

**LAPORAN HASIL PENGABDIAN  
KEPADA MASYARAKAT**



**Program Pembentukan Pokjakes dan Rangkaian Penyuluhan Kesehatan di  
Desa Naumbai, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau**

**Oleh :**

<b>Nila Kusumawati</b>	<b>NIDN: 1021068305</b>
<b>Ridha Hidayat</b>	<b>NIDN: 1022127501</b>
<b>Gusman Virgo</b>	<b>NIDN: 1022087401</b>
<b>Indrawati</b>	<b>NIDN: 1008088003</b>

<b>Haryati Zuhra Nansi</b>	<b>NIM: 2114901028</b>
<b>Muhammad Alfaridzi Filma</b>	<b>NIM: 2114901046</b>
<b>Asri Maslipha W</b>	<b>NIM: 2114901008</b>
<b>Ely Mazwin</b>	<b>NIM: 2114901014</b>
<b>Febri Syukri Emil</b>	<b>NIM: 2114901019</b>
<b>Dekri</b>	<b>NIM: 2114901010</b>
<b>Elvida Putri</b>	<b>NIM: 2114901016</b>
<b>Mery Siska</b>	<b>NIM: 2114901040</b>

**PRODI S1 ILMU ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSIAS PAHLAWAN TUANKU  
TAMBUSAITAHUN 2021/2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

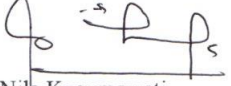
1. Judul : Program Pembentukan Pokjakes dan rangkaian penyuluhan kesehatan
2. Nama Mitra/Klpk Masyarakat (1) : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Nila Kusumawati
  - b. NIDN : 1021068305
  - c. Jabatan/Golongan : Lektor/III c
  - d. Program Studi : S1 Ilmu Kesehatan
  - e. Perguruan Tinggi : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
  - f. Bidang Keahlian : Administrasi Kebijakan Kesehatan
  - g. Alamat Kantor/Telp/Faks/surel : Jl. Tuanku Tambusai No. 23
    1. Anggota Tim Pengusul
      - a. Jumlah Anggota : Dosen 3 orang
      - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Ridha Hidayat (Keperawatan)
      - c. Nama Anggota II/bidang keahlian : Gusman Virgo (Keperawatan dan Kesling)
      - d. Nama Anggota III/bidang keahlian : Indrawati (Keperawatan dan Kesling)
      - e. Jumlah mahasiswa yang terlibat : 10 orang
4. Lokasi Kegiatan/Mitra (1)
  - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Desa Naumbai, Kec. Air Tiris
  - b. Kabupaten/Kota : Kampar
  - c. Propinsi : Riau
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra 1 (Km) : 2 km
5. Luaran yang dihasilkan : Laporan Penelitian
6. Jangka waktu Pelaksanaan : 6 bulan
7. Biaya Total : Rp 1.550.000



Mengetahui,  
Dekan FIK

  
Dewi Anggraini Harahap  
NIP. TT 096 542 089

Ketua Pengusul

  
Nila Kusumawati  
NIP. TT 096 542 182

Mengetahui  
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



  
Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd  
IP/NIK 096542108



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, 085211804568

**SURAT PERINTAH TUGAS**

Nomor : 090/LPPM/UPTT/I/2022

Ketua Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, dengan ini menugaskan kepada:

Nama : 1. Nila Kusumawati  
2. Ridha Hidayat  
3. Gusman Virgo  
4. Indrawati  
5. Haryati Zuhra Nansi  
6. Muhammad Alfaridzi Filma  
7. Asri Maslipha W  
8. Ely Mazwin  
9. Febri Syukri Emil  
10. Dekri  
11. Elvida Putri  
12. Ely Mazwin  
13. Mery Siska

Jabatan : Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan  
Dosen Prodi S1 Ilmu Keperawatan  
Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan  
9 orang Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan

Melaksanakan kegiatan pengabdian Masyarakat di Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau dengan kegiatan "Program Pembentukan Pokjakes dan Rangkaian Penyuluhan Kesehatan" pada bulan Agustus 2021 - Januari 2022. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggungjawab kepada Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

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

Bangkinang, 20 Januari 2022

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Ketua,

**Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd.**

**NIP-TT. 096.542.108**

**KETERANGAN  
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS**

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	<p>..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p><b>Dr. Mustar Indra Daulay, M.Pd.</b> NIP-TT. 096.542.108</p>	<p>..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua,</p>  <p><b>Dr. Mustar Indra Daulay, M.Pd.</b> NIP-TT. 096.542.108</p>

**DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI**

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
		

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI .....	3
DAFTAR TABEL .....	4
RINGKASAN .....	7
BAB I.....	8
PENDAHULUAN.....	8
1.1.Analisis Situasi.....	8
1.2.Permasalahan Mitra.....	12
BAB II.....	13
SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	13
2.1.Solusi yang Ditawarkan.....	13
2.2.Jenis Luaran yang Dihasilkan.....	13
2.3.Rencana Target Capaian Luaran.....	13
BAB III.....	16
METODE PELAKSANAAN.....	16
3.1.Tahapan Penyelesaian Permasalahan.....	16
3.2.Metode Pelaksanaan.....	16
3.3.Partisipasi Mitra.....	16
3.4.Evaluasi Pelaksanaan dan Keberlanjutan Program.....	16
BAB IV.....	28
KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	30
4.1.Kinerja Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat.....	30
4.2.Jenis Kepakaran yang Diperlukan.....	30
4.3.Tim Pengusul.....	30
BAB V.....	30
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN.....	31
5.1.Anggaran Biaya.....	31
5.2.Jadwal Kegiatan.....	31
LAMPIRAN.....	32

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rencana target luaran.....	12
Tabel 4.1 Tim Pengusul dan Uraian Kepakaran.....	29
Tabel 4.2 Anggaran Biaya.....	30
Tabel 5.1 Jadwal Kegiatan.....	30

## RINGKASAN

Kelompok kerja Kesehatan atau yang dikenal luas dengan istilah pokjakes merupakan satuan kerja yang diperlukan untuk membantu pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan suatu masyarakat melalui kegiatan-kegiatan Kesehatan yang terencana dan terorganisir. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mendirikan pokjakes di desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, sekaligus menyusun kegiatan-kegiatan kesehatannya. Melalui pendekatan dengan stakeholder terkait, seperti kepala desa, perangkat desa dan kader Kesehatan yang ada, maka empat pokjakes telah berhasil didirikan di desa Naumbai. Keempat pokjakes tersebut adalah Pokjakes Lansia, Pokjakes KIA, Pokjakes Remaja, dan Pokjakes Kesehatan Lingkungan. Adapun beberapa kegiatan yang telah dilakukan adalah penyuluhan Kesehatan dan kegiatan Kesehatan lainnya.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Analisis Situasi

Desa Naumbai merupakan salah satu desa terbesar yang berada di Kecamatan Air Tiris Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Desa ini memiliki luas wilayah 630 hektar dan penduduk terbanyak, yaitu hampir mencapai 1,916 jiwa. Berdasarkan hasil windshield survey dan pengkajian yang telah dilakukan, diketahui bahwa lansia adalah kelompok umur terbanyak yang menempati desa ini (12.7%), diikuti oleh kelompok usia 20-24 tahun (10.18%), dan 15-19 tahun (9.61%), dan 25-29 tahun (8.9%). Berikut adalah diagram kelompok usia yang menempati desa Naumbai.

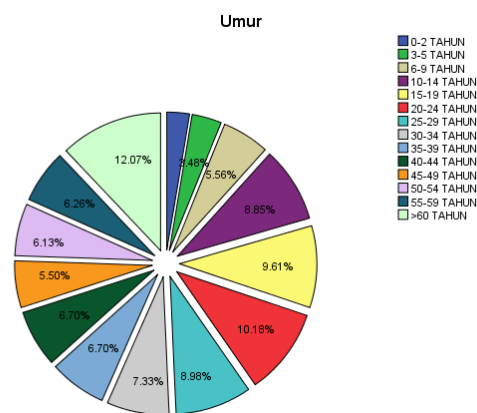


Diagram 1.1 Distribusi frekuensi penduduk Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, berdasarkan usia pada bulan Oktober 2021.

Berdasarkan diagram 1.1 di atas, diketahui bahwa kelompok usia terbesar, berada pada kelompok usia lansia dan produktif yang cenderung rentan terhadap penyakit menular dan penyakit tidak menular, seperti hipertensi dan diabetes.

Di samping itu, hasil pengkajian juga menunjukkan bahwa distribusi frekuensi penduduk



di Desa Naumbai sebagian besar berada di bawah pendidikan rendah. Sekitar 21.9% hanya menyelesaikan pendidikan sekolah dasar, 19.5% memiliki pendidikan sekolah lanjutan tingkat pertama, dan hanya 27.9% yang hanya menamatkan sekolah lanjutan tingkat atas, seperti yang ditunjukkan oleh diagram di bawah ini.

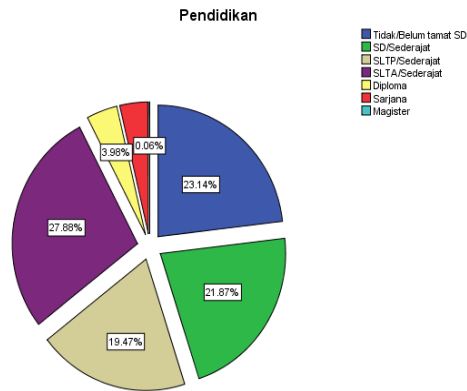


Diagram 1.2 Distribusi frekuensi penduduk Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, berdasarkan tingkat pendidikan pada bulan Oktober 2021.

Di sisi lain, Desa Naumbai memiliki dana kesehatan yang besar, selain kepemilikan BPJS Kesehatan, yang dapat mendukung terlaksananya program-program kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan penduduk.

