



## Pengabdian Kepada Masyarakat

### Meningkatkan Kapasitas Kader melalui Pelatihan Kader Lansia di RW 5 Desa Mranggen

Dewi Setyawati<sup>1</sup>, Warsono Warsono<sup>1</sup>, Arief Yanto<sup>1</sup>, Amalia Dwi Nur Cahyani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

#### Informasi Artikel

##### Riwayat Artikel:

- Submit 11 Juni 2024
- Diterima 26 Juli 2024
- Diterbitkan 27 Juli 2024

##### Kata kunci:

Rekrutmen; pelatihan; posyandu; lansia

#### Abstrak

Kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup dan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya di bidang kesehatan, mampu meningkatkan umur harapan hidup (*life expectancy*). Dengan meningkatnya angka harapan hidup lanjut usia yang semakin tinggi, maka dibutuhkan kualitas hidup yang lebih bermakna di bandingkan dengan kualitas hidup yang sekarang yang masih relatif rendah, khususnya masalah kesehatan. Untuk meningkatkan kesejahteraan khususnya sosial, ekonomi, kesehatan dan kemampuan lanjut usia, perlu di selenggarakan suatu program yang berbentuk pelayanan dan pengembangan kelembagaan yang menangani masalah-masalah tersebut. Posyandu lansia merupakan salah satu wadah yang dapat membantu masyarakat melakukan upaya peningkatan dan pencegahan terhadap masalah kesehatan yang dialami oleh lanjut usia sehingga tercapai kualitas hidup yang optimal, tetapi pelaksanaannya seringkali tidak berjalan dengan baik karena dukungan masyarakat yang masih kurang, keterbatasan jumlah kader, sulitnya mencari kader yang memiliki waktu luang. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan peran serta masyarakat dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan lanjut usia melalui rekrutmen dan pelatihan kader kesehatan. Kegiatan ini melibatkan pemerintah desa, tokoh masyarakat, kader kesehatan dan para lansia di desa Mranggen, Kabupaten Demak. Kegiatan dilakukan dengan tiga tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, evaluasi dan tindak lanjut. Perencanaan dilakukan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya posyandu lansia dan penyakit yang lazim terjadi pada lansia yang perlu penanganan khusus dan kontinyu. Pelaksanaan rekrutmen dan pelatihan kader untuk membekali kader dalam pelayanan posyandu. Kegiatan dilaksanakan dengan baik dan mendapat respon kooperatif, antusias dan aktif setiap kegiatan dilakukan pemerintah desa, masyarakat dan Puskesmas Mranggen I mendukung keberadaan posbindu untuk mengendalikan dan mengontrol masalah kesehatan yang dialami oleh lanjut usia khususnya penyakit degeneratif.

## PENDAHULUAN

Kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup dan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya di bidang kesehatan, mampu meningkatkan umur harapan hidup (*life expectancy*). Akibatnya jumlah orang

yang lanjut usia akan bertambah dan ada kecenderungan kecenderungan akan meningkat lebih cepat. Dengan meningkatnya angka harapan hidup lanjut usia yang semakin tinggi, maka dibutuhkan kualitas hidup yang lebih bermakna di bandingkan dengan kualitas hidup yang

Corresponding author:

Dewi Setyawati

[dewisetyawati@unimus.ac.id](mailto:dewisetyawati@unimus.ac.id)

SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 4 No 1, Juli 2024

DOI: <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v4i1.15411>

sekarang yang masih relatif rendah, khususnya masalah kesehatan. Berdasarkan survey dari Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah lanjut usia di Indonesia sebanyak 26,82 juta jiwa atau 9,92% (Sosial, 2020). 9,80% lanjut usia tinggal sendiri, di mana persentase lanjut usia perempuan yang tinggal sendiri hampir tiga kali lipat dari lanjut usia laki-laki (14,13% berbanding 5,06%).

Keadaan lanjut usia di Indonesia, sebanyak 2.426.191 (15%) terlantar, dan sebanyak 4.658.279 (28,8%) rawan terlantar, dari sisi kesehatan masih ada sekitar separuh lanjut usia yang mengalami keluhan kesehatan selama sebulan terakhir. Angka kesakitan lanjut usia cenderung menurun setiap tahun. Pada tahun 2018, sekitar 24 dari 100 lanjut usia sakit dalam sebulan terakhir, hampir 1 dari 4 lanjut usia merokok selama sebulan terakhir. Penyakit terbanyak adalah penyakit sendi (52,3%), hipertensi (38,8%), anemia (30,7%) dan katarak (23%), penyakit-penyakit tersebut merupakan penyebab utama disabilitas pada lanjut usia. Jaminan kesehatan belum sepenuhnya dapat menjangkau seluruh lanjut usia. Sekitar 26,41 persen penduduk lanjut usia belum memiliki jaminan kesehatan.

