Kode/Nama RumpunIlmu: 761/Program Kemitraan Masyarakat

LAPORAN KEMAJUAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT (LARI PAGI) UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS KESEHATAN MASYARAKAT DI DESA RIDAN PERMAI

TIM PENGUSUL

KETUA	**: Dedi Ahmadi, M.Pd.**	**NIDN**	**: 1020048602**
ANGGOTA 1	**: Vigi Indah Permata Sari , M.Pd.**	**NIDN**	**: 1013129002**
ANGGOTA 2	**: Muhammad Ilham Umam**	**NIM**	**: 1885201017**

PROGRAM STUDI S1 PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

TAHUN AJARAN 2020/2021

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

Judul Pengabdian	: Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat di Desa Ridan Permai
Kategori Pengabdian	: Penjaskesrek
Ketua	: Dedi Ahmadi, M.Pd.
a. NIP/NIDN	: 1020048602
b. Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli
c. Program Studi	: S1 Penjaskesrek
f. No. Telp	: 081371429802
d. e-mail	: Ammardzuky@gmail.com
Anggota Peneliti (1)	:
d. Nama Lengkap	: Vigi Indah Permata Sari, M.Pd.
e. NIDN/NIP	: 1013129002
f. Program Studi	: S1 Penjaskesrek
Anggota Peneliti (2)	:
d. Nama Lengkap	: Muhammad Ilham Umam
e. NIDN/NIM	: 1885201017
f. Program Studi	: S1 Penjaskesrek
Anggota Peneliti (3)	:
d. Nama Lengkap	:
e. NIDN/NIP	:
f. Program Studi	:
Lokasi Penelitian	: Danau Bingkuang
Biaya Usulan	: RP. 975.000

Bangkinang, 27 Januari 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,

Dr. Nurmalina, M.Pd.
NIP-TT 096.542.104

Ketua Pelaksana,

Dedi Ahmadi, M.Pd.
NIP-TT 096.542.162

Menyetujui,
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Ketua,

Ns. Aprizal, S.Kep.M.Kep
NIP-TT 096.542.024

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul Pengabdian : Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat di Desa Ridan Permai

1. Tim Pelaksana : .....

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Dedi Ahmadi, M.Pd.	AA	Penjaskesrek	Penjaskesrek
2.	Vigi Indah Permata Sari, M.Pd.	-	Penjaskesrek	Penjaskesrek
3.	M. Ilham Umam	-	Penjaskesrek	Penjaskesrek
4		-	Penjaskesrek	Penjaskesrek

2. Objek Penelitian penciptaan (jenis material yang akan diteliti dan segi penelitian): Masyarakat Ridan Permai
3. Masa Pelaksanaan

   Mulai : bulan Oktober tahun 2020

   Berakhir : bulan Januari tahun 2020

5. Lokasi Pengabdian (lab/lapangan) Kabupaten Kampar
7. Instansi lain yang terlibat (jika ada, dan uraikan apa kontribusinya)

   "Desa Ridan Permai"
8. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan

   "Peningkatan Pola Hidup Sehat"
9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran (tuliskan nama terbitan berkala ilmiah internasional bereputasi, nasional terakreditasi, atau nasional tidak terakreditasi dan tahun rencana publikasi)

   "Nasional"

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan ii
Daftar Isi iii
Identitas dan Uraian Umum iv
Ringkasan Proposal iv

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Analisis Situasi 1
1.2 Permasalahan Mitra 2
BAB II Solusi dan Target Luaran 3
BAB III Metodologi Pelaksanaan 4
BAB IV Kelayakan Kepakaran 5
BAB V Biaya dan Jadwal Penelitian 6
5.1 Anggaran Biaya 8
5.2 Jadwal Kegiatan 8
BAB VI Hasil 8
BAB VII Rencana Tahapan Berikutnya 9
BAB VIII Penutup 12
Lampiran-lampiran 14

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Banyak permasalahan yang timbul di lingkungan sekitar masyarakat sekarang ini, seperti contohnya kenakalan remaja, tingginya tingkat kriminalitas, dan juga pola hidup bersih dan sehat di lingkungan masyarakat. Banyaknya warga masyarakat yang kurang peduli terhadap kebersihan lingkungan di sekitar mereka dapat membahayakan bagi kesehatan lingkungan masyarakat sekitar. Pola hidup sehat masyarakat yang kurang terjaga bisa menimbulkan berbagai macam penyakit yang ada, seperti penyakit kulit, diare, gangguan pernapasan, bahkan yang sedang marak terjadi akhir-akhir ini adalah demam berdarah. Banyak sekali penyakit yang muncul akibat pola hidup masyarakat yang tidak bersih, serta tidak memperdulikan lingkungan tempat tinggal mereka.

