

# LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

**Pelayanan Yoga Dasar Untuk Meningkatkan Ekspansi Toraks Pada Lansia  
Di Posyandu Lansia Mawar Desa Podoroto, Kesamben, Jombang**



**umsurabaya**  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas  
Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

**Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr (0724038504)**

**Khabib Abdullah S.ST, M.Kes (0715088406)**

**M. Septihan Tri Cahyo Prayoga (20221668012)**

**Arzy Auliya Cinta Vrire (20221668014)**

**PRODI SARJANA FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113**

**Telp. 031-3811966**

**<http://www.um-surabaya.ac.id>**

**2022-2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

- Judul Pengabdian** : Pelayanan Yoga Dasar Untuk Meningkatkan Ekspansi Toraks Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mawar Desa Podoroto, Kesamben, Jombang
- Skema** : Pengabdian
- Jumlah Dana** : Rp5.135.000
- Ketua Pengabdian**
- a. Nama Lengkap : Ifa Gerhanawati S.ST, Ft, M.Kes, Ftr
  - b. NIDN : 0724038504
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - d. Program Studi : S1 Fisioterapi
  - e. No Hp : 082131289478
  - f. Alamat Email : ifa\_gerhanawati@um-surabaya.ac.id
- Anggota Pengabdian (1)**
- a. Nama Lengkap : Khabib Abdullah S.ST, M.Kes
  - b. NIDN : 0715088406
  - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (1)**
- a. Nama Lengkap : M. Septihan Tri Cahyo Prayoga
  - b. NIM : 20221668012
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (2)**
- a. Nama Lengkap : Arzy Auliya Cinta Vrيره
  - b. NIM : 20221668014
  - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 18 Juli 2023

Mengetahui,  
Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Nur Mukarromah, SKM., M.Kes  
NIDN. 0713067202

Ketua Pengabdian

Ifa Gerhanawati S.ST, Ft, M.Kes, Ftr  
NIDN. 0724038504

Menyetujui

Ketua LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0730016501

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah atas segala limpahan berkah dan rahmat ALLAH SWT dapat terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang langsung berhubungan dengan masyarakat. Salah satu kegiatan yang kami lakukan adalah kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Pelayanan Yoga Dasar Untuk Meningkatkan Ekspansi Toraks Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mawar Desa Podoroto, Kesamben,Jombang”.

Kegiatan ini terlaksana berkat bantuan dan peran serta berbagai pihak, untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UM Surabaya yang telah mendukung dan memberikan kebijakan untuk melakukan program pengabdian masyarakat ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
3. Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini
4. Semua staf Dosen di lingkungan Prodi S1 Fisioterapi atas partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

Akhir kata kami menyelesaikan laporan ini dan semoga bermanfaat bagi kepentingan bersama

Surabaya, 3 April 2023  
Ketua Pelaksana

Ftr,Ifa Gerhanawati, SST., M.Kes

# DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Kegiatan .....	1
1.2 Tujuan Kegiatan .....	2
1.3 Manfaat Kegiatan .....	2
<b>BAB II PELAKSANAAN KEGIATAN .....</b>	<b>3</b>
2.1 Sasaran Kegiatan.....	3
2.2 Prosedur Pelaksanaan Kegiatan .....	3
2.3 Hasil dan Evaluasi Kegiatan .....	4
<b>BAB III PENUTUP .....</b>	<b>5</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>6</b>

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Kegiatan**

Universitas Muhammadiyah Surabaya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al Islam Kemuhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) sebagai bagian dari UM Surabaya memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul kegiatan “ Pelayanan Yoga Dasar Untuk Meningkatkan Ekspansi Toraks Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mawar Desa Podoroto, Kesamben, Jombang”. Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan investasi untuk keberhasilan pembangunan bangsa. Untuk itu perlu diselenggarakan pengembangan kesehatan secara menyeluruh agar terwujud masyarakat yang sehat.

