

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT
ANGGARAN UNIVERSITAS**



**“MENGENAL DAN MEMPERSIAPKAN SUCCESFULL AGEING MEMASUKI USIA
LANJUT”**

Oleh:

Asita Rohamh Mutnawasitoh, S.Tr. Ftr., M. Fis/0616029401

Diva Farhan Faiq/202115018

Ferina Agustina Darmastuti/202115021

UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Agustus, 2022

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Mengetahui dan mempersiapkan Successfull Ageing Memasuki Usia Lanjut
2. Nama Mitra Program : Puskesmas Ngoresan, Kecamatan Jebres, Surakarta
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr. Ftr., M.Fis
 - b. NIDN : 0616029401
 - c. Jabatan/Golongan : Penata Muda/IIIA
 - d. Program Studi/Fakultas : DIV Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas 'Aisyiyah Surakarta
 - f. Bidang Keahlian : Fisioterapi
 - g. Alamat Kantor/Telp/Faks/surel : Jl. Ki Hajar Dewantoro, No.10, Kentingan, Jebres, Surakarta
4. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : 2 Mahasiswa
 - b. Nama Anggota /bidang keahlian : Diva Farhan Faiq (202115018/ Fisioterapi
 - c. Nama Anggota /bidang keahlian : Ferina Agustin Darmastuti (202115021)/ Fisioterapi
 - d. Mahasiswa yang terlibat : 2 Mahasiswa
5. Lokasi Kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Jebres
 - b. Kabupaten/Kota : Surakarta
 - c. Propinsi: Jawa Tengah
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (Km) : 3 km
6. Luaran yang dihasilkan : Publikasi artikel jurnal terindeks SINTA
7. Jangka waktu pelaksanaan : 3 bulan
9. Biaya Total : Rp.
 - Universitas Aisyiyah Surakarta : Rp. 3.000.000,-
 - Sumber lain (sebutkan) : -

Mengetahui,
Ketua Program Studi



(Dita Mirawati, S.Tr. Ftr., M. Fis)
NIDN. 0615059502

Surakarta, 24 Agustus 2022
Ketua Tim Pengusul



(Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr. Ftr., M.Fis)
NIDN. 0616029401

Mengetahui,
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



(Cahyo Setiawan, S. Ftr., M.K.M)
NIDN. 0625109601

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



(Sri Kustiyati, SST., M.Keb)
NIDN. 0602058501

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
PRAKATA.....	iii
RINGKASAN.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisa Situasi.....	1
B. Permasalahan Mitra.....	3
C. Solusi yang ditawarkan.....	3
D. Target Luaran.....	3
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN.....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	5
A. Sasaran Kegiatan.....	5
B. Metode Kegiatan.....	5
C. Kerangka Pemecahan Masalah.....	6
D. Rencana Kegiatan.....	6
BAB IV KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI.....	8
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	9
A. Hasil Pengabdian Masyarakat.....	9
B. Pembahasan.....	10
BAB VI RENCANA TAHAP BERIKUTNYA.....	11
BAB VII SARAN DAN KESIMPULAN.....	12
DAFTAR PUSTAKA.....	13
LAMPIRAN.....	14
Lampiran 1. Biodata Ketua dan Anggota Pelaksana.....	15
Lampiran 2. Surat Tugas Pengabdian Kepada Masyarakat.....	20
Lampiran 3. KTM Anggota.....	21
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan.....	22
Lampiran 5. Surat Pernyataan Kesiediaan Bekerjasama.....	23
Lampiran 6. Gambaran Ipteks yang Ditransferkan kepada Mitra.....	24
Lampiran 7. Absensi Peserta.....	29
Lampiran 8. Surat Pernyataan Ketua Pelaksana.....	33

PRAKATA

Puji syukur kami kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kami sehingga kami berhasil melaksanakan program IPTEKS bagi masyarakat tentang Pengabdian Kepada Masyarakat “Menenal dan Mempersiapkan Successfull Ageing Memasuki Usia Lanjut.

Kami menyadari bahwa program ini belum sepenuhnya dapat menggerakkan masyarakat dalam khususnya lansia dalam meningkatkan wawasan tentang kesehatan, oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan program ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam pelaksanaan program ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Aamiin

Surakarta, 08 Mei 2022

RINGKASAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Proses penuaan pada lansia berpengaruh pada penurunan berbagai fungsi sistem tubuh. Berkembangnya teknologi dan kreatifitas di bidang ilmu fisioterapi mengarahkan untuk mengembangkan program pengabdian masyarakat dibidang fisioterapi geriatri. Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan mengenai apa itu lansia, succesfull ageing, hal yang perlu dipersiapkan untuk mencapai succesfull ageing.

Permasalahan posyandu lansia di Kecamatan Jebres, Surakarta adalah kurang sadarnya lansia dalam menjaga kesehatan diri yang dapat mengarah pada lansia sakit (geriatri) karena kesibukan bekerja dan kurangnya pengetahuan lansia terkait penyakit atau gangguan kesehatan pada lansia sehingga dalam mewujudkan succesfull ageing akan mengalami hambatan

Tindak lanjut yang akan diberikan adalah dengan pemeriksaan deteksi dini permasalahan geriatri, intervensi permasalahan geriatri, aktifitas fungsional rekreasi untuk menjaga kesehatan lansia, serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan.

Luaran yang akan dihasilkan melalui program ini adalah artikel ilmiah terpublikasi serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan dalam mewujudkan successful ageing pada lanjut usia.

Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut Survey kondisi lansia, analisis kebutuhan lansia, sosialisasi dan pengenalan program pengabdian masyarakat pada posyandu lansia di Kecamatan Jebres Surakarta, pelaksanaan program pengabdian masyarakat pada posyandu lansia di Kecamatan Jebres Surakarta, evaluasi kegiatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisa Situasi

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan Batasan umur lansia menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) lanjut usia meliputi; Usia pertengahan (*middle age*), ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun. Lanjut usia (*elderly*) = antara 60 sampai 74 tahun. Lanjut usia tua (*old*) = antara 75 sampai 90 tahun. Sangat tua (*very old*) = diatas 90 tahun (WHO). Sedangkan geriatri adalah manusia lanjut usia yang menderita atau mengalami sakit lebih dari 2 penyakit, dimana dapat disebabkan oleh faktor biopsikososial sehingga dalam melakukan assesment juga harus kita tinjau dari segi holistik (biopsikososial) pula yang meliputi aspek muskuloskeletal, neuromuskular, kardiovaskuler, respirasi dan integument (Permenkes No.67 tahun 2015).

Data dari World Population Prospects (2015) menjelaskan ada 901 juta orang berusia 60 tahun atau lebih atau 12% dari jumlah populasi dunia. Pada tahun 2015 dan 2020, jumlah orang berusia 60 tahun atau lebih diproteksikan akan tumbuh sekitar 56% menjadi 1,4 milyar dan pada tahun 2050 populasi lansia diproyeksikan 2 kali lipat lebih dari tahun 2015, yaitu mencapai 2,1 milyar (United Nations, 2015).

Berdasarkan data Kementrian Kesehatan Indonesia (2017) dan Badan Pusat Statistik (2019), diperkirakan tahun 2017 terdapat 9,03% atau 23,66 juta jiwa penduduk lansia Indonesia. Pada tahun 2019, prosentase lansia mencapai 25,64 juta orang (9,60%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 sebanyak 27.08 juta jiwa, tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta jiwa dan tahun 2050 sebanyak 48, 19 juta. Suatu negara dikatakan berstruktur penduduk tua (*ageing population*) jika populasi lansia diatas tujuh persen dari keseluruhan penduduk. Data Susesnas tahun 2019

menunjukkan bahwa provinsi dengan penduduk lansia terbanyak pada tahun 2019 adalah Daerah Istimewa Yogyakarta (14,50%), Jawa Tengah (13,35%), Jawa Timur (12,96%), Bali (11,30%) dan Sulawesi Utara (11,15%).

Peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki permasalahan yang berkaitan dengan penurunan kesehatan, yang dapat berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2015). Hal ini juga mengakibatkan angka kejadian kondisi kronik non-menular yang lain mengarah ke peningkatan morbiditas dan kecacatan (Fejer and Ruhe, 2012). Proses penuaan yang terjadi pada lansia juga berhubungan dengan berbagai permasalahan pada lansia

Proses penuaan pada lansia berpengaruh pada penurunan berbagai fungsi sistem tubuh. Pada lansia terjadi penurunan kemampuan motorik, penurunan kekuatan otot, penurunan sistem keseimbangan dan resiko kelelahan yang meningkat (Hunter *et al.*, 2016). Gangguan neurologis banyak terjadi pada lansia, beberapa kondisi dengan prevalensi tinggi pada lansia yaitu stroke, Parkinson, dementia dan epilepsi (Licher *et al.*, 2016; Dumurgier, 2020). Secara global, pada tahun 2016, gangguan neurologis menjadi penyebab dari disabilitas dan penyebab kematian pada populasi usia lanjut (Global Burden Disease, 2016). Kondisi ini menjadi tantangan bagi semua pihak berkaitan dengan kebutuhan rehabilitasi, konsekuensi ekonomi dan kebutuhan dukungan sosial bagi lansia. Perlunya kontribusi dari berbagai pihak untuk lebih memahami dan membantu menyusun strategi pencegahan agar tidak menjadi kondisi lansia sakit (Dumurgier, 2020).

Berkembangnya teknologi dan kreatifitas di bidang ilmu fisioterapi mengarahkan untuk mengembangkan program pengabdian masyarakat dibidang fisioterapi geriatri. Pengabdian masyarakat berdasar rumpun ilmu fisioterapi ini dirancang dalam sebuah kegiatan yang disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan fisioterapi berupa preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif pada lansia ataupun geriatrik. Pengabdian masyarakat bertemakan mengenal dan mempersiapkan succesfull ageing bertujuan untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh pada

lansia, sehingga lansia dapat beraktivitas mandiri dan meningkatkan kualitas hidup lansia dalam pencegahannya kearah geriatrik (Pujiastuti, 2019). Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan mengenai apa itu lansia, succesfull ageing, hal yang perlu dipersiapkan untuk mencapai succesfull ageing.

B. Permasalahan Mitra

Permasalahan posyandu lansia di Kecamatan jebres, Surakarta berdasarkan hasil pengamatan dan survei langsung ke lokasi adalah kurang sadarnya lansia dalam menjaga kesehatan diri yang dapat mengarah pada lansia sakit (geriatri) karena kesibukan bekerja dan kurangnya pengetahuan lansia terkait penyakit atau gangguan kesehatan pada lansia sehingga dalam mewujudkan succesfull ageing akan mengalami hambatan.

