

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT
PROGRAM UNGGULAN UPPM (PU-UPPM)**



**SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DI GAMpong
TANJUNG SEULAMAT KECAMATAN DARUSSALAM
ACEH BESAR**

**Oleh:
TIM DOSEN**

**AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM IM
BANDA ACEH
2017/2018**



**YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
AKADEMI KEPERAWATAN
"KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH"**

Jln. Mayjen T. Hamzah Bendahara Lr. Bahagia Banda Aceh 23121
Tlp / Fax : 0651-26583 Email : akperkesdam_im@yahoo.com



SURAT KEPUTUSAN

Nomor : Skep / 02 / I / 2018

Tentang

**PENETAPAN SEBAGAI PANITIA PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SENAM HIPERTENSI
AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM IM BANDA ACEH
TAHUN AKADEMIK 2017/2018**

DIREKTUR AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH

Menimbang : 1. Bahwa Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh Sebagai Salah Satu unsur pelaksana Akademik yang melaksanakan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi perlu berupaya melakukan pengembangan meningkatkan kualitas dan mutu Pendidikan diantaranya adalah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (Pengabmas) Senam Hipertensi.

2. Bahwa dalam rangka kelancaran Pengabdian Masyarakat tersebut, perlu ditetapkan Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Senam Hipertensi sesuai dengan anggaran yang telah ditetapkan.

3. Bahwa untuk maksud tersebut diatas, perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Direktur.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 14 tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;

2. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 49 tahun 2014, tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;

3. Buku Pedoman Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional tahun 2010, tentang Buku Pedoman Beban Kerja Dosen dan Evaluasi Pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi; dan

5. Kalender Akademik Akper Kesdam IM Banda Aceh TA. 2017/2018; dan Pertimbangan Direktur beserta Staf Akper Kesdam IM Banda Aceh

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

Pertama : Menetapkan Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Senam Hipertensi Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh Untuk Tahun Akademik 2017/ 2018 sebagaimana daftar terlampir.

Kedua : Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Senam Hipertensi bertugas mempersiapkan dan melaksanakan ha-hal yang

berhubungan dengan kelancaran pelaksanaan Pengabdian Masyarakat
Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh.

Ketiga : Segala Biaya yang timbul dengan dikeluarkan Surat Keputusan ini
dibebankan pada Program Pengabdian Kepada Masyarakat Senam
Hipertensi Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh.

Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan catatan apabila
dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan
sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Banda Aceh
Pada tanggal 15 Januari 2018

Direktur

dr. Hasnita

Tembusan:

1. Ketua YWBKH Pusat
2. Kakesdam IM
3. Ketua YWBKH Perwakilan Daerah Aceh
4. Dosen yang bersangkutan
5. Para Pudir Akper Kesdam IM Banda Aceh



**YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
AKADEMI KEPERAWATAN
"KESDAM ISKANDAR MUDA BANDA ACEH"**

Jln. Mayjen T. Hamzah Bendahara Lr. Bahagia Banda Aceh 23121
Tlp / Fax : 0651-26583 Email : akperkesdam_im@yahoo.com



Lampiran : Surat Keputusan Direktur Akper Kesdam IM B.Aceh
Nomor : Skep/ 02 / 1 / 2018
Tanggal : 15 Januari 2018

**PENETAPAN SEBAGAI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT
SENAM HIPERTENSI
AKPER KESDAM IM BANDA ACEH T. A 2017/2018**

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| a. Penanggung Jawab | : dr. Hasnita |
| b. Ketua Panitia | : Ns. Cut Rahmiati, M. Kep |
| c. Anggota | : Ns. Lisa Fitriani, S. Kep |
| | Ns. Maria Ulfa, S.Kep |
| | Ratna Juwita, S.Kep, Ns |
| | Andria Saputra |
| | Raudatul Jannah |
| | Lisa Bella Azis |
| | Selria Ropinda |
| | Putri ayu Selawati |
| | M. Jamhur S |
| | M.Altaf Islami |
| | Mona Safira |

Direktur,

dr. Hasnita

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian kepada Masyarakat :

“Senam Hipertensi pada Lansia di Gampong Tanjung Seulamat Kecamatan Darussalam Aceh Besar”