Proses penuaan pada lansia ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis dari organ tubuh (Suhartini, 2010). Tanda-tanda proses penuaan pada lansia biasanya dimulai pada usia 45 tahun dan akan timbul masalah pada usia sekitar 60 tahun. Pada lansia terjadi penurunan kekuatan otot sebesar 88%, pengelihatian sebesar 72%, kelenturan tubuh sebesar 64%, daya ingat sebesar 61%, fungsi kardiorespirasi 67%, penurunan fungsi seksual sebesar 86% (Zuhdi, 1998), serta mengalami penurunan keseimbangan sebanyak 65 % (Hobeika, 1999).

Bentuk latihan pernafasan yang dapat dilakukan adalah yoga breathing exercise (Pranayama). Pranayama adalah latihan pernapasan dengan tehnik bernapas secara

perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernafasan yoga mengendalikan pernafasan dan pikiran. Mekanisme latihan pernafasan yoga terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya suasana relaksasi akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot. Suasana relaks akan membuat tubuh mulai santai, nafas menjadi lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap menerima pesan aman untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik.

Penurunan ekspansi thoraks pada lansia adalah keluhan umum pada kelompok usia lansia. Prevalensi nyeri punggung bawah secara global sekitar 31% dan sering terjadi pada

wanita usia 40-80 tahun. Di Indonesia, prevalensi penurunan ekspansi toraks akibat penyakit kardio sekitar 38.4% dengan rata-rata usia 50-59 tahun. Oleh sebab itu pengabdian masyarakat tentang peningkatan ekspansi thoraks pada lansia ini diperlukan untuk mencegah terjadinya penurunan ekspansi thoraks di posyandu lansia mawar podoroto kesamben jombang.

### **1.2 Tujuan Kegiatan**

Tujuan yang ingin dicapai adalah menurunkan sesak nafas memperbaiki fungsi respirasi, optimalisasikan aktivitas fungsional sehari-hari. pada lansia di posyandu lansia podoroto kesamben jombang.

### **1.3 Manfaat Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan modalitas fisioterapi untuk meningkatkan ekspansi thoraks pada lansia dan juga bisa sebagai rujukan untuk mengembangkan latihan jenis lain pada lansia.

## **BAB II**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **2.1 Sasaran Kegiatan**

Sasaran kegiatan ini adalah semua lansia di posyandu lansia mawar podoroto kesamben jombang terdapat penurunan ekspansi thoraks dan dapat bergerak tanpa menggunakan alat bantu. Dari 30 lansia yang dapat beraktifitas secara mandiri, hanya 15 lansia yang mengikuti latihan ekspansi toraks karena 15 lansia tersebut mengalami gejala sesak napas dan penurunan ekspansi thoraks

#### **2.2 Prosedur Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di posyandu lansia mawar podoroto kesamben jombang dengan topik kegiatan pemeriksaan peningkatan ekspansi thoraks dan edukasi untuk mengurangi sesak nafas pada lansia di tempat tersebut. Kegiatan ini dilaksanakan pada April 2023. Kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa program studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui nilai ekspansi thoraks, kemudian dilakukan edukasi latihan berupa latihan peningkatan ekspansi thoraks pada lansia di tempat tersebut. Metode kegiatan ini, sebagai berikut:

- a. Lansia posyandu lansia mawar yang mandiri berkumpul di aula desa podoroto.
- b. Penjelasan tentang kegiatan, perkenalan tim dosen dan mahasiswa.
- c. Pemeriksaan ekspansi thoraks pada lansia oleh tim dosen dan mahasiswa.
- d. Hasil pemeriksaan didapatkan angka jumlah lansia mengalami peningkatan ekspansi thoraks.



- e. Melakukan edukasi Latihan peningkatan ekspansi thoraks pada lansia oleh tim dosen dan mahasiswa.
- f. Melakukan review gerakan ekspansi thoraks pada lansia dan sesi tanya jawab.
- g. Memberikan saran untuk agar dapat melakukan latihan tersebut secara berkala, dan bila terdapat kendala akan dapat dilakukan evaluasi selanjutnya.

