

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



**PELATIHAN SENAM REMATIK PADA LANSIA
DI GAMPONG LAMGABOH KECAMATAN
LHOKNGA ACEH BESAR**

Oleh:
TIM DOSEN

**AKPER KESDAM IM BANDA ACEH
BANDA ACEH
2019/2020**



**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 / 8 / XII / 2019
Tentang
PENETAPAN SEBAGAI PANITIA PELAKSANA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SENAM REMATIK
AKADEMI KEPERAWATAN KESDAM IM BANDA ACEH
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

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 Rematik
 2. Bahwa dalam rangka kelancaran Pengabdian Masyarakat tersebut, perlu ditetapkan Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Senam Rematik 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. 2019/2020; dan Pertimbangan Direktur beserta Staf Akper Kesdam IM Banda Aceh

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
- Pertama : Menetapkan Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Senam Rematik Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh Untuk Tahun Akademik 2019/ 2020 sebagaimana daftar terlampir.
- Kedua : Panitia Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat Senam Rematik 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 Rematik 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 16 Desember 2019



Ns. Wiwin Haryati, M.Kep
NIDN. 0110067702

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/ 81 / XII / 2019
Tanggal : 16 Desember 2019

**PENETAPAN SEBAGAI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT
SENAM REMATIK
AKPER KESDAM IM BANDA ACEH T. A 2019/2020**

- a. Penanggung jawab : Direktur Akper Kesdam IM Banda Aceh
b. Ketua Panitia : Ns. Afni Yan Syah, M.Kep
c. Anggota : Ns. Cut Rahmiati, M. Kep
Ns. Nenty Septiana, M. Kep., Sp. Kep. An
Ns. Eri Riana Pertiwi, S. Kep

Direktur,

Ns. Wiwin Haryati, M.Kep
NIDN. 0110067702

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian kepada Masyarakat :

“Pelatihan Senam Rematik pada Lansia di Gampong Lamgaboh Kecamatan Lhoknga Aceh Besar”

- Kode>Nama Rumpun Ilmu** : 371/ Ilmu Keperawatan
Program Studi : Akper Kesdam IM Banda Aceh
- 1. Ketua Kegiatan**
2. Nama Lengkap : Ns. Afni Yan Syah, M. Kep
3. NIDN/NIK : 1309088801
4. Jabatan Fungsional : Dosen Akper Kesdam IM Banda Aceh
5. Program Studi : Akper Kesdam IM Banda Aceh
6. Nomor HP : 0852-0706-1888
7. Alamat surel (email) : afnitseys88@gmail.com
8. Jumlah Masyarakat Sasaran : Lansia di Gampong Lamgaboh
9. Nama Tim : 1. Ns. Cut Rahmiati, M. Kep
2. Ns. Nenty Septiana, M. Kep., Sp. Kep. An
3. Ns. Eri Riana Pertiwi, S. Kep
10. Jumlah Realisasi Biaya : Rp. 4.500.000

Banda Aceh, Desember 2019

Mengetahui,
Ka. UPPM



Ns. Afni Yan Syah, M. Kep
NIDN 1309088801

Ketua Panitia

Ns. Afni Yan Syah, M. Kep
NIDN 1309088801

Menyetujui,
Direktur



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 Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pelatihan Senam Reumatik pada Lansia di Gampong Lamgaboh Kecamatan Lhoknga Aceh Besar Unggulan Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (PU-UPPM) Akper Kesdam IM Banda Aceh Tahun 2019.