Kode/Nama Rumpun Ilmu : 371/ Ilmu Keperawatan

Program Studi : Akper Kesdam IM Banda Aceh

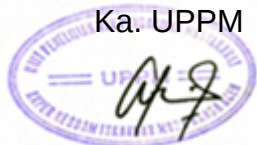
Ketua Kegiatan

1. Nama Lengkap : Ns. Cut Rahmiati, M. Kep
2. NIDN/NIK : 0123058503
3. Jabatan Fungsional : Dosen Akper Kesdam IM Banda Aceh
4. Nama Institusi : Akper Kesdam IM Banda Aceh
5. Nomor HP : 0823-6843-8585
6. Alamat surel (email) : rahmiatiechoet@gmail.com
7. Masyarakat Sasaran : Lansia di Gampong Tanjung Seulamat
8. Nama Tim :
 - a. Dosen/NIDN/NIK : 1. Ns. Lisa Fitriani, S. Kep
 2. Ns. Maria Ulfa, S. Kep
 3. Ratna Juwita, S.Kep, Ns

9. Jumlah Realisasi Biaya : Rp. 7.500.000

Banda Aceh, Januari 2018

Mengetahui,
Ka. UPPM



Ns. Afni Yan Syah, S. Kep
NIK. 07520120888

Ketua



Ns. Cut Rahmiati, M. Kep
NIDN. 0123058503

Menyetujui,
Direktur



dr. Hasnita
NIK. 170520141176

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Laporan Hasil Kegiatan Senam Hipertensi Pada Lansia di Gampong Tanjung Seulamat Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga sekalian yang telah membawa kita dari alam kebodohan menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penyusunan laporan ini diharapkan dapat bermanfaat adanya, terutama untuk pengabdian masyarakat bagi dosen Akper Kesdam IM Banda Aceh. Sudah barang tentu kami menyadari bahwa penyusunan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini kami sangat mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam upaya perbaikan untuk masa yang akan datang.

Banda Aceh, Januari 2018

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
SK Direktur Sebagai Panitia Pelaksana Pengabmas	ii
Halaman Pengesahan	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	vii

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Kegiatan.....	1
C. Manfaat Kegiatan.....	2

BAB II

REALISASI KEGIATAN

A. Susunan Tim Pelaksana.....	3
B. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan.....	3
C. Masyarakat Sasaran.....	4
D. Tinjauan Hasil yang Dicapai	4

BAB III

PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN

Realisasi Biaya.....	5
----------------------	---

BAB IV

PENUTUP.....	6
--------------	---

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 2. Rincian Biaya

Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta

SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DI GAMPONG TANJUNG SELAMAT KECAMATAN DARUSSALAM ACEH BESAR

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada system peredaran darah yang sering terdapat pada usia pertengahan tau lebih, yang ditandai dengan tekanan darah lebih normal. Hipertensi menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang mengakibatkan makin meningkatnya tekanan darah.

Dari banyak penelitian epidemiologi didapatkan bahwa dengan meningkatnya umur hipertensi menjadi masalah pada lansia karena sering ditemukan pada lansia. Pada lansia hipertensi menjadi factor utama gagal jantung dan penyakit jantung coroner. Lebih dari sepuluh kematian diatas usia 60 tahun disebabkan oleh penyakit jantung. Secara nyata kematian akibat stroke dan morbilitas penyakit kardiovaskuler menurun dengan pengobatan hipertensi

Berdasarkan data yang didapatkan dari puskesmas gampong Tanjong seulamat didapati penyakit hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita oleh para lansia di gampong tanjung seulamat oleh karena itu kami tertarik untuk melakukan kegiatan senam hipertensi dengan harapan bias menurunkan angka hipertensi pada lansia di gampong Tanjong Seulamat.

B. Tujuan Kegiatan

Setelah mengikuti senam diharapkan lansia mampu :

1. Menyebutkan manfaat olahraga bagi lansia dengan benar
2. Menyebutkan prinsip olahraga bagi lansia dengan benar
3. Menyebutkan langkah-langkah olahraga bagi lansia dengan benar
4. Mendemonstrasikan langkah-langkah olahraga bagi lansia dengan benar

C. Manfaat Kegiatan

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan lansia di Gampong Tanjong Seulamat agar bias mengatasi hipertensi.

BAB II REALISASI KERJA

A. Susunan Tim Pelaksana

- | | |
|------------|-------------------------------|
| 1. Ketua | : 1. Ns. Cut Rahmiati, M. Kep |
| 2. Anggota | 2. Ns. Lisa Fitriani, S. Kep |
| | 3. Ns. Maria Ulfa, S.Kep |
| | 4. Ratna Juwita, S.Kep, Ns |
| | 5. Andria Saputra |
| | 6. Raudatul Jannah |
| | 7. Lisa Bella Azis |
| | 8. Selria Ropinda |
| | 9. Putri Ayu Selawati |
| | 10. M. Jamhur S |
| | 11. M. Altaf Islami |
| | 12. Mona Safira |

B. Bentuk Kegiatan dan Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

1. Bentuk Kegiatan

- a. Pembukaan
- b. Penjelasan tujuan
- c. Tanya jawab seputaran hipertensi
- d. Pemanasan sebelum senam
- e. Memperagakan gerakan-gerakan senam
- f. Pendinginan
- g. Penekanan tentang pentingnya senam
- h. Penutup
- i. Pembagian snack

2. Jadwal Kegiatan dan tempat kegiatan

Hari / Tanggal : Kamis, 18 Januari 2018

Pukul : 10.00 WIB s/d selesai

Tempat : Balai PKK Gampong Tanjong Seulamat

C. Masyarakat Sasaran

Masyarakat yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah Lansia Gampong Tanjong Seulamat.

