

## **LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Peningkatan Status Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia dan Pemeriksaan Lab sederhana di Posyandu Lansia Sedap Malam Setu Bekasi Tahun 2023



### **TIM PENGUSUL**

Nina Tresnayanti, S.SiT., M.Kes (NIDN 0327057502 )- Ketua  
Yulita Nengsih, SSiT.,M.Kes ( NIDN ) - Anggota  
Bdn. Perwitasari., S.Tr.Keb., M.Keb (NIDN-)- Anggota  
Sastrawati, STR.Keb  
Linda Damayanti, STR.Keb  
Trisnawati  
Sindy Rahayu

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**MITRA RIA HUSADA JAKARTA**

**BULAN JUNI**

**TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul PPM	: Peningkatan Status Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia dan Pemeriksaan lab sederhana di Posyandu Lansia Sedap Malam Setu Bekasi Tahun 2023
Nama Lengkap	: Nina Tresnayanti, SSiT.,M.Kes
NIDN	: 0327057502
Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli
Program Studi	: Profesi Bidan
Nomor HP	: 0852-1942-0596
Alamat surel (e-mail)	: ummicantiksekali@gmail.com
<b>Anggota Pelaksana (1)</b>	
Nama lengkap	: Yulita Nengsih, SSiT.,M.Kes
NIDN	
Perguruan Tinggi	: STIKes Mitra RIA Husada Jakarta
Nama Lengkap	: Bd. Perwitasari, S.Tr.Keb., M.Keb
NIDN	: -
Perguruan Tinggi	: STIKes Mitra RIA Husada Jakarta
Tahun Pelaksanaan	: 2022
Biaya Keseluruhan	: Rp 5.000.000,-

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



**Yulita Nengsih, S.SiT., M.Kes**  
NIDN : 0304078503

Jakarta, 10 Juni 2023  
Ketua Pelaksana



**Nina Tresnayanti, SSiT.,M.Kes**  
NIDN.0327057502

Menyetujui,  
Wakil Ketua 1 Bidang Akademik



**Imelda Diana Marsilia, SST.,M.Keb**  
(NIDN.0303038001)

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul PPM : Peningkatan Status Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia dan Pemeriksaan Lab sederhana di Posyandu Sedap Malam Setu Bekasi Tahun 2023

Nama Lengkap : Nina Tresnayanti, SSiT.,M.Kes

NIDN : 0327057502

Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Program Studi : Profesi Bidan

Nomor HP : 0852-1942-0946

Alamat surel (e-mail) : ummicantiksekali@gmail.com

Anggota :

Nama Lengkap : Yulita Nengsih, S.SiT., M.Kes ; Bd. Perwitasari, S.Tr.Keb., M.Keb

NIDN :

Perguruan Tinggi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta

Tahun Pelaksanaan : Tahun ke 2023 dari rencana tahun 2023

Biaya Keseluruhan : Rp 4.262.000;

Mengetahui,  
Kepala PPPM SMRH

**Dr. Dina Martha Fitri.,S.SiT.,M.Pd**  
NIDN 1101128801

Jakarta, 10 Juni 2023  
Ketua Pelaksana

**Nina Tresnayanti, SSiT.,M.Kes**  
NIDN.0327057502

Menyetujui,  
Ketua SMRH



## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian Kepada Masyarakat : Peningkatan Status Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia dan Pemeriksaan Lab sederhana di Posyandu Lansia Sedap Malam Setu Bekasi Tahun 2023
2. Identitas Pengusul :

No	Nama	Jabatan	Prodi	Bidang Tugas	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Nina Tresnayanti, S.SiT., M.Kes	Dosen	Profesi Bidan	Ketua	4 Jam
2	Yulita Nengsih, SSiT.,M.Kes	Dosen	Profesi Bidan	Anggota	4 Jam
3	Bd. Perwitasari, S.Tr.Keb., M.Keb	Dosen	Profesi Bidan	Anggota	4 Jam

3. Mitra Pengabdian Kepada Masyarakat :  
-
4. Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat :  
Posyandu Sedap Malam Setu Bekasi
5. Masa Pelaksanaan :  
Dalam kurun waktu 6 bulan yaitu Maret hingga Juli 2023
6. Luaran dan Target Capaian

### **Luaran Wajib**

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (Sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar/granted)	Keterangan(url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)
2023	Artikel	Penyusunan manuscript	

### **Luaran Tambahan**

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian (Sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar/granted)	Keterangan(url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya)

## 7. Usulan Anggaran

### **RINGKASAN**

Siklus kehidupan Manusia dimulai dari bayi atau usia muda hingga usia tua. Lansia atau lanjut usia merupakan golongan yang rentan mengidap berbagai penyakit metabolik, terutama Penyakit Tidak Menular (PTM) akan tetapi dengan menjaga pola hidup sehat maka kualitas hidup tetap terjaga. Berdasarkan data BPS Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia meningkat dari 68,6 tahun di 2004 menjadi 70,8 tahun di tahun 2015. Berdasarkan Data Susenas pada tahun 2014 jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa. Menurut dr. Untung di perkirakan pada tahun 2020-2035 Indonesia akan mendapatkan bonus demografi yaitu lonjakan jumlah lansia, sehingga kedepan tren penyakit dan kematian akibat PTM akan semakin meningkat. Oleh karena itu Kemenkes menginginkan agar lansia tetap sehat dan produktif.

