



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN**  
**SURAT TUGAS**

Nomor : 09 /F.7-UMJ/XI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR  
NID/NIDN : 20.1096/0308097905  
Jabatan : Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan

Dengan ini menugaskan :

No.	Nama Dosen	Nama Tenaga Kependidikan
1	Dr. dr. Rahmini Shabariah, Sp.A	Inas Farida, SKM
2	Dr. dr. Lailan Safina Nasution	Varhana Fajrin, S.Pd
3	Dr. dr. Tri Ariguntar W, Sp. PK	Desi Nur Abadi, A.md.Si
4	Dr. dr. Farsida, MPH	Nursaleh Priyadi
5	Dr. dr. Fanny Septiani, M.Biomed	
6	dr. Tri Wahyuni, Sp.PK	
7	dr. H. Ahmad Muchlis MS, MH	
8	dr. Rayhana, M.Biomed	
9	dr. Sugiarto, Sp.PA	
10	Siti Nurhasiyah Jamil, M.Keb	
11	Febi Sukma M.Keb	
12	Nurfadhilah, SKM, MKM	
13	Nanda Safira, SKM, M.Sc	

Untuk mengikuti “Pengabdian Masyarakat di Desa Kudukeras Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon, Jawa Barat”, yang Insya allah akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Sabtu-Minggu, 4-5 November 2023  
Waktu : 08.00 WIB - Selesai  
Tempat : Desa Kudukeras Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon, Jawa Barat

Setelah mengikuti kegiatan tersebut agar melaporkan hasilnya selambat-lambatnya 2 minggu setelah kegiatan dengan melampirkan :

1. Fotocopy sertifikat
2. Fotocopy modul/materi

Demikian surat tugas ini dibuat untuk digunakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 02 November 2023

Dekan

**Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR**

NID/NIDN : 20.1096/0308097905

Tembusan : Keuangan, Arsip

Program Studi : **Kampus A** • Kedokteran (S1) • Profesi Dokter

Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeuy, Ciputat Timur - Tangerang Selatan  
Banten Kode Pos 15419, Telp : 749-2135, 749-259 Fax : 749-2168

**Kampus B** • Kedokteran (S1) • Profesi Dokter  
• Kebidanan (S1) • Profesi Bidan  
• Sarjana Gizi (S1)

Jl. Cempaka Putih Tengah XXVII, No. 46, Jakarta, Telp/Fax : 424-0857  
Jl. Cempaka Putih Tengah 1/1, Jakarta, Telp/Fax : 421-6417



LAPORAN AKHIR PENGABDIAN MASYARAKAT  
HIBAH LPPM-UMJ, Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun Usulan 2020,  
Tahun Pelaksanaan 2020

1. Judul \*)

**PENYULUHAN PREMENAUPASE PADA PRA LANSIA DALAM MEMPERSIAPKAN MASA TUA BAHAGIA**

2. Topik \*)

**KESEHATAN PRA LANSIA**

3. Bidang Ilmu \*)

**ILMU KESEHATAN MASYARAKAT DAN GERIATROLOGI**

4. Mitra Pengabdian Masyarakat \*)

**PONDOK PESANTREN AL FATHONAH**

5. Lokasi Pengabdian Masyarakat \*)

JL. PONDOK PESANTREN NO. 04, KUDUKERAS, KEC. BABAKAN, KAB. CIREBON PROV. JAWA BARAT

6. Identitas Peneliti \*)

<b>Peran</b>	<b>Nama</b>	<b>Sinta ID / NIM</b>	<b>Fakultas</b>	<b>Bidang Studi</b>
Ketua	Siti Nurhasiyah Jamil, M.Keb	6729979	Kedokteran dan Kesehatan	Ilmu Kebidanan
Anggota Dosen 1	Febi Sukma, M.Keb		Kedokteran dan Kesehatan	Ilmu Kebidanan
Anggota Dosen 2	Dr. dr. Fanny Septiani Farhan, M.Biomed		Kedokteran dan Kesehatan	Kedokteran
Anggota Dosen 3	Nurfadhilah, SKM, MKM	6655404	Kesehatan Masyarakat	Ilmu Gizi
Anggota Tendik	Varah Fajrin, SPd		Kedokteran dan Kesehatan	Kedokteran

7. Pengesahan Usulan Proposal \*)

<b>Tanggal Pengajuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>	<b>Pimpinan Pemberi Persetujuan</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Lembaga/Fakultas</b>