Jumlah lanjut usia di Kabupaten Demak sebanyak 144 624 jiwa atau sebesar 11,5 % dari total penduduk (Sosial, 2020), sekitar 60 - 85% para lanjut usia di kabupaten Demak tinggal di daerah perdesaan. Menurut hasil pendataan yang dilakukan oleh Badan Pemberdayaan Masyarakat dan KB Kab. Demak pada tahun 2021, desa Mranggen kecamatan Mranggen merupakan daerah pedesaan, mayoritas penduduk bekerja sebagai petani sebesar 0,72%, bekerja sebagai karyawan swasta sebesar 36,82%, pensiun sebesar 0,81% . Mayoritas pendidikan penduduk adalah tamatan sekolah dasar sebesar 30,81 % (Demak, 2020).

Jarak antara desa dengan pusat pelayanan kesehatan kurang lebih 2 km, jumlah usia lanjut sebanyak 1179 jiwa (usia 60 tahun keatas) atau sebesar 8,56 % dari total penduduk desa Mranggen 157.503 jiwa. jumlah lanjut usia yang tidak/belum pernah sekolah sebesar 21 %, yang tidak tamat SD sebesar 34% dan yang tamat SD sebesar 23,3% dan permasalahan akan timbul karena jumlah lanjut usia yang tidak mempunyai kemampuan membaca dan menulis sebesar 25,11% (Kab.Demak, n.d.).

Dari data kunjungan di Puskesmas Mranggen penyakit terbanyak yang diderita Lanjut usia adalah hipertensi (46,4%), penyakit sendi (27,3%), dan katarak (11%) dan penyakit degeneratif lainnya (16%) (Dinkes Kab. Demak, 2020). Untuk meningkatkan kesejahteraan khususnya sosial, ekonomi , kesehatan dan kemampuan lanjut usia, perlu di selenggarakan suatu program yang berbentuk pelayanan dan pengembangan kelembagaan yang menangani masalah-masalah tersebut.

Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Lanjut Usia merupakan salah satu wadah yang dapat membantu masyarakat melakukan upaya peningkatan dan pencegahan terhadap masalah kesehatan yang dialami oleh lanjut usia sehingga tercapai kualitas hidup yang optimal dan kemandirian pada lanjut usia dengan suatu pendekatan program pelayanan yang difokuskan pada program terpadu (*Integrated program*). Desa Mranggen telah memiliki pos pelayanan terpadu (posbindu) lanjut usia di beberapa RW, tetapi untuk RW 5 belum ada posbindu karena keterbatasan anggaran dan akan dilaksanakan posbindu pada tahun 2023. Selain itu juga adanya keterbatasan jumlah kader, sulitnya mencari kader yang memiliki waktu luang karena sebagian besar bekerja dan belum semua kader mampu menjalankan perannya dengan baik (DS Fatmawati, 2019; E Soesanto,2020).



Kader perlu memiliki tingkat pengetahuan yang baik untuk memperoleh pelayanan posyandu yang maksimal. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki kader posyandu menjadi salah satu alasan kurang berhasilnya sistem pelayanan di posyandu. Pengetahuan kader posyandu ini sangat penting sebagai pedoman utama bagi kader dalam melakukan perannya agar dapat memberikan pelayanan kesehatan dengan baik. Untuk mengatasi kurangnya pengetahuan mengenai posyandu maka perlu diupayakan pelatihan bagi kader posyandu. Pelatihan kader diharapkan akan bekerja lebih efektif dan lebih maksimal sesuai dengan tanggung jawabnya (Akbar, 2021).

Sejalan dengan hal tersebut maka program studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang mengadakan kegiatan pelatihan dan rekrutmen kader posbindu lanjut usia agar pemberdayaan dan peran serta aktif masyarakat di desa Mranggen, Kabupaten Demak dapat menghasilkan kemandirian masyarakat, kemampuan untuk mengidentifikasi masalah yang terjadi serta membuat perencanaan dan upaya pemecahan masalah dengan memanfaatkan potensi yang ada tanpa tergantung pada bantuan luar.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2022 setiap minggu yang mencakup 1 RW dan 9 RT dengan melakukan kegiatan pelatihan dan rekrutmen kader posyandu lanjut usia, masing-masing RT diwakili oleh 2 orang dan kegiatan ini dipusatkan di RW 5 desa Mranggen. Kriteria inklusi untuk kader yang dilakukan pelatihan adalah kader yang bersedia menjadi secara sukarela, memiliki waktu luang, tempat tinggal di wilayah RW 5, usia dewasa diatas 20 tahun keatas sesuai persyaratan posyandu berdasarkan Kemenkes RI, dan memiliki komitmen

