

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

PENYULUHAN KESEHATAN SENAM LANSIA
DI POSYANDU LANSIA RW 15 KELURAHAN
KEBON MELATI

Disusun Oleh

INDAH YULIKA, SST, MKEB



STIK BUDI KEMULIAAN

JL. BUDI KEMULIAAN NO.25 JAKARTA

PUSAT TAHUN 2023

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Judul Kegiatan | Senam Lansia |
| 2. Mitra Kegiatan | Posyandu RW 15 Kebon Melati |
| 3. Ketua Kegiatan | |
| a. Nama Lengkap | Indah Yulika, SST, MKeb |
| b. Jenis Kelamin | Perempuan |
| c. NIDN/NIDK/NUP | 1314018507 |
| d. Rumpun Ilmu | Kebidanan |
| e. Jabatan | Dosen Tetap |
| f. Institusi | STIK Budi Kemuliaan |
| 4. Jumlah Anggota Kegiatan | 3 |
| 5. Lokasi Kegiatan | Posyandu RW 15, Kb. Melati,
Kecamatan Tanah Abang, Kota
Jakarta Pusat, Daerah Khusus
Ibukota Jakarta |
| 6. Jumlah Biaya Kegiatan | Rp 1.110.000 |
| 7. Sumber Biaya | PKM Mitra STIK Budi Kemuliaan |

Mengetahui,
Ketua LPPM STIK
Budi Kemuliaan

(Tiarlin Lavidia RSR, SST,
M.Keb)



Jakarta, 10 April 2023
Pelaksana PKM Mitra
STIK Budi Kemuliaan

(Indah Yulika, SST, MKeb)



Menyetujui,
Ketua STIK Budi Kemuliaan



(dr. Irma Sapriani, SpA)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN	2
DAFTAR ISI	3
KATA PENGANTAR.....	4
RINGKASAN	5
1. 1 Pendahuluan.....	6
1. 2 Solusi Permasalahan	6
1. 3 Metode Pelaksanaan	6
1. 4 Luaran dan Target Capaian	7
1. 5 Anggaran.....	7
1. 6 Jadwal	7
1. 7 Kesimpulan.....	7
1. 8 Saran	7
Daftar Referensi	8
LAMPIRAN	9

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra ini. Penulisan laporan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu kinerja Tridharma Perguruan Tinggi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Kemuliaan. Saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Afrisya, MARS selaku Direktur Utama Lembaga Kesehatan Budi Kemuliaan
2. dr. Irma Sapriani, Sp.A selaku Ketua STIK Budi Kemuliaan
3. Staf tenaga kependidikan selalu support sistem
4. dan seluruh pihak yang telah membantu penyelenggaraan kegiatan ini

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Diharapkan proposal pengabdian kepada masyarakat berbasis mitra ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 10 April 2023

Penulis

RINGKASAN

Terdapatnya beberapa penelitian yang mendapatkan pengetahuan lansia tentang aktivitas fisik yang menjaga Kesehatan masih minim, sehingga berisiko terhadap penurunan kualitas hidup bagi para lansia. Pada kegiatan ini, solusi permasalahan yang di dapat adalah melakukan penyuluhan tentang Jenis olahraga ringan yang aman dilakukan oleh lansia yaitu senam lansia. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah guna memberikan edukasi kepada lansia pentingnya untuk tetap melakukan olahraga guna menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh, serta lansia dapat mengetahui sistematika Gerakan, lama olahraga yang cocok untuk mereka.

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia di RW 15 Kelurahan Kebon Melati tentang cara menjaga kebugaran serta Kesehatan fisik bagi lansia. Sasaran dari kegiatan ini yaitu warga lansia di RW 15 Kelurahan Kebon Melati, terdiri dari 15 orang lansia. Sesudah kegiatan, para lansia diminta untuk memperagakan kembali beberapa Gerakan senam dan pemateri melakukan sesi tanya jawab untuk evaluasi. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa power point presentasi. Kegiatan ini akan dilakukan pada Senin, 3 April 2023 di Posyandu lansia RW 15 Kelurahan Kebon Melati. Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah diharapkan lansia setempat dapat mempraktikkan secara perorangan atau berkelompok sehingga meningkatkan Kesehatan fisik jasmani lansia.

1. 1 Pendahuluan

Lansia merupakan tahap terakhir proses perjalanan dalam kehidupan manusia sejak lahir sampai mencapai usianya lebih dari 60 tahun. Lansia secara keseluruhan akan mengalami penurunan biologis. Jumlah keluhan kesehatan pada lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan lansia laki-laki. Perubahan yang terjadi pada lansia cenderung mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis, psikososial. Hal ini membutuhkan suatu tindakan aktivitas yang dapat menjangkau seluruh aspek yang mengalami penurunan tersebut yaitu dengan melakukan senam lansia.

Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh.

1. 2 Solusi Permasalahan

Berdasarkan analisis situasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah bahwa perlunya melakukan kegiatan rutin senam lansia pada posyandu yang selama ini belum di galakan oleh para kader.

1. 3 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah memberikan informasi baik secara teoritis dan contoh riil dan aplikatif dilakukan dengan cara penyuluhan. Penyuluhan bertujuan lansia setempat dapat mempraktikan secara perorangan atau berkelompok sehingga meningkatkan Kesehatan fisik jasmani lansia pada lingkungan RW 15 Kelurahan Kebon Melati. Sesudah kegiatan, para lansia diminta untuk mengerjakan memperagakan Kembali beberapa Gerakan senam lansia, dan diberikan kesempatan pada sesi tanya jawab. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah berupa power point presentasi

1. 4 Luaran dan Target Capaian

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kebugaran dan Kesehatan fisik lansia
2. Memperbaiki kualitas hidup lansia
3. Mengaktifkan kegiatan senam lansia pada posyandu

Adapun target capaian luaran lainnya adalah publikasi pada repositori perpustakaan STIK Budi Kemuliaan

1. 5 Anggaran

(Terlampir)

1. 6 Jadwal

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di posyandu RW 15 kel Kebon Melati pada hari Rabu, 3 April 2023, pukul 09.00 WIB -selesai.

1. 7 Kesimpulan

Senam lansia dapat memiliki beberapamanfaat yaitu : manfaat pada fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keseimbangan tubuh, pernafasan, danpenurunan tekanan darah pada lansiahipertensi. Manfaat pada psikologisdapat memperbaiki kualitas tidur, penurunan tingkat insomnia, penurunantingkat depresi, penurunan tingkat stres, dan manajemem nyeri. Manfaat sosial dan lingkungan, serta manfaat fungsi kognitif dapat meningkatkan kognitif. Dengan melakukan senamlansia 3kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit dan maksimal 40 menit denganwaktu >4 minggu akan lebih efektif mendapatkan banyak manfaatnyakualitas hidup lansiapun akanmengalami peningkatan.

1. 8 Saran

Dapat diberikan hadiah untuk menghargai kehadiran peserta penyuluhan pada lansia, agar mereka lebih semangat dan antusias dalam mengikuti acara

Daftar Referensi

1. Sri Puzzy Handayani dkk, Literatur Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia, BIMIKI, Juli - Desember 2020, 48 – 49
2. Chaliza Beby Rahayu P. Ewys dkk, Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Keaktifan Lansia (Active Aging) di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru, Agustus 2021, 209.
3. Riri Nuraeni dkk, Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit, 2019..

LAMPIRAN

Lampiran 1: Rencana Anggaran Biaya

No	Uraian	Volume	Harga	Jumlah
Bahan				
1	ATK	1	Paket	Rp 50.000
2	Bahan habis pakai	1	Paket	Rp 50.000
3	Kuota	1	Paket	Rp 50.000
4	Gimmick	1	Paket	Rp 280.000
Total (a)				Rp 430.000
Pelaksanaan				
1	Snack	25	Paket	Rp 12.000
2	Transportasi	1	Paket 1	Rp 280.000
Total (b)				Rp 580.000
Pelaporan dan Luaran				
1	Pelaporan	1	keg	Rp 100.000
				Rp -
Total (c)				Rp 100.000
Jumlah (a+b+c)				Rp 1.110.000

Lampiran 2: Jadwal pelaksanaan penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan	Ket
1	Pembuatan proposal	Januari – februari 2023	
2	Pembagian kerja tim	Januari - februari 2023	
3	Presentasi proposal	Maret 2023	
4	Pelaksanaan PkM	3 April 2023	
5	Penyusunan laporan	4 April – 10 April 2023	
6	Desiminasi hasil penelitian	11 April 2023	

Lampiran 3: Tim Pelaksana PkM

No	Nama Tim	Kedudukan	Uraian Tugas	Ket
1	Indah Yulika, SST, MKeb	Ketua pengabmas	Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	
2	Shinta Fauziah Erika	Anggota	Bersama-sama ketua Membuat proposal, persiapan kegiatan (penyusunan materi, ijin tempat), pelaksanaan penyuluhan, pembuatan laporan.	