C. Solusi yang ditawarkan

Berdasarkan permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan pada kelompok mitra adalah memberikan penyuluhan tentang pemahaman mengenai masa lanjut usia, pentingnya mewujudkan succesfull ageing, dan bagaimana mewujudkannya melalui pendampingan kepada lansia disertai tindak lanjut yang akan diberikan adalah dengan pemeriksaan kesehatan secara rutin, deteksi dini permasalahan geriatri, intervensi permasalahan geriatri, aktifitas fungsional rekreasi untuk menjaga kesehatan lansia, serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan.

D. Target Luaran

Luaran yang akan dihasilkan melalui program ini adalah artikel ilmiah terpublikasi serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan dalam mewujudkan successful ageing pada lanjut usia.

BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

Untuk menjawab permasalahan-permasalahan dibidang kesehatan yang dihadapi oleh mitra posyandu lansia di Kecamatan jebres, maka solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian ini, meliputi:

- 1) Pelatihan bagi kader posyandu lansia melalui beberapa pelatihan seperti pelatihan pemeriksaan kesehatan lansia, pelatihan deteksi dini permasalahan lansia, serta pelatihan *exercise* pencegahan dan penanganan permasalahan kesehatan lansia, khususnya yang berkaitan dengan perubahan anatomi dan fisiologi tubuh lansia dalam memasuki usia lanjut.
- 2) Program binaan kepada posyandu lansia kecamatan jebres melalui kegiatan sosialisasi kesehatan, pelayanan kesehatan, dan *exercise*.
- 3) Evaluasi dan monitoring kegiatan.
- 4) Keberlanjutan program.

Strategi promosi kesehatan pada lansia secara umum mempunyai tiga tujuan dasar yaitu menjaga dan meningkatkan kapasitas fungsional, menjaga atau meningkatkan kemandirian (*self-care*) dan meningkatkan dukungan sosial. Gagasan dibalik strategi ini adalah agar lansia dapat mewujudkan *sucessfull ageing* sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi biaya kesehatan berkaitan dengan perawatan lansia yang sakit. Promosi kesehatan pada lansia sebaiknya berfokus pada keterlibatan dan pemberdayaan komunitas (Golinowska *et al.*, 2016; Mofrad *et al.*, 2016). Program edukasi kesehatan dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan dan perilaku hidup sehat pada lansia Program edukasi kesehatan dapat diberikan dengan memanfaatkan kegiatan komunitas melalui penyuluhan, pelatihan dan program khusus untuk lansia (Chang *et al.*, 2017).

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Sasaran Pengabdian

Sasaran program pengabdian masyarakat adalah kader lansia di Posyandu kecamatan Jebres, Surakarta dengan bekerjasama bersama Puskesmas Ngoresan. Jumlah kader lansia dalam kelompok lansia tersebut sebanyak 68 orang. Kader Posyandu Lansia Kecamatan Jebres sebelumnya, belum pernah mendapatkan program pengabdian masyarakat dan berdasarkan analisa situasi disana, kami memutuskan untuk melakukan program pengabdian masyarakat dengan tindak lanjut sebagai posyandu lansia binaan.

B. Metode Kegiatan

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan sebagai berikut:

- 1) Pendekatan edukatif, yaitu pendekatan yang dalam program maupun pelaksanaan pengabdian mengandung unsur pendidikan yang dapat mendinamisasikan masyarakat menuju succesfull ageing.
- 2) Pendekatan partisipatif, yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung melalui pelatihan kader posyandu lansia.
- 3) Pelayanan yang berorientasi pada kebutuhan masyarakat. Proses dimana masyarakat mengidentifikasi kebutuhan dan menentukan prioritas kebutuhan dalam bidang kesehatan. Kegiatan meliputi pendekatan perseorangan/kelompok, pendekatan melalui koordinasi bidang kesehatan dengan kader.
- 4) Pengembangan kelompok lansia dengan pembenahan beberapa aspek berfokus pada aspek preventif guna mewujudkan succesfull ageing sehingga mampu menuju lansia sehat dan produktif.

Pendekatan di atas direncanakan dilakukan melalui kegiatan-kegiatan *focus group discussion* (FGD), sosialisasi, pelatihan, pendampingan, evaluasi, monitoring dan keberlanjutan.

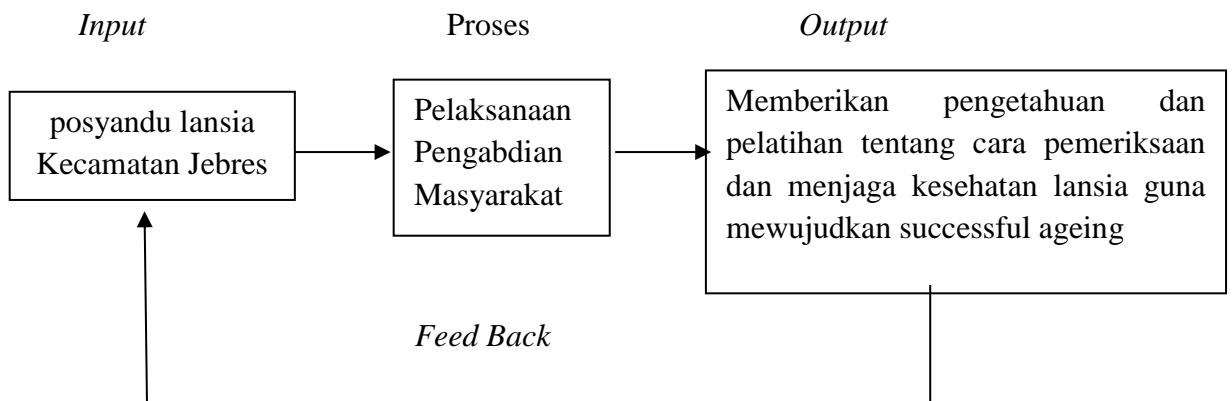
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat “Mengenal dan Mempersiapkan Successful Ageing Memasuki Usia Lanjut” dilaksanakan pada bulan Maret 2022 bertempat di Aula Kecamatan Jebres Surakarta.