Munculnya berbagai penyakit ini banyak terjadi pada masyarakat pedesaan yang kurang memperdulikan kebersihan lingkungan sekitar dan pola hidup mereka Hal inilah yang mengakibatkan mereka mudah terserang berbagai penyakit. Banyak dari masyarakat yang membuang sampah sembarangan, yang tidak mengubur kaleng-kaleng bekas, yang tidak menguras bak mandi mereka, yang tidak memperhatikan kebersihan kandang hewan peliharaan mereka. Kehidupan lingkungan masyarakat di desa yang seperti itu dan sudah menjadi kebiasaan setiap harinya seringkali melupakan hal sepele yang dapat menimbulkan banyak masalah seperti halnya, mencuci tangan sebelum makan. Hal itu bisa menyebabkan munculnya berbagai penyakit yang diderita warga masyarakat itu sendiri.

Berdasar pernyataan Kepala Desa Ridan Permai Bapak Heru Pramana, permasalahan yang paling banyak ditemui di desa Ridan Permai adalah permasalahan yang berkaitan dengan sampah. Lahan pekarangan yang sempit dan keterbatasan biaya untuk membeli bak sampah di depan rumah warga yang menyebabkan permasalahan ini menjadi permasalahan pokok di desa Ridan Permai.

Melihat latar belakang masalah tersebut, muncul kepedulian kami terhadap warga masyarakat untuk mengadakan sosialisasi pola hidup bersih demi kesejahteraan masyarakat dan menciptakan generasi masyarakat yang peduli akan kesehatan. Hal itu kami lakukan agar warga masyarakat lebih peduli terhadap pola hidupnya, dan agar mengurangi berbagai panyakit yang mungkin saja dapat ditimbulkan akibat pola hidup yang tidak sehat. Khususnya mengenai masalah penanganan sampah, kami berencana mensosialisasikan serta mengadakan pembelian bak sampah, agar warga dapat mengatasi masalah sampah yang ada, serta penggolongan sampah sesuai dengan jenisnya. Agar nantinya sampah-sampah itu bias dimanfaatkan, diolah kembali dan dijual sehingga meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan menjadikan pola hidup bersih bagi masyarakat.

1.2 Permasalahan Mitra

Rumusan masalah yang akan dipecahkan melalui program ini pada dasarnya tidak lepas dari ruang lingkup permasalahan di atas, yaitu :

1. Bagaimana memberikan pemahaman terhadap masyarakat tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat guna menjaga kesehatan masyarakat?
2. Apa sajakah pola hidup bersih dan sehat yang harus diterapkan oleh masyarakat?
3. Bagaimana cara membujuk warga masyarakat agar mau melaksanakan dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat tersebut?

BAB II
SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1. Solusi

Solusi dari program ini adalah:

1. Memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya penerapan pola hidup bersih dan sehat untuk menjaga kesehatan warga masyarakat.
2. Memberikan penyuluhan terhadap warga masyarakat tentang apa sajakah pola hidup bersih dan sehat yang harus dilakukan setiap harinya.
3. Memberikan kesadaran kepada masyarakat agar mau melaksanakan penerapan pola hidup bersih dan sehat.
4. Memberikan solusi yang tepat untuk permasalahan sampah yang ada dan pemanfaatanya sehingga bermanfaat untuk kesejahteraan masyarakat.

2.2. Target Luaran

Luaran yang diharapkan dari program ini adalah adanya kesadaran dari warga masyarakat tentang pola hidup bersih dan sehat yang harus diterapkan dalam masyarakat demi menciptakan kesejahteraan masyarakat dan menciptakan generasi masyarakat yang peduli kesehatan, serta mengurangi resiko terhadap timbulnya berbagai macam penyakit. Sehingga dalam jangka waktu panjang pola hidup bersih sudah tertanam dalam diri semua warga masyarakat dan dari situ diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang sejahtera dan bebas dari penyakit.

BAB III
METODE PELAKSANAAN

Metode pengembangan yang akan dilaksanakan merupakan sebuah rangkaiantahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya :

1. Persiapan
   a. Membentuk kerja sama dengan aparat desa setempat.
   b. Membentuk kerjasama dengan pengisi materi (dari Dinas Kesehatan/dokter).
   c. Menyiapkan materi.