Otot pada lansia menjadi lebih kaku dan penurunan kekuatan otot. Olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot. Sendi tidak dapat digerakan sesuai dengan gerakannya maka gerakan menjadi terbatas sehingga fleksibilitas menjadi latihan bagi lansia. Dan manfaat olahraga pada lansia antara lain dapat memperpanjang usia, menyehatkan dan memperbaiki daya tahan jantung, otot, tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, dan memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi. Olahraga juga dikatakan dapat menurunkan risiko penyakit diabetes melitus, hipertensi dan penyakit jantung. Secara umum dikatakan bahwa olahraga pada lansia menunjang kesehatan dengan meningkatkan nafsu makan, membuat kualitas tidur lebih baik, dan mengurangi kebutuhan obat-obatan. Olahraga yang baik bagi lansia adalah jalan kaki, jogging ringan, bersepeda sesuai kemampuan masing-masing, yoga dan aerobik ringan.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini, kami akan menyampaikan edukasi kesehatan tentang manfaat senam lansia untuk kesehatan para lansia terutama untuk menjaga tekanan darah agar bisa stabil. Di Posyandu sedap malam 7 Kp. Serang Desa Taman Rahayu RT 02 RW 06 Kec. Setu Kab. Bekasi belum pernah dilakukan penyuluhan tentang manfaat senam lansia serta pemeriksaan kesehatan untuk tekanan darah dan gula darah pada lansia. Berdasarkan wawancara pada kader posyandu di temukan bahwa banyak lansia yang menderita hipertensi dan diabetes melitus yang tidak terkontrol.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 ANALISIS SITUASI**

Senam Lansia adalah merupakan bagian penting dan tidak terpisahkan dari upaya peningkatan status kesehatan dan kebugaran lansia. Seorang lansia yang memiliki aktivitas fisik yang rendah (sedentary) beresiko lebih tinggi untuk mendapatkan berbagai gangguan kesehatan. Selain berperan dalam upaya promotif dan preventif, olahraga/ senam juga penting dalam program terapi dan rehabilitasi berbagai jenis gangguan kesehatan. Olahraga yang terencana dan terstruktur melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya, seperti berjalan, menari, mengasuh cucu dan lain sebagainya.

Olahraga teratur akan memicu pelepasan hormon endorphin di otak. Senam Lansia akan membuat lansia senang, mampu meredam dan mengelola emosi bahkan meningkatkan suasana hati” karena hormon Endorfin bertugas menghilangkan rasa sakit dan mengurangi stress, sedangkan dopamine dan serotonin dapat memperbaiki nafsu makan dan mengatur siklus tidur. Hormon adrenalin dapat menyeimbangkan hormon stress sehingga membuat suasana hati semakin baik.

Otot pada lansia menjadi lebih kaku dan penurunan kekuatan otot. Olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot. Sendi tidak dapat digerakan sesuai dengan gerakannya maka gerakan menjadi terbatas sehingga fleksibilitas menjadi latihan bagi lansia. Dan manfaat olahraga pada lansia antara lain dapat memperpanjang usia, menyehatkan dan memperbaiki daya tahan jantung, otot, tulang, membuat lansia lebih mandiri, mencegah obesitas, mengurangi kecemasan dan depresi, dan memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi. Olahraga juga dikatakan dapat menurunkan risiko penyakit diabetes melitus, hipertensi dan penyakit jantung. Secara umum dikatakan bahwa olahraga pada lansia menunjang kesehatan dengan meningkatkan nafsu makan, membuat kualitas tidur lebih baik, dan mengurangi kebutuhan obat-obatan. Olahraga yang baik bagi lansia adalah jalan kaki, jogging ringan, bersepeda sesuai kemampuan masing-masing, yoga dan aerobik ringan.

## **1.2. PERMASALAHAN MITRA**

Di Posyandu sedap malam 7 Kp. Serang Desa Taman Rahayu RT 02 RW 06 Kec. Setu Kab. Bekasi belum pernah dilakukan penyuluhan tentang manfaat senam lansia serta pemeriksaan kesehatan untuk tekanan darah dan gula darah pada lansia. Berdasarkan wawancara pada kader posyandu di temukan bahwa banyak lansia yang menderita hipertensi dan diabetes melitus yang tidak terkontrol.