Note: \*) jangan diisi/dirubah

<b>Tanggal Pengajuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>	<b>Pimpinan Pemberi Persetujuan</b>	<b>Jabatan</b>	<b>Lembaga/Fakultas</b>

8. Riwayat Penelitian Ketua Pengusul \*)

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendidikan kesehatan tentang cara mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III di Puskesmas Tajur Bogor Jawa Barat tahun 2021</li> <li>2. Pendidikan kesehatan tentang cara mengurangi nyeri persalinan pada kelas ibu hamil di Puskesmas Tanah Abang Jakarta Pusat tahun 2021 ( Hibah Internal)</li> <li>3. Peningkatan Kemampuan Kader Kesehatan terhadap Deteksi Dini Anemia Ibu Hamil RW 10 Kelurahan Kebon Sirih Kecamatan Menteng, Jakarta Pusat tahun 2020 ( Hibah Internal UMJ)</li> <li>4. Pendidikan kesehatan tentang persiapan masa nifas: mengenal postpartum blues, di Jakarta Tahun 2020</li> <li>5. Pendidikan kesehatan dalam rangka Hari Kesehatan Nasional (HKN) tentang Persiapan Persalinan dan tumbuh kembang balita di “kelas ibu dan balita” Puskesmas Tanah Abang Jakarta Pusat Tahun 2019</li> <li>6. Peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Komplikasi pada kehamilan trimester III di “kelas ibu hamil” Puskesmas Tanah Abang Jakarta Pusat Tahun 2019</li> <li>7. Pendidikan Kesehatan gizi pada bayi dan balita di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Jakarta Pusat Tahun 2019</li> <li>8. Pendidikan Kesehatan tentang persiapan persalinan dan menyusui pada ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang Jakarta Pusat Tahun 2018</li> <li>9. Peningkatan pengetahuan ibu nifas tentang tehnik menyusui di “kelas ibu hamil” Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur Tahun 2018</li> </ol>
---

**Kajian Internalisasi Al Islam Kemuhammadiyah** dengan pengabdian kepada masyarakat maksimal satu lembar dengan 1,5 spasi.

Komunitas lansia adalah salah satu masalah penting dalam masyarakat, di mana dari awal menjadi pengalaman bagi negara-negara maju, dan akhir-akhir ini di negara-negara berkembang juga tampak jelas. Dukungan terhadap para lansia dan penghormatan terhadap mereka adalah hal yang ditekankan dalam Islam. Nabi Muhammad Saw bersabda, penghormatan terhadap para lansia muslim adalah ketundukan kepada Tuhan. Beliau menegaskan, berkah dan kebaikan abadi bersama para lansia kalian.

Firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Al-Isra : 23-24 Artinya :

Dan tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain dia dan hendaklah berbuat baik ibu bapakmu. Jika salah seorang diantara keduanya atau kedua-duanya sampai usia lanjut dalam pemeliharaan, maka jangan sekali-sekali engkau mengatakan kepada ke duanya perkataan "Ah" dan janganlah engkau membentak mereka dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik. Dan rendahkanlah dirimu terhadap keduanya dengan penuh kasih sayang dan ucapkanlah "wahai tuhanku sayangilah keduanya sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku diwaktu kecil".(1)

Para lansia mengalami fisik dan mental yang menurun secara alamiah, apalagi di usia melewati 70 - 80 tahun. Tidak ada obat dan nutrisi yang bisa menahan proses kemunduran fisik dan mental lansia bila sudah waktunya. Namun secara ruhaniah para lansia perlu beribadah mendekatkan diri kepada Allah dan mendoakan kebaikan untuk anak cucunya.

Al-Qur'an telah mengingatkan bahwa seseorang pada saat lanjut usia akan mengalami berbagai kelemahan fisik, sehingga memerlukan perawatan ekstra sebagaimana kepada anak-anak yang masih kecil (QS. Al-Hajj, 22: 5; ar-Rum, 30: 54 dan Ghair, 40: 67). Sebagai agama yang bervisi *rahmatan lil 'alamin* dan misi *akhlaq karimah*, Islam menetapkan pelayanan kepada yang lanjut usia sepenting keyakinan tauhid yang menjadi dasar utamanya (QS. Al-Isra, 17: 23-24).(2)

Pelayanan kesehatan bagi para lansia saat ini sudah lebih baik dengan dicanangkannya program nasional bagi geriatri, bermacam penyakit geriatri perlu diupayakan solusinya. Perhatian pelayanan prioritas serta kemudahan dengan prosedur rujukan berobat yang cepat, mudah dan nyaman bagi para lansia di setiap rumah sakit menjadi fokus pelayanan di seluruh rumah sakit , sesuai .

