

LAPORAN PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)



**Senam Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Di
Puskesmas Mulyorejo Surabaya**

TIM PENGUSUL:

Siti Aisyah, S.Kep, Ns, M.Kes	(0717078101)
Retno Sumara, S.Kep., Ns., M.Kep	(0718088405)
Saidahtul Maifuroh	(20151660043)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

TAHUN 2020

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

1. Judul Pengabdian : Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo (Februari sampai dengan Juli 2020) di Puskesmas Mulyorejo Surabaya
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 5.300.000,00
4. Ketua Pengabdian
 - a. Nama : Siti Aisyah, S.Kep, Ns., M.Kes
 - b. NIDN/NIDK : 07170278101
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : D3 Keperawatan
 - e. Nomor HP : 081332858170
 - f. Alamat Email : sitiaisyah@um-surabaya.ac.id
5. Anggota Pengabdian 1
 - a. Nama Lengkap : Siswanto Agung, S.Kep., Ns., M.Kes
 - b. NIDN : 0708128505
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
 - a. Nama Lengkap : Saidahtul Maifuroh
 - b. NIM : 20151660043


Surabaya, 19 Januari 2020

Mengetahui,
Dekan/Ketua




Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0023037401

Ketua Penngusul



Siti Aisyah, S.Kep, Ns., M.Kes
NIDN. 07170278101

Menyetujui,
Ketua LP/LPPM



Dr. Suji Rahm, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0730016501

DAFTAR ISI

Cover	1
Lembar Pengesahan	2
Daftar Isi.....	3
Ringkasan.....	4
BAB 1 PENDAHULUAN	5
BAB 2 TARGET DAN LUARAN	7
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	8
BAB 4 KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	9
BAB 5 HASIL YANG DICAPAI.....	11
BAB 6 BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	12
6.1 Biaya Kegiatan	12
6.2 Jadwal Kegiatan	13
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	14
7.1 Kesimpulan	14
7.2 Saran.....	15
Daftar Pustaka	16
Dokumentasi	17
Lampiran Biodata Ketua Pengabdian.....	18
Lampiran Surat Tugas.....	19
Lampiran Surat Perjanjian Penugasan	20
Kuitansi	22

RINGKASAN

Permasalahan lanjut usia yang ada di masyarakat sangat kompleks, peningkatan jumlah lanjut usia di Indonesia akan membawa dampak tingginya penyakit degenerative dan peningkatan jumlah tanggungan biaya terhadap kesehatan lanjut usia. Kader lansia belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang bagaimana memberikan pemberdayaan pada lansia, seperti senam lansia, kegiatan ketrampilan dan tidak memiliki peralatan pemeriksaan kesehatan.

Target luaran yang diharapkan yakni adanya ketrampilan dalam melakukan kegiatan senam sesuai dengan modul, adanya kumpulan CD senam, serta Sertifikat Pelatihan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pembentukan mitra sebagai kelompok kerja lanjut usia yang mandiri dengan beberapa kegiatan pembinaan pokok seperti olahraga berupa senam. Sedangkan hasil yang dicapai yakni program pengabdian IBM (Ipteks Bagi Masyarakat) yang dilaksanakan saat ini sudah 100% tercapai pada daerah mitra 1 dan mitra 2 serta kegiatan pelatihan yang diberikan sudah 100% terlaksana, baik di mitra 1 maupun di mitra 2.

Berdasarkan yang telah dipaparkan disimpulkan bahwa adanya kemauan dan motivasi yang besar dari kedua mitra untuk membentuk kelompok lansia, sehingga lansia mampu melakukan pencegahan dini terhadap penyakit. Selain itu diharapkan dibentuk kelompok lansia yang terorganisir dalam wadah posyandu lansia dan adanya legalisasi dari puskesmas. Perlu adanya tindak lanjut pembinaan pada kelompok lansia secara berkelanjutan sehingga pemahaman lansia terhadap kesehatan meningkat.

Kata Kunci: Lanjut Usia, Senam Lansia, Pelatihan