Rincian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

No	Hari, Tanggal	Kegiatan
1	Selasa, 29 Maret 2022	Sosialisasi program pengabdian masyarakat “Mengenal dan Mempersiapkan Successful Ageing Memasuki Usia Lanjut
2	Rabu, 30 Maret 2022	Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Sosialisasi tentang “Mengenal dan Mempersiapkan Successful Ageing Memasuki Usia Lanjut

C. Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka pemecahan masalah melalui usulan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:



D. Rencana Kegiatan

Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut:

- 1) Survey kondisi lansia di posyandu Kecamatan Jebres
- 2) Analisis kebutuhan lansia di posyandu Kecamatan Jebres

- 3) Sosialisasi dan pengenalan program pengabdian masyarakat pada posyandu lansia Kecamatan Jebres
- 4) Pelaksanaan program pengabdian masyarakat pada posyandu lansia Kecamatan Jebres
- 5) Evaluasi kegiatan

BAB IV

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

A. Struktur Organisasi Tim Pelaksana

Ketua : Asita Rohmah Mutnawasitoh, STr. Ftr., M.Fis
Anggota : 1. Diva Farhan Faiq
 2. Ferina Agustina Darmastuti

B. Kualifikasi Tim Pelaksana

Ketua pelaksana adalah ketua pengusul pengabdian yang bertugas memimpin jalannya pengabdian yang telah direncanakan, sedangkan anggota bertugas membantu semua pelaksanaan pengabdian sesuai dengan kegiatan.

C. Relevansi Skill Tim Pelaksana

Relevansi tim dalam kegiatan ini sangatlah relevan, di mana kegiatan ini dilaksanakan oleh tim dosen dengan bidang keahlian fisioterapi sehingga dalam pelaksanaannya sudah tepat sesuai bidang keahliannya. Pelaksanaan pengabdian dibantu oleh mahasiswa Program Studi D IV Fisioterapi dengan ilmu yang sesuai program pengabdian ini yang menitikberatkan pada bidang kesehatan khususnya fisioterapi.

D. Sinergisme Tim dan Pengalaman Kemasyarakatan

Tim pelaksana program ini terdiri dari tim mitra dan pengusul dengan tujuan untuk mempermudah koordinasi dalam pelaksanaan. Ketua tim pelaksana, aktif dalam kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Ketua tim pelaksana mengatur jalannya kegiatan pengabdian masyarakat dan berkoordinasi dengan tim mitra. Tim mitra berkoordinasi dengan anggota posyandu lansia dalam setiap kegiatan yang dilakukan serta membentuk kader-kader untuk menyampaikan materi kepada anggota lansia yang tidak dapat hadir dalam kegiatan. Anggota tim pengusul saling berkoordinasi dan membantu jalannya kegiatan pengabdian masyarakat.

BAB V HASIL YANG DICAPAI

A. Hasil Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian dilaksanakan setiap hari Sabtu pada bulan April 2022 bertempat di Aula Kecamatan Jebres Surakarta. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak 68 kader posyandu lansia.

1. Jumlah Lansia



Diagram 1. Prevalensi Kader Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan bagian diatas didapatkan jumlah Lansia di Posyandu Menur II Windan, Makamhaji lebih dominan perempuan sebanyak 66% dan laki-laki sebanyak 34% dari jumlah total 68 kader posyandu lansia.

2. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Kader Posyandu Lansia

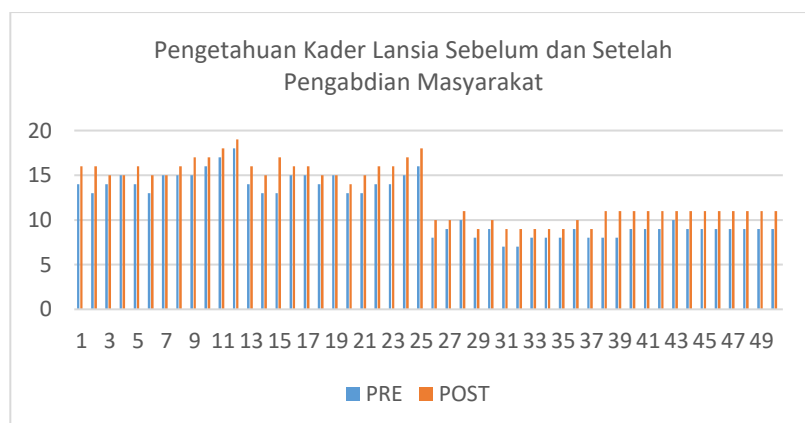


Diagram 2. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Kader Lansia

Berdasarkan diagram 2 didapatkan adanya tren peningkatan pengetahuan lansia setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Rata-rata skor pengetahuan

kader lansia sebelum mengikuti penyuluhan sebesar 10 poin dan rata-rata skor setelah mengikuti penyuluhan meningkat menjadi 16 poin.

B. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengenalan tentang program pengabdian masyarakat pada pengurus puskesmas Ngoresan dan anggota kader posyandu lansia kecamatan Jebres Surakarta dan kemudian dilanjutkan dengan observasi terkait pengetahuan seluruh kader posyandu lansia di Kecamatan Jebres pada lansia. Kegiatan penyuluhan terbagi menjadi beberapa pertemuan dengan memberikan penjelasan tentang pemahaman *successful Ageing* dan perubahan anatomi fisiologi memasuki usia lanjut disertai dengan praktik *exercise* yang dapat dilakukan lansia dirumah guna menjaga dan memaksimalkan kemampuan keseimbangan tubuh.

Kami juga membekali lansia dengan materi berisi penjelasan materi *successful ageing*, langkah-langkah pencegahan dan panduan dalam melakukan *balance exercise*. Hasil observasi evaluasi didapatkan dilakukan setelah dilakukan penyuluhan. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan kader lansia terkait *successful ageing*. Penyuluhan dengan metode ceramah disertai dengan media smart layar interaktif guna menampilkan materi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap (Wahdini, 2013). Program edukasi kesehatan dapat diberikan dengan memanfaatkan kegiatan komunitas melalui penyuluhan, pelatihan dan program khusus untuk lansia. Program pengabdian kepada masyarakat lansia merupakan salah satu bentuk program edukasi sebagai intervensi untuk meningkatkan kesadaran perilaku promosi kesehatan pada lansia (Chang et al., 2017)

BAB VI

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Pengabdian masyarakat Mengenal dan Mempersiapkan Successful Ageing Memasuki Usia Lanjut bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada seluruh kader posyandu lansia di Kecamatan Jebres Surakarta. Penyuluhan yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran kesehatan dan pengetahuan seluruh kader posyandu lansia di Kecamatan Jebres Surakarta sehingga mampu menularkan ilmu kepada masing-masing lansia di setiap desanya. Rencana tahapan berikutnya dari kegiatan ini adalah melanjutkan program Pengabdian Masyarakat kepada kader dan lansia dengan tema yang berbeda. Diharapkan dengan adanya keberlanjutan program pengabdian masyarakat dapat meningkatkan kesadaran kesehatan, pengetahuan lansia dan pemberdayaan kader posyandu lansia menjadi semakin optimal.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Aula Kecamatan Jebres Surakarta pada bulan April 2022 berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari peserta. Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 68 kader posyandu lansia Kecamatan Jebres. Pada program pengabdian masyarakat tim pengabdian memberikan penyuluhan mengenai bagaimana cara mewujudkan *successful ageing* dalam memasuki usia lanjut sehingga pada usia lanjut tetap aktif dan produktif. Media penyuluhan yang digunakan yaitu materi yang ditampilkan pada layar interaktif dan materi yang telah diperbanyak untuk dibagikan kepada masing-masing peserta. Hasil evaluasi *posttest* menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan kader posyandu lansia setelah mengikuti kegiatan. Kendala yang kami hadapi dalam pelaksanaan kegiatan adalah yaitu adanya *pandemic covid-19* yang menyebabkan waktu dalam pelaksanaan kegiatan terbatas.

B. Saran

1. Kader posyandu lansia diharapkan dapat membantu memberikan penyuluhan serupa pada anggota posyandu lain.
2. Lansia yang telah mendapatkan penyampaian ilmu diharapkan dapat mewujudkan *successful ageing* serta dapat melakukan *exercise* yang telah diajarkan secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Chang, K.S., Tsai, W.H., Tsai, C.H., Yeh, H I., Chiu, P.O., Chang, Y.W., Chen, H.Y., Tsai, J.M. 2017. Effects of health education programs for the elders in community care centers-evaluated by health promotion behaviors. *International Journal of Gerontology*: 1-5.
- Epidemiology of neurological diseases in older adults. 2020. Dumurgier, J., Tzourio, C. *Revue neurologique*.
- Fejer, R., and Ruhe, A. (2012). What is the prevalence of musculoskeletal problems in the elderly population in developed countries? A systematic critical literature review. *Chiropractic & Manual Therapies*, 20: 31.
- Global Burden Disease. 2019. Neurology Collaborators. Global, regional, and national burden of neurological disorders, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet Neurol*. 18:459–80.
- Golinowska S., Sowa A., Deeg D., Socci M., Principi A., Rodrigues R., Ilinca S., Galenkamp H. Participation in formal learning activities of older Europeans in poor and good health. *Eur J Ageing*; 18:1–13.
- Golinowska, S., Groot W., Baji P., Pavlova M. 2016. Health promotion targeting older people. *BMC Health Services Research*; 16(5):345
- Hunter, S.K., Pereira, H.M., Keenan, K.G. 2016. The aging neuromuscular system and motor performance *J Appl Physiol* 121: 982–995
- Licher S., Darweesh S.K.L., Wolters F.J., Fani L., Heshmatollah A., Mutlu U. 2019. Lifetime risk of common neurological diseases in the elderly population. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*; 90:148–56.
- Mofrad Z.P., Jahantigh M., Arbabisarjou A. 2015. Health promotion Behaviors and Chronic Diseases of Aging in the Elderly People of Iranshahr*- IR Iran. *Global Journal of Health Science*, 8(3): 139-145.
- Permenkes. Permenkes No.67 tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat.

LAMPIRAN

Lampiran 1.

