

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN MASYARAKAT**



**Brain Gym, Daily and Massage Exercise for Elderly
in Community Service Area Khon Khaen University, Thailand**

TIM PENGUSUL

Uswatun Hasanah, S.Kep.,Ns M.Kep Sp. Kep. Jiwa	(0710069006)
Reliani, S.Kep.,Ns .M.Kes	(0713028202)
Ratna Agustin	(0707088602)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

TAHUN 2017/2018

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)**

Judul Pengabdian : Brain Gym, Daily and Massage Exercise for Elderly in
Community Service Area Khon Khaen University, Thailand

Skema : Pengabdian Masyarakat

Jumlah Dana : Rp. 12.600.000,00

Ketua Pengabdian :

a. Nama Pengabdian : Uswatun Hasanah, S.Kep.,Ns M.Kep

b. NIDN/NIDK : 0710069006

c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

d. Program Studi : S1 Keperawatan

e. Nomor Hp : 082132675704

f. Alamat Email : ns.uswatunskep@yahoo.com

Anggota Pengabdian 1

a. Nama : Reliani, S.Kep.,Ns., M.Kes

b. NIDN : 0711028202

c. Asal Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Anggota Pengabdian 1

a. Nama : Ratna Agustin, S.Kep.,Ns.,M.Kes

b. NIDN : 0707088602

c. Asal Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Anggota Pengabdian 1

a. Nama : Deny Aofi Saputri

b. NIDN : 20141660037

Anggota Pengabdian 1

a. Nama : Winda Ayu Solihah

b. NIDN : 20131660066

Anggota Pengabdian 1

a. Nama : Mohammad Zaki

b. NIDN : 20141660040

Anggota Pengabdian 1

a. Nama : Jihan Rabbaniah

b. NIDN : 20141660070

Surabaya, 25 Juli 2018

Mengetahui,
Dekan/Ketua

Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 197403232005011

Peneliti

Reliani S.Kep.,Ns., M.Kes
NIDN. 0711028104

Menyetujui,
Ketua LP/LPPM

Dr. Sujinah, M.Pd
NIK. 01202196590004

DAFTAR ISI

Cover.....	1
Lembar Pengesahan	2
Daftar Isi.....	3
BAB 1 PENDAHULUAN	5
BAB 2 TARGET DAN LUARAN	
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	
BAB 4 KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	
BAB 5 HASIL YANG DICAPAI.....	
BAB 6 BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	
6.1 Biaya Kegiatan.....	
6.2 Jadwal Kegiatan	
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan	
7.2 Saran	
Daftar Pustaka	
Dokumentasi	
Lampiran Biodata Ketua Pengabdian	
Lampiran Surat Tugas	
Lampiran Surat Perjanjian Penugasan	

BAB 1. PENDAHULUAN

Peningkatan Kehidupan manusia secara alamiah akan mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dimulai dari perkembangan bayi sampai lanjut usia (lansia). Pada kelompok lanjut usia, seiring berjalannya waktu akan mengalami proses penuaan. Peningkatan usia rata-rata sesuai dengan peningkatan harapan hidup secara global terutama sekitar abad kedua puluh dan seterusnya telah meningkat sekitar 2,5 tahun terakhir sejak 2007, mencapai 75,5 pada 2017. Thailand juga termasuk negara yang memiliki populasi orang lanjut usia (lansia) dengan peningkatan sejak tahun 2007 sampai dengan 2017. Pada Tahun 2015 populasi lansia mencapai sekitar 8,2 juta atau 25,69% dari total populasi, Proses menua dianggap sebagai suatu proses normal dan tidak selalu menyebabkan gangguan fungsi organ atau penyakit. Proses ini, mengakibatkan lanjut usia mengalami berbagai penurunan fisiologis tubuh salah satunya penurunan sistem muskuloskeletal yaitu berkurangnya massa otot, degenerasi myofibril, tendon mengerut dan atrofi serabut otot (Panti., dkk. 2012 dalam Munawarah dan Triariani. 2019)..Permasalahan semakin berkurangnya stabilitas tubuh pada lanjut usia akan meningkatkan resiko jatuh.

Ketidakeimbangan kemampuan tubuh lansia dipengaruhi pada sistem sensoris, vestibular. Pada lansia juga terdapat perubahan pada sistem sensoris yaitu penurunan pada persepsi sensoris yang dimiliki pada setiap indera seperti visual (ketajaman mata), vestibular (pendengaran menurun), perabaan, pengecapan, penciuman yang dikarenakan proses penuaan. Lansia juga kehilangan sensasi dan persepsi informasi yang mengatur pergerakan dan posisi tubuh serta hilangnya *fiber* sensori, reseptor vibrasi dan sentuhan esktremitas bawah yang menyebabkan berkurangnya kemampuan untuk memperbaiki gerakan yang mengakibatkan ketidakseimbangan tubuh dan resiko jatuh (Nasri, 2020).

