

Kode>Nama Rumpun Ilmu :371/Ilmu
keperawatan

LAPORAN PENGABMAS



SENAM LANSIA DI DUSUN IV DESA BATU BELAH

TIM PENGUSUL

KETUA : NS.INDRAWATI,S.Kep,M.KL (1008088003)

ANGGOTA : DESSYKA FEBRIA, M.KL (1024028501)

MAHASISWA: NISA APRILIA

HAYATUN NUFUS

FAKULTAS ILMU KESEHATANUNIVERSITAS PAHLAWAN
TUANKU TAMBUSAI

TAHUN AJARAN 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian

Senam Lansia di Dusun IV Desa Batubelah

Ketua PRM

a. Nama Lengkap

Ns. Indrawati, S.Kep

b. NIDN

1008080021

c. Jabatan Fungsional

Asisten Ahli

d. Program Studi

Keperawatan

e. Nomor IUP-Surel

051304511101

Anggota Peneliti (1)

a. Nama Lengkap

Endang Fidiya

b. NIDN

c. Mahasiswa

Stia Aprilia

Kelasian Sial

Perpustakaan Tinggi

XXXXXXXX

12 Pengabdian Komu

14 Pengabdian Komu

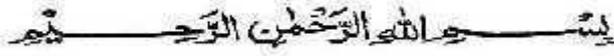
2.200.000



Etiwa Anggrina Harahap



KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan Proposal Pengabmas ini. Penyusunan Pengabmas ini diajukan guna memenuhi Tri Darma Perguruan Tinggi.

Adapun judul dari penelitian ini adalah “ Senam Lansia di Dusun IV Desa Batubelah”.

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya atas masukan yang sangat bermanfaat dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung

Bangkinang, Januari 2021

Ketua

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Usia lanjut adalah sesuatu yang harus diterima sebagai suatu kenyataan dan fenomena biologis. Usia ini ditempuh setelah melewati masa anak-anak, remaja dan dewasa. Tanda-tanda masa tua disertai dengan adanya kemunduran kemampuan panca indera, gangguan fungsi alat-alat tubuh, perubahan psikologi serta adanya berbagai penyakit.

Dengan banyaknya perubahan yang terjadi pada lansia banyak pula masalah yang dihadapi, baik masalah fisik maupun psikologis. Contoh masalah fisik yang sering dialami adalah berkurangnya daya pikir, penglihatan, pendengaran, kemampuan beraktivitas dan berkomunikasi. Sedangkan masalah psikologis diantaranya kesepian, gangguan keseimbangan hingga pikun.

Dikutip dari National Geographic Indonesia, jumlah lansia di Indonesia, semakin tahun semakin meningkat proporsinya. Pada tahun 2013, 8,9% penduduk Indonesia adalah lansia. Kondisi ini sungguh perlu mendapat perhatian khusus, jika tidak akan menjadikan beban tanggungan tenaga non produktif yang berat. Selama ini, pemerintah memang sudah mencanangkan berbagai program yang pro lansia, mulai dari Puskesmas Santun Lanjut Usia hingga klinik geriatri. Namun tetap saja kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lansia di pedesaan umumnya memprihatinkan. Sekitar 2,7 juta lansia terlantar. Bahkan 98,5 persen dari total lansia, dalam keadaan sakit.

Desa Batu Belah adalah salah satu desa di kabupaten Kampar yang memiliki banyak penduduk lansia. Pada tahun 2019, 1674 jiwa dari 6554 penduduk di daerah ini adalah lansia. Artinya, 25% dari total penduduk di daerah ini adalah lansia. Jumlah tersebut belum dibarengi dengan kebijakan dan berbagai program pro lansia yang memadai.