D. Tinjauan Hasil yang Dicapai

Senam hipertensi telah dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 18 Januari 2018 pada pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai yang bertempat di Gampong Tanjong Seulamat.

Pelaksanaan senam berjalan sesuai dengan rencana. Hal ini tampak dari partisipasi lansia yang hadir sesuai dengan rencana yang diharapkan dan berperan aktif dalam pelaksanaan senam, terbukti dengan lansia yang mengikuti senam dan bertanya tentang pentingnya senam bagi lansia penderita hipertensi.

BAB III

PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN

Anggaran biaya untuk kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dijabarkan ke dalam beberapa komponen-komponen yang sangat menunjang keberhasilan kegiatan tersebut.

Total Penyerapan Biaya

a. Kesekretariatan	Rp. 850.000,-
b. Komsumsi	Rp. 1.900.000,-
c. Honorarium	Rp. 4.450.000,-
d. <u>Transportasi</u>	<u>Rp. 300.000,-</u> +
Total	Rp. 7.500.000

Terbilang **“Tujuh Juta Lima Ratus Ribu Rupiah”**

BAB IV

PENUTUP

Demikian laporan ini kami buat agar menjadi pedoman dalam pelaksanaan kegiatan senam hipertensi dalam rangka pengabdian kepada masyarakat Akper Kesdam IM Bnada Aceh tahun 2017. Kerjasama dari semua pihak sangat diharapkan demi tercapainya tujuan kegiatan dengan maksimal. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 18 Januari 2018

Mengetahui,
Ka. UPPM



Ns Afni Yan Syah, S. Kep
NIK. 070520120888

Ketua



Ns. Cut Rahmiati, M. Kep
NIDN. 0123058503

Menyetujui,
Direktur



dr. Hasnita
NIK. 170520141176

**DOKUMENTASI PELAKSANAAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT SENAM HIPERTENSI LANSIA**



RINCIAN DANA KEGIATAN

a. Kesekretariatan	Rp. 850.000,-
b. Komsumsi	Rp. 1.900.000,-
c. Honorarium	Rp. 4.450.000,-
d. <u>Transportasi</u>	Rp. 300.000,- +
Total	Rp. 7.500.000

Terbilang **“Tujuh Juta Lima Ratus Ribu Rupiah”**

**DAFTAR HADIR PESERTA KEGIATAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA DI
GAMPONG TANJUNG SEULAMAT**

No	Nama	Alamat	Tanda tangan
1.	Haital Alhafiz	Tanjung Seutamat	Haital
2.	Muhammad Husein	Tanjung Seutamat	Muhammad
3.	Iqram	Tanjung Seutamat	Iqram
4.	Muntazir	Tanjung Seutamat	Muntazir
5.	Taslim	Tanjung Seutamat	Taslim
6.	Junawar	Tanjung Seutamat	Junawar
7.	Rusi Yunus	Tanjung Seutamat	Rusi
8.	Yusuf	Tanjung Seutamat	Yusuf
9.	Ibadiin	Tanjung Seutamat	Ibadiin
10.	Munzir	Tanjung Seutamat	Munzir
11.	Subhan	Tanjung Seutamat	Subhan
12.	Muttaqin	Tanjung Seutamat	Muttaqin
13.	Rutaiyah	Tanjung Seutamat	Rutaiyah
14.	Husien	Tanjung Seutamat	Husien
15.	Halimah	Tanjung Seutamat	Halimah
16.	Khadifah	Tanjung Seutamat	Khadifah
17.	Zulaikha	Tanjung Seutamat	Zulaikha
18.	Murniati	Tanjung Seutamat	Murniati
19.	Maryani	Tanjung Seutamat	Maryani
20.	Khairawati	Tanjung Seutamat	Khairawati
21.	Maulida	Tanjung Seutamat	Maulida
22.	Hafsa	Tanjung Seutamat	Hafsa
23.	Nafiah	Tanjung Seutamat	Nafiah
24.	Zurida	Tanjung Seutamat	Zurida
25.	Aminah	Tanjung Seutamat	Aminah
26.	Lina	Tanjung Seutamat	Lina