Salah satu bentuk latihan yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia yaitu *brain gym* dan *daily exercise*. *Brain Gym* adalah serangkaian latihan yang berbasis gerakan tubuh sederhana. *Brain Gym* merupakan latihan yang terangkai dari gerakan tubuh yang dinamis yang memungkinkan didapatkan keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersamaan. Metode yang digunakan dalam melakukan *Brain Gym* adalah Edu-K

(*Educational kinesiology*) atau pelatihan gerakan yakni melakukan gerakan yang bisa merangsang seluruh bagian otak untuk bekerja. *Otago Exercise programme* dapat diterapkan disana sebagai *daily exercise* untuk meningkatkan keseimbangan.

Pemberian latih Brain Gym dan Daily Exercise diberikan kepada Lansia Thailand pada saat pelaksanaan Lecturee Exchange dan Student Exchange di Khon Kaen University.

BAB 2. TARGET DAN LUARAN

1. Memberikan Pendidikan dan promosi Kesehatan tentang *Brain Gym* dan *Daily Exercise* kepada lansia di masyarakat sekitar Khon Kaen University.
2. Mengevaluasi kemampuan Lansia dalam melakukan *Brain Gym* dan *Daily Exercise*.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN BRAIN GYM DAN DAILY EXERCISE

Brain Gym adalah serangkaian latihan yang berbasis gerakan tubuh sederhana. *Brain Gym* merupakan latihan yang terangkai dari gerakan tubuh yang dinamis yang memungkinkan didapatkan keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersamaan. Metode yang digunakan dalam melakukan *Brain Gym* adalah Edu-K (*Educational kinesiology*) atau pelatihan gerakan yakni melakukan gerakan yang bisa merangsang seluruh bagian otak untuk bekerja.

Menurut Paul E. Denison (2006), ahli senam otak dari lembaga *educational kinesiology* Amerika, meski sederhana *Brain Gym* mampu meringankan kegiatan belajar dan melakukan pemusatan terhadap ketegangan dan tuntutan hidup sehari-hari.

Brain Gym adalah serangkaian gerakan tubuh yang sederhana yang digunakan untuk memadukan semua bagian otak untuk meningkatkan kemampuan kognitif, membangun harga diri dan rasa kebersamaan. Gerakan tubuh dalam *Brain Gym* dapat dilakukan dengan mudah oleh siapa saja dan dengan efek yang langsung terlihat. Gerakan ini efektif membantu seseorang kembali pada kondisi mental yang optimal (Gunawan, 2006).

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari *Brain Gym*, gerakan-gerakan

ringan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak, gerakan yang menimbulkan stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah dan kreatifitas), menyelaraskan kemampuan beraktifitas dan berfikir pada saat yang bersamaan meningkatkan keseimbangan dan harmonisasi antara kontrol emosi dan logika, mengoptimalkan fungsi kinerja panca indra, menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh, meningkatkan daya ingat, meningkatkan ketajaman pendengaran dan penglihatan, mengurangi kesalahan membaca, memori dan kemampuan komperhensif pada kelompok dengan penggunaan bahasa, hingga mampu meningkatkan respon terhadap rangsangan visual.

Brain Gym dapat mengaktifkan seluruh bagian otak untuk kemampuan akademik, hubungan perilaku, serta sikap karena pada dasarnya otak terbagi atas dua belahan yaitu kanan dan kiri. Masing-masing belahan mempunyai fungsi yang berbeda. Otak kiri berhubungan dengan potensi kemampuan kebahasaan (*verbal*), kontruksi objek (teknis dan mekanis), *temporal*, logis, analitis, rasional dan konsep kegiatan yang terstruktur. Otak kanan memiliki potensi kemampuan kreativitas (kemampuan berinisiatif dan memunculkan ide), kemampuan *visual*, potensi *intuitif*, abstrak dan emosional (berhubungan dengan nilai rasa).

PROSEDUR *BRAIN GYM*

ALAT DAN BAHAN	
Air putih siap minum	1 gelas
Kursi	1 buah
Pemutar rekaman audio dan rekaman musik dinamis 1 set	
PERSIAPAN	
<ul style="list-style-type: none"> • Siapkan air putih di meja atau tempat lain yang tidak terlalu dekat untuk bisa mengganggu gerakan, namun masih cukup dekat untuk dijangkau, misalnya di meja pojok ruangan • Tentukan apakah gerakan akan dilakukan sambil duduk atau berdiri. Jika memilih untuk smabil duduk, maka tempatkanlah kursi di tempat anda seharusnya berdiri • Penggunaan musik bersifat pilihan. Jika memutuskan untuk menggunakannya, tempatkanlah pemutarnya di tempat yang cukup jauh 	

agar tidak mengganggu gerakan anda, namun bisa anda jangkau untuk menyala-matikan dengan mudah