## **BAB II**

### **SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

#### **2.1. Solusi**

Berdasarkan berbagai kajian masalah yang dihadapi mitra pada bagian sebelumnya, maka senam lansia dapat menjadi solusi sebagai upaya :

1. Meningkatkan kesehatan lansia
2. Meningkatkan kebugaran lansia
3. Meningkatkan semangat hidup para lansia
4. Membantu menjaga tekanan darah dan gula darah menjadi stabil
5. Melakukan skrining penyakit diabetes melitus dengan pemeriksaan gula darah sewaktu

#### **2.2. Target Luaran**

Berdasarkan berbagai solusi kegiatan yang tersebut diatas, maka dirumuskan target luaran yang ingin dicapai dalam program ini, diantaranya :

1. Publikasi ilmiah  
Hasil capaian berupa pembuatan artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal pengabdian kepada masyarakat, selain itu juga dapat dikembangkan dalam bentuk Karya Tulis ilmiah yang dipublikasikan.
2. Peningkatan pengetahuan tentang Peningkatan Status Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia dan Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu , Rancangan evaluasi dilakukan dengan monitoring dan pembinaan pada lansia



### **BAB III**

#### **METODE PELAKSANAAN**

Untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan persiapan dengan tujuan membuat rencana kerja pada kegiatan edukasi kesehatan dan pelatihan senam lansia pada posyandu Sedap Malam Setu Bekasi. Persiapan pelaksanaan mencakup perjalanan ke lokasi, penyediaan tempat, dan akomodasi. Dalam kegiatan ini dipersiapkan sejak awal yaitu antara lain pengorganisasian tim pelaksana pengabdian, penyelesaian administrasi, sosialisasi kegiatan, koordinasi dengan instansi/pihak terkait dan penyediaan tempat kegiatan. Khalayak sasaran dalam hal pengabdian masyarakat ini adalah seluruh lansia di wilayah Posyandu Sedap Malam. Adapun pelaksanaan kegiatan ini adalah :

a. Tahap persiapan organisasi tim pelaksana pengabdian

Untuk persiapan pelaksanaan pengabdian perlu dilakukan penyusunan media edukasi yang dibutuhkan, penyusunan jadwal kegiatan pengabdian, pembagian tugas dan fungsi dari masing-masing tim pengabdian yang terlibat.

b. Tahap persiapan kelengkapan administrasi

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan untuk memudahkan segala urusan administrasi maupun teknis pelaksanaan pemeriksaan. Kelengkapan administrasi yang disiapkan antaralain: surat-menyurat yang dibutuhkan, presensi/daftar hadir peserta dan surat keterangan melaksanakan pengabdian masyarakat, serta anggaran yang telah digunakan.

c. Tahap persiapan koordinasi

Pada tahap ini dilakukan kegiatan untuk mempersiapkan koordinasi tim pelaksana pengabdian dengan pihak masyarakat sebagai penerima pengabdian, koordinasi dilakukan dengan pihak posyandu, koordinasi waktu, pelaksanaan kegiatan.

d. Peserta

Kegiatan ini akan dilakukan survei jumlah remaja perempuan sesuai kriteria.

Dalam pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui :

a) Tahap pertama

Pada tahap ini dilakukan survei pengumpulan khalayak sasaran dan pre test pengetahuan khalayak sasaran

b) Tahap kedua

Pada tahap ini dilakukan kegiatan inti yaitu pemeriksaan tekanan darah, gula darah sewaktu dan kolesterol, kemudian lansia diarahkan mengikuti senam lansia bersama.

c) Tahap ketiga

Pada tahap ini dilakukan monitoring dan evaluasi terhadap khalayak sasaran

**BAB IV**  
**PELAKSANAAN KEGIATAN**

a. Jadwal Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada :

Hari/ Tanggal : Sabtu, 3 Juni 2023

Waktu : 08.30 s/d 12.00 WIB

Tempat : Posyandu sedap malam 7 Kp. Serang Desa Taman Rahayu RT  
02 RW 06 Kec. Setu Kab. Bekasi

Peserta : 20 lansia

Di Posyandu sedap malam 7 Kp. Serang Desa Taman Rahayu RT 02 RW 06 Kec.  
Setu Kab. Bekasi

Jadwal kegiatan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebagai berikut :