### **2.3 Hasil Dan Evaluasi**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terhadap lansia di Posyandu lansia mawar di desa podoroto kesamben jombang Jawa Timur dengan kriteria inklusi dapat berjalan mandiri dan dapat berkomunikasi dua arah. Total jumlah lansia yang dapat mengikuti kegiatan ini adalah 15 lansia dari 30 lansia. Lansia yang termasuk dalam kriteria inklusi tersebut dapat dilakukan pemeriksaan ekspansi thoraks, dan didapatkan hasil 53% lansia mengalami penurunan lingkardada.

Pemeriksaan penurunan ekspansi thoraks dilakukan dengan Pemeriksaan Antropometri mengukur lingkardada saat istirahat, full inspirasi, full ekspirasi, yang diambil pada 3 level yaitu setinggi *costae IV*, *processus Xipoides* dan *costae IX* pelaksanaan pengukuran dibantu dengan mahasiswa dan tim dosen.

Hasil pemeriksaan menunjukkan 15 dari 30 lansia mengalami ekspansi thoraks. Tim dosen dan mahasiswa melakukan edukasi Latihan napas dalam adalah merupakan bagian dari tehnik latihan pernapasan (breathing exercise) yang menekankan pada inspirasi maksimum yang panjang yang dimulai dari akhir ekspirasi (posisi FRC) dengan tujuan untuk meningkatkan volume paru, meningkatkan dan redistribusi ventilasi, mempertahankan alveolus tetap mengembang, meningkatkan oksigenasi, membantu membersihkan sekresi, mobilisasi sangkar thorak, meningkatkan kekuatan, daya tahan serta efisiensi dari otot-otot pernapasan. (Rab,2010).

Setelah tim dosen dan mahasiswa melakukan pemeriksaan pada lansia dan edukasi latihan pada lansia dan perawat atau pengelola panti agar latihan ini dapat dilakukan setiap hari

### **BAB III**

#### **PENUTUP**

Demikian laporan Pengabdian masyarakat dengan tema “Pelayanan Yoga Dasar Untuk Meningkatkan Ekspansi Toraks Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mawar Desa Podoroto, Kesamben,Jombang”.” kami sampaikan. Terima kasih saya ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik dan lancar tanpa ada kendala dan hambatan. Saya berharap semoga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi dosen, mahasiswa serta Lansia posyandu lansia mawar di podoroto kesamben jombang. Akhir kata semoga kegiatan ini dapat berkelanjutan dengan baik. Atas perhatian dan kerjasama yang diberikan, saya ucapkan terimakasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Black J. M., & Hawk J. H. Keperawatan Medikal Bedah : Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan. (Edisi 8). St. Louis: Elsevier. Inc. 2014. Hal : 1124-1145.
- Alsagaff H & Mukty H. M. Dasar-Dasar Ilmu Penyakit Paru. Surabaya: Airlangga University Press. 2006. Hal : 578-590
- Murray J.F. The Year of The Lung. Int J Tuberc lung Disease (14): 2010. Hal : 1-4.
- Ankad R. B et al. Effect of Short Term Pranayama and Meditation on Respiratory Parameters in Healthy Individuals. International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health. 2011. Vol. 3 No. 6. Hal : 1-8
- Sindhu P. Panduan Lengkap Yoga : untuk hidup sehat dan seimbang. Bandung. Qanita. 2015. Hal : 59-66.