PELAKSANAAN

1. Minumlah seteguk air
2. Lakukan sakelar otak, caranya adalah sebagai berikut:
 - Letakkanlah satu tangan di pusar, misalnya tangan kiri
 - Letakkanlah jemari tangan lainnya (jika anda melakukan langkah di atas dengan tangan kiri, maka langkah ini dilakukan dengan tangan kanan) di tempat lunak di bawah tulang selangka kanan dan kiri. Untuk selanjutnya, lokasi tersebut disebut sebagai sakelar otak. Jika belum memahami dimana letaknya, mintalah pelatih untuk menunjukkannya atau mengarahkan jari anda hingga ke tempat yang tepat. Atau, lihatlah gambar di modul.
 - Rangsanglah sakelar otak tersebut dengan cara memijat dengan gerakan menekan, memutar, atau menggaruk. Jika anda merasa sakit, tidak perlu cemas. Hal ini wajar terjadi di hari-hari pertama melakukan gerakan ini. Setelah beberapa hari, rasa sakit ini akan hilang.
 - Saat tangan kanan anda merangsang sakelar otak, dengan tangan kiri anda rangsanglah daerah sebelah kiri dan kanan pusar anda.
 - Lakukanlah kedua gerakan di atas secara bersamaan selama 30 detik.
 - Setelah itu, gantilah tangan anda yang merangsang pusar dan sakelar otak. Ulangilah langkah di atas selama 30 detik pula.
3. Lakukanlah gerakan silang, caranya adalah sebagai berikut:
 - Lakukan gerakan jalan di tempat sambil melenggangkan tangan, berlawanan dengan kaki yang bergerak. Misalnya, saat mengayunkan kaki kanan ke atas, maka tangan kirilah yang diangkat ke atas. Lakukanlah selama 30-45 detik secara perlahan.
 - Tetap lakukan gerakan jalan di tempat, namun kini sentuhkan siku tangan ke lutut pasangannya, misalnya saat lutut kanan terangkat, sentuhlah dengan siku tangan kiri. Lakukanlah selama 30-45 detik secara perlahan
 - Lakukan gerakan jalan di tempat namun kali ini kaki diayun ke belakang hingga tumit hampir menyentuh bokong. Sentuhlah kaki yang terangkat dengan tangan pasangannya. Lakukanlah selama 30-45 detik secara perlahan.
 - Kini, kembalilah melakukan gerakan jalan di tempat dengan mengayunkan lutut ke atas. Kali ini, ayunkanlah kedua tangan ke kanan dan kiri bersilangan dengan lutut yang terangkat. Misalnya, saat lutut kiri yang naik, maka ayunkanlah kedua tangan ke kiri pula. Lakukanlah selama 30-45 detik secara perlahan. Lakukanlah sambil menolehkan kepala ke arah ayunan tangan.
 - Bila perlu, ulangi semua langkah di atas dengan mata tertutup untuk melatih keseimbangan.

- Gerakan-gerakan di atas bisa dilakukan sambil duduk, kecuali gerakan ketiga.
 - Bila perlu, gunakanlah musik.
4. Lakukanlah kait relaks, adapun caranya adalah sebagai berikut:
- Dalam keadaan berdiri, silangkanlah kaki kiri ke depan kaki kanan.
 - Angkat tangan mengarah ke depan, hadapkanlah kedua telapaknya ke arah luar dengan ibu jari berada di bawah.
 - Tumpangkanlah tangan kiri ke atas tangan kanan. Tangkupkanlah kedua telapak tangan dan jalinkanlah kedua jemari hingga merapat.
 - Putarlah kedua telapak tangan ke arah dada dan rapatkanlah siku ke perut anda dan sentuhkanlah jemari tangan anda ke dagu.
 - Pertahankan posisi tersebut sambil memejamkan mata dan bernafas dalam dan relaks selama 1 menit.
 - Lepaskanlah kedua tangan dan kedua kaki, serta bukalah kedua mata. Kini, sentuhkan jari-jari tangan kanan dengan jari-jari tangan kiri dengan menyentuhkan telunjuk ke dagu. Pejamkanlah kedua mata dan bernafaslah dalam selama 1 menit.
 - Ulangilah lagi langkah di atas, kali ini gunakanlah tangan dan kaki sebaliknya.
5. Pelaksanaan Brain Gym juga menggunakan video sebagai instrument.

Terminasi :

1. Peserta hening sejenak
2. Peserta kembali relaks
3. Peserta kembali minum seteguk air

Prosedur *Otago Exercise*

1. Latihan Keseimbangan

No	Latihan	Cara
1.	Tekuk Lutut - tahan dukungan	Berdiri tegak menghadap meja dengan kedua tangan di atas meja.



Letakkan kaki Anda selebar bahu.

Jongkok setengah jalan, tekuk lutut Anda.

Lutut melewati jari kaki.
Saat Anda merasa tumit Anda mulai terangkat, luruskan.

Ulangi _____ kali.

2.	Tekuk Lutut – Tanpa Dukungan
----	-------------------------------------

Berdiri tegak di dekat meja dan lihat ke depan.

Letakkan kaki Anda selebar bahu.

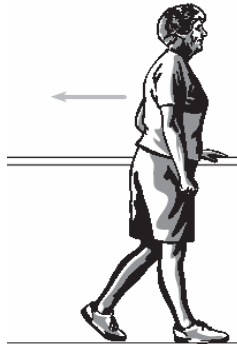
Jongkok setengah jalan, tekuk lutut Anda.

Lutut melewati jari kaki.
Saat Anda merasa tumit Anda mulai terangkat, luruskan.

Ulangi _____ kali.



**3. Berjalan mundur –
Tahan dukungan**



Berdiri tegak dan berpegangan pada meja.

Berjalan mundur 10 langkah.

Berbalik dan tahan dengan tangan yang lain.