No	Kegiatan	Bulan					
		Maret	April	Mai	Juni	Juli	Agust
1.	Kelengkapan administrasi dan surat-menyurat						
2.	Penetapan daerah						
3.	Pendaftaran calon peserta						
4.	Seleksi calon peserta						
5.	Koordinasi penjadwalan						
6.	Penyuluhan dan pelatihan						
7.	Evaluasi, monitoring dan pembinaan						
8.	Pelaporan						

b. Peta Lokasi Mitra Sasaran

Wilayah Mitra dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

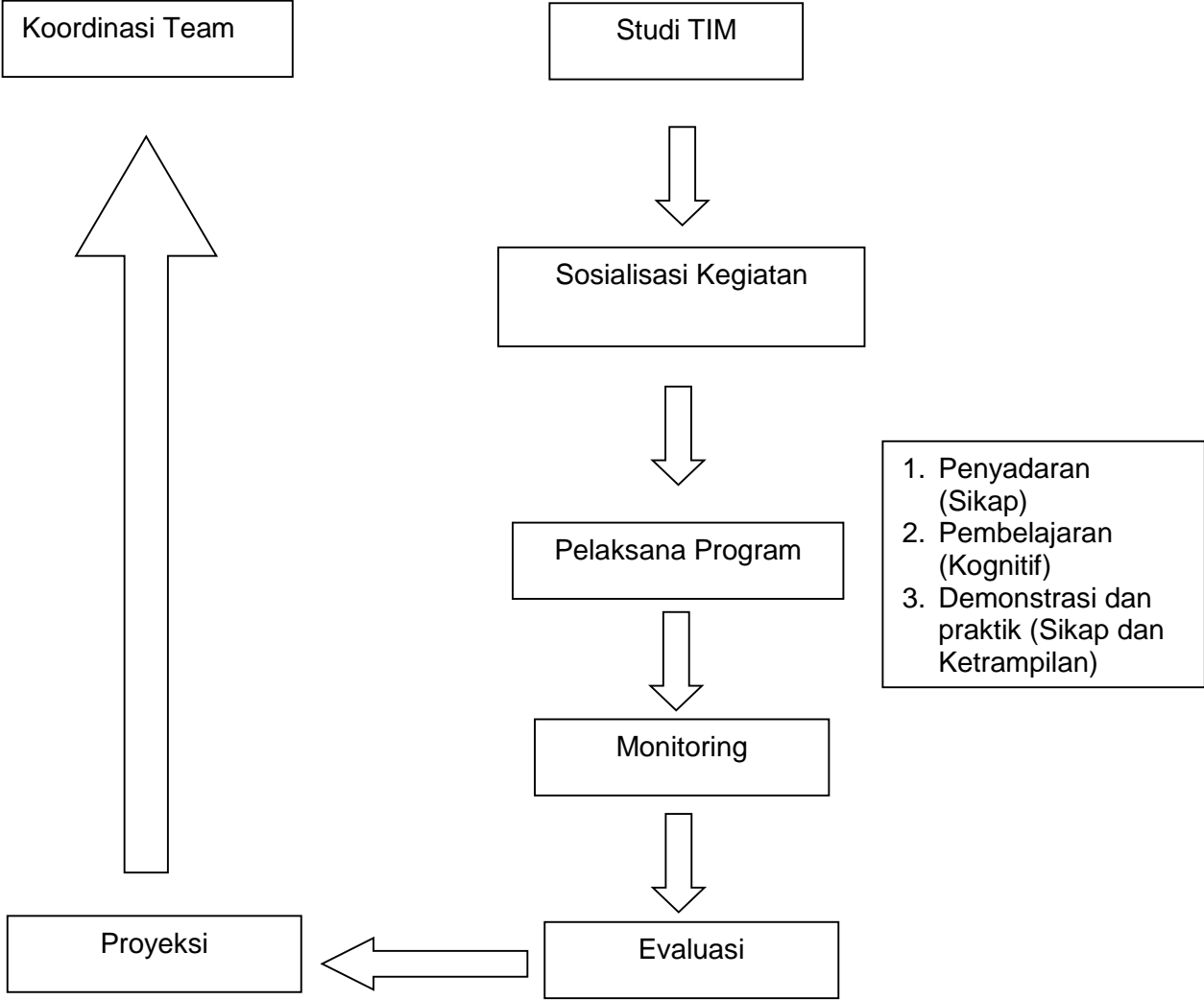
Tempat : Posyandu sedap malam 7 Kp. Serang Desa Taman Rahayu RT 02 RW 06  
Kec. Setu Kab. Bekasi



c. Gambaran Iptek

Gambaran iptek berisi menjelaskan gambaran iptek yang akan diimplentasikan di mitra sasaran.

