

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



**SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
LHOKNGA ACEH BESAR**

Oleh:  
**TIM DOSEN**

**AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM IM  
BANDA ACEH  
2018/2019**



YWRK

**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 : SK / 48 / XII / 2018**

**Tentang**

**PENETAPAN SEBAGAI PANITIA PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
SENAM ERGONOMIK  
AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM IM BANDA ACEH  
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

**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 Ergonomik.

2. Bahwa dalam rangka kelancaran Pengabdian Masyarakat tersebut, perlu ditetapkan Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Senam Ergonomik 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;

4. Surat Keputusan LAM-PTKes Nomor : 027 tanggal 31 Januari 2018, tentang Penetapan Peringkat Akreditasi Akper dengan nomer: 0169/LAM-PTKes/Akr/Dip/III/2018 Menyatakan D-III Keperawatan Iskandar Muda Banda Aceh dengan Peringkat "B"; dan

5. Kalender Akademik Akper Kesdam IM Banda Aceh TA. 2018/2019; dan Pertimbangan Direktur beserta Staf Akper Kesdam IM Banda Aceh

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :
- Pertama : Menetapkan Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Senam Ergonomik Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh Untuk Tahun Akademik 2018/ 2019 sebagaimana daftar terlampir.
- Kedua : Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Senam Ergonomik bertugas mempersiapkan dan melaksanakan hal-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 Ergonomik 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 28 Desember 2018

  
Direktur  
Ns. Wiwin Haryati, M. Kep  
NIDN 011067702

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 : SK/ *48* /XII / 2018  
Tanggal : *28* Desember 2018

**PENETAPAN SEBAGAI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT SENAM ERGONOMIK  
AKPER KESDAM IM BANDA ACEH T. A 2018/2019**

- |                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| a. Penanggung Jawab | : Ns. Wiwin Haryati, M. Kep       |
| b. Ketua Panitia    | : Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep |
| c. Anggota          | : 1. Ns. Cut Rahmiati, M. Kep     |
|                     | : 2. Ns. Novi Afrianti, M. Kep    |
|                     | : 3. Ns. Fitriani Amersha, M. Kep |

  
Direktur,  
  
Ns. Wiwin Haryati, M. Kep  
NIDN 011067702

## HALAMAN PENGESAHAN

### Judul Pengabdian kepada Masyarakat :

“Senam Ergonomik pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lhoknga Aceh Besar”

**Kode>Nama Rumpun Ilmu** : 371/ Ilmu Keperawatan

**Program Studi** : Akper Kesdam IM Banda Aceh

### Ketua Kegiatan

1. Nama Lengkap : Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep
2. NIDN/NIK : 1303128801
3. Jabatan Fungsional : Dosen Akper Kesdam IM Banda Aceh
4. Nama Institusi : Akper Kesdam IM Banda Aceh
5. Nomor HP : 08116831288
6. Alamat surel (email) : [larascynthiakasih@gmail.com](mailto:larascynthiakasih@gmail.com)
7. Masyarakat Sasaran : Lansia di Kecamatan Lhoknga
8. Nama Tim :
  - a. Dosen/NIDN/NIK : Civitas Akademika
9. Jumlah Realisasi Biaya : Rp. 5.000.000

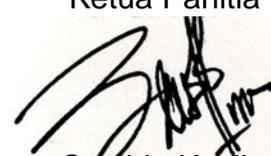
Banda Aceh, Desember 2018

Mengetahui,

Ka. UPPM

  
Ns. Laras Cynthia kasih, M. Kep  
NIDN 1303128801

Ketua Panitia

  
Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep  
NIDN. 1303128801

Menyetujui,  
Direktur

  
DIREKTUR  
AKPER KESDAM IM BANDA ACEH

Ns. Wiwin Haryati, M. Kep  
NIDN. 0110067702

## **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 Ergonomik pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lhoknga 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, Desember 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.....	2
C. Manfaat Kegiatan.....	2

### BAB II

#### REALISASI KEGIATAN

A. Susunan Tim Pelaksana.....	2
B. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan.....	2
C. Masyarakat Sasaran.....	3
D. Tinjauan Hasil yang Dicapai .....	3

### BAB III

#### PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN

Realisasi Biaya.....	4
----------------------	---

### BAB IV

PENUTUP.....	4
--------------	---

### LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 2. Rincian Biaya

Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta

# **SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LHOKNGA ACEH BESAR**

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Bertambahnya usia merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi. Usia merupakan salah satu faktor resiko hipertensi, di mana resiko terkena hipertensi pada usia 60 tahun keatas 11.340 kali lebih besar bila dibandingkan dengan usia kurang dari sama dengan 60 tahun.