Berjalan mundur 10 langkah ke awal.

Ulangi latihan ini.

**4. Berjalan mundur –
Tanpa dukungan**



Berdiri tegak di dekat meja dan lihat ke depan.

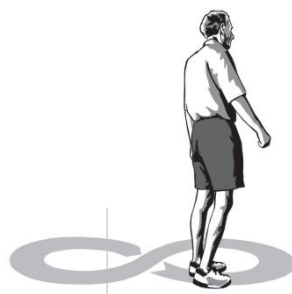
Berjalan mundur sejauh 10 langkah.

Berputar.

Berjalan mundur 10 langkah ke awal.

Ulang latihan ini.

5. Berjalan dan berbalik



Berdiri di dekat meja.

Berjalanlah dengan kecepatan biasa Anda.

Putar searah jarum jam.

Berjalan kembali ke posisi awal Anda.

Putar berlawanan arah jarum jam.

Latihannya adalah gerakan angka delapan.

Ulangi gerakan ini.

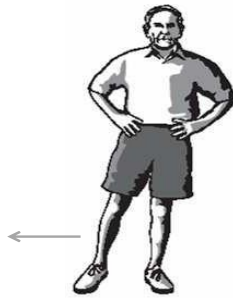
6. Jalan Samping

Berdiri tegak di dekat meja dan letakkan tangan Anda di pinggul.

Ambil 10 langkah ke kanan.

Ambil 10 langkah ke kiri.

Ulang latihan ini.



**7. Heel to Standing –
Tahan Penopang**

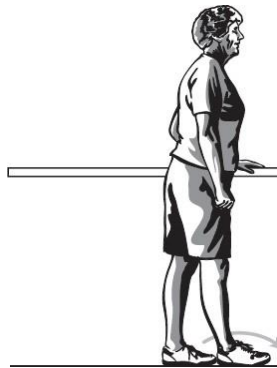
Berdiri tegak di samping meja.

Pegang meja dan lihat ke depan.
Tempatkan satu kaki tepat di depan kaki lainnya sehingga kaki membentuk garis lurus.

Tahan posisi ini selama 10 detik.

Ubah posisi dan letakkan kaki di belakang tepat di depan yang lain.

Tahan posisi ini selama 10 detik.



**8. Heel to Standing –
Tanpa penopang**

Berdiri tegak di dekat meja dan lihat ke depan.

Tempatkan satu kaki tepat di depan kaki lainnya sehingga kaki Anda membentuk garis lurus.

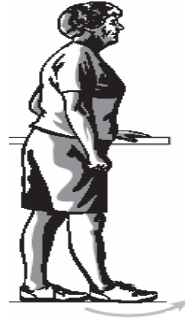
Tahan posisi ini selama 10 detik.

Ubah posisi dan letakkan kaki di belakang tepat di depan yang lain.

Tahan posisi ini selama 10 detik.



**9. Heel to Walking –
Tahan dukungan**



Berdiri tegak di samping meja.

Tunggu dan lihat ke depan.

Tempatkan satu kaki tepat di depan kaki lainnya sehingga kaki Anda membentuk garis lurus.

Tempatkan kaki di belakang tepat di depan yang lain.

Ulangi untuk 10 langkah lagi.

Berputar.

Ulangi latihan ini.

**10. Heel to Walking –
Tanpa dukungan**



Berdiri tegak di samping meja.

Tunggu dan lihat ke depan.

Tempatkan satu kaki tepat di depan kaki lainnya sehingga kaki Anda membentuk garis lurus.

Tempatkan kaki di belakang tepat di depan yang lain.

Ulangi untuk 10 langkah lagi.

Berputar.

Ulangi latihan ini.

**11. Satu kaki berdiri –
Tahan dukungan**



Berdiri tegak di samping meja.

Tunggu dan lihat ke depan.

Berdiri dengan satu kaki.

Coba tahan posisi ini selama 10 detik.

Berdiri di kaki yang lain.

Coba tahan posisi ini selama 10 detik.

12. Satu kaki berdiri – Tanpa dukungan



Posisikan diri Anda di dekat meja.

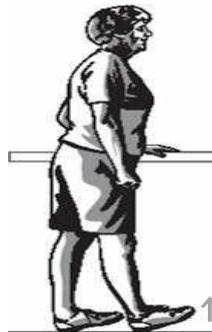
Berdiri dengan satu kaki.

Cobalah untuk menahan posisi ini hingga 30 detik.

Berdiri di kaki yang lain.

Cobalah untuk menahan posisi ini hingga 30 detik.

13. Berjalan dengan tumit – Tahan dukungan



Berdiri tegak di samping meja.

Tunggu dan lihat ke depan.

Kembali ke tumit Anda, angkat bagian depan kaki Anda dari lantai.

Berjalanlah 10 langkah dengan tumit Anda.

Turunkan kaki Anda ke tanah dan berbalik.

Berjalanlah 10 langkah dengan tumit Anda dan Ulang.

14. Berjalan dengan tumit – Tanpa dukungan



Berdiri tegak di dekat meja dan lihat ke depan.

Kembali ke tumit Anda, angkat bagian depan kaki Anda dari lantai.

Berjalanlah 10 langkah dengan tumit Anda.