**BAB 5**  
**GAMBARAN IPTEK**



Jumlah Biaya P3M tahun 2023:

**1. Bahan Habis Pakai**

Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total
CD	CD Video untuk lansia	20	40000	800.000
Alat tes	Akat cek gula darah, asam urat dan kolesterol u lansia	3	450.000	1.350.000
<b>Subtotal</b>				<b>2.150.000</b>

**2. Perjalanan**

Alokasi	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total
Transpot	Survey tempat/penyerahan surat pengantar (PP)	2	150.000;	300.000;
Transpot	Pelaksanaan Penyuluhan (PP)	2	150.000;	300.000;
<b>Subtotal</b>				<b>600.000;</b>

**3. Lain-lain**

Alokasi	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total
Konsumsi	Snack Box + makan (peserta +pelaksana)	25	50.000;	1.250.000;
kesekretariatan	Foto copy KPSP dll & ATK (paket)		100.000;	100.000;
Alat & bahan	Cetak leaflet	25	2500	62.500;
Spanduk	Publikasi kegiatan	1	300.000	100.000
<b>Subtotal</b>				<b>1.512.500;</b>
<b>Total keseluruhan</b>				<b>4.262.500,-</b>

Jakarta, 10 Juni 2023

Mengetahui,  
Kepala PPPM STIKes MRH

Ketua Pelaksana



**Dr. Dina Martha Fitri.,SSiT.,M.Pd**  
**NIDN.1101128801**



**Nina Tresnayanti, SiT.,M.Kes**  
**NIDN.0303038001**

d. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 3 dosen dari SMRHJ, 3 mahasiswa profesi bidan, 2 mahasiswa sarjana Terapan Kebidanan, dan 20 lansia yang bertempat tinggal di wilayah Posyandu Sedap Malam Setu Bekasi. Berikut ini adalah distribusi lansia yang hadir beserta hasil pemeriksaan gula darah sewaktu dan kolesterol:

Tabel 1. Distribusi Data Hasil Pemeriksaan Lansia

NO	NAMA LANSIA	USIA	GULA DARAH	KOLESTEROL	TEK DARAH	KET
1	Toyo	62	205	150	130/90	Konseling waspada peningatan gula darah
2	Iyan	65	220	170	129/80	Konseling waspada peningatan gula darah
3	Jafar	59	180	150	190/100	Konseling hipertensi
4	Tikno	55	190	130	160/90	Konseling hipertensi
5	Wijan	63	140	143	120/80	
6	Suritem	60	120	150	130/80	
7	Warti	58	135	142	130/80	
8	Ayu	53	128	134	150/90	
9	Enah	61	160	142	120/80	
10	Isah	60	150	143	130/80	
11	Hadijah	54	120	139	130/80	
12	Wirati	62	132	143	120/80	

13	Jijah	60	142	147	130/80	
14	Wuriah	59	123	149	120/80	
15	Lastri	49	119	125	130/80	
16	Patma	53	123	142	120/80	
17	Esih	62	129	153	120/80	
18	Sukaisah	61	122	158	130/80	
19	Turinem	63	320	139	120/80	Konseling tentang diabetes melitus
20	Irah	60	132	157	130/80	

Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik, sehingga senam lansia secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada pinggir pembuluh darah, selain itu dapat melatih otot jantung berkontraksi sehingga kemampuan memompanya selalu terjaga. Saat melakukan aktivitas fisik senam lansia, tekanan darah akan naik cukup banyak. Tekanan darah sistolik yang misalnya semula 110 mmHg sewaktu istirahat akan naik menjadi 150 mmHg. Sebaliknya, segera setelah latihan senam selesai, tekan darah akan turun sampai di bawah normal dan berlangsung 30-120 menit. Kalau senam dilakukan berulang-ulang, lama-kelamaan penurunan tekanan darah akan berlangsung lama. Itulah sebabnya latihan aktivitas fisik senam lansia yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah ini antara lain terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama kelamaan, latihan olahraga seperti senam lansi dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilaksanakan dengan memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tentang apa yang dimaksud dengan hipertensi, penyebab, dan manfaat senam lansia untuk hipertensi.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Lanjut usia merupakan salah satu tahap hidup yang akan dialami oleh setiap manusia, meskipun usia bertambah dengan diiringi penurunan fungsi organ tubuh namun lansia tetap dapat menjalani hidup sehat. Menurut WHO kategori usia lanjut berumur 60-74 tahun. Secara umum lanjut usia (lansia) apabila usainya diatas 65 tahun keatas. Jumlah lansia di dunia diperkirakan mencapai 22 persen dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, dan sekitar 80% lansia hidup di Negara berkembang. Rata-rata usia harapan hidup di negara-negara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun. Jumlah penduduk di 11 negara kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat ditahun 2050 sedangkan di Indonesia termasuk cukup tinggi yaitu 71 tahun (riskesdas, 2013). Usia harapan hidup akan berdampak terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi.