Lampiran 4: FORMAT SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Menopause
Sub Pokok Bahasan	: Senam Lansia
Sasaran	: Ibu menopause
Hari / Tanggal	: 3 April 2023
Waktu	: 45 menit
Tempat	: Posyandu RW 15
Penyuluh / Petugas	: STIK Budi Kemuliaan Prodi Profesi Kebidanan

I. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan lansia di Posyandu RW 15 Kebon Melati dapat mempratekkan kembali senam lansia secara mandiri atau kelompok

Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan lansia di Posyandu RW 15 Kebon Melati diharapkan , mampu:

- 1) Mengetahui Definisi lansia
- 2) Mengetahui Pentingnya olahraga bagi lansia
- 3) Mengetahui manfaat senam lansia
- 4) Mengetahui tatacara dan teknis senam lansia

II. Materi

Lansia merupakan tahap terakhir proses perjalanan dalam kehidupan manusia sejak lahir sampai mencapai usianya lebih dari 60 tahun. Lansia secara keseluruhan akan mengalami penurunan biologis. Jumlah keluhan kesehatan pada lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan lansia laki-laki. Perubahan yang terjadi pada lansia cenderung mengalami penurunan pada fisik, sistem psikologis, psikososial. Hal ini membutuhkan suatu tindakan aktivitas yang dapat menjangkau seluruh aspek yang mengalami penurunan tersebut yaitu dengan melakukan senam lansia.

Lanjut usia (Lansia) adalah periode penutup dalam rentang hidup seseorang dimulai dari usia 60 tahun hingga meninggal yang ditandai dengan perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Secara global

populasi lansia terus mengalami peningkatan, di Indonesia diprediksi meningkat lebih tinggi dari pada populasi lansia di wilayah Asia dan global setelah tahun 2050 . Lansia sehat berkualitas mengacu pada konsep active aging WHO yaitu proses penuaan yang tetap sehat secara fisik, sosial dan mental sehingga tetap sejahtera sepanjang hidup dan tetap berpartisipasi dalam rangka meningkatkan kualitas hidup sebagai anggota masyarakat.

Salah satu upaya untuk mempertahankan kesehatan pada lansia itu sendiri dari pola hidup yang sehat salah satunya dengan olahraga yang bisa dilakukan oleh siapa saja terutama pada lansia juga bisa melakukannya. Senam lansia adalah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan pada usia lanjut, melakukan kegiatan olahraga ini sangat dapat membantu tubuh usia lanjut untuk menjaga kebugaran tubuh karena dapat membantu untuk menghilangkan radikal bebas yang berada di dalam tubuh.

Senam lansia adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan apa yang diterapkan pada lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang untuk tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Semua senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau penuaan. Senam ini sangat dianjurkan untuk mereka yang memasuki usia pralansia (45 tahun) dan usia lansia (60 tahun ke atas). Orang melakukan senam secara teratur akan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik yang terdiri dari unsur kekuatan otot, kelenturan persendian, kelincahan gerak, keluwesan, kardiovaskular fitness dan neuromuskular fitness.

Selain itu 20% darah terdapat di otak sehingga akan terjadi proses endorfin hingga terbentuk hormon norepinefrin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi. Dengan mengikuti senam lansia efek minimalnya adalah lansia merasa berbahagia, senantiasa bergembira, bisa tidur lebih nyenyak, pikiran tetap segar.

III. Metode

1. Praktik Senam
2. Tanya jawab

3. Diskusi

IV. Susunan Kepanitiaan

NO	NAMA PANITIA	URAIAN TUGAS
1	Indah Yulika,SST,Mkeb.	Ketua pelaksana dan anggota kegiatan Penyuluhan
2	Erika Agusthania	Mempresentasikan materi PPT tentang Kesehatan Reproduksi Remaja yang telah disusun
3	Shinta Fauziah	Operator mengatur jalannya penayangan PPT Kespro

V. Strategi Pelaksanaan

Berisi urutan-urutan / langkah yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan :

No.	KEGIATAN	URAIAN	Pengisi acara
1.	Pembukaan (5 Menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan pertemuan dan mengucapkan salam.2. Menjelaskan tujuan umum dan tujuan khusus pertemuan ini.3. Menyampaikan waktu dan kontrak waktu yang akan digunakan dan mendiskusikannya.	Shinta Fauziah
2	Sambutan (15 menit)	<ol style="list-style-type: none">1. Sambutan Ketua Pelaksana Pengabmas STIK Budi Kemuliaan2. Sambutan Kader Posyandu	1. indah Yulika SST M.Keb
3.	Proses (60 Menit)	Isi Materi Penyuluhan <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan Definisi lansia	Erika Agusthania

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Menjelaskan senam lansia 3. Menjelaskan manfaat senam lansia 4. Menjelaskan dan mempraktekan tatacara senam lansia 	
3.	Evaluasi (20 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pertanyaan kepada peserta secara bergantian. 2. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. 3. Peserta mengerti seluruh materi penyuluhan yang telah disampaikan. 4. Memberikan hadiah kepada peserta yang telah bertanya dan dapat menjawab pertanyaan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Shinta fauziah 2. Erika Agusthania
4.	Penutup (5 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penyuluh mengucapkan terima kasih atas perhatian peserta. 2. Mengucapkan salam penutup 	Shinta Fauziah

Foto Kegiatan