Turunkan kaki Anda ke tanah dan berbalik.

Berjalanlah 10 langkah dengan tumit Anda dan ulangi kembali.

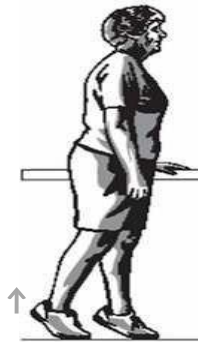
16. Toe Walking – Tahan dukungan

Berdiri tegak di samping meja.

Tunggu dan lihat ke depan.

Naik ke atas jari kaki Anda.

Berjalanlah 10 langkah dengan jari kaki Anda.



17. Toe Walking – Tanpa dukungan

Turunkan tumit Anda ke tanah dan berbalik.
Berjalanlah 10 langkah dengan jari kaki Anda dan Ulangi kembali.

Berdiri tegak di dekat meja dan lihat ke depan.

Naik ke atas jari kaki Anda.

Berjalanlah 10 langkah dengan jari kaki Anda.

Turunkan tumit Anda ke tanah dan berbalik.

Berjalanlah 10 langkah dengan jari kaki Anda dan ulangi kembali.



18. Berdiri untuk duduk – Dua tangan

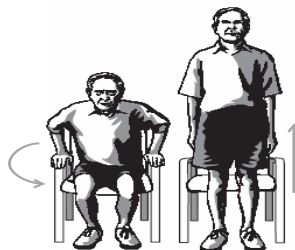
Duduklah di kursi yang tidak terlalu rendah.

Letakkan kaki Anda di belakang lutut.

Condongkan tubuh ke depan di atas lutut Anda.

Dorong dengan kedua tangan untuk berdiri.

Ulangi _____ kali.



19. Berdiri untuk duduk – Satu tangan

Duduklah di kursi yang tidak terlalu rendah.

Letakkan kaki Anda di belakang lutut.

Condongkan tubuh ke depan di atas lutut Anda.

Gunakan satu tangan untuk membantu Anda berdiri.

Ulangi _____ kali.



20. Berdiri untuk duduk – Tanpa tangan

Duduklah di kursi yang tidak terlalu rendah.

Letakkan kaki Anda di belakang lutut.

Condongkan tubuh ke depan di atas lutut Anda.

Berdiri tanpa menggunakan tangan Anda.

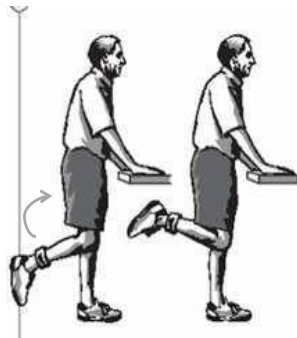
Ulangi _____ kali.



2. Kekuatan Otot

No	Latihan	Cara
1.	Latihan penguatan lutut depan	<p>Ikut beban ke pergelangan kaki Anda.</p> <p>Duduk di kursi dengan punggung ditopang dengan baik.</p> <p>Luruskan kaki keluar, kemudian turunkan kaki.</p> <p>Ulangi 10 kali.</p> <p>Ikut beban ke pergelangan kaki Anda yang lain dan ulangi kembali 10 kali.</p>
2.	Latihan penguatan lutut belakang	<p>Ikut beban ke pergelangan kaki Anda.</p> <p>Berdiri tegak menghadap meja dengan kedua tangan di atas</p>





3. Latihan penguatan punggung samping

meja.

Tekuk lutut, bawa kaki kebawah
Kembali ke posisi awal dan
ulangi.

Ikat beban ke pergelangan kaki
Anda yang lain.

Ulangi latihan ini 10 kali.

Ikat beban ke pergelangan kaki
Anda.

Berdiri tegak di samping meja
dan pegang di atasnya.

Jaga agar kaki yang berolahraga
tetap lurus dan kaki menghadap
lurus ke depan.

Angkat kaki ke samping dan
kembali.

Ikat beban ke pergelangan kaki
Anda yang lain dan berputar
Ulangi latihan ini 10 kali.

Berdiri tegak menghadap meja.

Pegang meja dan lihat ke
depan.

Kaki Anda harus selebar bahu.
Naik ke atas jari kaki Anda.

Turunkan tumit Anda ke tanah.

Ulangi latihan ini 10 kali.



4. Calf-Raise (tahan dukungan)



5. Calf Raise- Tanpa dukungan



Berdiri tegak di dekat meja dan lihat ke depan.

Kaki Anda harus selebar bahu. Naik ke atas jari kaki Anda. Turunkan tumit Anda ke tanah. Ulangi latihan ini 10 kali.

6. Toe Raise – Dengan dukungan



Berdiri tegak di samping meja. Tunggu dan lihat ke depan.

Kaki Anda harus selebar bahu. Kembali ke tumit Anda, angkat kaki depan Anda dari lantai. Turunkan kaki Anda ke tanah.

Ulangi latihan ini 10 kali.

7. Toe Raise – Tanpa dukungan



Berdiri tegak di dekat meja dan lihat ke depan.

Kaki Anda harus selebar bahu. Kembali ke tumit Anda, angkat kaki depan Anda dari lantai. Turunkan kaki Anda ke tanah.