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang *silent killer* yang berarti tidak memiliki keluhan dan tanda-tanda yang khas dan jelas. Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah penduduk. Hipertensi jika dibiarkan dapat berkembang menjadi gagal jantung kronik, stroke, serta pengecilan volume otak, sehingga kemampuan fungsi kognitif dan intelektual seorang penderita hipertensi akan berkurang. Kematian mendadak dapat disebabkan dari jangka panjang hipertensi. Hipertensi dapat dihindari dengan menghindari faktor resiko dan mencegah dengan beberapa upaya yaitu menerapkan pola hidup sehat, dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, kebutuhan tidur yang cukup, pikiran yang rileks dan santai menghindari kafein, rokok, dan stress, pola makan yang sehat dengan dengan menghindari makanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi kalori, berminyak, kolesterol, santan, garam berlebih dan kadar gula yang tinggi.

Upaya yang dapat dilakukan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan obat dan tanpa menggunakan obat. Terapi dengan menggunakan obat seperti menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan yang tidak menggunakan obat dapat dilakukan dengan

mengatasi kelebihan berat badan berlebih, mengurangi lemak jenuh, berhenti merokok, mengurangi konsumsi alcohol menciptakan keadaan rileks dan latihan fisik (olahraga) secara teratur. Latihan fisik yang dapat dilakukan adalah senam lansia. Senam lansia merupakan serangkaian gerakan yang teratur dan terarah yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan tubuh lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh. Senam dengan frekuensi tiga kali seminggu terbukti melenturkan pembuluh darah. Tujuan dari senam lansia antara lain untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, koordinasi tubuh, memelihara kesehatan. Selain itu senam lansia juga dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan muskuloskeletal, penurunan kekuatan dan fleksibilitas, peningkatan kerentanan terhadap cedera, penurunan kelenturan struktur sendi, serta melindungi lansia dari jatuh.

Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran fisik, sehingga senam lansia secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada pinggir pembuluh darah, selain itu dapat melatih otot jantung berkontraksi sehingga kemampuan memompanya selalu terjaga. Saat melakukan aktivitas fisik senam lansia, tekanan darah akan naik cukup banyak. Tekanan darah sistolik yang misalnya semula 110 mmHg sewaktu istirahat akan naik menjadi 150 mmHg. Sebaliknya, segera setelah latihan senam selesai, tekan darah akan turun sampai di bawah normal dan berlangsung 30-120 menit. Kalau senam dilakukan berulang-ulang, lama-kelamaan penurunan tekanan darah akan berlangsung lama. Itulah sebabnya latihan aktivitas fisik senam lansia yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah ini antara lain terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Lama kelamaan, latihan olahraga seperti senam lansi dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun sama halnya dengan melebarnya pipa air akan menurunkan tekanan air. Penurunan tekanan darah juga dapat terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang.

## **5.2 Saran**

Posyandu Lansia hendaknya bisa berjalan agar para lansia yang ada bisa terkontrol kesehatannya dengan skrining rutin timbulnya penyakit degeneratif. Senam lansia bisa rutin dilakukan setiap penyelenggaraan posayndu lansia sehingga semakin banyak lansia yang terpaapr dengan senam lansia , sehingga kebugaran di usia senja akan menngkatkan kesehatan dan produktivitas.

## DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes RI, 2019. Profil Kesehatan Indonesia

019. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>

Astutiastmaja, Mulyani Adi, et al. "Penyuluhan Hipertensi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Purbosari 5 Desa Purbayan Kabupaten Sukoharjo." Proceeding National Health Conference of Science. 2022.

Depkes RI. 2013 Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI

Sulistyowati, Endang Tri. "Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia dan penyuluhan tentang menu sehat lansia di asrama polisi pingit." Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH) 2.1 (2020): 35-40

Nugraheni, R., & Oktaviasari, D. I. (2019). Pengabdian Masyarakat "Penyuluhan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Penyakit Hipertensi dan Senam Lansia" di Desa Wonoasri Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. In Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat .

Lampiran 1

**Identitas Diri**

**Ketua :**

Identitas Diri: i

1	Nama Lengkap	Nina Tresnayanti, SSiT.,M.Kes
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIK	
5	NIDN	0327057502
6	Tempat, Tanggal Lahir	Bandung, 27 Mei 1975
7	E-Mail	<a href="mailto:ummicantiksekali@gmail.com">ummicantiksekali@gmail.com</a>
8	Nomor HP	082311861020
9	Alamat Kantor	STIKes Mitra RIA Husada No 3 Kel. Ciracas, Kec. Cibubur Jakarta Timur
10	Nomor Kantor	021-87754573
11	Lulusan yang telah dihasilkan	
12	Nomor Hp	
13	Mata Kuliah yang Diampu	1. Asuhan Kebidanan Kespro KB 2. Asuhan Kebidanan Persalinan 3. Etikolegal Profesi dan Hukum Kesehatan