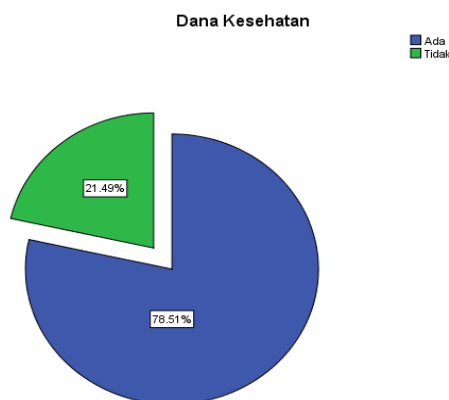
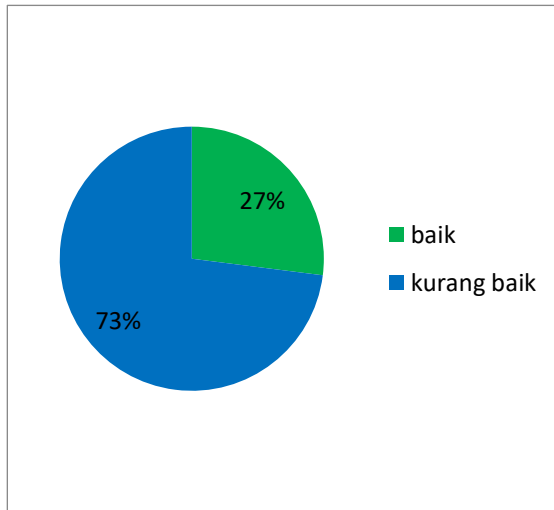


Diagram 1.3 Distribusi frekuensi penduduk Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, berdasarkan kepemilikan dana kesehatan pada bulan Oktober 2021.

Jika dilihat lebih lanjut, dapat diketahui bahwa penyakit tidak menular mendominasi penduduk yang ada di desa Naumbai, seperti hipertensi, asam urat, rematik, diabetes. Menariknya, hasil pengkajian menyebutkan bahwa 67.6% penduduk tidak mengetahui penyakit yang dideritanya, oleh karena tidak tau dan tidak memeriksakan kesehatan secara teratur.



1.4 Distribusi frekuensi penduduk Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, berdasarkan keluhan penyakit yang dirasakan pada bulan Oktober 2021.

Lebih lanjut, hasil pengkajian yang telah kami lakukan juga menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat tentang penyakit yang mereka derita kurang baik.

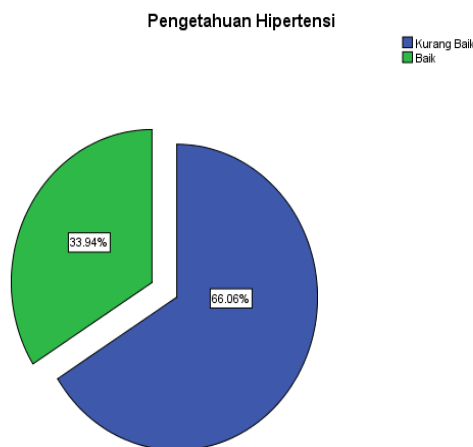


Diagram 1.5 Distribusi frekuensi penduduk Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, berdasarkan pengetahuan penduduk tentang penyakit hipertensi yang diderita pada bulan Oktober 2021.

Terkait dengan kesehatan ibu dan anak, diketahui bahwa pengetahuan ibu terkait imunisasi sangat lemah. Hanya 27% ibu yang memahami tentang manfaat imunisasi pada anaknya.

Diagram 1.6 Distribusi frekuensi penduduk Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, berdasarkan pengetahuan ibu tentang imunisasi dan manfaatnya pada bulan Oktober 2021.

Berdasarkan hasil pengkajian, juga diketahui bahwa hanya 27% ibu memeriksakan kehamilan di fasilitas pelayanan kesehatan yang ada.

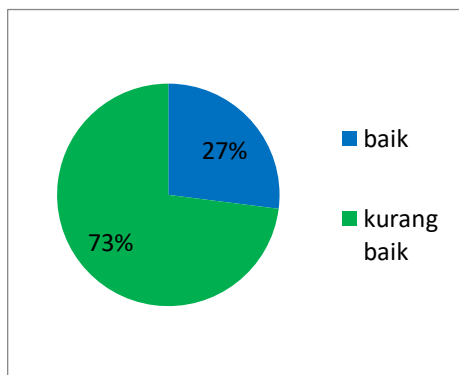


Diagram 1.7 Distribusi frekuensi penduduk Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, berdasarkan pemeriksaan kehamilan di faskes pada bulan Oktober 2021.