Ulangi latihan ini 10 kali.

Gambar 2.1 Prosedur *Otago Exercise Programme*

Latihan Jalan

A. Tips Berjalan Umum

- b. Pakailah sepatu yang bagus.

- c. Kenakan kacamata resep jika disarankan oleh penyedia perawatan primer Anda.
- d. Gunakan alat bantu jalan Anda jika direkomendasikan.
- e. Bawa identitas dan ponsel
- f. Sediakan waktu di siang hari untuk berjalan sehingga menjadi bagian dari rutinitas Anda sehingga keluarga dan teman Anda tahu di mana anda berada.

B. Saat Anda Berjalan

- a. Mulailah dengan pemanasan (misalnya, tempat di berbaris selama dua menit).
- b. Rilekskan bahu Anda dan ayunkan lengan Anda dengan lembut dengancara yang nyaman bagi Anda.
- c. Lihat ke depan, jangan ke bawah.
- d. Dengan setiap langkah, mendarat dengan tumit Anda terlebih dahulu, lalu dorong dengan jari kaki Anda.
- e. Berjalanlah dengan kecepatan normal dan tidak cepat
- f. Akhiri dengan pendinginan (misalnya berbaris ditempat selama 2 menit)
- g. Hindari kegiatan *Multi-tasking* (Membawa barang, berbicara).

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Surabaya merupakan penggabungan dari Lembaga Penelitian (Lemlit) dan Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat, sesuai dengan SK. Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya No. 49/III.B/SK.Rek/III/2005. Pengurus LPPM yang berlaku saat ini berdasarkan pada SK.Rektor No.146/KEP/II.3.AU/B/2010. LPPM *UMSurabaya* saat ini telah memfasilitasi diperolehnya beberapa pencapaian hibah dan/atau dana pelaksanaan proyek Kementerian Dalam Negeri, selain tu juga berasal dari Pemerintah Provinsi Jatim, Pemkot Surabaya, BKKBN, Yayasan Damndiri dan lain-lain. Kegiatan dan/atau proyek yang ditangani cukup beragam mulai dari Penelitian Dosen Muda, Kajian Wanita, Hibah Bersaing, Hibah Kompetensi Fundamental, Strategi Nasional, Pekerti, Hibah Buku Ajar, Hibah Buku Teks, KKN Tematik, KKN Posdaya dan lain-lain. Tercatat sebanyak 3 proposal Pengabdian kepada Masyarakat telah

dibiayai DP2M Dikti di tahun 2007 senilai Rp 70 juta, 4 proposal senilai Rp 107 juta di tahun 2008, dan 1 proposal senilai Rp 20 juta di tahun 2009. Selain itu terdapat 14 proposal Penelitian telah dibiayai DP2M Dikti di tahun 2007 senilai Rp 169 juta, 1 proposal senilai Rp 45 juta di tahun 2008, dan 7 proposal senilai Rp 469 juta di tahun 2011.

Mulai tahun 2012, untuk menggalakkan gairah menulis dan meneliti akan disediakan dana bagi peneliti pemula. Sebanyak 20 proposal terpilih akan dibiayai masing-masing Rp 1 juta. Pada dosen di lingkungan *UMSurabaya* dengan di fasilitasi oleh LPPM *UMSurabaya* telah berhasil mendapatkan skema penelitian lanjutan diantaranya: 2 Penelitian Hibah Kompetensi, dan 1 Penelitian Strategi Unggulan Nasional. Ke depan LPPM *UMSurabaya* akan mulai melibatkan diri dalam beberapa penelitian regional Jawa Timur yang berada dibawah koordinasi Dewan Riset Daerah (DRD) Jawa Timur, dan akan melibatkan diri dalam beberapa proyek nasional yang berada di Kementerian Dalam Negeri, Kementerian Kesehatan, dan Kementerian Pekerjaan Umum. Oleh karena itu secara kelembagaan, Universitas Muhammadiyah Surabaya ditetapkan sebagai 1 dari 5 Perguruan Tinggi Berprestasi di Jawa Timur oleh Kopertis Wilayah VII pada tahun 2008.

Kegiatan LPPM *UMSurabaya* juga tercatat sebagai salah satu Perguruan Tinggi yang aktif dalam melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan koordinasi Yayasan Damandiri yang diketuai oleh Prof. Haryono Suyono. LPPM *UMSurabaya* telah 3 kali (2008, 2009, 2010) mendapat pendanaan senilai total Rp 99 juta untuk mendirikan dan membina 20 Posdaya di Kecamatan Mulyorejo dan Gunung Anyar Kota Surabaya. Sebagai pengemban amanah 2 dharma dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi (Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat). Dalam hal buku ajar dan buku teks, sampai tahun 2012 terdapat 12 buku yang telah mendapat hibah penulisan buku teks dan buku ajar. Selain itu telah diterbitkan sebanyak 35 buku setara dengan kualifikasi buku teks / buku ajar dengan berbagai penerbit nasional dan telah didistribusikan di berbagai toko buku secara nasional.

BAB 5. HASIL DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Mahasiswa bersama lansia binaan Khon Kaen University



Gambar 2. Mahasiswa sedang melakukan pemanasan untuk Daily Exercise.