2. Pelaksanaan
   a. Sosialisasi kepada masyarakat Ridan Permai, Bangkinang, Kampar, tentang pohiber berupa penyuluhan mengenai penggunaan sarung tangan dan sepatu boot ketika membersihkan kandang.
   b. Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan sebagai contohnya mencuci tangan menggunakan sabun.
   c. Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dengan mengumpulkan sampah dan memilah sesuai jenisnya.
   d. Sosialisasi mengenai pentingnya penerapan pola hidup bersih di masyarakat.

3. Evaluasi
4. Laporan akhir

BAB IV

KELAYAKAN LPPM
(LEMBAGA PENELITIAN & PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT)

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dalam setiap kegiatan pengabdian berjalan dengan aktif sesuai dengan prosedurnya. Terutama pada kegiatan Penerapan Teknologi yang telah dimiliki oleh Universitas Pahlawan. Sehingga setiap hasil penelitian dosen, selalu di aplikasikan dengan baik ke masyarakat. Hal tersebut ditunjukkan dengan melakukan sosialisasi secara langsung melalui penumbuhkembangan motivasi, pemberian stimulasi dan fasilitasi, serta penciptaan iklim yang kondusif ke desa-desa binaan LPPM Universitas Pahlawan. Setiap desa binaan memiliki persentase jumlah UKM-nya untuk dijadikan mitra dalam program LPPM sangat tinggi. Selain itu, LPPM Universitas Pahlawan terus memotivasi agar dosen-dosen bisa berkontribusi aktif dengan melakukan pelatihan dan pendampingan dalam penulisan proposal penelitian dan pengabdian dan membantu hal-hal yang bersifat administratif. Secara kelembagaan, LPPM Universitas Pahlawan sangat aktif dan antusias.

Jenis kepakaran setiap anggota tim pengusul dalam menyelesaikan seluruh persoalan dan kebutuhan mitra sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan mitra. Ketua pengusul sangat fokus dengan kepakaran anggota tim yang bergabung dalam tim ini. Pemilihan anggota tim dilakukan secara selektif berdasarkan kebutuhan dan permasalahan mitra. Nama-nama tim pengusul, kepakaran, dan tugasnya masing-masing dideskripsikan pada Tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1. Nama-nama Tim Pengusul, Kepakaran, dan Tugasnya Masing-masing

No.	Pelaksana Kegiatan	Kepakaran	Tugas
1	Dedi Ahmadi, M.Pd. (Ketua)	Penjaskesrek	Merancang dan memastikan Pola hidup bersih dan Sehat di Ridan Permai

2	Vigi Indah Lestari	Penjaskesrek	Merancang Program
3	Mhd. Ilham Umam	Penjaskesrek	Pelaksanaan Program

BAB V
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

Pada Bab 5. biaya dan jadwal kegiatan ini akan dideskripsikan biaya dan jadwal kegiatan yang akan dilaksanakan.

5.1 Anggaran Biaya

Tabel 5.1. Ringkasan Anggaran Biaya Program yang Diajukan

No.	Uraian	Jumlah (Rp.)
1	Honorarium	450.000
2	Pembelian bahan habis pakai	400.000
3	Belanja Perjalanan Lainnya	500.000
4	Belanja Lain-lain	350.000
5	Biaya Publish Artikel	450.000
	Jumlah Biaya	2.150.000

5.2 Jadwal Kegiatan

Jangka waktu pelaksanaan program ini adalah selama 4 (empat) bulan yaitu bulan Oktober s.d. Januari 2021.

Tabel 5.2. Jadwal Kegiatan

No.	Rencana Jadwal Kegiatan	Oktober				November				Desember				Januari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Sosialisasi program PKM ke masyarakat																

2	Pelatihan-pelatihan Implementasi PKM																
3	Pendampingan-pendampingan Implementasi PKM																
5	Pelaporan																

BAB VI
HASIL PELAKSANAAN PENGABDIAN

Jogging adalah salah satu bentuk olahraga yang dilakukan dengan cara berjalan atau berlari kecil-kecil. Seorang ahli dalam bidang Jogging, Dr. George Sheehan, dalam bukunya mendefinisikan bahwa jogging adalah aktivitas berlari dengan kecepatan di bawah 6 mil/jam, atau sama dengan 9,7 km/jam. Aktivitas tersebut sama saja berlari sejauh 1 km yang ditempuh dalam waktu 6,2 menit, sehingga kecepatan berlari di atas 9,7 km/jam disebut dengan lari/running (Daniel Hartono, 2010:50).