## 1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi tersebut di atas, diketahui bahwa pada Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, diketahui bahwa masyarakat masih memiliki pengetahuan yang kurang tentang mencegah penyakit menular. Akan tetapi di satu sisi masyarakat desa Naumbai memiliki sumber dana yang cukup untuk meningkatkan derajat kesehatannya. Adapun masalah yang mendominasi desa Naumbai adalah penyakit tidak menular. Selain itu, lebih dari 50% masyarakat di desa Naumbai tidak mengetahui penyakit yang mereka derita karena tidak memeriksakan kesehatan ke pusat pelayanan kesehatan yang tersedia.

## BAB II

### SOLUSI DAN LUARAN TARGET

#### 2.1 Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan analisis situasi dan masalah tersebut di atas, maka solusi yang ditawarkan melalui pengabdian kepada masyarakat ini adalah pembentukan kelompok kerja Kesehatan (POKJAKES) sekaligus penyusunan serangkaian program kerja termasuk berbagai penyuluhan - penyuluhan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat.

Pokjakes adalah suatu wadah yang didirikan oleh masyarakat dengan memegang prinsip kegotongroyongan.

#### 2.2 Jenis Luaran yang Dihasilkan

**Tabel 2.1. Rencana Target Capaian Luaran**

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
<b>Luaran Wajib</b>		
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding <sup>1)</sup>	
2	Publikasi pada media masa cetak/online/repocitory PT <sup>6)</sup>	
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diversifikasi produk, atau sumber daya lainnya ) <sup>4)</sup>	
4	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen) <sup>4)</sup>	
5	Perbaiki tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan) <sup>2)</sup>	X
<b>Luaran Tambahan</b>		

1	Publikasi di jurnal internasional <sup>1)</sup>	
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau sistem, produk/barang <sup>5)</sup>	
3	Inovasi baru TTG <sup>5)</sup>	

4	Hak kekayaan intelektual (Paten, Paten sederhana, Hak Cipta, Merek dagang, Rahasia dagang, Desain Produk Industri, Perlindungan Varietas Tanaman, Perlindungan Desain Topografi Sirkuit Terpadu) <sup>3)</sup>	
5	Buku ber ISBN <sup>6)</sup>	

Keterangan :

- 1) Isi dengan belum/tidak ada, draf, *submitted*, *reviewed*, atau *accepted/published*
- 2) Isi dengan belum/tidak ada, draf, terdaftar, atau sudah dilaksanakan
- 3) Isi dengan belum/tidak ada, draf, atau terdaftar/*granted*
- 4) Isi dengan belum/tidak ada, produk, penerapan, besar peningkatan
- 5) Isi dengan belum/tidak ada, draf, produk, atau penerapan
- 6) Isi dengan belum/tidak ada, draf, proses *editing*/sudah terbit

**BAB III**  
**METODE**  
**PELAKSANAAN**

**3.1 Tahap Penyelesaian Masalah**

Beberapa tahap penyelesaian masalah yang dilakukan adalah:

1. Mengidentifikasi kebutuhan pendirian pokjakes bersama kader dan warga
2. Melakukan pendekatan dan diskusi dengan kepala desa, kepala dusun, serta perangkat desa di Desa Naumbai tentang rencana pendirian pokjakes di Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar
3. Melakukan diskusi dengan puskesmas Air Tiris, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar
4. Melakukan diskusi yang intensif dengan warga desa, kader Kesehatan dan kepada desa tentang pokjakes-pokjakes yang akan didirikan, pengurus pokjakes, waktu pelatihan pengurus pokjakes.
5. Melakukan pelantikan pokjakes
6. Melakukan pelatihan pengurus pokjakes
7. Melakukan kegiatan-kegiatan pokjakes seperti penyuluhan-penyuluhan kesehatan.

**3.2 Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan pembentukan pokjakes dapat diuraikan sebagai berikut:

No.	KEGIATAN	PIC	WAKTU
	Pembukaan	Ely Mazwin	5 menit
	Sambutan ketua	Dekri	5 menit



	pelaksana Pembentukan POKJAKES		
	Kata sambutan dari Kepala Desa/Mewakili	M. Zulhasni, SE., Sy	5 menit
	Penjelasan <i>Job</i> <i>Description</i> Pokjakes	Haryati Zuhra Nansi	20 menit
	Pembentukan kepengurusan Pokjakes	Mery Siska	25 menit
	Do'a	Asri Maslipha W	3 menit
	Penutup		

### 3.3 Partisipasi Mitra

Mitra pembentukan pokjakes di Desa Air Tiris mencakup Kepala Desa, Kepala Dusun, Kepala Puskesmas Air Tiris, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau, serta perangkat desa, seluruh kader dan masyarakat yang ada di Desa Naumbai. Seluruh mitra ikut berkontribusi dalam pembentukan pokjakes yang didirikan. Kepala Desa, Desa Naumbai pun sepakat untuk mengeluarkan Surat Keputusan Pembentukan Pokjakes, dan mengalokasikan dana untuk kegiatan pokjakes pada tahun yang akan datang.