Oleh karena belum adanya panti jompo, para lansia di daerah ini menghabiskan masa tuanya di rumah bersama keluarga. Mereka hanya mengisi waktu luang dengan kegiatan ringan di dalam rumah yang belum tentu dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Sedangkan pengetahuan tentang arti penting menjaga kesehatan dan cara mencegah penyakit hanya diperoleh dari lingkungan keluarga. Padahal tidak semua keluarga di daerah ini mempunyai pengetahuan tentang kesehatan yang memadai. Kesadaran tentang arti penting upaya preventif terhadap penyakit juga belum mendapat perhatian serius. Selama ini kesadaran mereka terbatas pada upaya pengobatan jika sudah terserang penyakit.

Salah satu solusi yang tepat adalah dengan mengadakan pelatihan dan pembinaan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan lansia. Para lansia yang tinggal di rumah dapat dilatih berbagai macam aktifitas yang bermanfaat bagi kesehatan mereka. Salah satu aktivitas yang mudah dilakukan adalah senam lansia. Kegiatan ini tidak membutuhkan tempat dan peralatan yang banyak. Apabila diperhatikan, senam lansia membuat pesertanya tidak banyak bergerak layaknya senam aerobik. Tujuannya ialah supaya stamina serta energi para lansia tidak terkuras.

Diharapkan dengan adanya program ini dapat meningkatkan kesehatan serta angka harapan hidup para lansia. Selain berguna bagi kesehatan fisik, senam lansia juga berguna bagi kebugaran mental, seperti lansia akan merasakan kebahagiaan dan kegembiraan. Ditambah lagi, senam lansia sering dilaksanakan secara berkelompok sehingga bisa memberikan perasaan aman dan nyaman ekonomi dan kesehatan lansia di pedesaan umumnya memprihatinkan. Sekitar 2,7 juta lansia terlantar. Bahkan 98,5 persen dari total lansia, dalam keadaan Sakit

1.2 Perumusan Masalah

Berdasar latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana cara menyadarkan lansia tentang arti penting senam lansia dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran
2. Bagaimana menerapkan metode senam lansia yang benar dan efektif sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran

1.3 Tujuan Program

Tujuan yang ingin dicapai dalam program ini adalah :

1. Mengetahui cara menyadarkan lansia tentang arti penting senam lansia dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran
2. Mengetahui cara menerapkan metode senam lansia yang benar dan efektif sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran

1.4 Luaran yang Diharapkan

Target luaran yang diharapkan dari program ini yaitu :

1. Adanya kesadaran lansia tentang arti penting senam lansia dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran
2. Penggunaan metode senam lansia yang benar dan efektif sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran

1.5 Kegunaan

Kegunaan program ini adalah :

1. Bagi lansia : (a)Memperoleh manfaat senam lansia bagi lansia (b)Dapat mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran (c)Meningkatkan interaksi dan keakraban sesama lansia

2. Bagi mahasiswa : (a)Sebagai penambah bekal mahasiswa sebelum terjun ke masyarakat (b)Mewujudkan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu melakukan pengabdian,dan (c)Mengasah kepekaan dalam membangun masyarakat

BAB II

GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

Batu Belah adalah salah satu desa yang terdapat di kecamatan Kampar. Seperti daerah daerah lainnya, daerah ini juga dihuni oleh berbagai kelompok usia, mulai dari kelompok usia muda, usia produktif dan usia tua.

Buku demografi desa Batu Belah menunjukkan bahwa dari tahun ke tahun jumlah penduduk usia tua di daerah ini terus mengalami peningkatan. Tahun 2019 jumlah penduduk usia 65 tahun ke atas mencapai angka 1658 jiwa dari 6498 penduduk. Tahun berikutnya jumlah lansia mengalami kenaikan menjadi 1674 jiwa dari 6554 total penduduk. Hal ini menunjukkan bahwa kurang lebih 25% dari total penduduk Sekaran adalah lansia. Oleh karena itu, peningkatan angka harapan hidup lansia harus menjadi fokus perhatian pihak terkait.