Biodata Ketua Pelaksana

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr. Ftr., M. Fis
2	Jenis Kelamin	P
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	149.01.18
5	NIDN	0616029401
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Tegal, 16 Februari 1994
7	E-mail	asitarohmah@gmail.com
9	Nomor Telepon/HP	085810438239
10	Alamat Kantor	Jl. Ki Hajar Dewantoro No 10, Jebres, Surakarta
11	Nomor Telepon/Faks	
12	Lulusan yang Telah Dihasilkan	D-4= ... orang; S-1 = ... orang; S-2 = ... orang; S-3 = ... orang
13. Mata Kuliah yg Diampu		1. Manual Terapi
		2. Fisioterapi Bedah Muskuloskeletal
		3. Fisiologi
		4. Anatomi
		5. Fisioterapi Olahraga
		6. Aktinoterapi dan Hidroterapi
		7. Pemeriksaan Dasar Fisioterapi

B. Riwayat Pendidikan

	D-4	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKES 'Aisyiyah Surakarta	Universitas Udayana Bali	
Bidang Ilmu	Fisioterapi	Magister Fisiologi Keolahragaan Konsentrasi Fisioterapi	
Tahun Masuk-Lulus	2013-2017	2019-2021	
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Perbedaan Pengaruh Brain Gym dan Permainan Edukatif Terhadap Perkembangan	Kombinasi 12 Balance Exercise Dengan Hatha Yoga Lebih Baik Pengaruhnya	

	Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun di TK Desa Kuto 1 Kabupaten Karanganyar	Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Dan Penurunan Kecemasan Dari Pada Kombinasi Otago Home Exercise Programme Dengan Hatha Yoga pada Pra Lansia	
Nama Pembimbing/Promotor	Leo Much. Dachlan, SSt.FT., M.Kes Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes	Dr. dr. Susy Purnawati, M.KK Nur Basuki, M. Physio	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2017	Difference Influence Giving Of Brain Gym And Educational Game On Development Smooth Motor Age 5-6 Years In Kindergarten Kuto 1 Village Karanganyar Regency	Mandiri	Rp. 3.300.000
	2021	The Effect of Otago Home Exercise Programme on Decreasing the Risk of Falling in the Elderly	Mandiri	Rp. 4.000.000

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun

--	--	--	--

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

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

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

H. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1				

J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

K. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Difference Influence Giving Of Brain Gym And Educational Game On Development Smooth Motor Age 5-6 Years In Kindergarten Kuto 1 Village Karanganyar Regency	Gaster Jurnal Kesehatan	
2	The Effect of Otago Home Exercise Programme on Decreasing the Risk of Falling in the Elderly	Gaster Jurnal	Volume 19 Number 1, February 2021, ISSN 1858-3385, E-ISSN 2549-7006

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak- sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan dana proposal ke Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 27 Februari 2022

Pengusul,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Asita Rohmah Mutnawasitoh', is centered on the page. The signature is written in a cursive style.

(Asita Rohmah Mutnawasitoh, S. Tr. Ftr., M. Fis)

Biodata Anggota:

Anggota 1	
Nama	Diva Farhan Faiq
Tempat Tanggal Lahir	Pontianak, 17 Oktober 2003
Fakultas	Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi	DIV Fisioterapi
NIM	202115018
Anggota 2	
Nama	Ferina Agustina Darmastuti
Tempat Tanggal Lahir	Sukoharjo, 10 Agustus 2003
Fakultas	Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi	DIV Fisioterapi
NIM	202115021

Lampiran 2. Surat Tugas


Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SURAT TUGAS
Nomor : 01558/A.1-PM/TGS/2022

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Ba'da salam dan bahagia, yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA, memberikan tugas kepada :

Nama	: Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr, F.Tr., M.Fis
NIK	: 149.01.18
Jabatan	: Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Untuk melaksanakan tugas : Pengabdian Masyarakat dengan Judul Mengenal dan Mempersiapkan Succesfull Ageing pada Lanjut Usia

Yang diselenggarakan pada :

Hari	: Rabu
Tanggal	: 30 Maret 2022
Tempat	: Kecamatan Jebres

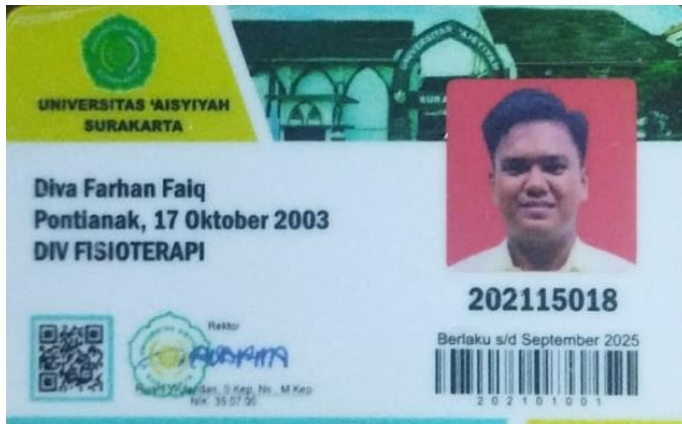
Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih..

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 24 Syakban 1443 H
28 Maret 2022 M

 Mengetahui  TOTO WISUDA HARGIYANTO NIP. 19670715 199203 1 007	 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep. NIK. 69.10.09
--	---

Lampiran 3. KTM Mahasiswa



Lampiran 4 Dokumentasi



Lampiran 5 Surat Pernyataan Kesiediaan Bekerjasama

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA DARI MITRA PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Farida, A.Md.Kep
Jabatan : Perawat (Programmer Lansia)
Nama Mitra : UPT Puskesmas Ngoresan Jebres Surakarta
Bidang Usaha : Kesehatan
Alamat : Jl. Kartika 4 No.2 rt.03 18, Jebres

Menyatakan **Bersedia untuk Bekerja sama** dalam pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat, guna menerapkan IPTEK dengan tujuan meningkatkan derajat masyarakat.