### 3.4 Evaluasi Pelaksanaan Program dan Keberlanjutan Program

Pokjakes yang dibentuk di Desa Naumbai telah menghasilkan serangkaian program penyuluhan-penyuluhan kesehatan yang sangat bermanfaat oleh masyarakat. Secara

umum, hasil evaluasi pembentukan pokjakes ini adalah:

1. Desa Naumbai telah memiliki sebuah Pokjakes, yang disebut dengan Pokjakes Sehat Bersama
2. Struktur Organisasi Pokjakes Desa Naumbai terdiri dari (dapat dilihat pada lampiran):
  1. Pelindung
  2. Pembina
  3. Penanggung jawab
  4. Ketua
  5. Sekretaris
  6. Bendahara

#### **SEKSI SEKSI POKJAKES**

##### **1. SEKSI LANSIA**

Ketua : Rosmadalena

Anggota : Dasmariati

Yusmidar

Hasnidar Has

Mardianis

Rodiah

Neni S

Elliana

##### **2. SEKSI REMAJA**

Ketua : Sowel Ilhami, MPd

Anggota : Yusnida

Annisa Nasution

Ermi Yusnita

Nurlian

Maznizar

Rosmidar

##### **3. SEKSI KESEHATAN IBU DAN ANAK (KIA)**

Ketua : Hj. Dahniar, SPd.I  
Anggota : Hasnidar  
Samnur  
Donna Mellova  
Devi Julita Sari  
Asmiyati  
Widya Astuti

#### **4. SEKSI KESEHATAN LINGKUNGAN (KESLING)**

Ketua : Jasmi Aminah  
Anggota : Nuraini  
Eva Susanti  
Murniati  
Darnis  
Dahlia  
Elfi Nuraini  
Hairida

3. Pokjakes Sehat Bersama terdiri atas:
  - a. Pokjakes Lansia,
  - b. Pokjakes KIA,
  - c. Pokjakes Remaja,
  - d. Pokjakes Kesehatan Lingkungan
  
4. Adapun penyuluhan Kesehatan yang telah dilakukan mencakup
  - a. Penyuluhan tentang kesehatan lingkungan serta penyebaran leaflet
  - b. Penyuluhan tentang KIA
  - c. Penyuluhan tentang remaja
  - d. Penyuluhan tentang penyakit degeneratif pada lansia

Rangkaian Penyuluhan yang diberikan antara lain: Senam sehat, penyuluhan Kesehatan terkait lansia

## **PRE PLANNING KEGIATAN SENAM SEHAT DI DESA NAUMBAL KECAMATAN KAMPAR 2021**

### **A. LATAR BELAKANG**

Salah satu isu kependudukan yang mulai menghangat pada dekade terakhir ini adalah peningkatan jumlah penduduk usia lanjut usia (lansia). Dibeberapa negara di dunia dan khususnya di Indonesia turunnya tingkat fertilitas dan tingkat kematian akan menghasilkan perubahan fundamental terhadap struktur umur sebagian besar masyarakat dan dapat menambah proporsi dan jumlah penduduk usia tua, termasuk meningkatnya jumlah penduduk usia sangat tua (old-old). Pada tahun 1950, di Asia terdapat 55 juta laki laki dan perempuan yang berusia 65 tahun keatas. Sedangkan pada tahun 2000, jumlahnya meningkat menjadi 207 juta dan menurut proyeksi jumlah tersebut akan meningkat lagi pada tahun 2050 menjadi 865 juta orang atau sekitar 20% dari penduduk dewasa (Cicic cit BKKBN, 2014). Indonesia sebagai salah Negara di Asia mengalami peningkatan penduduk lansia (60 tahun keatas) yang cukup pesat. Dalam kurun waktu sekitar 50 tahun peningkatannya sudah mencapai tiga kali lipat.

Lansia merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Kemampuan untuk beraktifitas, baik sosial maupun ekonomi akan mengalami penurunan. Dengan demikian, definisi penduduk lansia ditentukan oleh 3 aspek, yaitu aspek biologi, ekonomi dan sosial. Secara biologi penduduk lansia adalah penduduk yang telah mengalami proses penuaan dan menurunnya daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Secara ekonomi penduduk lansia dipandang sebagai beban terhadap perekonomian. Sedangkan secara sosial, penduduk lansia sebagai satu kelompok sosial tersendiri (BKKBN, 2014).

Pada usia lanjut telah terjadi kemunduan fisik pada organ tubuh. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar tetap sehat di usia lanjut yaitu dengan memperhatikan faktor gizi dan olahraga.

Dengan semakin meningkatnya usia maka sudah jelas kebugaran jasmani akan turun. Penurunan kemampuan akan semakin terlihat setelah umur 40 tahun, sehingga saat usia lanjut kemampuan akan turun antara 30-50 %, oleh karena itu bila para usia lanjut ingin berolahraga harus memilih sesuai dengan umur kelompoknya, dan kemungkinan akan adanya penyakit. Olahraga lanjut usia perlu diberikan dengan berbagai patokan antara lain beban ringan atau sedang, waktu relatif lama, bersifat aerobik dan atau kalistenik, tidak kompetitif atau bertanding (BKKBN, 2014)

Dari beberapa uraian di atas maka telah dijelaskan bahwa program pembinaan kesehatan lanjut usia sangat dibutuhkan.