Sebagian besar lansia di daerah ini menghabiskan masa tuanya di rumah bersama keluarga. Tidak adanya panti jompo atau lembaga pemberdayaan lansia adalah salah satu alasannya Mereka hanya mengisi waktu luang dengan aktifitas kecil di dalam rumah yang belum tentu bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran. Padahal aktifitas olahraga ringan seperti senam, sangat dibutuhkan para lansia untuk meningkatkan kemampuan raga secara fungsional.

Selain itu, kurangnya pengetahuan mengakibatkan rendahnya kesadaran terhadap kesehatan lansia di daerah ini. Mereka tidak mengetahui tentang cara cara preventif terhadap suatu penyakit sehingga tak banyak aktivitas fisik yang dilakukan. Kesadaran kesehatan yang mereka miliki selama ini terbatas hanya melakukan pengobatan jika sudah sakit. Sehingga dengan adanya program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan paralansiatentangaratipentingkesehatan.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Metode yang akan digunakan dalam program ini adalah memberikan pelatihan senam lansia yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran. Pelatihan ini melibatkan lansia di desa Batu Belah. Program ini mulai dilakukan pada bulan pertama setelah pendanaan dengan dilakukan pemantauan dan kemajuan selama satu setengah bulan setelah pelatihan awal di wilayah Desa Batubelah. Adapun pelaksanaannya akan dilaksanakan dalam beberapa tahap sebagai berikut :

3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan untuk melaksanakan program ini meliputi :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pembuatan proposal kegiatan dan menyelesaikan administrasi perijinan pada instansi yang akan dilibatkan pada pelaksanaan kegiatan
3. Pembuatan CD pelatihan senam lansia
4. Pembuatan dan penyebaran pamflet publikasi ke warga Sekarang dengan sasaran utama penduduk usia tua
5. Pembuatan dan penyebaran surat undangan ke masing masing penduduk usia tua yang akan terlibat dalam Pelatihan

3.2 Tahap Pelaksanaan

a. Mitra Kerja

Dalam hal ini yang menjadi mitra kami adalah lansia di Desa Batubelah

b. Kepanitiaan (crew)

Panitia penyelenggara kegiatan ini adalah tim penyusun Program dan Mahasiswa ,beserta aparaturnya desa Batubelah yang turut membantudalam program ini

c. Alat alat yang diperlukan dalam kegiatan

1. Media pelatihan senam lansia
2. Video Shooter
3. Camera Digital

e. Wawancara

Kegiatan wawancara ini akan dilakukan kepada lansia, tenaga kesehatan dan aparaturnya desa Batu Belah yang terlibat. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana program kegiatan ini berhasil

f. Penghargaan

Penghargaan diberikan kepada desa Batu Belah atas terselenggaranya kegiatan dengan memberikan plakat sebagai rasa terima kasih atas segala partisipasi masyarakat setempat

3.3 Tahap Evaluasi dan Pelaporan

a. Evaluasi akan dilakukan secara kontinyu di desa Batubelah mengenai sejauh mana progress perkembangan kemajuan program kegiatan melalui laporan secara langsung kepada tim pelaksana. Kemudian tim pelaksana akan menganalisis kendala, kritik dan saran untuk perbaikan pelatihan selanjutnya. Kemudian tim akan melakukan wawancara sebagai tolak ukur keberhasilan program kegiatan

b. Evaluasi pasaca kegiatan

Evaluasi pasca kegiatan ini akan dilakuakn oleh panitia untuk mengetahui sejauh man hasil kegiatan yang dicapai secara menyeluruh (tujuan, proses pelatihan, luaran yang diharapkan, dan sebagainya). Evaluasi inilah yang akan dijadikan pijakan untuk menyusun laporankegiatan

c. Laporan kegiatan disusun sebagai laporan pertanggung jawaban atas apa yang telah dilakukan. Laporan disusun berdasarkan proses kegiatan yang telah dilaksanakan serta hasil evaluasi yang telah diadakan.