Penyusunan laporan ini sebagai pertanggungjawaban kami atas Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Donor Darah Program Unggulan Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (PU-UPPM) Akper Kesdam IM Banda Aceh Tahun 2019. 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 2019

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.....	3
C. Manfaat Kegiatan.....	3

BAB II

REALISASI KEGIATAN

A. Susunan Tim Pelaksana.....	3
B. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan.....	4
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

PELATIHAN SENAM REUMATIK PADA LANSIA DI GAMPONG LANGABOH KECAMATAN LHOKNGA ACEH BESAR

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Harapan hidup suatu bangsa seringkali dijadikan sebagai tolok ukur kemajuan suatu bangsa. Indonesia adalah suatu negara yang sedang berkembang yang merupakan negara dengan perkembangan yang cukup baik dimana pada tahun 2000 jumlah orang lanjut usia diproyeksikan sebesar 7,28 % dan pada tahun 2020 sebesar 11,34 % (BPS, dalam Darmojo 2010). Dari data USA-Bureau of the Census, bahkan Indonesia diperkirakan akan mengalami penambahan warga lansia terbesar seluruh dunia, antara tahun 1990-2025 yaitu sebesar 414 % (Kinsella & Taeuber, dalam Darmojo 2010). Meningkatnya usia harapan hidup berarti semakin tinggi jumlah lansia di Indonesia, hal ini merupakan konsekuensi logis berhasilnya pembangunan di Indonesia. Hal ini perlu diantisipasi sehingga lansia menjadi bagian masyarakat yang produktif, mandiri dan tidak menjadi beban masyarakat.

Perubahan-perubahan akan terjadi seiring bertambahnya usia manusia dan kejadian penyakit akan meningkat pula sejalan dengan bertambahnya usia. Sebab penyakit pada lansia ini pada umumnya lebih bersifat endogen daripada eksogen. Penyebab tersebut antara lain adalah adanya penurunan fungsi berbagai alat tubuh karena proses menjadi tua, pergantian sel parenkim oleh sel penyangga, produksi hormon yang menurun, produksi enzim yang menurun dan penurunan imunitas tubuh (Darmojo 2010). Perubahan tersebut menyebabkan timbulnya gangguan ataupun penyakit pada semua sistem termasuk memberi dampak pada sistem muskuloskeletal dan jaringan lain yang terkait. Perubahan pada sistem muskuloskeletal dapat berupa gangguan persendian seperti golongan rematik.

Gangguan persendian yaitu rematik mempunyai tanda nyeri sendi ataupun tulang belakang. Penyakit ini menyerang sendi dan struktur jaringan penunjang disekitar sendi sehingga menimbulkan rasa nyeri. Biasanya lansia

mengalami sakit ketika berjalan, naik tangga, bangun dari tempat tidur ataupun saat berpakaian. Nyeri sendi akibat rematik ini masih dianggap remeh oleh lansia, padahal rasa sakit yang timbul bisa mengganggu lansia dan dapat membatasi lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Activity of Daily Living / ADL).

Kualitas hidup lansia terutama status fungsionalnya perlu ditingkatkan sehingga lansia dapat melakukan ADL secara mandiri. Mandiri adalah kebebasan untuk bertindak, tidak tergantung pada orang lain, tidak terpengaruh pada orang lain dan bebas mengatur diri sendiri atau aktivitas seseorang baik individu maupun kelompok dari berbagai kesehatan atau penyakit. Mandiri juga dikatakan merawat diri sendiri atau merawat diri dan dapat melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (AKS). AKS ADL pekerjaan rutin sehari-hari seperti halnya ; makan, minum, mandi, berjalan, tidur, duduk, BAB, BAK, dan bergerak (Setiawan 2009).

Dalam mengurangi rasa nyeri sendi serta mencegah penyakit rematik menjadi lebih parah, dapat digunakan metode gerak tubuh yang dikenal dengan senam rematik. Menurut Nuhonni (2010) secara umum gerakan-gerakan senam rematik dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya tahan otot, kapasitas aerobik, keseimbangan, biomedik sendi dan rasa posisi sendi. Senam ini konsentrasinya pada gerakan sendi sambil meregangkan ototnya dan menguatkan ototnya, karena otot-otot inilah yang membantu sendi untuk menopang tubuh (Candra 2008).