Berdasarkan hasil musyawarah masyarakat desa Naumbai, disepakati bahwa perlu diadakan kegiatan yang berfokus pada lanjut usia dengan mengaktifkan kembali posyandu lansia yang di dalamnya terdapat berbagai kegiatan, diantaranya senam lansia dan pemeriksaan fisik lansia. Dengan pengaktifan kembali senam lansia dan pemeriksaan fisik lansia diharapkan derajat kesehatan lansia di desa Naumbai dapat ditingkatkan.

## **B. TUJUAN**

### **1. Tujuan Umum**

Meningkatnya derajat kesehatan lansia di Desa Naumbai

### **2. Tujuan Khusus**

Setelah dilakukannya kegiatan senam lansia dan pemeriksaan fisik lansia diharapkan para lansia

mampu :

- a. Mengikuti senam lansia yang diadakan
- b. Mengikuti pemeriksaan fisik yang diadakan

## **C. PERENCANAAN**

**1. Topik** : Senam Lansia

**2. Sasaran target** : Lansia yang ada di Desa Naumbai

- 3. Metode** : Demonstrasi Senam
- 4. Media** : Video dan Musik
- 5. Waktu dan Tempat** : Setiap Hari Minggu Jam 7.30 WIB

#### **D. KITERIA EVALUASI**

##### **1. Evaluasi Struktur**

- Menyiapkan pre planning 1 minggu sebelum kegiatan
- Waktu pelaksanaan kegiatan senam lansia dan pemeriksaan fisik disepakati untuk dilakukan pada setiap hari minggu pukul 7.30 pagi
- Tempat dan perlengkapan acara telah dipersiapkan satu hari sebelum kegiatan
- Telah terbentuk panitia penyelenggara 4 hari sebelum kegiatan

##### **2. Evaluasi proses**

- Pelaksana kegiatan sesuai dengan lokasi waktu yang telah ditentukan
- Instruktur senam memimpin kegiatan senam lansia
- Lansia mengikuti kegiatan senam dengan aktif dan kooperatif
- Pemeriksa melakukan pemeriksaan kesehatan, bekerjasama dengan kader serta petugas kesehatan

##### **3. Evaluasi hasil**

- Terbina hubungan saling percaya dengan para lansia
- 75% lansia yang hadir mampu mempraktekan gerakan senam
- 90% lansia yang hadir memeriksakan kesehatannya

## LAPORAN KEGIATAN

### SENAM SEHAT DI DESA NAUMBAL KECAMATAN KAMPAR

#### 1. TAHAP PERSIAPAN

- a. Konsultasi dengan Kepala Balai Desa untuk penentuan tempat, waktu dalam pelaksanaan kegiatan senam sehat.
- b. Bekerja sama dengan ibu-ibu Lansia dan PKK dalam pelaksanaan kegiatan senam sehat.
- c. Mempersiapkan perlengkapan (*Mikrofon, Laptop, Infokus*) sebelum acara dimulai.
- d. Melakukan latihan sebelum senam sehat dimulai.

#### 2. TAHAP PELAKSANAAN

- a. Acara dimulai setiap hari minggu pukul 07.30 WIB setelah semua ibu-ibu Lansia dan PKK berkumpul senam sehat dilaksanakan.
- b. Pelaksanaan senam sehat pada minggu pertama diikuti dengan antusias oleh masyarakat namun karena kurangnya sosialisasi mengenai pengadaan senam sehat pada hari sebelumnya membuat senam pada hari tersebut hanya dihadiri oleh 10 orang lansia dan 20 orang ibu PKK.
- c. Pelaksanaan senam sehat pada minggu kedua hanya dihadiri oleh 10 orang lansia dan ibu PKK.
- d. Pelaksanaan senam sehat pada minggu ketiga diikuti dengan antusias oleh masyarakat, peserta senam juga semakin meningkat jumlahnya. Senam sehat dihadiri oleh 20 orang lansia dan 25 orang ibu PKK.
- e. Pelaksanaan senam sehat pada minggu keempat dihadiri oleh 20 orang lansia dan 30 orang ibu PKK.
- f. Senam sehat bertujuan untuk memebiasakan perilaku sehat dan meningkatkan kebugaran tubuh, sedangkan pada lansia untuk melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan dapat mencegah penyakit yang terjadi pada lansia.
- g. Acara berlangsung selama lebih kurang 20 menit.

### **3. TAHAP KEGIATAN**

1. Dilakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu sebelum dilakukan senam sehat.
2. Senam ini diiringi dengan musik dan perlengkapan lainnya.
3. Dilakukan gerakan inti dengan dipandu oleh mahasiswa.
4. Tahap terakhir dilakukannya gerakan pendinginan.