BAB VI HASIL

1.1 Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dicapai sebagai berikut:

1. Antusias masyarakat terhadap sosialisasi tentang tata cara senam lansia sangat baik
2. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia tentang tata cara senam lansia
3. Tata cara senam lansia sebagai terapi komplementer yang bisa digunakan untuk mengobati penyakit hipertensi pada lansia
4. Dokumentasi foto pada setiap kegiatan pengabdian masyarakat (terlampir)

6.2 Materi pada sosialisasi

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini, meliputi:

1. Pentingnya aktifitas fisik seperti senam pada lansia
2. Pentingnya sosialisasi senam lansia
3. Cara pelaksanaan senam lansia

A. Persiapan Pelaksanaan Senam Lansia

Dalam proses pelaksanaan senam lansia diperlukan beberapa persiapan. Hal terkait dalam persiapan meliputi:

1. Pembuatan CD pelatihan senam lansia
2. Pembuatan dan penyebaran surat undangan ke masing masing penduduk usia tua yang akanterlibatdalamPelatihan
3. Tempat Pelatihan

Tempat pelatihan dilakukan di balai desa Batu Belah ini menjadi pilihan tempat kegiatan karena mudah diakses oleh seluruh anggota masyarakat.

B. Persiapan Pelatihan senam lansia

1. Penentuan Materi

Materi yang diajarkan kepada masyarakat yaitu cara melakukan senam lansia

2. Persiapan Perlengkapan Pelatihan

Mempersiapkan perlengkapan alat-alat yang digunakan dalam pelatihan senam lansia adalah: sound system, infokus, layar infokus, miccropone

3. Tempat Pelatihan

Tempat pelatihan dilakukan di balai desa Desa Batu Belah. Tempat ini menjadi pilihan tempat kegiatan karena mudah diakses oleh seluruh anggota masyarakat

BAB VII

RENCANA TINDAK LANJUT

Diharapkan kepada masyarakat agar mampu melaksanakan senam lansia ini secara rutin dan berkesinambungan sehingga tercapai peningkatan derajat kesehatan pada lansia.

Pembagian Tugas

No	Nama/ NIDN	Instansi	Bidang	Alokasi	Uraian Tugas
1.	Ns. Indrawati,S.Kep ,M.KL (1008088003)	FIK Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	Keperawatan	3 jam/ minggu	Merancang, mengidentifikasi, pengambilan data lapangan dan menganalisis data
2	Dessyka Febria, M.KL (1024028501)	FIK Universitas Pahlawan Tuanku	Keperawatan	3 jam/ minggu	Pengambilan data lapangan, mengidentifikasi dan pengukurna
3	Nisa Aprilia	Mahasiswa	Keperawatan	1 jam/ minggu	Pengambilan data lapangan, mengidentifikasi dan pengukurna pengolahan data
4	Hayatun Nufus	Mahasiswa	Keperawatan	1 jam/ minggu	Pengambilan data lapangan, mengidentifikasi dan pengukurna pengolahan data

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Ns. Indrawati,S.Kep,M.KL
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan fungsional	Asisten Ahli/ IIIb
4.	Jabatan Struktural	Dosen S1 Keperawatan
5.	NIY	096 542 066
6.	NIDN	1008088003
7.	Tempat Tanggal Lahir	Batu Belah, 8 Agustus 1980
8.	e-mail	indrawatiigo@gmail.com
9.	No Telepon/ HP	085364845180
10.	Alamat kantor	Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kab. Kampar Prop. Riau
11.	No Telepon/ Faks	(0762) 21677
12.	Lulusan Yang Telah Dihasilkan	S1 = - orang, S2 = - orang
13.	Mata Kuliah Yang Diampu	1. Keperawatan dasar 2. Keperawatan Keluarga 3. Keperawatan Komunitas

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Universitas Riau	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Kesehatan Lingkungan	-
Tahun Masuk-Lulus	2005-2008	2013-2015	-
Judul Skripsi/ Tesis/ Disertasi			-
Nama Pembimbing/Promotor	1. 1. Imalia Dewi Asih, MSN	1. Prof.Dr. Zulkarnaini, M.Si 2. dr. Suyanto, M.Ph	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