tinggi untuk melaksanakan semua kegiatan pelaksanaan posyandu lanjut usia. Kriteria eksklusi yaitu kader posyandu yang sakit, tempat tinggal tidak di wilayah RW 5. Metode pelaksanaan meliputi pendekatan persuasive kepada kader balita yang sudah terlebih dahulu terbentuk di wilayah RW 5, penyuluhan kesehatan / ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab dan simulasi. Materi pelatihan terdiri dari materi dasar, materi ini, materi penunjang dan simulasi posyandu lansia system 5 meja. Metode pelaksanaan pelatihan ini menggunakan media power point dan simulasi.

## HASIL

### Perencanaan

Kegiatan ini didasari oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh tim maka bulan Juni 2022 dilakukan pendekatan dengan berbagai tokoh masyarakat (tokoh agama, kepala desa, bidan desa, para kader yang ada dan pihak Puskesmas) untuk mendapatkan gambaran, masukan dan saran untuk menghidupkan kembali kegiatan posyandu lanjut usia yang pernah ada di desa Mranggen. Langkah selanjutnya tim melakukan koordinasi dengan kepala puskesmas, pemegang program PTM, kepala desa, ketua RW/RT di desa Mranggen, Kabupaten Demak. Kegiatan pelatihan dan rekrutmen kader kesehatan ini disepakati dilaksanakan pada bulan Juli selama satu kali pertemuan mulai jam 19.00 – 21.00. Kegiatan selanjutnya adalah melakukan rekrutmen calon kader disetiap RT (maksimal 2 orang) dengan persyaratan sukarela, memiliki waktu luang dan memiliki komitmen tinggi untuk melaksanakan semua kegiatan pelaksanaan posyandu lanjut usia. Berdasarkan hasil penelitian program pelatihan kader bertujuan untuk meningkatkan, mengembangkan ketrampilan, keahlian dan kecakapan serta kemampuan kinerja posyandu (Sinambela, 2017). Kader berperan untuk mendorong masyarakat



dalam hal peningkatan kualitas hidup sehat dengan cara memberikan motivasi, menjadi contoh, hingga sebagai pelaksana. Perlu adanya pembinaan, fasilitas, dan evaluasi guna meningkatkan kinerja kader selain untuk berperan meningkatkan wawasan dan keterampilan, pembinaan rutin, dan dukungan fasilitas terbukti membuat kader merasa bangga dan di hargai, serta mendorong peningkatan kinerja kader (Kusuma et al, 2021).

## Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan, diantaranya adalah:

### *Brainstorming*

*Brainstorming* dilakukan dengan mengundang semua pemangku kepentingan seperti: kepala desa, kepala dusun, ketua RW-RT, tokoh masyarakat, tokoh agama dan para lanjut usia. Pelaksanaannya diadakan di gedung balai desa pada tanggal 13 Juli 2022 jam 19.00, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengidentifikasi permasalahan yang menyebabkan pelaksanaan posyandu lanjut usia di desa Mranggen ada yang belum berjalan, mencari solusi agar pelaksanaan posyandu lanjut usia bisa diaktifkan. Kegiatan sosialisasi ini lebih menekankan komitmen bersama semua elemen yang ada dimasyarakat untuk membentuk posyandu lanjut usia.

### Pelatihan kader

Pelaksanaan pelatihan kader dilakukan sebanyak 1 kali pada 20 Juli 2022 pukul 19.00 – 21.00 WIB bertempat di posko mahasiswa RW 5. Pelatihan kader posyandu lanjut usia ini diikuti oleh 5 peserta. Materi pelatihan kader meliputi: Proses menua dan perubahan yang terjadi pada lanjut usia khususnya Penyakit Tidak Menular (PTM), upaya pencegahan dan perawatan PTM

yang dapat dilakukan masyarakat, manajemen posyandu, komunikasi efektif dan *role play* posyandu lanjut usia.

### Pelaksanaan simulasi posyandu lanjut usia

Setelah selesai melakukan pelatihan kader disepakati pelaksanaan kegiatan simulasi posyandu lanjut usia dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2022 pukul 07.00 – 09.00 di balaidesa Mranggen, Kabupaten Demak. Pelaksanaan simulasi posyandu lanjut usia dihadiri oleh 33 peserta lanjut usia.

