

**Nama Rumpun Ilmu: Fisioterapi**

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
ANGGARAN UNIVERSITAS**



**PROMOSI KESEHATAN UPAYA MENINGKATKAN KAPASITAS FISIK  
PADA LANSIA DENGAN AKTIFITAS FUNGSIONAL DAN REKREASI  
DI DESA JATIKUWUNG**

**Oleh:**

**Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M / 0625109601 / Ketua**

**Mutiara Kartika Adi / 202015025 / Anggota**

**Guntur Wahyudiantoro Syahputra / 202015019 / Anggota**

**UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

**2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Promosi Kesehatan Upaya Meningkatkan Kapasitas Fisik Pada Lansia Dengan Aktifitas Fungsional Dan Rekreasi di Desa Jatikuwung
2. Nama Mitra Program : Desa Jatikuwung, Karanganyar
3. Ketua Tim Pengusul :
  - a. Nama : Cahyo Setiawan., S.Ftr., M.K.M
  - b. NIDN : 0625109601
  - 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 : Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10, Ketingan, Jebres
4. Anggota Tim Pengusul :
  - a. Jumlah Anggota : 2 Mahasiswa
  - b. Nama Anggota/Bidang Keahlian : 1) Mutiara Kartika Adi/ Fisioterapi  
2) Guntur W.S./Fisioterapi
  - c. Mahasiswa Yang Terlibat : 2 Mahasiswa
5. Lokasi Kegiatan/Mitra :
  - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Jatikuwung
  - b. Kabupaten/Kota : Karanganyar
  - c. Propinsi : Jawa Tengah
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra (KM) : 4 KM
6. Luaran yang dihasilkan : Jurnal nasional terdaftar
7. Jangka Waktu Pelaksanaan : 3 Bulan
8. Biaya Total : Rp. 3.000.000,00
  - Universitas Aisyiyah Surakarta : Rp. 3.000.000,00
  - Sumber Lain (sebutkan..) : Rp. -

Surakarta, 29 Agustus 2022

Mengetahui,  
Ketua Program Studi DIV Fisioterapi



Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis  
NIDN: 0615059502

Ketua Tim Pengusul



Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M  
NIDN: 0625109601

Mengetahui,  
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M  
NIDN: 0625109601

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Sri Kustiyati, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0610077701

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyusun proposal pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Promosi Kesehatan Upaya Meningkatkan Kapasitas Fisik Pada Lansia Dengan Aktifitas Fungsional Dan Rekreasi Di Desa Jatikuwung”. Proposal ini disusun sebagai salah satu bentuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi kepada masyarakat civitas akademika Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dalam rangka pengaplikasian ilmu sehingga dapat berguna bagi masyarakat.

Demikian proposal ini kami buat. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, sehubungan dengan itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari pembaca dan demi perbaikan.

Surakarta, Februari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
RINGKASAN.....	iv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Analisa Situasi.....	1
B. Permasalahan Mitra.....	2
C. Solusi yang ditawarkan .....	2
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.....	7
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	7
BAB V PENUTUP.....	110
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## **RINGKASAN**

Penuaan (menjadi tua: aging) adalah suatu proses penghilangan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Kualitas fisik yang kurang baik akan menjadi penghambat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari

Lansia perlu mengetahui bentuk aktivitas fisik yang mampu menunjang dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya dan dilakukan dengan riang gembira. Berdasarkan hasil pengamatan dan survei langsung ke lokasi adalah kurang sadarnya lansia dalam menjaga kesehatan terutama kapasitas fisik yang dapat mengarah pada lansia.

Solusi yang ditawarkan pada kelompok mitra adalah pendampingan kepada lansia dengan melakukan promosi kesehatan yang terdiri dari penyuluhan tentang upaya untuk meningkatkan kapasitas fisik melalui aktifitas fungsional dan rekreasi. Sasaran program pengabdian adalah lansia di Desa Jatikuwung Kabupaten Karanganyar. Metode yang digunakan adalah diskusi, pemutaran video, dan demonstrasi. Model yang dikembangkan dalam kegiatan ini adalah memberdayakan peran kelompok sebaya (peer group) sehingga memungkinkan untuk proses regenerasi dalam transfer pengetahuan. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah dalam rangka meningkatkan kesadaran dan pengetahuan dari pihak –pihak terkait

Sedangkan, output yang akan dicapai pada program pengabdian kepada masyarakat adalah Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Lansia dalam meningkatkan kapasitas fisik dengan Aktifitas Fungsional dan Rekreasi.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisa Situasi**

Kapasitas fisik merupakan kebutuhan setiap individu seseorang. Manusia dituntut untuk memiliki kapasitas fisik yang baik untuk beraktifitas. Penurunan kapasitas fisik disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya faktor penurunan muskuloskeletal, kardiovaskular dan Neuromuskular. Penurunan kapasitas fisik merupakan kasus yang banyak dijumpai dimasyarakat yang bisa memicu terjadinya rasa nyeri. Rasa nyeri terutama merupakan mekanisme pertahanan tubuh, rasa nyeri ini timbul akibat adanya jaringan yang rusak dan ini akan bereaksi dengan si individu untuk memindahkan stimulus nyeri tersebut karena adanya penurunan kapasitas fisik (Rizqi, 2018).