## Lampiran

### Rincian Biaya

	HONOR KEGIATAN	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Honorarium Asisten PKM	2	Hari	Rp 750.000	Rp 1.500.000
<b>Sub Total</b>					
NO	BELANJA BAHAN HABIS	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Kertas HVS	1	Rim	Rp 35.000	Rp 35.000
2	Tinta Printer Epson Black	1	Botol	Rp 15.000	Rp 15.000
3	Tinta Printer Epson Cyan, Magenta, Yellow	1	Botol	Rp 110.000	Rp 110.000
4	Data Kuota Internet	2	Orang	Rp 27.000	Rp 54.000
5	Bolpoin	3	Box	Rp 12.000	Rp 36.000
6	Bolpoin tebal	3	Buah	Rp 16.000	Rp 48.000
7	Map Coklat	5	Lusin	Rp 33.000	Rp 165.000
8	Map L Transparan	5	Lusin	Rp 23.500	Rp 117.500
9	Map Kancing tebal	5	Buah	Rp 13.000	Rp 65.000
10	Boxfile	5	Buah	Rp 15.500	Rp 77.500
11	Lem	3	Buah	Rp 27.000	Rp 81.000
12	Masker	3	Box	Rp 22.000	Rp 66.000
13	Hand Sanitizer	3	Paket	Rp 38.500	Rp 115.500
15	Konsumsi	30	Buah	Rp 26.000	Rp 780.000
16	Penggandaan Kuisisioner	20	Eksemplar	Rp 23.000	Rp 460.000
17	Penggandaan Penjelasan PkM	25	Eksemplar	Rp 11.500	Rp 287.500
18	X-Banner	2	Buah	Rp 110.000	Rp 220.000
19	Absensi Kegiatan Penelitian	2	Paket	Rp 11.000	Rp 22.000
20	Penggandaan Laporan	4	Eksemplar	Rp 50.000	Rp 200.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 4.455.000</b>
NO	Lain-lain	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Perjalanan Belanja Alat dan Bahan	2	Kali	Rp 175.000	Rp 350.000
2	Perjalanan Ke Tempat PkM	1	Kali	Rp 330.000	Rp 330.000
<b>Sub Total</b>					<b>Rp 680.000</b>
<b>TOTAL PENGELUARAN</b>					<b>Rp 5.135.000</b>

## 1. Foto Kegiatan







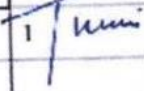
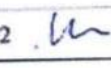


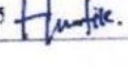

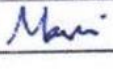






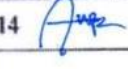
**ABSENSI KEGIATAN**

**ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT**

JUDUL: pelatihan peningkatan ekspansi toraks pada lansia di Posyandu lansia mawar podoroto kesamben, jombang

NAMA: Ftr, Ifa Gerhanawati, SST., M.Kes

Hari/ Tanggal : .....

No.	Nama	Tanda tangan	
1	Ny. Mariak	1 	
2	Ny. Panti		2 
3	Ny. Ngatinem	3 	
4	Ny. Haurani		4 
5	Ny. Ganti	5 	
6	Ny. Elizabeth		6 
7	Ny. Tumini	7 	
8	Sutani		8 
9	Fatimah.	9 	
10	Shani		10 
11	Tinduk	11 	
12	Solikapi		12 
13	Miati	13 	
14	Nur		14 
15		15	
16			16
17		17	
18			18
19		19	
20			20





**SURAT TUGAS**

Nomor: 83/TGS/IL3.AU/LPPM/F/2023

*Assalaamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
Jabatan : Kepala LPPM  
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan
1	Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr	0724038504	Dosen UMSurabaya
2	Khabib Abdullah S.ST, M.Kes	0715088406	Dosen UMSurabaya
3	M. Septihan Tri Cahyo Prayoga	20221668012	Mahasiswa UMSurabaya
4	Arzy Auliya Cinta Vrire	20221668014	Mahasiswa UMSurabaya

Untuk melaksanakan Pegabdian kepada masyarakat dengan judul Pelayanan Yoga Dasar Untuk Meningkatkan Ekspansi Toraks Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mawar Desa Podoroto, Kesamben,Jombang. Pengabdian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada semester tahun akademik 2022-2023.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

*Wassalaamu'alaikum Wr. Wb*



Surabaya, 20 February 2023

LPPM UMSurabaya

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 012.05.1.1987.14.113



**SURAT KONTRAK PEGABDIAN INTERNAL  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA  
Nomor: 83/SP/IL3.AU/LPPM/F/2023**

Pada hari ini **Senin** tanggal **Dua Puluh** bulan **Februari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Tiga**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

Judul : Pelayanan Yoga Dasar Untuk Meningkatkan Ekspansi Toraks Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mawar Desa Podoroto, Kesamben,Jombang

Anggota : 1. Khabib Abdullah S.ST, M.Kes  
2. M. Septihan Tri Cahyo Prayoga  
3. Arzy Auliya Cinta Vrire

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2023.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp5.135.000,- (Lima Juta Seratus Tiga Puluh Lima Ribu Rupiah) ke rekening ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:
  - a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
  - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.