Para lansia mudah sekali terkena berbagai penyakit salah satunya penyakit seperti hipertensi. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia fungsi organ tubuh menurun sehingga terjadi penurunan elastisitas arteri dan kekakuan pembuluh darah. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2008 menunjukkan, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Penderita hipertensi di Indonesia prevalensinya terus mengalami peningkatan. Berdasarkan Riskesdas prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2004 sekitar 14% dengan kisaran 13,4-14,6%, sedangkan pada tahun 2008 meningkat menjadi 16-18%. Sedangkan pada tahun 2013 hipertensi memiliki prevalensi sebesar 25,8%.

Dari hasil penelitian yang sudah ada, terdapat dua jenis dari senam yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi yaitu senam aerobic low impact dan senam ergonomic. Senam ergonomic merupakan kombinasi dari gerakan otot dan pernafasan. Pada saat gerakan berdiri sempurna seluruh saraf menjadi satu titik pada pengendaliannya di otak, saat itu pikiran dikendalikan oleh kesadaran akal untuk sehat dan bugar, dan pada saat badan membungkuk dalam gerakan tunduk syukur dapat memasok oksigen ke kepala dan menambah aliran darah ke bagian atas tubuh terutama kepala yang dapat menstimulasi respon relaksasi tubuh dari seluruh ketegangan fisik dan mental.

Hasil pengkajian pada 9 desa di Kecamatan Loknga didapatkan 90% lansia sangat jarang berolahraga sejak pertama memasuki usia 45 tahun,

lansia mengalami hipertensi dan sering merasa letih, berdasarkan hasil pengkajian tersebut maka dilakukan pengabmas senam Ergonomic di kecamatan lhoknga aceh besar, lansia dapat meningkatkan keseimbangan tubuhnya dan dapat melakukan ADL nya secara mandiri

## B. Tujuan Kegiatan

Setelah diadakan kegiatan ini lansia mampu :

1. Menyebutkan keuntungan melakukan senam Ergonomik
2. Mampu mempraktekkan senam Ergonomik
3. Terjadi perubahan pada rentang gerak

## C. Manfaat Kegiatan

Setelah melakukan senam ergonomik pada lansia di kecamatan Lhoknga Aceh Besar dapat meningkatkan keseimbangan tubuhnya dan dapat melakukan ADL nya secara mandiri.

## BAB II REALISASI KERJA

### A. Susunan Tim Pelaksana

- |            |  |
|------------|--|
| 1. Ketua   | : 1. Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep   |
| 2. Anggota | 2. Ns. Cut Rahmiati, M. Kep            |
|            | 3. Fitrioni Amersha, S.Kep, Ns, M. Kep |
|            | 4. Ns. Novi Afrianti, M. Kep           |
|            | 5. Ns. Afni Yan Syah, S. Kep           |
|            | 6. Ratna Juwita, S. Kep., Ns., M. Kep  |
|            | 7. Ns. Eri Riana Pertiwi, S. Kep       |

### B. Bentuk Kegiatan dan Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

#### 1. Bentuk Kegiatan

Alokasi Waktu	Kegiatan
Pendahuluan (10 menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Leader mengucapkan salam</li> <li>2. Leader memperkenalkan diri</li> <li>3. Leader membuat kontrak waktu</li> <li>4. Leader menjelaskan tujuan kegiatan senam yang akan dicapai</li> </ol>

Pelaksanaan (30 menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan tata cara senam kepada peserta</li> <li>2. Melakukan kegiatan senam</li> <li>3. Mengulang lagi senam dua periode</li> <li>4. Menanggapi peserta yang bertanya</li> </ol>
Penutup (10 menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimpulkan hasil</li> <li>2. Memeriksa tensi peserta</li> <li>3. Memberi doorprize</li> <li>4. Memberi salam penutup</li> </ol>

## 2. Jadwal Kegiatan dan tempat kegiatan

Hari / Tanggal : Jum'at, 28 Desember 2018

Pukul : 08.00 WIB s/d selesai

Tempat : Lapangan Upacara Puskesmas Lhoknga

### C. Masyarakat Sasaran

Yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Lhoknga Aceh Besar.

### D. Tinjauan Hasil yang Dicapai

Pelaksanaan kegiatan senam ergonomik pada lansia di kecamatan loknga telah dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 28 Desember 2018 pada pukul 08.00 WIB yang bertempat lapangan upacara puskesmas Lhoknga. Pelaksanaan senam berjalan sesuai dengan rencana. Hal ini tampak dari partisipasi lansia kecamatan lhoknga yang hadir sesuai dengan rencana yang diharapkan. Lansia juga aktif dan antusias dalam pelaksanaan senam.