Jogging sama dengan continous slower running yaitu cara lari secara terus menerus dengan intensitas rendah sampai dengan sedang menempuh jarak yang jauh atau dalam jangka waktu antara 30 menit sampai dengan 1 jam yang dapat memacu timbulnya kadar asam laktat. Jogging adalah latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan menghirup udara semaksimal mungkin (VO2max) yang berhubungan erat dengan tingkat kebugaran seseorang serta latihan yang paling efektif untuk menurunkan berat badan (Daniel Hartono, 2010:59).

Jogging merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan, khususnya organ otak dan jantung. Olahraga jogging tidak Perlu punya keahlian khusus agar dapat melakukannya. Semua orang dari segala usia dapat melakukan jogging. Olahraga jogging tersebut oleh sebab itu termasuk salah satu olahraga yang paling banyak dilakukan.

Jogging yang dilakukan secara teratur akan memberikan banyak manfaat bagi kondisi fisik dan kesehatan diantaranya : a) membuat jantung kuat, dimana semakin memperlancar peredaran darah dan pernafasan, b) mempercepat sistem pencernaan, membantu mengatasi masalah pencernaan. c) menetralkan depresi, d) meningkatkan kapasitas untuk bekerja dan mengarahkan pada kehidupan yang aktif, e) membantu membakar lemak dan mengatasi kegemukan, f) memperbaiki pola makan, g) mengencangkan otot kaki, paha dan punggung, h) membuat tidur

lebih nyenyak. Jogging juga dapat memberikan kesenangan secara fisik maupun mental (Rahman Ari, 2010:38).

Saat melakukan jogging, irama dan kedalaman napas cenderung meningkat. Jogging meningkatkan fungsi saluran pernapasan. Jogging menyebabkan tubuh bergerak terus menerus tanpa henti, menghasilkan keringat menjadi bercucuran. Keringat tersebut keluar zat-zat yang tidak berguna, diantaranya sel-sel yang dapat menyebabkan kanker. Sel-sel tersebut dalam waktu singkat diganti dengan yang baru oleh tubuh. Olahraga jogging meningkatkan produksi sel darah putih yang berguna untuk memerangi sel kanker. Melakukan aktivitas jogging, sirkulasi darah menjadi lancar. Sirkulasi darah di saat lancar tersebut yang menyebabkan sel kanker tidak dapat bertahan atau berkembang biak. Penelitian telah mengungkapkan bahwa penderita kanker mengalami gangguan emosi sebelum terkena kanker (dr. Triangto, 2009:48).

Olahraga seperti jogging bermanfaat untuk memperbaiki suasana hati, jogging juga dapat memberikan kesenangan secara fisik maupun mental. Olahraga jogging sendiri apabila dilakukan dengan benar, kelelahan tidak akan terasa meskipun telah menyelesaikan satu tur lebih dari yang dilakukan sebelumnya. Manfaat yang dirasakan ialah merasa nyaman di otot selama jogging dan setelahnya (Rahman Ari : 2010:58).

Sebelum melakukan jogging, ada faktor-faktor penting yang harus diperhatikan sebelum melakukan jogging, diantaranya :

1) Bagaimana memulainya

Sebelum memulai jogging, cek kondisi kesehatan dengan berkonsultasi dengan dokter sebagai pertimbangan untuk melakukan olahraga jogging. Pertama-tama, berlari di tempat selama 10 menit. Dapat menambah waktu, jarak dan kecepatan setelah terbiasa.

2) Pakaian dan sepatu

Pakaian yang dikenakan harus sesuai dengan udara saat itu. Saat udara hangat, celana pendek dan t-shirt cukup nyaman untuk dikenakan. Pemilihan pakaian yang dapat memberikan ventilasi bagus, hindari yang penuh jahitan, bertepi tajam atau yang membungkus dengan ketat. Jenis sepatu, kenakan yang

lembut dan nyaman, tapi dengan bentuk yang pas dan cocok di kaki. Pemilihan alas kaki yang alasnya dapat ditekuk dengan lentur dalam pergerakan kaki tapi cukup mendukung saat terhentak dengan tanah.

