdian masyarakat ini juga menggunakan metode demonstrasi. Metode demonstrasi sangat efektif dalam mengembangkan sikap peserta. Metode ini dilakukan dengan cara mendemonstrasikan gerakan-gerakan senam keseimbangan di Puskesmas Tahunan Jepara. Gerakan-gerakan senam keseimbangan yang didemonstrasikan adalah gerakan-gerakan sederhana yang mudah dilakukan dan diingat oleh peserta.

Gerakan senam keseimbangan secara garis besar terdiri dari 3 tahap, yaitu: pemanasan, inti, dan pendinginan. Gerakan inti terdiri dari 8 gerakan senam, meliputi: berdiri pada kedua tumit dan berdiri pada kedua jari-jari kaki, berdiri pada kedua sisi luar kaki dan sisi dalam kaki, berdiri dengan punggung lurus dan punggung diturunkan kebawah, berdiri pada satu kaki secara bergantian, berjalan menyilang ke kiri dan ke kanan pada garis lurus, dan berjalan pada garis lurus kedepan dengan ujung jari kaki bertemu dengan ujung tumit kaki lainnya. Gerakan-gerakan inti tersebut bertujuan meningkatkan kekuatan otot-otot kerangka bawah dan melenturkan sendi-sendi, memperbaiki persendian yang kaku, dan melatih koordinasi gerak-gerak otot sehingga lansia dapat mengontrol resiko jatuh [10]. Senam bugar lansia efektif meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan lansia sehingga dapat mengurangi resiko jatuh [11]. Selain itu kombinasi senam lansia dan jalan tandem dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia yang diukur menggunakan *Berg balance Scale* [12].

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di Puskesmas Tahunan Jepara tentang “Penerapan Program Senam Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara” dapat disimpulkan berhasil meskipun belum maksimal. Keberhasilan ini ditunjukkan antara lain terjadinya peningkatan pengetahuan peserta tentang faktor-faktor penyebab terjadinya gangguan

keseimbangan pada lansia, peningkatan ketrampilan peserta dalam melakukan gerakan-gerakan senam keseimbangan dengan benar, dan tersedianya media berupa video senam keseimbangan yang menarik dan mudah dipahami oleh para peserta.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan luaran yang telah dicapai, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang faktor-faktor penyebab gangguan keseimbangan, peningkatan ketrampilan peserta dalam melakukan gerakan-gerakan senam keseimbangan dengan benar, tersedianya media berupa video senam keseimbangan yang menarik dan mudah dipahami oleh para peserta dan terlaksananya senam keseimbangan secara rutin seminggu 1 kali.

Saran

Berdasarkan evaluasi hasil yang telah diperoleh, saran yang diajukan antara lain:

a. Bagi Petugas Kesehatan

Diperlukan adanya penambahan petugas kesehatan dalam melakukan senam keseimbangan setiap RW.

b. Bagi Puskesmas

Diperlukan adanya petugas pemimpin pelaksanaan program senam keseimbangan secara rutin dan berkesinambungan minimal 1 orang.

c. Bagi Masyarakat

Diperlukan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan resiko jatuh dengan melakukan senam keseimbangan yang bisa dilakukan secara mandiri seminggu sekali.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Program Pengabdian masyarakat ini dibiayai oleh STIKES Cendekia Utama Kudus dengan Surat Perjanjian Kontrak Pengabdian