Berdasarkan data dari Praktik Belajar Lapangan (PBL) mahasiswa tahun 2019 yang dilakukan di Gampong Lamgaboh Kecamatan Lhoknga Aceh Besar, melalui wawancara dan kuesioner, diperoleh data bahwa belum pernah dilakukan senam rematik pada warga termasuk kader kesehatan dan lebih dari 40 % lansia mengalami nyeri sendi. Para kader kesehatan mengatakan sangat ingin mengajari warga terutama lansia yang mengalami nyeri sendi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dengan melalui kegiatan pelatihan tentang senam rematik. Sehingga Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh bekerjasama dengan pihak Gampong Lamgaboh menyelenggarakan kegiatan Pengabdian Masyarakat pelatihan senam rematik di Gampong Lamgaboh Kecamatan Lhoknga Aceh Besar. Kegiatan ini yang

merupakan salah satu bagian dari Pengabmas Dosen Akper Kesdam IM Banda Aceh Tahun 2019

B. Tujuan Kegiatan

Setelah diberikan penjelasan selama 30 menit diharapkan sasaran dapat :

1. Menyebutkan manfaat senam rematik dengan benar
2. Menyebutkan langkah-langkah senam rematik bagi lansia dengan benar
3. Mendemonstrasikan langkah-langkah senam rematik bagi lansia dengan benar.
4. Sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

C. Manfaat Kegiatan

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan kepada lansia dapat melakukan senam rematik dalam mencegah timbulnya suatu penyakit, sebagai pengobatan (kuratif) penyakit yang dapat disembuhkan dan dikurangi dengan senam lansia adalah kelemahan/kelainan sirkulasi darah, DM, kelainan infark jantung, kelainan insufisiensi, koroner, kelainan pembuluh darah tepi, thromboplebitis dan osteoporosis, serta sebagai rehabilitasi agar dapat mencegah timbulnya komplikasi penyakit yang lain.

BAB II

REALISASI KERJA

A. Susunan Tim Pelaksana

- | | |
|------------|--|
| 1. Ketua | : 1. Ns. Afni Yan Syah, M. Kep |
| 2. Anggota | 1. Ns. Cut Rahmiati, M. Kep
2. Ns. Nenty Septiana, M. Kep., Sp. Kep. An
3. Ns. Eri Riana Pertiwi, S. Kep |

B. Bentuk Kegiatan dan Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

1. Bentuk Kegiatan

No	Kegiatan	Penyuluh
1.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none">• Memberikan salam• Menjelaskan tujuan
2.	Isi	<ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan tentang senam rematik• Menjelaskan pentingnya senam rematik• Melakukan senam lansia
3.	Penutup	a. Mengajukan pertanyaan kepada warga tentang materi yang telah disampaikan c. Memberikan kesempatan kepada para warga untuk mengajukan pertanyaan e. Menyampaikan salam penutup.

2. Jadwal Kegiatan dan tempat kegiatan

- a. Hari / Tanggal : Sabtu, 21 Desember 2019
- b. Pukul : 09.00 WIB s/d selesai
- c. Tempat : Balai PKK Gampong Lamgaboh Kecamatan Lhoknga Aceh Besar

C. Masyarakat Sasaran

Masyarakat yang menjadi sasaran pada kegiatan senam rematik ini adalah para Lansia di gampong Lamgaboh Kecamatan Lhoknga Aceh Besar.

D. Tinjauan Hasil yang Dicapai

Kegiatan senam rematik dilaksanakan di Balai PKK Gampong Lamgaboh ini diawali dengan salam, memberi pengetahuan tentang senam rematik dan dilanjutkan dengan senam. Pelaksanaan senam rematik berjalan sesuai dengan rencana, hal ini tampak dari partisipasi warga yang hadir melebihi dari perkiraan. Hasil yang dicapai dari kegiatan senam rematik ini antara lain:

1. Peserta yang hadir dapat mengikuti senam sampai dengan selesai
2. Para peserta tampak mengerti keuntungan senam rematik.