Hadis Nabi Muhammad Saw, "Bukan termasuk golongan kami (kaum muslimin) siapa yang tidak menyayangi orang yang lebih muda dan tidak menghormati orang yang lebih tua." (HR At-Tirmidzi).

**Ringkasan** usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang telah dicapai. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat kegiatan yang telah dilaksanakan.

Siklus hidup manusia akan menghadapi berbagai masalah kesehatan pada setiap tahap kehidupan mulai dari neonatal dan bayi (0-1 tahun); balita (1-5 tahun), anak prasekolah 5-6 tahun; anak 6-10 tahun; remaja 10-19 tahun; WUS/PUS (15-49 tahun) atau dewasa 19-44 tahun sampai dengan pra lanjut usia 45-59 tahun, dan lanjut usia 60 tahun ke atas. Masalah tersebut berupa kelainan neonatal, pnemonia, gizi buruk, malaria, diare, HIV-AIDS, TB, PTM, dan penyakit kardio vaskuler yang semuanya sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup di masa lanjut usia.

2. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019

Pre-menopase adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini biasa terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause. Masa pre-menopase

biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun, tetapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih dipertengahan 30 tahun.

### 3. Lisnani, 2010

Lisnani. 2010. Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Premenopause Dalam Menghadapi Perubahan Pada Masalah Menopause Di Kelurahan Sari Kecamatan Medan Denai. <https://www.researchgate.net/publication/4522910> {Diakses tanggal 03 maret 2019}

Masalah kesehatan reproduksi tidak hanya kehamilan dan persalinan namun termasuk menarche sampai menopause. Menghadapi masa menopause banyak Wanita yang gelisah sehingga membuat putus asa, gelisah, hasrat seksual, kondisi psikologis, gangguan kesuburan dan perubahan fisik. Menopause adalah istilah yang berarti berhenti haid (apause in the menses). Definisi berakhirnya siklus menstruasi secara alami, yang biasanya terjadi saat wanita memasuki usia 45 hingga 55 tahun. Gejala menopause yang terjadi dalam masa perimenopause yaitu beberapa bulan atau beberapa tahun sebelum menstruasi berhenti dengan tingkat keparahan dan lama yang berbeda-beda.

### 4. Aqila, Smart, 2010. Bahagia di Usia Menopause. Yogyakarta: Rohima Press.

Pengetahuan wanita tentang perimenopause terbukti dapat mengurangi keluhan pada masa menopause.

### **Kata Kunci** maksimal 5 kata

Pra lansia, perimenopause, sehat

**Pendahuluan** maksimal 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan mitra. Uraikan permasalahan dan kasus yang dihadapi mitra dengan disertai profil mitra, data, gambar/foto situasi mitra. Jika terkait dengan produksi usaha maka jelaskan potensi dan peluang produksi dan manajemen usaha mitra. Tuliskan secara jelas justifikasi pengusul bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

Premenopause adalah proses alamiah kehidupan seorang perempuan. Selain gangguan siklus haid memang menimbulkan gejala-gejala dan keluhan disertai perubahan secara fisik dan psikis. Gejala yang timbul dari tiga komponen utama yaitu, menurunnya kegiatan ovarium yang diikuti dengan defisiensi hormonal terutama estrogen, yang memunculkan berbagai gejala dan tanda menjelang, selama serta menopause.

Faktor-faktor sosial-budaya yang ditentukan oleh lingkungan perempuan, faktor-faktor psikologis yang tergantung dari struktur karakter perempuan. Premenopause adalah masa dimana tubuh mulai bertransisi menuju menopause. Masa ini biasa terjadi selama 2-8 tahun, dan ditambah 1 tahun di akhir menuju menopause. Masa premenopause biasanya terjadi pada usia di atas 40 tahun, tetapi banyak juga yang mengalami perubahan ini saat usia masih dipertengahan 30 tahun.

Perubahan fisik yang terasa dan menimbulkan rasa tidak nyaman adalah adanya semburan panas (hot flushes) dari dada ke atas yang sering terjadi disusul dengan keringat banyak. Perubahan dan keluhan lain yang dirasakan lagi seperti berdebar-debar (palpitis), vertigo, migraine, nafsu seks (libido) menurun, gelisah, lekas marah, depresi, susah tidur (insomnia), rasa kekurangan, rasa kesunyian, ketakutan keganasan, tidak sabaran, rasa lelah, keropos tulang, nyeri tulang belakang, dan lain-lain.