### Evaluasi dan Rencana Tindak Lanjut

Kegiatan pelatihan kader posyandu lanjut usia ini akan dievaluasi pada saat pelaksanaan simulasi posyandu lanjut usia. Evaluasi yang dilakukan meliputi keaktifan dan kehadiran kader, jumlah lanjut usia yang hadir, pelaksanaan posyandu lanjut usia, pelaksanaan manajemen posyandu, penggunaan sarana prasarana, peralatan yang digunakan, pencatatan dan pelaporan pelaksanaan posyandu. Rencana tindak lanjut bisa terbentuk posyandu lanjut usia dengan anggaran yang sedang dalam proses pengajuan oleh balaidesa dan bisa dilaksanakan setiap bulan.





Gambar 1  
Peserta Pelatihan Kader



Gambar 2  
Posyandu Lansia

## PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang sesuai dengan hasil kesepakatan bersama para pemangku kepentingan yang

menghendaki agar posyandu lanjut usia segera diaktifkan karena kegiatan posyandu lanjut usia selama ini sangat membantu masyarakat khususnya lanjut usia melakukan upaya pemantauan kesehatannya. Pelaksanaan posyandu lanjut usia di desa Mranggen belum berjalan



karena sedang dalam proses pengajuan dan akan dilaksanakan pada tahun 2023. Selain itu belum terbentuknya kader untuk posyandu lansia.

Peningkatan pelayanan kesehatan kepada lanjut usia diperlukan untuk mewujudkan lanjut usia yang sehat, berkualitas dan produktif di masa tuanya (Azizah Nurul Karohmah, 2017). Dukungan semua pihak sangat membantu menguatkan lanjut usia untuk lebih memanfaatkan posyandu lanjut usia dan dapat memberikan semangat pada kader kesehatan untuk memberikan pelayanan yang terbaik (Soesanto et al., 2018). Hal ini juga telah dilakukan oleh masyarakat desa Mranggen pada pertemuan *brainstorming* yang telak berkomitmen untuk memberikan dukungan secara enuh agar posyandu lanjut usia dapat aktif.

Pelaksanaan posyandu lanjut usia agar dapat berjalan dengan baik dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat khususnya lanjut usia diperlukan kader kesehatan yang memiliki komitmen dan loyalitas yang tinggi, kader memiliki peran sentral dalam pelaksanaan pelayanan di posyandu lanjut usia (E Soesanto, 2020). Kader merupakan penggerak masyarakat yang memiliki pengetahuan tentang kesehatan lanjut usia dan kemampuan meningkatkan kualitas kesehatan lanjut usia. Kader juga memberikan motivasi kepada lanjut usia untuk memanfaatkan fasilitas kesehatan dan senantiasa melakukan aktifitas sosial (Punyakaew, A., Lersilp, S., & Putthinoi, 2019). Oleh karena itu rekrutmen dan pelatihan kader merupakan suatu hal yang sangat penting untuk menghidupkan posyandu lanjut usia agar aktif.

Pelatihan kader posyandu lanjut usia dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam melaksanakan posyandu (Mega Arianti Putri, 2020). Pelatihan kader dapat memberikan refresh materi kepada para kader dan memberikan

pemahaman terkait peran kader, penanganan penyakit yang lazim terjadi pada lanjut usia dan cara melakukan komunikasi yang efektif sehingga bisa memberikan motivasi dan menyiapkan kader untuk memberikan pelayanan kesehatan lanjut usia di posyandu lanjut usia (Ihsana El Khuluqo, 2020). Pada setiap sesi materi kepada peserta diberi kesempatan untuk memberikan pertanyaan dan jawaban di diskusikan secara bersama berdasarkan pengalaman yang dialami masing-masing peserta. Peserta bersemangat menceritakan pengalamannya dan antusias dalam mendengarkan materi yang disampaikan.

Pelaksanaan simulasi posyandu lanjut usia di desa Mranggen dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2022 mulai jam 07.00 – 09.00 WIB. Sehari sebelum dilaksanakan kegiatan posyandu lanjut usia para kader melakukan pertemuan guna mempersiapkan pelaksanaan posyandu lanjut usia yang meliputi pembagian kerja untuk penanggungjawab masing-masing kegiatan seperti senam lanjut usia diawal kegiatan, pembagian tugas di masing-masing meja, pembuatan PMT, memberitahu lanjut usia melalui pengurus RT dan pengeras suara di mushola, menyiapkan materi penyuluhan, mempersiapkan kebutuhan yang digunakan dalam posyandu lanjut usia.