3) Rute dan sesi Jogging

Jogging dapat ditempuh dalam berbagai cara : Jarak yang panjang antara 2 - 20 km dalam kecepatan biasa, jarak 3 - 6 km dalam kecepatan tinggi, jogging dengan kecepatan sedang ditempuh dalam 4 - 8 km.

4) Peregangan tubuh dan setelah beberapa sesi

Sangat disarankan untuk melakukan peregangan sebelum melakukan sesi jogging, dan bukan hanya pada otot kaki, tetapi juga keseluruhan tubuh, lakukan selama 2 menit sebelumnya dan 3-4 menit setelahnya.

BAB VII
PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan bahwa:

1. pemberian pemahaman terhadap masyarakat tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat guna menjaga kesehatan masyarakat sangat diperlukan untuk memotivasi pola hidup sehat. Pemberian pemahaman ini diberikan dengan metode ceramah di kantor desa Ridan Permai
2. Pola hidup bersih dan sehat yang harus diterapkan oleh masyarakat di Desa Ridan Permai adalah dengan menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan berolah raga. Salah satu olah raga ringan dan biaya yang minimal yaitu lari pagi.
3. Cara membujuk warga masyarakat agar mau melaksanakan dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat adalah dengan memberikan pemahaman bahwa hidup bersih dan sehat itu diperlukan untuk mengurangi resiko penyakit pada diri dan keluarga
4. Ada pengaruh jogging pagi hari terhadap kadar asam laktat pada masyarakat Desa Ridan Permai

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan saran yang diberikan adalah sebaiknya dalam menjaga kesehatan dan kebugaran fisik dengan jogging dipagi hari durasinya tidak terlalu panjang, sebaiknya dilakukan secara kontinue sehingga penumpukan asam laktat dalam tubuh terjaga pada batas normal atau sub maksimal.

A. LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul yang sudah ditandatangani.

Biodata Ketua Pengusul

A. Identitas Diri

1	Nama lengkap	Dedi Ahmadi, M.Pd.
2	Jenis Kelamin	Laki-laki
3	NIDN	1020048602
4	Tempat, Tanggal Lahir	Kuok, 20 April 1986
5	E-mail	ammardzoky@gmail. com
6	Nomor Telepon/HP	081371429802
7	Alamat Perguruan Tinggi	Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Jalan Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang, Kab. Kampar, Prop. Riau 28412
8	Nomor Telepon/Faks.	(0762) 21677 / (0762) 21677

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Universitas Negeri Padang
Tahun Masuk – Lulus	2006 – 2010	2010 – 2012

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ke masyarakat tahun 2020.

Bangkinang, 25 Januari 2021
Ketua Pengusul,

Dedi Ahmadi, M.Pd.
NIDN. 1020048602

Biodata Anggota (1)

A. Identitas Diri

1	Nama lengkap	Vigi Indah Lestari
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	NIDN	1013129002
4	Tempat, Tanggal Lahir	Pekanbaru, 13 Desember 2020
5	E-mail	vigiindah@gmail.com
6	Nomor Telepon/HP	082268479160
7	Alamat Perguruan Tinggi	Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Jalan Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang, Kab. Kampar, Prop. Riau 28412
8	Nomor Telepon/Faks.	(0762) 21677 / (0762) 21677

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Pahlawan	Universitas Negeri Padang	
Tahun Masuk – Lulus	2016–2020	2010 – 2012	