Gambar 3. Mahasiswa sedang mengajarkan massage pada Lansia



Gambar 4. Lansia sedang menerapkan exercise.



Gambar 5. Mahasiswa mengajarkan Brain Gym dan Daily Exercise





Gambar 6,7 dan 8

Mahasiswa melakukan Kunjungan Rumah untuk memberikan Pendidikan dan promosi Kesehatan pada Lansia

BAB 4. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

4.1 Biaya Kegiatan

Ringkasan anggaran biaya untuk pelaksanaan kegiatan ini seperti tabel 1 berikut.

Tabel 1. Ringkasan Anggaran Biaya Program PkM di Khon Kaen University

No	Komponen	Biaya yang diusulkan (Rp)
1	Honorarium (Maksimal 30%)	3.780.000
2	Bahan habis pakai dan peralatan	5.00.000
3	Perjalanan (Maks. 15%)	1.890.000
4	Lain-lain	1.930.000
Jumlah		12.600.000

4.2 Jadwal Kegiatan

No	Urutan Kegiatan	Bulan Ke-							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Koordinasi kegiatan	■							
2	Penyusunan proposal	■	■						
3	Kontrak/penugasan		■	■					
4	Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat			■	■	■	■	■	
5	Monev pengabdian kepada masyarakat						■	■	
6	Laporan hasil pengabdian masyarakat						■	■	
7	Penyusunan laporan akhir							■	■
8	Evaluasi kegiatan								■

DAFTAR PUSTAKA

- Centers For Disease Control and Prevention, A. C. injury center. (2014). *Tools to Implement the Otago Exercise Program: A Program to Reduce Falls (First Edition)*.
- Rakhmawati, A. (2017). *PENGARUH WALKING SEMI TANDEM HEEL RAISES EXERCISE TERHADAP FUNGSI KOGNITIF DAN KESEIMBANGAN LANSIA DI UPTD GRIYA WERDHA SURABAYA*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA 2015-2017 NIC-NOC (1st ed.)*. CV. Trans Info Media.
- Kholifah, S. N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia.
- Mahendra, I. G. P., Andayani, N. L. N., & Dinata, I. M. K. (2016). *PEMBERIAN OTAGO HOME EXERCISE PROGRAMME LEBIH BAIK DALAM MENGURANGI RISIKO JATUH DARIPADA BALANCE STRATEGY EXERCISE PADA LANSIA DI TABANAN OTAGO HOME EXERCISE PROGRAMME BETTER FOR REDUCING THE RISK OF FALL THAN BALANCE STRATEGY EXERCISE IN ELDERLY AT TABA*. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 3(1), 41–44.
- Syapitri, H. (2016). *Pengaruh Latihan Swiss Ball terhadap Keseimbangan untuk mengurangi Risiko Jatuh pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial to Less The Risk Fall of Older at UPT Social*).
- Miller, A. C. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults (Sixth)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Campbell, A. ., & Robertson, M. . (2003). *Otago Exercise Programme to prevent falls in older adults*.
- Irfan, M. 2012. *Fisioterapi Bagi Insan Stroke*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nugroho, Wahjudi (2008). *Keperawatan Gerontik Edisi 3*. Jakarta, EGC.
- Depkes RI, (2001). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*, Depkes RI: Jakarta.

Lampiran

CURRICULUM VITAE

IDENTITAS DIRI

Nama : Uswatun Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.J
NIP/NIK : 012.05.1.1990.14.123
NIDN : 0710069006
Tempat/Tanggal Lahir : Bima/ 10 Juni 1990
Jenis Kelamin : Perempuan
Status Perkawinan : Menikah
Agama : Islam
Golongan/Pangkat : Penata Muda Tk. I/IIIb
Jabatan Akademik : Asisten Ahli
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
Alamat Rumah : Jl. Pondok Benowo Indah Blok AV No 12 Kel. Babat
Jerawat Kec. Pakal Surabaya-Jawa Timur
Telp./Fakx. : 082132675704
Alamat e-mail : uswatunhasanah@fik.um-surabaya.ac.id

RIWAYAT PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI

Tahun Lulus	Program Pendidikan	Perguruan Tinggi	Jurusan
2012	S1	Universitas Muhammadiyah Surabaya	Ilmu Keperawatan
2013	Profesi Ners	Universitas Muhammadiyah Surabaya	Pendidikan Profesi Ners
2017	S2	Universitas Indonesia	Magister Ilmu Keperawatan

PELATIHAN PROFESIONAL

Tahun	Jenis Pelatihan (Dalam/Luar Negeri)	Penyelenggara	Jangka Waktu
2015	Diklat Relawan Muhammadiyah Jawa Timur	MDMC JATIM	3 Hari
2016	Workshop Keperawatan Jiwa X, Bedah Diagnosis keperawatan Jiwa, Penataaksanaan Tindakan Keperawatan Ners Spesialis, sebagai Realisasi Praktik Keperawatan Jiwa dalam Menghadapi MEA” FIK UI Depok	Mahasiswa Spesialis Kep. Jiwa angkatan 9 FIK UI	1 hari
2016	Basic Life Support	Magister Keperawatan FIK UI	3 hari
2017	Workshop Keperawatan Jiwa XI Scanning diagnosis keperawatan jiwa dan Cognitive Behaviour Therapy	Mahasiswa Spesialis Kep. Jiwa angkatan 10 FIK UI	1 hari
2017	Workshop on 6th Biennial International Nursing Conference	FIK UI	2 hari