Nama Ketua Tim Pengusul : Asita Rohmah Mutnawasitoh, STR. Ftr., M.Fis
Perguruan Tinggi : Universitas Aisyiyah Surakarta

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara pihak Mitra (UPT Puskesmas Ngoresan) tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 27 Februari 2022

Yang menyatakan,



(Farida, A.Md. Kep)

Lampiran 6 Gambaran IPTEKS yang Ditransferkan Kepada Mitra

Apakah Itu?

SUCCESSFULL AGEING



Successfull Ageing

adalah



Menurut Suardiman (2011) successful aging adalah suatu kondisi dimana seorang lansia dalam kondisi sehat, sehingga memungkinkan untuk melakukan kegiatan secara mandiri, tetap berguna dan memberikan manfaat bagi keluarga dan kehidupan sosia

Keadaan sehat secara fisik, mental, sosial, dan spiriitual yang memungkinkan seseorang untuk hidup secara produktif dan mandiri

LANSIA SEHAT



Add a little bit of body text

KIAT SUCCESFULL AGEING

Mari wujudkan succesfull ageing dengan menerapkan Prinsip:

Menerapkan gaya hidup sehat

Olahraga

Berpartisipasi aktif kegiatan sosial

Psikologis

Menjaga pola makan

Spiritual

SUCCESSFULL AGEING

Olahraga aman bagi lansia




• • • **Olahraga yang dianjurkan untuk lansia adalah**

- **Cardio-low impact**
- **Fleksibilitas**
- **Pembebanan**
- **Koordinasi**
- **Keseimbangan**



Bagaimana mencegah terjadinya jatuh!



Gangguan keseimbangan pada lansia dapat menyebabkan resiko jatuh semakin tinggi

Jatuh adalah kehilangan keseimbangan yang tidak disengaja yang mengakibatkan kegagalan stabilitas postural, atau perubahan yang tak terduga dan tiba-tiba yang mengakibatkan posisi mendarat di lantai

Strengthening Exercise

Latihan penguatan dilakukan 3x/per minggu dengan jeda 1 hari diantara latihan.



1. Quadricep strengthening exc
2. Hamstring strengthening exc
3. Side hip strengthening exc
4. Calf raises – hold and no support
5. Toe raises – hold and no support

Instruksi : Tarik nafas sebelum mengangkat beban, hembuskan ketika mengangkat, dan tarik nafas kembali ketika menurunkan

Peningkatan intensitas latihan dilakukan dengan cara meningkatkan beban/ankle weight atau melakukan latihan tanpa pegangan

Apakah Itu?

SUCCESSFULL AGEING



KIAT SUCCESSFULL AGEING

Mari wujudkan successful ageing dengan menerapkan Prinsip:

- Menerapkan gaya hidup sehat **Olahraga**
 - Berpartisipasi aktif kegiatan sosial **Psikologis**
 - Menjaga pola makan **Spiritual**
- SUCCESSFULL AGEING

Bagaimana mencegah terjadinya jatuh!



Gangguan keseimbangan pada lansia dapat menyebabkan resiko jatuh semakin tinggi

Jatuh adalah kehilangan keseimbangan yang tidak disengaja yang mengakibatkan kegagalan stabilitas postural, atau perubahan yang tak terduga dan tiba-tiba yang mengakibatkan posisi mendarat di lantai

Successfull Ageing

adalah

Menurut Suardiman (2011) successful aging adalah suatu kondisi dimana seorang lansia dalam kondisi sehat, sehingga memungkinkan untuk melakukan kegiatan secara mandiri, tetap berguna dan memberikan manfaat bagi keluarga dan kehidupan sosial

Olahraga aman bagi lansia



LANSIA SEHAT

Kedaaan sehat secara fisik, mental, sosial, dan spritual yang memungkinkan seseorang untuk hidup secara produktif dan mandiri



Olahraga yang dianjurkan untuk lansia adalah

- Cardio-low impact
- Fleksibilitas
- Pembebanan
- Koordinasi
- Keseimbangan

Strengthening Exercise

Latihan penguatan dilakukan 3x/per minggu dengan jeda 1 hari diantara latihan.



1. Quadricep strengthening exc
2. Hamstring strengthening exc
3. Side hip strengthening exc
4. Calf raises – hold and no support
5. Toe raises – hold and no support

Instruksi : Tarik nafas sebelum mengangkat beban, hembuskan ketika mengangkat, dan tarik nafas kembali ketika menurunkan

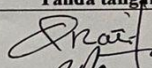

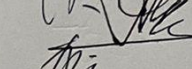
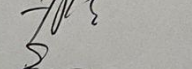
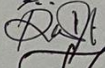


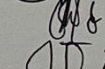
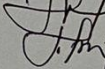
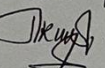
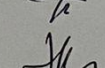
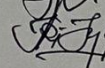


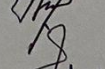
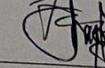
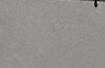






Peningkatan intensitas latihan dilakukan dengan cara meningkatkan beban/ankle weight atau melakukan latihan tanpa pegangan