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) 2012, setiap tahunnya sekitar 25 wanita diseluruh dunia diperkirakan mengalami menopause. sekitar 467 juta wanita berusia 50 tahun

keatas menghabiskan hidupnya dalam keadaan pasca menopause, dan 40 % dari wanita pasca menopause tersebut tinggal dinegara berkembang dengan usia rata-rata mengalami menopause pada usia 51 tahun. Menurut WHO, di asia pada tahun 2025 jumlah wanita menopause akan melunjak dari 107 juta jiwa.

Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 mengenai premenopause terdapat 4,3 juta seluruh jumlah penduduk Indonesia yang sebesar 240 -250 juta pada tahun 2012. Dalam kategori wanita tersebut (USIA dari 46-49 tahun) 18 % wanita Indonesia telah mengalami premenopause dengan segala akibat serta dampak yang menyertainya (Depkes RI, 2012). Akibat gangguan haid yg dirasakan, ibu cemas, depresi, mudah tersinggung dan stress. (Mubarak, 2012) 3

Berdasarkan penelitian dukungan sosial, pola makan, pola istirahat dan aktivitas fisik berpengaruh positif terhadap keluhan perimenopause. Berdasarkan hal tersebut di atas perlu adanya penyuluhan bagi wanita perimenopause sehingga diharapkan mengurangi keluhan masa menopause.

Sejalan dengan visi dan misi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang salah satunya adalah menyelenggarakan pendidikan yang unggul dalam bidang geriatri komunitas, maka pemilihan kesehatan lansia saat ini dapat meningkatkan peran serta pendidikan dokter dalam meningkatkan kesehatan di masyarakat luar institusi.

**Solusi Permasalahan** maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang sudah dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Uraikan juga hasil riset tim pengusul yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian yang sudah dilaksanakan.

Melihat latar belakang di atas bahwa kesehatan reproduksi wanita sangat penting untuk diperhatikan, terutama bagi wanita perimenopause baik melalui kegiatan promosi dan preventif. Kegiatan promosi dan preventif ini dapat dilakukan dengan penyuluhan pada masa perimenopause. Diharapkan dengan kegiatan penyuluhan ini dapat memberikan manfaat khususnya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman wanita perimenopause terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, sehingga wanita dapat melewati masa menopause dengan bahagia.

**Metode Pelaksanaan** maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Pada bagian ini diuraikan juga kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim, evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai dilaksanakan serta luaran dan target yang telah dicapai.

Kegiatan Edukasi lansia ini diselenggarakan oleh Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta pada tanggal 4-5 November 2023 berlokasi di Pondok Pesantren Al Fathonah, Babakan Cirebon. Lansia yang menjadi target edukasi adalah lansia yang tinggal di wilayah sekitar pondok pesantren tersebut sebanyak 60 orang. Adapun langkah pelaksanaan terbagi sebagai berikut:

Tahap pra persiapan:

Pada tahap ini, tim mensurvei lokasi dan mendata jumlah lansia yang akan menjadi peserta. Pada tahap ini juga dipersiapkan materi penyuluhan berupa leaflet, banner berdasarkan referensi-referensi yang sudah dikumpulkan terlebih dahulu.

Note: \*) jangan diisi/dirubah

#### Tahap Pelaksanaan:

Setelah para peserta berkumpul di lokasi pada tanggal 4 November 2023, dilaksanakan penyuluhan yang bersifat interaktif antara tim penyuluh dan peserta. Materi yang disampaikan pada penyuluhan ini adalah tentang perubahan yang terjadi pada masa premenopause/menopause dan apa yang perlu disiapkan dalam memasuki masa premenopause/menopause. Setelah pemaparan materi dilanjutkan dengan latihan fisik yaitu gerakan peregangan bagi lansia.

Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini yaitu meningkatkan pengetahuan pralansia tentang premenopause/menopause sehingga dapat memasuki dan menjalankan masa tua dengan bahagia.