**BAB III**  
**PERTANGGUNG JAWABAN KEUANGAN**

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

**Total Penyerapan Biaya**

a.	Kesekretariatan			Rp.	600.000
b.	Transportasi			Rp.	200.000
c.	Nasi kotak	85 x	@Rp. 25.000	Rp.	2.125.000
d.	Kue Kotak	85x	@Rp 5.000	Rp.	425.000
e.	Sepanduk	2 x	@Rp. 200.000	Rp.	400.000
f.	Doorprice	25x	@Rp. 50.000	Rp.	1.250.000
<hr/>					
<b>TOTAL</b>					<b>Rp. 5.000.000</b>

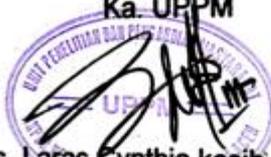
Terbilang **“Lima Juta Lima Ratus Ribu Rupiah”**

**BAB IV**  
**PENUTUP**

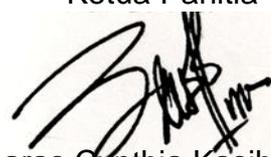
Demikian laporan ini kami buat agar menjadi pedoman dalam pelaksanaan kegiatan senam Ergonomik dalam rangka pengabdian kepada masyarakat Akper Kesdam IM Banda Aceh tahun 2018. Kerjasama dari semua pihak sangat diharapkan demi tercapainya tujuan kegiatan dengan maksimal. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 28 Desember 2018

Mengetahui,

**Ka. UPPM**  
  
**Ns. Laras Cynthia kasih, M. Kep**  
**NIDN 1303128801**

Ketua Panitia

  
**Ns. Laras Cynthia Kasih, M. Kep**  
**NIDN. 1303128801**

Menyetujui,  
Direktur


**Ns. Wiwin Haryati, M. Kep**  
**NIDN. 0110067702**

## DOKUMENTASI PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SENAM ERGONOMIK LANSIA



**RINCIAN DANA KEGIATAN**

a.	Kesekretariatan		Rp. 600.000
b.	Transportasi		Rp. 200.000
c.	Nasi kotak	85 x @Rp. 25.000	Rp. 2.125.000
d.	Kue Kotak	85x @Rp 5.000	Rp. 425.000
e.	Sepanduk	2 x @Rp. 200.000	Rp. 400.000
f.	Doorprice	25x @Rp. 50.000	Rp. 1.250.000
<hr/>			
TOTAL			Rp. 5.000.000

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



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

Jln. Mayjen T. Hamzah Bendahara Lr. Bahagia Banda Aceh 23121  
Tlp / Fax : 0651-26563 Email : ekperkesdam\_jm@yahoo.com



YWBKH

**DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABMAS "SENAM ERGONOMIK" LANSIA  
AKPER KESDAM IM BANDA ACEH  
KEC. LHOKNGA KAB. ACEH BESAR  
28 DESEMBER 2018**

NO	NAMA	NAMA GAMPONG	TTD
1	2	3	4
1	NUR Hayati	NUSA	<i>[Signature]</i>
2	NUR MA	NUSA	<i>[Signature]</i>
3	Rohani	NUSA	<i>[Signature]</i> Lampiran 3
4	MARDIAN	Lamkrut	<i>[Signature]</i>
5	FATIMAH Binti	Lamkrut.	<i>[Signature]</i>
6	RAHMAH.	Lamkrut	<i>[Signature]</i>
7	Azizah	Lamkrut	<i>[Signature]</i>
8	Alwul Sadiyah	Monasa Baro	<i>[Signature]</i>
9	Basariah	Monasa Baro	<i>[Signature]</i>
10	ASMA ALI	Monasa Baro	<i>[Signature]</i>
11	ASNA wati	monasa Bale	<i>[Signature]</i>
12	Azizah	Benasah Bale	<i>[Signature]</i>
13	Khafizah.	Lampaya	<i>[Signature]</i>
14	Cumi Falsum	Lampaya	<i>[Signature]</i>
15	Basariah	(am tom. (mon cut)	<i>[Signature]</i>
16	Nastiah	(am tom (mon cut)	<i>[Signature]</i>
17	Nurhayati	lamtom (mon cut)	<i>[Signature]</i>
18	Salmiah	mon cut	<i>[Signature]</i>
19	HASANAH	mon cut.	<i>[Signature]</i>
20	FARIONI	mon cut.	<i>[Signature]</i>
21	MARINI	mon cut.	<i>[Signature]</i>
22	Nilawati	ANPUK Paya	<i>[Signature]</i>
23	Arsyah	ANPUK Paya	<i>[Signature]</i>
24	Jubaidah	ANPUK Paya	<i>[Signature]</i>
25	Siti Hawa	ANPUK Paya	<i>[Signature]</i>
26	SAMUDIRAH	ANPUK Paya	<i>[Signature]</i>
27	Nur Hayati	ANPUK Paya	<i>[Signature]</i>
28	Siti Amra	ANPUK Paya	<i>[Signature]</i>
29	Nur jannah	ANPUK Paya.	<i>[Signature]</i>
30	Samsidar	Lamgoboti.	<i>[Signature]</i>