Masyarakat (SPK-PM) Nomor: 017/SK-PI/LPPM-STIKES CU/V/2018
Tanggal 15 Juli 2018

2. Kepala Puskesmas Tahunan Jepara bapak dr. Aton Brillianto yang telah memberikan ijin sehingga program pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kompas. WHO:Waspadai Ledakan JumlahLansia [internet]. 2012. [2013, Februari 25] Available: <http://health.kompas/>
2. Biro Pusat Statistik (2010). Sensus Penduduk Indonesia. Jakarta: EGC
3. Susenas, BPR RI (2012). Data Lansia di Indonesia
4. Stanley, M dan Beare, P. G. (2007). Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Edisi2, Buku Kedokteran; Jakarta.
5. Darmojo dan Martono (2004). Beberapa aspek Gerontologi dan pengantar geriatric. FK UI. Jakarta
6. Miller, C.A. (2004). Nursing for Wellness in Older Adult. Theory and Practise. 4th edition. Philadelphia: Lippincott William&Wilkins
7. Setyoadi, Yulian Wiji Utami, Sheyla Septiana M. (2013). Senam dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia di yayasan gerontologi kecamatan wajak kabupaten malang. Jurnal ilmu keperawatan UB
8. Potter, Perry. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. EGC, Jakarta.
9. Setiawan. 2007. Terapi Fisik Berpengaruh Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia. Skripsi dipublikasikan
10. Depkes RI, (2002). Pedoman Perawatan Kesehatan di Rumah. Direktorat Keperawatan Kesehatan di Rumah. Direktorat Keperawatan, Ditjend. Yanmed: Jakarta
11. Suparwati Dkk (2017). *Senam Tai Chi Lebih Efektif meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan Daripada Senam Bugar Lansia Pada Lansia di Kota Makassar*. Sport and Fitness Journal. Volume 5, No 1, Pebruari 2017: 82-93
12. Sugijanto (2017). Efek Pealtihan Senam Lansia dan Latihan Jalan Tandem Dalam Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lansia di Panti Sosial Tresna Kasih Sayang Ibu Batusangkar Sumatra Barat. Sport And Fitness Journal. Volume 5, No.1, Februari 2017: 8-16.

PEDOMAN PENULISAN NASKAH JPK

Jurnal Pengabdian Kesehatan (JPK) STIKES Cendekia Utama Kudus menerima naskah hasil-hasil pengabdian masyarakat di dalam pemberdayaan di bidang kesehatan.

Naskah adalah karya asli penulis, bukan plagiat, saduran atau terjemahan karya penulis lain.

Naskah khusus ditujukan kepada Jurnal Pengabdian Kesehatan (JPK) STIKES Cendekia UtamaKudus, belum pernah dipublikasikan di media lain. Naskah yang dikirim harus disertai surat persetujuan publikasi dan surat pengantar yang ditandatangani penulis.

Komponen naskah:

- **Judul**, ditulis maksimal 150 karakter, huruf *BookAntiqua*, ukuran 13, spasi 1
- **Identitas penulis**, ditulis setelah judul.Terdiri atas nama (tanpagelar), alamat tempat kerja, nomor telepon/hp dan alamat email.
- **Abstrak** dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, maksimal 200 kata,disusun dalam satu alinea, berisi masalah, tujuan, metode pelaksanaan, hasil dan 3-5 kata kunci. Untuk naskah dalam bahasa Inggris, tidak perlu disertai abstrak dalam bahasa Indonesia.
- **Pendahuluan**, tanpa sub judul, berisi latar belakang, sedikit tinjauan pustaka dan tujuan program pengabdian.
- **Metode**, dijelaskan secara rinci variasi kegiatan melalui tahapan didalam pelaksanaan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan
- **Hasil dan Pembahasan**, mengurai secara tepat dan argumentatif hasil program pengabdian, kaitan hasil dengan teori yang sesuai dan sistematis.
- **Tabel atau gambar**. Tabel, diberi nomor sesuai urutan penyebutan dalam teks, ditulis 1 (satu) spasi, ukuran 11. Judul singkat, padat dan jelas, terletak di atas tabel. Gambar, diberi nomor sesuai urutan penyebutan dalam teks. Judul singkat, padat dan jelas, terletak di bawahgambar.
- **Simpulan dan Saran**. Simpulan menjawab masalah program pengabdian dengan pernyataan tegas. Saran logis, tepat guna dan

tidak mengada-ada, dan ada keterkaitan dengan keberlanjutan program pengabdian

- **Rujukan/ referensi** ditulis sesuai aturan **Vancouver**, urut sesuai dengan pemunculan dalam keseluruhan teks, maksimal 25 rujukan dan 75 persen merupakan publikasi dalam 10 tahun terakhir.