**A. Riwayat Pendidikan**

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	SMRHJ	Universitas Padjadjaran	
Bidang Ilmu	Kebidanan	Kebidanan	
Tahun Masuk-Lulus	2011-2012	2014 - 2016	
Judul Skripsi/Tesis/ Disertasi	Analisis faktor yang berhubungan dengan pemilihan kontrasepsi IUD di Puskesmas Sentul Bogor 2011	Analisis Faktor yang berhubungan dengan perilaku SADARI mahasiswa kebidanan STIKes Mitra RIA Husada Jakarta 2015	
Nama Pembimbing	1. DR. Sugeng SKM .,MPH	1. Prof. DR.,Dr.Soedarto	

**B. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2015	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan Bidan dalam	Sendiri	2000.000;

		penerapan Partograf pada setiap Asuhan Persalinan		
2	2017	Perbedaan Pengetahuan, Sikap, Sumber Informasi Dan Faktor Lainnya Pada Personal Hygiene Saat Menstruasi Siswi Smk Al Wahyu Kelas X Tahun 2017	SMRHJ	3000.000;
3	2019	Efektivitas Pelatihan Pijat Bayi Terhadap Keterampilan Pijat Bayi Pada Ibu Yang Mempunyai Bayi	SMRHJ	3000.000;
4	2021	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Fase Aktif Di PMB Y Karawang	SMRHJ	3000.000;
5	2022	Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Keluhan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Karawang Perdana Husada	SMRHJ	3000.000;
6	2023	Distres Psikologi: Pengaruh Situasi Covid-19 Pada Pekerja Non-Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Jabodetabek	SMRHJ	3000.000;
7	2023	Perbedaan Perubahan Siklus Menstruasi Pada Pemakaian Kontrasepsi Cyclofem Dan Depo Medroxyprogesterone Acetate (Dmpa) Akseptor Kb Suntik Di Pmb Ny. L Tahun 2022	SMRHJ	3000.000;
8	2023	Pengaruh Pijat Tui Na Terhadap Peningkatan Nafsu Makan Pada Balita Sebagai Pencegahan Stunting Di Wilayah Kerja Posyandu Kampung Hobong Kabupaten Jayapura Papua Tahun 2023	SMRHJ	3000.000;

C. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2016	Memberikan penyuluhan tentang kebersihan diri di TK Nurul Falah Ciangsana	Sendiri	2000.000;

2	2016	Tenaga medis pada program pemberian obat kaki gajah di Wilayah Kerja UPF Puskesmas Ciangsana	Dinkes Kab Bogor	3000.000;
3	2017	Memberikan penyuluhan tentang kebersihan diri di TK Tarbiyyatul Falah Kecamatan Jati Sampurna, Bekasi	SMRH	2.500.000;
4	2017	Memberikan penyuluhan tentang Prenatal Yoga	SMRH	2.500.000;
5	2018	Penyuluhan Kesehatan Dan Demonstrasi Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Siswi Kelas Xii Di Madrasah Aliyah Negeri (Man) 3 Bogor 2018	SMRH	2.500.000;
6	2019	Penyuluhan Tentang Pentingnya Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Pemeriksaan Sadari Di Smk Al Wahyu Cibubur Jakarta Timur	SMRH	2.500.000;
7	2019	Penyuluhan Tentang Pentingnya Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Pemeriksaan Sadari Di Smk Al Wahyu Cibubur Jakarta Timur	SMRH	2.500.000;
8	2019	Penyuluhan Kesehatan Dan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Siswi Kelas Xi Di Madrasah Aliyah Negeri (Man) 3 Bogor 2019	SMRH	2.500.000;
9	2020	Pendidikan Kesehatan Bagi Ibu Hamil	SMRH	2.500.000;
10	2022	Penyuluhan Tentang Senam Untuk Mengurangi Dismenorhoea Pada Remaja Putri Di Pmb Susiana Yan Cimanggis Depok	SMRH	2.500.000;
11	2022	Penyuluhan Manajemen Nyeri Dismenorhoea Remaja Dengan Aroma Terapi	SMRH	2.500.000;
12	2023	Pelatihan Pijat Bayi Pada Ibu Untuk Peningkatan Durasi Menyusui Pada Bayi Usia 3 - 12 Bulan Di Bidan Praktik Mandiri (Pmb) Endang Tapos Depok Tahun 2023	SMRH	2.500.000;

D. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume.Nomor/Tahun
1	Efektivitas penyuluhan pijat bayi pada keterampilan ibu memijat bayi di Nanggewer cibinong Bogor	Jurnal Kesehatan dan kebidanan SMRH	10 tahun 2018
2	Pengaruh Inhalasi aromaterapi lemon terhadap keluhan mual muntah pada ibu hamil trimester 1 di klinik karawang perdana husada	Google scholar	2020
3	Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Intensitas nyeri pada persalinan Kala 1 Fase Aktif di PMB Y Karawang		2021
4	Distres Psikologi: Pengaruh Situasi Covid-19 Pada Pekerja Non-Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Jabodetabek	Sinta	2023

E. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentatioin) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat

F. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

G. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
	Kartu SADARI	2019		000158687

H. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema Rekayasa Sosial yang telah ditetapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat

I. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.  
Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan hibah.