#### Monitoring dan evaluasi:

Setelah kegiatan dilaksanakan, dilakukan wawancara singkat untuk menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan edukasi tentang pre menopause/menopause. Dari peserta yang berhasil di wawancara menyebutkan bahwa mereka merasa senang mendapatkan ilmu tentang persiapan premenopause/menopause, dan mayoritas peserta dapat menjelaskan kembali apa yang sudah disampaikan oleh pemateri

**Jadwal pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.**

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Survey ke Pondok Pesantren dan Masyarakat sekitar						V	V					
2	Membuat kesepakatan bersama dan penandatanganan Kerjasama dengan Yayasan Al Fathonah dan mitra alat BMD							V					
3	Pembelian bahan bahan dan alat kesehatan yang dibutuhkan untuk pemeriksaan BMI dan						V	V					
4	Pembagian tugas dalam tim							V	V				
5	Fotocopy kuesioner SAH sesuai jumlah subjek								V	V			
6	Persamaan persepsi proses kegiatan penyuluhan , peragaan senam lansia , pelaksanaan wawancara , pemeriksaan fisik, dan BMD . Diakhiri dengan penyerahan alat kesehatan dan dokumentasi gambar											V	

**Daftar Pustaka** disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

1. Anggraini LD. Pandangan Islam terhadap lansia serta berbagai kesehatan lansia yang perlu diperhatikan,
2. Kurnianto PD, Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut , Jurnal Olah Raga Prestasi, Vol 11 no 2 Juli 2015 (<https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/download/5725/4943>)
3. Permenkes No 25 tahun 2016 tentang Rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016-2019
4. UU no 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia
5. Batlibangkes Kemenkes RI tahun 2019
6. Infodatin“ Lansia Berdaya Bangsa Sejahtera” ISSN 2442-7659 <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-Lansia-2022.pdf>
7. Fernández-Tresguerres-Hernández-Gil I, Alobera-Gracia MA, del Canto-Pingarrón M, et al. Physiological bases of bone re generation II. The remodeling process. *Med Oral Patol Oral Cir Bucal*. 2006;**11**:E151–7.
8. Wilkins CH. Osteoporosis screening and risk management. *Clin Interv Aging*. 2007;**2**(3):389-94. PMID: 18044189; PMCID: PMC2685263.
9. Hardhana B. Situasi osteoporosis di Indonesia. Infodatin Kemenkes. 2020. p. 1–12.
10. Supartono, B., Sofia Wardhani, & Prita Kusumaningsih. (2021). Skrining Osteoporosis Dengan Ultrasonografi Kalkaneus Sebagai Upaya Pencegahan Patah Tulang Pada Usia Lanjut. *Society*, 1(2), 122–134. <https://doi.org/10.37802/society.v1i2.132>

Note: \*) jangan diisi/dirubah

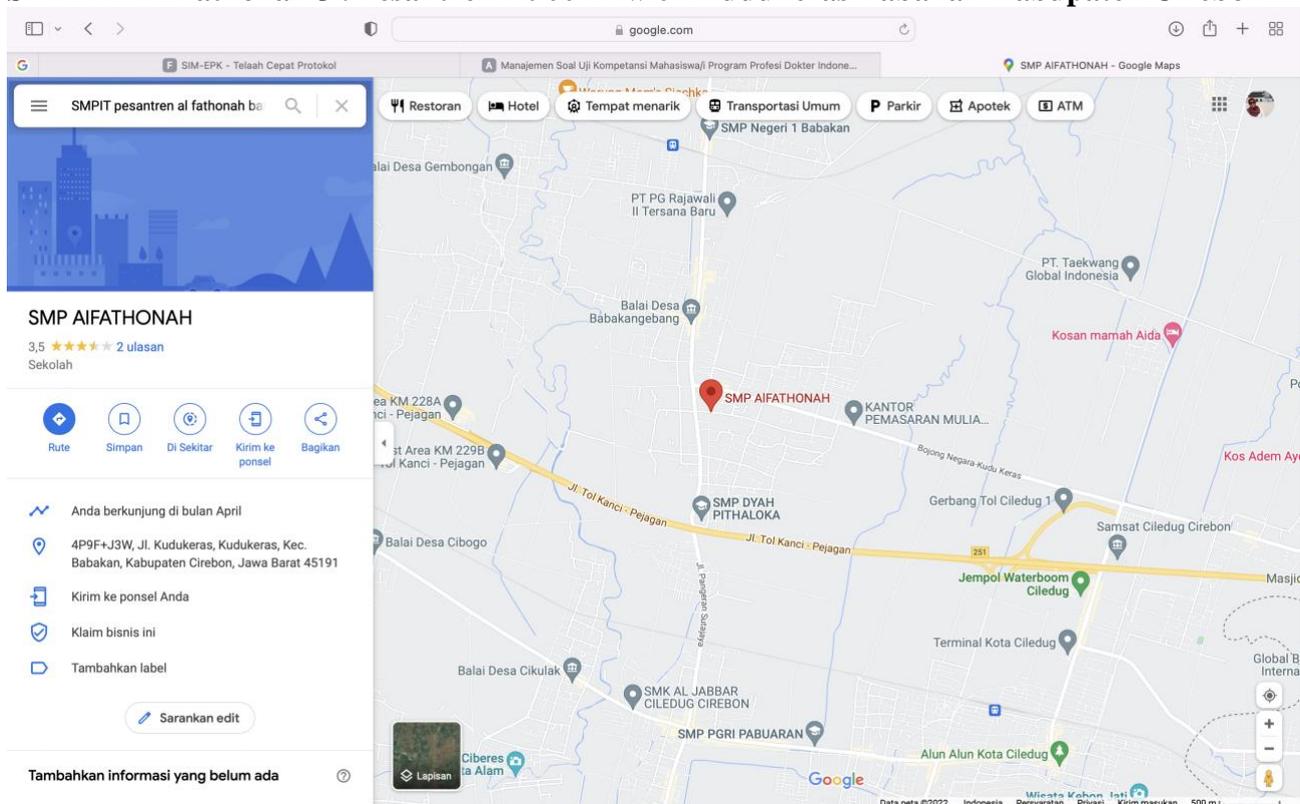
11. Zhang J, Li D, Gao J. Health Disparities between the Rural and Urban Elderly in China: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jul 29;18(15):8056. doi: 10.3390/ijerph18158056. PMID: 34360346; PMCID: PMC8345474.