Naskah sebanyak 15-25 halaman kuarto, batas atas-bawah-tepi kiri-tepi kanan(cm): 4-3-4-3, spasi1,5, jenis huruf: arial, ukuran 12, format microsoft word, dalam bentuk soft file dan 3 (tiga) eksemplar dalam bentuk print out.

Naskah dikirim ke alamat : Redaksi Jurnal Pengabdian Kesehatan (JPK) STIKES Cendekia Utama Kudus, Jl. Lingkar Raya Km.05 Jepang Mejobo Kudus 59381.

Kontak langsung dapat melalui:

- Eko Prasetyo : 081575435102
- David Laksamana Caesar : 085727448958
- Sholihul Huda : 081326404743

Naskah juga dapat dikirim melalui email:

lppm.stikescendekiautama@yahoo.com

CONTOH PENULISAN DAFTAR PUSTAKA

Artikel Jurnal Penulis Individu.

Sloan NL, Winikoff B, Fikree FF. An ecologic analysis of maternal mortality ratios. *Stud Fam Plann* 2001;32:352-355.

Artikel Jurnal Penulis Organisasi

Diabetes Prevention Program Research Group. Hypertension, insulin, and proinsulin in participants with impaired glucose tolerance. *Hypertension*.2002;40(5):679-86

Artikel Jurnal di Internet

Goodyear-Smith F and Arroll B, Contraception before and after termination of pregnancy: can we do it better? *New Zealand Medical Journal*, 2003, Vol.116,No.1186,<<http://www.nzma.org.nz/journal/116-1186/683/content.pdf>>, accessed Aug. 7, 2007.

Buku Dengan Nama Editor sebagai penulisnya

Lewis G, ed. *Why mothers die 2000–2002: the confidential enquiries into maternal deaths in the United Kingdom*. London: RCOG Press; 2004.

Buku yang Ditulis Individu

Loudon I. *Death in childbirth. An international study of maternal care and maternal mortality 1800-1950*.London: Oxford University Press, 1992.

Buku yang Ditulis Organisasi

Council of Europe, *Recent Demographi Developments in Europe 2004*, Strasbourg, France: Council of Europe Publishing,2005.

Artikel dari Buletin

Ali MM, Cleland J and Shah IH, Condom use within marriage: a neglected HIVintervention,*BulletinoftheWorldHealthOrganization*,2004,82(3):180–186.

Paper yang Dipresentasikan dalam Pertemuan Ilmiah/Konferensi

Kaufman J, Erli Z and Zhenming X, Quality of care in China: from pilotprojecttonationalprogram,paperpresentedattheIUSSPXXVInternational Population Conference, Tours, France, July 18–23,2005.

Bab dalam Buku

Singh S, Henshaw S, Kand Berentsen K, Abortion: a world wide overview, in: Basu AM, ed., The Socio cultural and Political Aspects of Abortion, Westport, CT, USA: Praeger Publishers, 2003, pp.15–47.

Data dari Internet

U.S. Bureau of the Census, International Data Base, Country summary: China, 2007, <<http://www.census.gov/ipc/www/idb/country/chportal.html>>, accessed Aug. 12, 2007.

Disertasi

Lamsudin R. Algoritma Stroke Gajah Mada (Disertasi). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. 1997

Makalah dalam Surat Kabar

Banzai VK, Beto JA. Treatment of Lupus Nephritis. The Jakarta Post 1989; Dec 8; Sect A.5(col 3)

Kamus

Ectasia. Dorland's Illustrated Medical Dictionary. 27th ed. Philadelphia: Saunders, 1988;527