### **4. HAMBATAN DAN SOLUSI**

Pada saat pelaksanaan kegiatan senam sehat pada minggu kedua terdapat hambatan hujan, sehingga peserta yang datang tidak banyak. Senam sehat pada minggu ke dua dihadiri oleh 10 orang lansia dan Ibu PKK.

### **5. TAHAP EVALUASI**

#### **a. Evaluasi struktur**

- ❖ Peserta hadir pada senam sehat minggu pertama 10 orang lansia dan 20 orang ibu PKK, pada minggu kedua peserta hadir 10 orang lansia dan Ibu PKK, pada minggu ketiga peserta hadir 20 orang lansia dan 25 orang Ibu PKK, dan pada minggu keempat dihadiri oleh 20 orang lansia dan 30 orang Ibu PKK.
- ❖ Tempat, waktu dan alat yang dibutuhkan tersedia dan berjalan sesuai rencana.
- ❖ Setiap minggu gerakan senam selalu mengalami perkembangan.

#### **b. Evaluasi proses**

- ❖ Pelaksanaan senam sehat pada minggu pertama gerakan senamnya kurang kompak, dan peserta yang hadirpun belum terlalu banyak. Peserta hadir 10 orang lansia dan 20 orang ibu PKK.
- ❖ Pelaksanaan senam sehat kedua terkendala oleh cuaca hujan sehingga peserta hadir hanya 10 orang lansida dan ibu PKK.

#### **c. Evaluasi hasil**



- ❖ 90% lansia dan Ibu PKK dapat mengikuti gerakan senam sehat.
- ❖ Masyarakat mengatakan setelah mengikuti senam sehat badannya merasa sehat dan bugar.

## DOKUMENTASI

### Minggu pertama



**Minggu kedua**



**Minggu ketiga**



## Minggu keempat



## BAB IV KELAYAKAN

### KEPAKARAN

#### 4.1 Jenis Kepakaran yang Diperlukan

Untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dosen dan mahasiswa terlibat aktif. Dosen yang terlibat merupakan dosen pada Program Studi Ilmu Keperawatan, dan DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dosen yang terlibat memiliki pengetahuan yang baik tentang Kesehatan masyarakat, pembentukan pokjakes dan kegiatan-kegiatan pokjakes, yang diperlukan untuk mendukung peningkatan Kesehatan masyarakat di Desa Naumbai, Kecamatan Air Tiris, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

#### 4.2 Tim Pengusul

Tim pengusul kegiatan promosi kesehatan ini adalah dua orang dosen dan satu orang mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan dan DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

**Tabel. 4.1 Tim Pengusul dan Kepakaran**

<b>Nama</b>	<b>Kepakaran</b>	<b>Deskripsi</b>
Nila Kusumawati	Administrasi Kebijakan Kesehatan	Pengabdian adalah dosen yang memiliki kemampuan di bidang administrasi kebijakan Kesehatan termasuk fasilitas Kesehatan dan kelompok kerja yang ada di

		masyarakat
Ridha Hidayat	Keperawatan Komunitas	Anggota pengabdian merupakan dosen keperawatan komunitas
Gusman Virgo	Kesehatan Lingkungan	Anggota pengabdian merupakan dosen keperawatan komunitas
Indrawati	Kesehatan Lingkungan	Anggota pengabdian merupakan dosen keperawatan komunitas

**BAB V**  
**BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN**

**5.1 Anggaran Biaya**

Tabel 5.1 Anggaran Biaya

No	Uraian	Satuan	Volume	Besaran	Volume x Besaran
1	Transportasi	PP	26	50,000	1,300,000
2	Snack Kegiatan	Paket	1	250,000	250,000
<b>Total</b>					<b>1,550,000</b>

## 5.1 Jadwal Kegiatan

Tabel 5.2 Jadwal Kegiatan

No.	Kegiatan	Bulan						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Perencanaan	■						
2	Identifikasi Masalah	■						
3	Jalin Kerjasama dengan mitra		■					
4	Usulan Proposal		■					
5	Persiapan materi penyuluhan		■	■				
6	Pelaksanaan penyuluhan			■				
8	Monitoring dan evaluasi				■	■	■	■
9	Penyusunan laporan Kegiatan					■	■	■
10	Penggandaan laporan dan pengiriman laporan							■

## Lampiran

Kanis  
02 Desember 2021

### Absen Hadir Peserta Pembentukan Kelompok Kerja Kesehatan (POKJAKES)

No	Nama	Alamat
1.	Dewi Julita Sari	Dusun 1 Raumbai
2.	Dasmayati	Dusun 3 Raumbai
3.	Rosmadaleni	Dusun 3
4.	Nurazni	Dusun 1
5.	Hairidan	Dusun 1
6.	Hafnidar	Dusun 2
7.	Jasni Aminah	Dusun 1
8.	Masnizar	Dusun 2
9.	Yusnida	Dusun 3
10.	Dona Melopa	Dusun 3
11.	Sannur	Dusun 3
12.	Sahraini	Dusun 1
13.	Anisa	Dusun 1