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.	Spanduk 2 buah x @Rp.150.000	= Rp. 300.000
b.	Bubur Kacang Hijau 50 gelas x @Rp. 7.000	= Rp. 350.000
c.	Kue Kotak 70 x @Rp. 5.000	= Rp. 350.000
d.	Nasi 70 Kotak x @Rp. 25.000	= Rp. 1.750.000
e.	Buah-buahan (Jeruk dan Salak)	= Rp. 700.000
f.	Cetak Leaflet Senam Rematik 100 lembar x @Rp. 3.000	= Rp. 300.000
g.	Honor Fasilitator 2 orang x @ Rp. 250.000	= Rp. 500.000
h.	Biaya Transportasi	= Rp. 250.000
<hr/>		
Total		= Rp. 4.500.000

Terbilang “Empat Juta Lima Ratus Ribu Rupiah”

BAB IV

PENUTUP

Demikian laporan ini dibuat sebagai pertanggungjawaban atas Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Donor Darah Dalam Rangka Pengabmas Dosen Akper Kesdam IM Banda Aceh Tahun 2019. Kerjasama dari semua pihak sangat diharapkan demi tercapainya tujuan kegiatan dengan maksimal. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 21 Desember 2019

Mengetahui,
Ka. UPPM



Ns. Afni Yan Syah, M. Kep
NIDN 1309088801

Ketua Panitia

Ns. Afni Yan Syah, M. Kep
NIDN 1309088801

Menyetujui,
Direktur



Ns. Wiwin Haryati, M.Kep
NIDN. 0110067702

**DOKUMENTASI PELAKSANAAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT SENAM REMATIK PADA LANSIA**



RINCIAN DANA KEGIATAN

a.	Spanduk 2 buah x @Rp.150.000	= Rp. 300.000
b.	Bubur Kacang Hijau 50 gelas x @Rp. 7.000	= Rp. 350.000
c.	Kue Kotak 70 x @Rp. 5.000	= Rp. 350.000
d.	Nasi 70 Kotak x @Rp. 25.000	= Rp. 1.750.000
e.	Buah-buahan (Jeruk dan Salak)	= Rp. 700.000
f.	Cetak Leaflet Senam Rematik 100 lembar x @Rp. 3.000	= Rp. 300.000
g.	Honor Fasilitator 2 orang x @ Rp. 250.000	= Rp. 500.000
h.	Biaya Transportasi	= Rp. 250.000
<hr/>		
	Total	= Rp. 4.500.000

**DAFTAR HADIR PESERTA PELAKSANAAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT SENAM REMATIK PADA LANSIA**

DAFTAR HADIR PESERTA

NO	NAMA	NAMA GAMPONG	TANDA TANGAN
1	Nikmatul rahmah	Langkahan	1 Nikmatul.
2	Arami riskia	Langkahan	2 Aram
3	Aura Nabila	Langkahan	3 Aura
4	Zvi Suci Sasanti		4 Zvi
5	Herlani Oktavia		5 Herlani
6	Nurul Setiwa		6 Nurul.
7	Oti Farah Miranda		7 Oti
8	Dita Gurata A'yun		8 Dita
9	Raysa Agustina		9 Raysa
10	Yowana		10 Yow
11	Shella Yunianda		11 Shella
12	Nadia Murawarah		12 Nadia
13	Cindy Silvia		13 Cindy
14	Destiana Devanira		14 Destiana
15	Fa Esterlita		15 Esterlita
16	Aisyah		16 Aisyah
17	Khatijah		17 Khatijah
18	Maimunah		18 Maimunah
19	NUR Badrun		19 Nur
20	Galbiah		20 Galbiah
21	Fatimah		21 Fatimah
22	Zainabon		22 Zainabon
23	Zubaidah		23 Zubaidah
24	Rukayah		24 Rukayah
25	Saidah		25 Saidah
26	Hasnah		26 Hasnah
27	Hafsah		27 Hafsah
28	Hafsah		28 Hafsah
29	Ti Hajar		29 Ti Hajar
30	Nurjanah		30 Nurjanah
31	Kambish		31 Kambish
32			32
33			33
34			34
35			35
35			35
37			37
38			38
39			39
40			40
41			41