Tahun	Judul Penelitian	Satuan	Keterangan/ Bukti Fisik
2018	Hubungan Response Tome Pelayanan instalasi Gawat Darurat (IGD)denganTingkat Kepuasan Pasiendi RSUD Bangkinang Tahun 2018.	Jurnal	Terbit di Jurnal Ners UPTT
2018	Efetifitas Kompres Jahe MerahTerhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia YangMenderita Rhematoid Arthritis di Puskesmas Pembantu Bakau Aceh	Jurnal	Terbit di Jurnal Ners UPTT
2019	Huibungan Anemia Pada Ibu Hamil dengan Kejadian BBLR di RSUD Bankinang Tahun 2018	Jurnal	Terbit di Jurnal Ners UPTT
2019	Faktor –Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian Vitamin A pada Balita di Posyandu desa Beingin Lestari	Jurnal	Terbit di Jurnal Ners UPTT

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan usulan penelitian.

Bangkinang, September 2020

(Ns. Indrawati,S.Kep,M.KL)
NIDN. 1008088003

Lampiran 4. Anggota Tim Pengusul

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Dessyka Febria, M.KL
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	-
4.	NIY	-
5.	NIDN	1024028501
6.	TempatTanggalLahir	Pujud, 24 Februari 1985
7.	E-mail	Dessyka.febria@gmail.com
8.	No. Telepon/Hp	08127670931
9.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kampar Riau
10.	No. Telepon/Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11.	Mata Kuliah yang Diampu	1. PSDA 2. Toksikologi Lingkungan

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S-2	S-3
Nama Perguruan	STIKes Hangtua Pekanbaru	Universitas Riau	-
Tinggi Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Kesehatan Masyarakat	-
Tahun Masuk-Lulus	2007-2009	2013-2015	-
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi	Pemeriksaan Kandungan Bakteri E.Coly Dalam Minuman Jajanan yang Dijual disekitar Sekolah di Kelurahan Sidomulyo PKU Tahu 2009	Pengaruh Emviromentalisme dan Prilaku Masyarakat Terhadap Tingkat Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Pujud	-
Nama Pembimbing	1. Erdinal, SKM, MKM 2. Ir.M.Irfan, M.Sc	1.Dr.dr.Dedy AfandyDM,SpF,DBE 2.DR.Efieldi, M.Si	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2015	Hubungan Kelas Antenatal dengan Tingkat Kecemasan dan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif	Dana pribadi	3.000.000,-

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1.	2017	Melaksanakan Kegiatan Pengobatan Gratis Dan Sunatan Massal Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar	Dana hibah DIPA Stikes Tuanku Tambusai Riau	1.500.000,-

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor /Tahun
1	2017	Hubungan Pengetahuan Ibu yang Memiliki Anak Usia 6-24 Bulan dengan Tindakan Pemberian Makanan Pendamping ASI	Jurnal <i>Doppler</i> : Jurnal Kebidanan	Volume. 1, Nomor 2 Tahun 2017

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat bertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan usulan Ipteks Bagi Masyarakat (IbM)

Bangking, September 2020

Dessyka Febria, M.KL

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., ... & Susanto, T. (2018). Pengaruh senam anti hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 160-164.
- Dayanti, I. (2019). Hubungan Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di UPTD Puskemas Lompoe Kota Parepare. *JIKI Jurnal Ilmiah Kesehatan IQRA*, 7(02), 53-57.
- Febriyani, F., Indika, P. M., & Effendi, H. (2018). Pengaruh Latihan Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut. *JURNAL STAMINA*, 1(1), 166-170.
- Maksuk, M. (2012). Analisis Faktor Risiko Penyakit Hipertensi Pada Masyarakat Di Kecamatan Kemuning Kota Palembang Tahun 2012. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 1(10).
- Nugraheni, R., & Oktaviasari, D. I. (2019). Pengabdian Masyarakat “Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansia” di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. In *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*.
- Badan Pemeliharaan Jaminan Sosial. 2016. *Panduan praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*. Jakarta