Lampiran 7. Absensi Peserta

DAFTAR HADIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Nama	Usia	Tanda tangan
1	Surati	50 th	
2	Siti Umar	51 th	
3	Sri Cahyaningsih	55 th	
4	Muly Ids	60	
5	F.S. Partini	70	
6	Murti Mingsih	66 th.	
7	Eny Aristofh.	50 th.	
8	Subekti	75 th	
9	Umi Muryanti	63 th	
10	Muchikom	56	
11	Miming D	47	
12	Sukemi	66.	
13	Wartini	52	
14	Sri Mulyani	50 th	
15	ERANE RUMI	61 th	
16	Kartini	53 th.	
17	Sri Sugiyah	52 th	
18	ERHI M	314	
19	Sri Rahayu	56 th	
20	Suratni	47 th	
21	Sunijani	69 th	
22	MAMIEK RA	56 th	
23	Melijati	54 th	

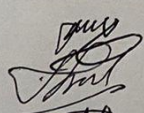
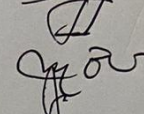
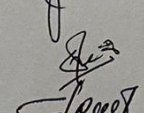
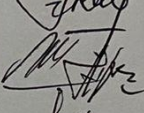
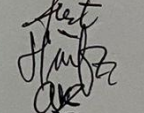
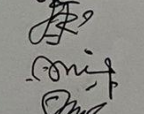

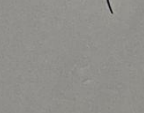
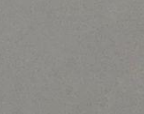
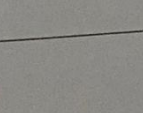






DAFTAR HADIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Nama	Usia	Tanda tangan
1	Surati	50 th	
2	Siti Djanar	51 th	
3	Sri Cahyaningsih	55 th	
4	Mulyadi	60	
5	F.S. Partini	70	
6	Murti Mulyati	66 th	
7	Eny Ariston	50 th	
8	Suteksi	75 th	
9	Umi Muryanti	63 th	
10	Muchlis	56	
11	Miming D	47	
12	Sulmi	66	
13	Wartini	52	
14	Sri Mulyani	52 th	
15	ERNAWATI	61 th	
16	Kartini	53 th	
17	Sri Sugiyah	52 th	
18	ERNI M	31 y	
19	Sri Rahayu	56 th	
20	Suratni	47 th	
21	Sunijani	69 th	
22	MAMIAK RA	56 th	
23	Melijati	54 th	



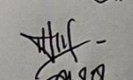
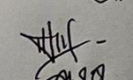
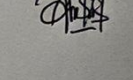
DAFTAR HADIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Nama	Usia	Tanda tangan
24	Endang Sri W	58 th.	
25	TOTIK SUNARMO	65 TH	
26	Endang Pujiwati	60 th	
27	Mujtati	56 th	
28	Sri Cahayu	72 th	
29	ENDAH W	63 th	
30	Istri Warasuh	44 th	
31	SUKUNTA	58 th	
32	Teti T	59 th	
33	Achmad Basri Dk	73 th	
34	DRA MIN	72 TH	
35	Kris Mureto	70 th.	
36	SOMARJI	71 TH	
37	Suharyani	56 th.	
38	Sri Lestari	43 th	
39	BUDI ADI	68 th	
40	Dwi Oktaviana	34 th	
41	Pipik MR	55 th	
42	Iqasric Pristiweningrum	57 Th.	
43	wiji lestari	43 th	
44	SRI MURYANI	46 th	
45	Nanik Handriyani	50 th	
46	Siswidayanti	55 th.	

DAFTAR HADIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Nama	Usia	Tanda tangan
47	Sarjoman	62 th	
48	Tri Rahayu Slamet	76 th	
49	JUKAMTO	59 th.	
50	TUGINO.	62 th.	
51	Henry K.	47 th	
52	Endang S.P.	61 th	
53	Partini Sutardi'	63 th	
54	Siti Maryati	42 th	
55	SRIHARTI J.R.H.	62 th	
56	SUHARTO	66 th	
57	Indah Maryasih	38 th	
58	SRI Astiningsih	55 th.	
59	Tri Nugiasih	53 th	
60	S. Wahyu Ningrati	52 th	
61	T. S. Yuni'	55 th	
62	Hidayati	25 th	
63	Ida Setroni	50 th	

DAFTAR HADIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Nama	Usia	Tanda tangan
1.	Juniati (Pusk. Ngoresan)	42 th	
2.	Ilham Prakaswi (Pusk. Ngoresan)	28 th	
3.	Nita L (Pusk. Ngoresan)	38 th	
4.	Paulina (Pusk. Ngoresan)	45 th	
5.	Florida B. Apulixui (Pusk. Ngoresan)	35 th.	

Lampiran 8. Surat Pernyataan Ketua Penelitian/Pelaksana

SURAT PERNYATAAN KETUA PELAKSANA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis
NIDN : 0616029401
Pangkat/Golongan : Penata Muda/IIIA
Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar

Dengan ini menyatakan bahwa laporan pengabdian saya dengan judul

"MENGENAL DAN MEMPERSIAPKAN SUCCESFULL AGEING MEMASUKI USIA LANJUT"

Yang diusulkan dan dibuat untuk tahun anggaran 2022 bersifat **original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga/sumber dana lain, dan tidak ada unsur PLAGIASI, PABRIKASI DAN FALSIFIKASI.**

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya pengabdian yang sudah diterima ke Universitas 'Asiyiyah Surakarta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, 24 Agustus 2022

Mengetahui,

Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat


(Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M)
NIDN. 0625109601

Yang menyatakan,


(Asita Rohmah Mutnawasitoh, S.Tr.Ftr., M.Fis)
NIDN. 0616029401