**Gambaran IPTEK** berisi uraian maksimal 500 kata menjelaskan gambaran iptek yang sudah diimplentasikan di mitra sasaran.

Tujuan penyuluhan perimenopause adalah untuk meningkatkan pengetahuan wanita premenopause tentang perubahan yang mungkin terjadi sehingga siap dalam menghadapi masa menopause dengan nyaman dan bahagia.

## Peta Lokasi Mitra Sasaran

### SMP IT Al-Fathonah Jl. Pesantren Rt 001 Rw 01 Kudukeras Babakan Kabupaten Cirebon





# SERTIFIKAT PENGHARGAAN

*Diberikan Kepada:*

**Dr.dr. Fanny Septiani Farhan, M.Biomed**

*Atas partisipasinya dalam kegiatan Penyuluhan Pre-Menopause pada Pra-Lansia  
dalam Mempersiapkan Masa Tua Bahagia  
di Pondok Pesantren Al-Fathonah, Desa Kudukeras, Kec. Babakan Kab. Cirebon*

*4-5 November 2023*

**KETUA YAYASAN PONDOK PESANTREN  
AL-FATHONAH**

*Dr. H. Muhammad Salman, ST, MIT*



# SERTIFIKAT PENGHARGAAN

*Diberikan Kepada:*

**Febi Sukma, M.Keb**

*Atas partisipasinya dalam kegiatan Penyuluhan Pre-Menopause pada Pra-Lansia  
dalam Mempersiapkan Masa Tua Bahagia  
di Pondok Pesantren Al-Fathonah, Desa Kudukeras, Kec. Babakan Kab. Cirebon*

*4-5 November 2023*

**KETUA YAYASAN PONDOK PESANTREN  
AL-FATHONAH**



*Dr. H. Muhammad Salman, ST, MIT*



# SERTIFIKAT PENGHARGAAN

*Diberikan Kepada:*

**Nurfadhilah, SKM, MKM**

*Atas partisipasinya dalam kegiatan Penyuluhan Pre-Menopause pada Pra-Lansia  
dalam Mempersiapkan Masa Tua Bahagia  
di Pondok Pesantren Al-Fathonah, Desa Kudukeras, Kec. Babakan Kab. Cirebon*

*4-5 November 2023*

**KETUA YAYASAN PONDOK PESANTREN  
AL-FATHONAH**



*Dr. H. Muhammad Salman, ST, MIT*



# SERTIFIKAT PENGHARGAAN

*Diberikan Kepada:*

**Siti Nurhasiyah Jamil, M.Keb**

*Atas partisipasinya dalam kegiatan Penyuluhan Pre-Menopause pada Pra-Lansia  
dalam Mempersiapkan Masa Tua Bahagia  
di Pondok Pesantren Al-Fathonah, Desa Kudukeras, Kec. Babakan Kab. Cirebon*

*4-5 November 2023*

**KETUA YAYASAN PONDOK PESANTREN  
AL-FATHONAH**



*Dr. H. Muhammad Salman, ST, MIT*