# Dokumentasi







KEPALA DESA NAUMBAL KABUPATEN KAMPAR

KEPUTUSAN KEPALA DESA NAUMBAL  
Nomor 17 Tahun 2021

TENTANG

**PENUNJUKAN KELOMPOK KERJA (POKJA) KESEHATAN  
DESA NAUMBAL KECAMATAN KAMPAR**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

KEPALA DESA NAUMBAL

- Menimbang : a. bahwa dalam rangka percepatan program Desa Naumbal sehat diperlukan gerakan untuk memberdayakan masyarakat baik secara mandiri maupun bersama Pemerintah sehingga seluruh potensi kehidupan dapat berfungsi secara optimal ;  
b. bahwa untuk melaksanakan yang dimaksud huruf a diatas, perlu dibentuk pengurus Kelompok Kerja (Pokja) Kesehatan di Desa Naumbal
- Mengingat : 1. Undang – Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 144, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5063) ;  
2. Undang - Undang Nomor 23 Tahun 2014 tentang Pemerintahan Daerah  
3. Undang – Undang Nomor 6 Tahun 2014 tentang Desa (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 7);  
4. Keputusan Bupati Kampar Nomor : 140-278/II/2020 tentang Pengesahan Pengangkatan Saudara MUHAMMAD ZULHASNI, SE.Sy Sebagai Kepala Desa Naumbal Kecamatan Kampar Hasil Pemilihan Kepala serentak bergelombang tahun 2019 dengan masa bakti tahun 2020-2026 di Kabupaten Kampar.

#### MEMUTUSKAN

- Menetapkan : KEPUTUSAN KEPALA DESA NAUMBAL KECAMATAN KAMPAR TENTANG PENUNJUKAN KELOMPOK KERJA (POKJA) KESEHATAN DESA NAUMBAL.
- KESATU : Membentuk dan menunjuk nama-nama Kelompok Kerja (Pokja) Kesehatan tersebut di Desa Naumbal Kecamatan Kampar sebagaimana tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini.
- KEDUA : Uraian tugas sebagaimana tersebut pada diktum KESATU tercantum dalam lampiran surat keputusan ini.
- KETIGA : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan akan dilakukan perbaikan dan penyempurnaan sebagaimana mestinya.

ditetapkan di : N a u m b a l  
pada tanggal : 09 Nopember 2021

KEPALA DESA NAUMBAL

MUHAMMAD ZULHASNI, SE.Sy

## KATA PELANTIKAN

DENGAN MEMANJATKAN PUJI SYUKUR KEHADIRAT ALLAH YANG MAHA KUASA, ATAS TAUFIK DAN HIDAYAHNYA, MAKA PADA HARI INI SELASA TANGGAL SEBELAS BULAN ONOPEMBER TAHUN DUA RIBU DUA PULUH SATU KAMI KEPALA DESA NAUMBAL DENGAN INI RESMI MELANTIK :

- I. Kelompok Lanjut Usia (Lansia)  
Koordinator : ROSMADALENA  
Anggota : - DASMARYATI  
- YUSMIDAR  
- HASNIDAR HAS  
- MARDIANIS  
- RODIAH  
- NENI. S  
- ELLYANA
- II. Kelompok Remaja  
Koordinator : SOWEL ILHAMI, M.PD  
Anggota : - YUSNIDA  
- ANNISA NASUTION  
- ERNI YUSNITA  
- NURLIAN  
- MAZNIZAR  
- ROSMIDAR
- III. Kelompok Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) :  
Koordinator : HJ. DAHNIAR, S.Pd.I  
Anggota : - SAMNUR  
- DONNA MELLOVA  
- DEVI JULITA SARI  
- ASMIYATI  
- WIDYA ASTUTI  
- HASNIDAR
- IV. Kelompok Kesehatan Lingkungan  
Koordinator : JASNI AMINAH  
Anggota : - EVA SUSANTI  
- NUR AZMI  
- MURNIATI  
- DARNIS  
- DAHLIA  
- ELFI NURAINI  
- HAIRIDA

SESUAI DENGAN SURAT KEPUTUSAN KEPALA DESA NAUMBAL NOMOR : 17 TAHUN 2021 TENTANG PENUNJUKAN KELOMPOK KERJA (POKJA) KESEHATAN DESA NAUMBAL KECAMATAN KAMPAR KABUPATEN KAMPAR MASA BAKTI 2021-2027.

SAYA PERCAYA BAHWA SAUDARA/SAUDARI AKAN MELAKSANAKAN TUGAS DENGAN SEBAIK-BAIKNYA SESUAI DENGAN TANGGUNG JAWAB YANG TELAH DIEMBANKAN.

NAUMBAL, 09 NOPEMBER 2021

KEPALA DESA NAUMBAL

**MUHAMMAD ZULHASNI, SE.Sy**