1	2	3	4
31	Nasrudina	Nusa	<del>Musa</del>
32	Silvia ayuni	Nusa	<del>Ayu</del>
33	Giovani	Nusa	<del>Galea</del>
34	Rahmat Fatria	Nusa	<del>Rah</del>
35	Albar Darmawan	Nusa	<del>Alb</del>
36	Yadi Alfahmi	Nusa	<del>Yadi</del>
37	Indriyani	Nusa	<del>Indri</del>
38	Cut Seri	Lamkrut	<del>Cut</del>
39	Murul Huda	Lamkrut	<del>Murul</del>
40	Indra Suhadina	Lamkrut	<del>Indra</del>
41	Hadia Syaffutra	Lamkrut	<del>Hadia</del>
42	Mauliana	Lamkrut	<del>Mauli</del>
43	Angga Maulana	Lamkrut	<del>Angga</del>
44	Hemani Pratama	Menasa Baro	<del>Hemani</del>
45	SNOVICKA	Menasa Baro	<del>SNOVICKA</del>
46	Febriyanti	Menasa Baro	<del>Febri</del>
47	Fatham Nuria	Menasa Baro	<del>Fatham</del>
48	Tina	Menasa Baro	<del>Tina</del>
49	Cut Fitri	Menasa Baro	<del>Cut</del>
50	Bena	Menasa Baro	<del>Bena</del>
51	Akis	Menasah Bate	<del>Akis</del>
52	Nasha	Menasah Bate	<del>Nasha</del>
53	Khaura	Menasah Bate	<del>Khaura</del>
54	Nasli	Menasah Bate	<del>Nasli</del>
55	Raudah	Menasah Bate	<del>Raudah</del>
56	Intan	Menasah Bate	<del>Intan</del>
57	Risna	Menasah Bate	<del>Risna</del>
58	Tasha	Menasah Bate	<del>Tasha</del>
59	Rita Narni	Lampaya	<del>Rita</del>
60	Sarah	Lampaya	<del>Sarah</del>
61	Safira	Lampaya	<del>Safira</del>
62	Putri	Lampaya	<del>Putri</del>
63	Husna	Lampaya	<del>Husna</del>
64	Rty	Lampaya	<del>Rty</del>
65	Lia	Lampaya	<del>Lia</del>

1	2	3	4
66	Amalia Rizki	Lampaya	Lee
67	Mirandani	Lamlom (moncut)	Wuuu
68	Datin Nabila	Lamlom (moncut)	Deu
69	Suli Munawarah	Lamlom (moncut)	Suu
70	Nadya Rizka	Lamlom (moncut)	Jan
71	Asnah	Lamlom (moncut)	ku
72	Fegis	Lamlom (moncut)	U
73	Dita Faradina	Lamlom (moncut)	U
74	Hayati	Aneuk Paya	Hz
75	Salmah	Aneuk Paya	U
76	Fardah	Aneuk Paya.	Uuu
77	Fadimah	Lungaboh	Suu
78	Murintan	Lungaboh	Jan
79	Siti Ratna	Lungaboh	Suuu
80	Cat Salma	Lungaboh	Cuu
81	Fatimah	Lungaboh	Fuu -
82	Samsidar	Lungaboh	U
83	Risma	Lungaboh	Ruu
84	Susi Yahya	Lungaboh'	Suu
85	Sugilawati	Lungaboh.	Cuu
86	Karmila	moncut	U
87	Munawarah	moncut	Uuu
88	Murintan	moncut	Uuu
89	Hafnah	moncut	Uuuu
90	Tasmi	moncut	Uuu
91	.Risma	moncut	Uuu
92	Miftah	moncut	Muuu
93	Riswah	moncut	Uuuu

94	Rita ulPina	Menasa Baro	Pet
95	Mabarsh	Menasa Balle	Uf
96	Nurbiana	Menasa Baro	Low
97	Syamsidar	menasa Balle	Aff
98	Murhasni	Menasa Baro	Amul
99	Murhasyati	Menasa baro	Hasf
100	Samsidar	Aneuk payu	mf.