PENGALAMAN PENELITIAN

Tahun	Judul Penelitian	Ketua/ Anggota Tim	Sumber Dana
2012	Pengaruh terapi Bermain Peran Dengan Hand Puppet Terhadap Kemandirian Anak Dengan Retadasi Mental Ringan Di SDLB Juwet Kenongo Sidoarjo	Ketua	Mandiri
2013	Asuhan Keperawatan Pada Klien Halusinasi Dengar Dengan Pemberian Tindakan <i>Thought Stopping</i> Untuk Mengontrol Halusinasi Di Ruang Kenari Rs Jiwa Menur Surabaya	Ketua	Mandiri
2017	Pengalaman keluarga mendampingi remaja dalam pencapaian tugas perkembangan identitas diri di lingkungan eks lokalisasi	Ketua	Mandiri

KONFERENSI/SEMINAR/LOKAKARYA/SIMPOSIUM

Tahun	Judul Kegiatan	Penyelenggara / Tempat	Panitia/ peserta/ pembicara
2015	Seminar keperawatan nasional “Peran Perawat dala manajemen bencana dan kegawat daruratan di masyarakat	HIMA D3 Keperawatan FIK / UMSurabaya	Peserta
2015	Seminar dan Workshop Riset Keperawatan “Be a Good Researcher in Nursing”	FPPI FIK Univ. Indonesia	Peserta
2015	Konferensi Nasional Keperawatan Jiwa XII Tema” Peningkatan Kualitas Kesehatan Jiwa Daerah Perbatasan Melalui Pelayanan yang Komprehensif dan Integratif	Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia (IPKJI) / Kalimantan Timur	Peserta
2016	Temu Ilmiah Keperawatan Jiwa VIII “Kesiapan Perawat Jiwa Menghadapi MEA Melalui Praktek Mandiri Keperawatan Jiwa. FIK UI Depok.	Mahasiswa Spesialis Kep. Jiwa angkatan 9 FIK UI / Univ. Indonesia	Peserta



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analis Kesehatan D3 - Kebidanan D3
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

SURAT TUGAS

Nomor : 301/IL3.AU/F/FIK/2017

23rdOctober 2017

To
Director
Faculty of Nursing, Khon Kaen University

Kindly greetings from Indonesia

We do hope everything will always goes well with you and your institution.
Herewith, we would like to inform you, that we will send our lecturer and students, for Student and Lecturer Exchange Program in Faculty of Nursing, Khon Kaen University, on 4th-30th November 2017.

The name list as shown below :

No.	Name	Gender	Position
1	Reliani, S.Kep.Ns., M.Kes	Female	Lecturer
2	Ratna Agustin, S.Kep.Ns., M.Kep	Female	Lecturer
3	Deny Auji Saputri	Female	Student
4	Jihan Robbaniah	Female	Student
5	Winda Ayu Sholikhah	Female	Student
6	Moh Zaki	Male	Student

Thank you for your kind attention and support.
We are looking forward to hearing information from you.

Best regards,



Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep
Dean Faculty of Health Science
University of Muhammadiyah Surabaya

FACULTY OF NURSING



KHON KAEN UNIVERSITY
KHON KAEN 40002, THAILAND

TELEPHONE : 66 - 43 - 202407

FACSIMILE : 66 - 43 - 348301

E-mail address : lhatha@kku.ac.th

KKU Ref. :0514.6.1.2 / 3199

The certificate of appreciation is awarded to

Mr.Muhammad Zaki

the Bachelor nursing student, University Muhammadiyah of Surabaya, Indonesia has accomplished the nursing experiences and various occurrence learning at Faculty of Nursing, Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand during September 4-29, 2017

Issued on September 13, 2017



(Assistant Professor Dr. Saowamas Khunlan Thuennadee) RN.,Ph.D
Dean of Faculty of Nursing, Khon Kaen University

FACULTY OF NURSING



KHON KAEN UNIVERSITY
KHON KAEN 40002, THAILAND

TELEPHONE : 66 - 43 - 202407 FACSIMILE : 66 - 43 - 348301 E-mail address : lhatha@kku.ac.th

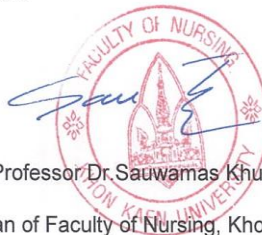
KKU Ref. :0514.6.1.2/ **3202**

The certificate of appreciation is awarded to

Ms.Jihan Robbaniyah

the Bachelor nursing student, University Muhammadiyah of Surabaya, Indonesia has accomplished the nursing experiences and various occurrence learning at Faculty of Nursing, Khon Kaen University, Khon Kaen, Thailand during September 4-29, 2017

Issued on September **13** , 2017



(Assistant Professor Dr.Sauwamas Khunlan Thuennadee) RN.,Ph.D

Dean of Faculty of Nursing, Khon Kaen University