8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.



Pihak Pertama

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua

Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr  
NIDN. 0724038504



8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.



Pihak Pertama

Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua



Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr  
NIDN. 0724038504



## KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM  
Uang sebesar : Lima Juta Seratus Tiga Puluh Lima Ribu Rupiah (dengan huruf)  
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

**Rp5.135.000,-**

Surabaya, 20 February 2023

Bendahara LPPM,  
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Holy Ichda Wahyuni

Ketua Pengabdian

Ifa Gerhanawati S.ST,Ft, M.Kes, Ftr

## MANUSCRIPT

# **PELATIHAN FISIOTERAPI PENINGKATAN EKSPANSI TORAKS PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA MAWAR DESA PODOROTO, KESAMBEN, JOMBANG**

Ftr, Ifa Gerhanawati, S.ST., M.Kes<sup>1</sup>, Fadma Putri, S.Fis., Ftr., M.Erg<sup>2</sup>, Cakra Waritsu, S.Ft., Physio., M.Kes<sup>3</sup>,  
Nurul Faj'ri Romadhona, S.Fis., M.Kes<sup>4</sup>, Mutiara firdaus Arafiq<sup>5</sup>,  
<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

### **Abstrak**

*Decreased thoracic expansion in the elderly is a common complaint in the elderly age group. The global prevalence of low back pain is around 31% and often occurs in women aged 40-80 years. In Indonesia, the prevalence of decreased thoracic expansion due to cardiovascular disease is around 38.4% with an average age of 50-59 years. The aim of this research is to reduce shortness of breath, improve respiratory function, and optimize daily functional activities in the elderly at the Posyandu for the elderly Podoroto Kesamben Jombang. Community service activities carried out for the elderly at the Rose Elderly Posyandu in Podoroto Kesamben Village, Jombang, East Java with the inclusion criteria of being able to walk independently and be able to communicate in two directions. The total number of seniors who can take part in this activity is 15 out of 30 seniors. Elderly people who fall within the inclusion criteria can undergo thoracic expansion examinations, and the results show that 53% of elderly people experience a decrease in chest circumference. Examination of decreased thoracic expansion was carried out by Anthropometric Examination measuring chest circumference at rest, full inspiration, full expiration, taken at 3 levels, namely at the level of rib IV, xiphoid process and rib IX. The measurements were carried out assisted by students and a team of lecturers. The results of the examination showed that 15 of the 30 elderly experiencing thoracic expansion.*

**Keywords:** Training, Thoracic Expansion, Elderly, Breathing Exercises

### **Abstrak**

Penurunan ekspansi thoraks pada lansia adalah keluhan umum pada kelompok usia lansia. Prevalensi nyeri punggung bawah secara global sekitar 31% dan sering terjadi pada wanita usia 40-80 tahun. Di Indonesia, prevalensi penurunan ekspansi toraks akibat penyakit kardio sekitar 38.4% dengan rata-rata usia 50-59 tahun. Tujuan penelitian ini untuk menurunkan sesak nafas, memperbaiki fungsi respirasi, dan optimalisasikan aktivitas fungsional sehari-hari pada lansia di posyandu lansia podoroto kesamben jombang. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terhadap lansia di Posyandu lansia mawar di desa podoroto kesamben jombang Jawa Timur dengan kriteria inklusi dapat berjalan mandiri dan dapat berkomunikasi dua arah. Total jumlah lansia yang dapat mengikuti kegiatan ini adalah 15 lansia dari 30 lansia. Lansia yang termasuk dalam kriteria inklusi tersebut dapat dilakukan pemeriksaan ekspansi thoraks, dan didapatkan hasil 53% lansia mengalami penurunan lingkaran dada. Pemeriksaan penurunan ekspansi thoraks dilakukan dengan Pemeriksaan Antropometri mengukur lingkaran dada saat istirahat, full inspirasi, full ekspirasi, yang diambil pada 3 level yaitu setinggi costae IV, processus Xipoides dan costae IX pelaksanaan pengukuran dibantu dengan mahasiswa dan tim dosen. Hasil pemeriksaan menunjukkan 15 dari 30 lansia mengalami ekspansi thoraks.