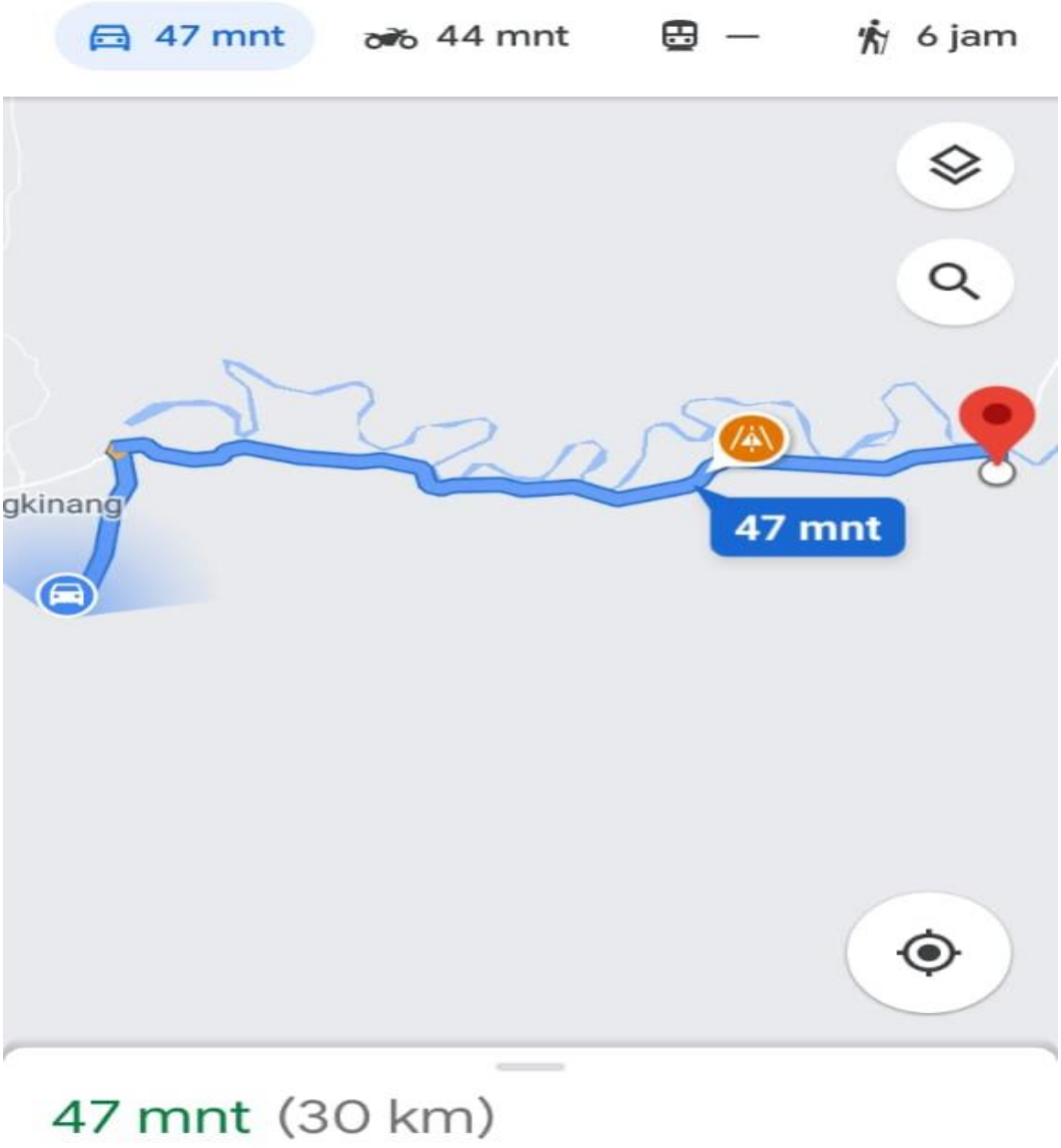
Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ke masyarakat tahun 2020.

Bangkinang, 25 Januari 2021
Anggota 1,

Vigi Indah Permata Sari, M.Pd.

Lampiran 2. Peta Lokasi kegiatan.



UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang, Kampar-Riau Kode Pos : 28412
Telp (0762) 21677, 085278005611, 085215804568

SURAT PERINTAH TUGAS
No : 085 /LPPM/UP-TT/PD/I/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ns. Apriza, S Kep, M.Kep
Jabatan : Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Menugaskan Kepada :

Nama Ketua Peneliti : Dedi Ahmadi, M.Pd
NIDN : 1020048602
Anggota : 1. Vigi Indah Lestari, M.Pd (1013129002)
2. Muhammad Ilham Umam
Program Studi : Prodi S1 Pesjaskesrek Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Judul Penelitian : Bersepeda Demi Sehat atau Ikut-ikutan? (Analisis Fenomena Bersepeda Masyarakat Kampar)

Melaksanakan kegiatan Penelitian di Desa Danau Bingkuang periode Januari 2021. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggungjawab kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 14 Januari 2021
LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Ketua

Ns. Apriza, S Kep, M.Kep
NIP-TT. 096.542.024

Dipindai dengan CamScanner

KETERANGAN
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua, Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep NIP-TT. 096.542.024	..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua, Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep NIP-TT. 096.542.024

DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR KECAMATAN TAMBANG DESA DANAU BINGKUANG RAHMAT HIDAYAT	PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR KECAMATAN TAMBANG DESA DANAU BINGKUANG RAHMAT HIDAYAT

Dipindai dengan CamScanner