Jakarta, Juli 2023  
Pelaksana



(Nina Tresnayanti SSiT.,M.Kes )



## Anggota

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Perwitasari
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	3201075106930011
6	Tempat dan Tanggal lahir	Tulungagung, 11 Juni 1993
7	E-mail	Perwitasari91@gmail.com
8	NomorTelepon/ HP	081252865551
9	Alamat Kantor	-

### B. Riwayat Pendidikan

	D-3	D-4	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas MH Thamrin	STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Bidang Ilmu	D-III Kebidanan	D-IV Kebidanan	S-2 Kebidanan
Tahun Masuk-Lulus	2012-2015	2015-2016	2017-2019
Judul Skripsi/Tesis	Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Kelas XI tentang Penyakit Menular Seksual di SMAN 76 Jakarta Timur Bulan Agustus Tahun 2015	Faktor-faktor yang berhubungan dengan Perilaku Pasangan Usia Subur Dalam Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat (IVA) di Wilayah Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur Periode Agustus Tahun 2016	Pengaruh Pendidikan Kesehatan <i>Maternal-Feta Attachment (MFA)</i> Terhadap Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pengasih I Dan II KabupaKulon Progo
Nama Pembimbing	1. Nani Hendriani, S.Si.T, M.Keb 2. Okta Zenita Siti Fatimah, S.SiT.,M.Kes	1. Rina Wijayanti SKM., M.Kes 2. Rosmiati, SKM.,M.Kes	1. Prof. Dr. Moh. Hakimi, Sp. OG(K)., Ph.D 2. Anjarwati, S.SiT.,MPH

### C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (JutaRp)
1	2019	Pengaruh Pendidikan Kesehatan <i>Maternal-Fetal Attachment</i> (MFA) Terhadap Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pengasih I Dan II Kabupaten Kulon Progo	Pribadi	3.000.000
2	2022 (on-going)	Kesehatan Mental Maternal: Apakah Berhubungan Dengan Perkembangan Anak Usia 0-3 Tahun?	Pribadi	500.000

### D. Publikasi Artikel Ilmiah dalam Jurnal dalam 5 Tahun terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume Jurnal
1.	<i>The Adolescent's Knowledge and The Role of Parent in Sexually Transmitted Disease</i>	Jurnal Jakiyah (Politeknik „Aisyiyah Pontianak)	Vol 4, No. 1 (2019) <a href="http://journal.polita.ac.id/index.php/jakiyah/article/view/15">http://journal.polita.ac.id/index.php/jakiyah/article/view/15</a>
2.	<i>The Effect of Maternal-Fetal Attachment Education on Pregnant Women's Mental Health</i>	<i>Journal of Health Technology Assessment in Midwifery</i>	Vol. 2, No. 1 (2019) <a href="https://ejournal.unisayogya.ac.id/ejournal/index.php/JHTAM/article/view/1043">https://ejournal.unisayogya.ac.id/ejournal/index.php/JHTAM/article/view/1043</a>
3.	<i>The Correlation Of Depressive Symptoms Among Pregnant Women With Age and Parity</i>	<i>Journal of Midwifery and Reproduction</i>	Vol. 4, No. 2 (2021) <a href="https://journal.umbjm.ac.id/index.php/midwiferyandreproduction/article/view/675">https://journal.umbjm.ac.id/index.php/midwiferyandreproduction/article/view/675</a>
4	<i>Antenatal Depressive Symptoms in Asian Women: A Review of the Articles</i>	<i>Pakistan Journal of Medical and Health Sciences</i>	Vol. 15, Issue 2, February 2021 <a href="https://pjmhsonline.com/index.php?route=product/product&amp;path=16655_16673_16675&amp;product_id=9989">https://pjmhsonline.com/index.php?route=product/product&amp;path=16655_16673_16675&amp;product_id=9989</a>
5	<i>Depression Symptoms Among Pregnant Women: Prevalence and Its Association With Social Support</i>	<i>Journal of Midwifery and Reproduction</i>	Vol. 5 No. 2 (2022) <a href="https://journal.umbjm.ac.id/index.php/midwiferyandreproduction/article/view/825">https://journal.umbjm.ac.id/index.php/midwiferyandreproduction/article/view/825</a>

**E. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun terakhir**

<b>No</b>	<b>Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar</b>	<b>Judul Artikel Ilmiah</b>	<b>Waktu dan Tempat</b>
1.	<i>International Conference on Health Science and Technology (ICHST)</i>	<i>Antenatal Depressive Symptoms in Asian Women: A Review of Articles</i>	10-11 Oktober 2018 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**Dokumentasi Kegiatan**





w