**Kata Kunci :** Pelatihan, Ekspansi Thoraks, Lansia, Latihan Nafas

## **PENDAHULUAN**

Universitas Muhammadiyah Surabaya mengemban tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian, pengabdian kepada masyarakat dan Al Islam Kemuhammadiyah. Fakultas Ilmu Kesehatan (FIK) sebagai bagian dari UM Surabaya memiliki program pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh dosen sesuai dengan Visi dan Misi Universitas. Dalam program ini, kami melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul kegiatan “ pelatihan peningkatan ekspansi toraks pada lansia di Posyandu lansia mawar podoroto kesamben, jombang”. Melalui pengabdian masyarakat diharapkan dosen dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan investasi untuk keberhasilan pembangunan bangsa. Untuk itu perlu diselenggarakan pengembangan kesehatan secara menyeluruh agar terwujud masyarakat yang sehat. Proses penuaan pada lansia ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis dari organ tubuh (Suhartini, 2010). Tanda-tanda proses penuaan pada lansia biasanya dimulai pada usia 45 tahun dan akan timbul masalah pada usia sekitar 60 tahun. Pada lansia terjadi penurunan kekuatan otot sebesar 88%, pengelihan sebesar 72%, kelenturan tubuh sebesar 64%, daya ingat sebesar 61%, fungsi kardiorespirasi 67%, penurunan fungsi seksual sebesar 86% (Zuhdi, 1998), serta mengalami penurunan keseimbangan sebanyak 65 % (Hobeika, 1999). Penurunan ekspansi thoraks pada lansia dalam keluhan umum pada kelompok usia lansia. Prevalensi nyeri punggung bawah secara global sekitar 31% dan sering terjadi pada 2 wanita usia 40-80 tahun. Di Indonesia, prevalensi penurunan ekspansi toraks akibat penyakit kardio sekitar 38.4% dengan rata-rata usia 50-59 tahun. Oleh sebab itu pengabdian masyarakat tentang peningkatan ekspansi thoraks pada lansia ini diperlukan untuk mencegah terjadinya penurunan ekspansi thoraks di posyandu lansia mawar podoroto kesamben jombang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terhadap lansia di Posyandu lansia mawar di desa podoroto kesamben jombang Jawa Timur dengan kriteria inklusi dapat berjalan mandiri dan dapat berkomunikasi dua arah. Total jumlah lansia yang dapat mengikuti kegiatan ini adalah 15 lansia dari 30 lansia. Lansia yang termasuk dalam kriteria inklusi tersebut dapat dilakukan pemeriksaan ekspansi thoraks, dan didapatkan hasil 53% lansia mengalami penurunan lingkaran dada.

Pemeriksaan penurunan ekspansi thoraks dilakukan dengan Pemeriksaan Antropometri mengukur lingkaran dada saat istirahat, full inspirasi, full ekspirasi, yang diambil pada 3 level yaitu setinggi costae IV, processus Xipoides dan costae IX pelaksanaan pengukuran dibantu dengan mahasiswa dan tim dosen. Hasil pemeriksaan menunjukkan 15 dari 30 lansia mengalami ekspansi thoraks. Tim dosen dan mahasiswa melakukan edukasi Latihan napas dalam adalah merupakan bagian dari teknik latihan pernapasan (breathing exercise) yang menekankan pada inspirasi maksimum yang panjang yang dimulai dari akhir ekspirasi (posisi FRC) dengan tujuan untuk meningkatkan volume paru, meningkatkan dan redistribusi ventilasi, mempertahankan alveolus tetap mengembang, meningkatkan oksigenasi, membantu membersihkan sekresi, mobilisasi sangkar thorak, meningkatkan kekuatan, daya tahan serta efisiensi dari otot-otot pernapasan. (Rab, 2010).