Kegiatan yang dilakukan dalam pelaksanaan posyandu lanjut usia sesuai dengan sistem pelayanan 5 meja, yaitu pendaftaran, menimbang berat badan (BB) atau mengukur tinggi badan, pemeriksaan kesehatan, konseling atau penyuluhan, pemberian PMT, pemeriksaan laboratorium dan senam lanjut usia serta pengajian. Pelaksanaan posyandu lanjut usia mendapat tanggapan yang luar biasa dari pemerintah desa, masyarakat dan Puskesmas Mranggen I, terbukti angka kunjungan lanjut usia di posyandu lanjut usia mencapai 33,6% (33 peserta) dari 98 lanjut usia di RW 5 desa Mranggen. Dari peserta hanya 42% yang sehat dan



selebihnya memiliki masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang paling banyak diderita lanjut usia adalah hipertensi (30%), Nyeri sendi (10%), DM (9%) dan penyakit lainnya (9%). Sebagian besar lanjut usia merasa senang dengan dimulainya posyandu lanjut usia, dukungan keluarga dan masyarakat sangat tinggi hal ini terlihat dari banyaknya anggota keluarga yang ikut mengantar para lanjut usia datang ke posyandu lanjut usia dan menunggu sampai selesainya kegiatan.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan dan rekrutmen kader kesehatan mampu memotivasi kader untuk memberikan pelayanan kesehatan pada lanjut usia melalui kegiatan posyandu lanjut usia. Beberapa lanjut usia ditemukan memiliki masalah kesehatan khususnya penyakit degeneratif. Masyarakat khususnya para lanjut usia sangat antusias menyambut dibukanya kegiatan posyandu lanjut usia. Kegiatan pelayanan kesehatan yang dekat, mudah diakses, murah, berkesinambungan sangat diperlukan oleh lanjut usia guna meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih bermakna.

## SARAN

Kepada Pemerintah Desa Mranggen dan Puskesmas Mranggen I diharapkan bisa membina organisasi Posbindu lanjut usia desa Mranggen dalam hal pendanaan operasional organisasi dan peningkatan pemahaman masyarakat untuk mendorong masyarakat aktif mengikuti kegiatan posyandu lanjut usia sehingga kualitas hidupnya dapat dicapai secara optimal.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Mengucapkan terimakasih kepada pemerintah Desa Mranggen, Puskesmas Mranggen I serta para kader yang terlibat.

## REFERENSI

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392 - 397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Azizah Nurul Karohmah, I. (2017). Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Sejahtera Kelurahan Pasirmuncang. *Jurnal Untirta*, 2(2), 116-213.
- Demak, B. P. M. dan K. K. (2020). Demak pada tahun 2020. Bapermas Kab. Demak.
- Dinkes Kab. Demak, P. M. (2020). Laporan SP2TP Puskesmas Mranggen tahun 2020.
- DS Fatmawati, E. S. (2019). Increased the Intensity of Elderly Visit to posyandu. *South East Asia Nursing Research*, 1(3), 137-141.
- E Soesanto, N. A. (2020). The Role of Volunteers in Improving Services in Elderly Integrated Service Centers. *South East Asia Nursing Research*, 2(1), 22-26.
- Ihsana El Khuluqo, T. N. (2020). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimuning. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(1), 1-5.
- Kab.Demak, B. (n.d.). Kecamatan Mranggen Dalam Angka tahun 2019. BPS Kab. Demak.
- Kusuma, C. Fatmasari, E., Wulandari, J. Dewi, P, Pahlevi, R. Djariara, S., & Katmawati, S. (2021). Literature riview : Peran kader posyandu terhadap pemberdayaan masyarakat. *Prosding seminar nasional Sexophone (sex education health policy, and nutrition)*.
- Mega Arianti Putri, S. S. (2020). Pembinaan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 304-308.
- Punyakaew, A., Lersilp, S., & Putthinoi, S. (2019). Active ageing level and time use of elderly persons in a Thai suburban community. *Occupational Therapy International*, 2019(8), 1-8.
- Sinambela, L. P. (2017). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. BumiAksara
- Soesanto, E., Istiarti, T., Pietojo, H., Semarang, U. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Semarang, D., Magister, P., Diponegoro, U., & Abstrak, S. (2018). Praktik Lansia Hipertensi dalam Mengendalikan Kesehatan Diri di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak. *Praktik*



Lansia Hipertensi Dalam Mengendalikan Kesehatan Diri Di Wilayah Puskesmas Mranggen Demak, 5(2), 127-139.  
<https://doi.org/10.14710/jpki.7.3.127-139>

Sosial, S. S. P. dan K. (2020). Statistik Penduduk lanjut Usia 2020. BPS