Lanjut usia (lansia) merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Penuaan (menjadi tua: aging) adalah suatu proses penghilangan secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Darmajo, 2011).

Di Indonesia, populasi lansia pada tahun 2019 terus mengalami peningkatan sebesar 9,60 % atau sekitar 25,64 juta orang dan diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 meningkat sebanyak 33,69 juta jiwa, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta, kemudian pada tahun 2035 sebanyak 48,19 juta (Badan Pusat Statistik, 2019). Persentase penduduk lansia di Sulawesi Selatan mencapai 9,86 % dari jumlah populasi (Badan Pusat Statistik, 2020).

Pada lansia terjadi penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, toleransi latihan, dan terjadi peningkatan lemak tubuh. Perubahan fisik karena perubahan komposisi tubuh yang menyertai penambahan umur umumnya bersifat fisiologis, misalnya turunnya tinggi badan, berat badan, daya lihat, daya dengar, kemampuan berbagai rasa, toleransi tubuh terhadap glukosa, fungsi otak, dan kekuatan otot. Kualitas fisik yang kurang baik akan menjadi penghambat dalam melaksanakan aktivitas

sehari-hari serta massa otot dan kekuatan otot akan menjadi lemah. Kelemahan otot pada lansia akan berdampak pada keseimbangan yang berimplikasi terhadap timbulnya gangguan menjalankan mobilitas fungsional sehingga meningkatkan risiko terjadinya jatuh yang menyebabkan ketergantungan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sebesar 28-35% lansia di atas 65 tahun setidaknya jatuh satu kali dalam satu tahun dan meningkat pada usia di atas 75 tahun sebesar 32-42%. Jadi, sangat penting bagi lansia untuk menjaga dan memelihara kekuatan otot (Ryoto V, 2012).

Aktivitas rekreasi merupakan segala bentuk aktivitas yang dilakukan pada waktu luang dan membuat pelakunya menjadi lebih gembira dan dapat menikmati aktivitas tersebut. Senada yang kemukakan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu senggang dan didorong oleh keinginan atau suatu motif atau bentuk dan macam aktivitas, dilakukan secara bebas, tanpa paksaan, yang didasari oleh diri sendiri secara sukarela, yang bersifat universal, kegiatan rekreasi tersebut semata-mata ingin mendapatkan kepuasan atau kesenangan (Hernawan 2017). Oleh karenanya, lansia perlu mengetahui bentuk aktivitas fisik yang mampu menunjang dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya dan dilakukan dengan riang gembira.

## **B. Permasalahan Mitra**

Permasalahan Desa Jatikuwung Kabupaten Karanganyar berdasarkan hasil pengamatan dan survei langsung ke lokasi adalah kurang sadarnya lansia dalam menjaga kesehatan terutama kapasitas fisik yang dapat mengarah pada lansia (geriatri) mengalami gangguan Kesehatan fisik karena kesibukan bekerja dan kurangnya pengetahuan lansia terkait penyakit atau gangguan kesehatan pada lansia.

## **C. Solusi yang ditawarkan**

Berdasarkan permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan pada kelompok mitra adalah pendampingan kepada lansia dengan melakukan promosi kesehatan yang terdiri dari penyuluhan tentang upaya untuk meningkatkan kapasitas fisik melalui aktifitas fungsional dan rekreasi, serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan.

#### **D. Target Luaran**

Luaran yang akan dihasilkan melalui program ini adalah terbentuknya kesadaran lansia yang memiliki kapasitas fisik yang kuat, publikasi hasil pengabdian di jurnal terdaftar dan media massa.



## **BAB II**

### **SOLUSI PERMASALAHAN**

Untuk menjawab permasalahan-permasalahan dibidang kesehatan yang dihadapi oleh mitra Desa Jatikuwung, maka solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian ini, meliputi:

- 1) Pelatihan bagi kader posyandu lansia melalui beberapa pelatihan seperti pelatihan pemeriksaan kesehatan lansia, pelatihan tentang upaya untuk meningkatkan kapasitas fisik melalui aktifitas fungsional dan rekreasi.
- 2) Program sosialisasi kesehatan, pelayanan kesehatan, pelatihan, aktivitas fungsional rekreasi dan keagamaan.
- 3) Evaluasi dan monitoring kegiatan.
- 4) Keberlanjutan program.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Sasaran Pengabdian**

Sasaran program pengabdian adalah lansia di Desa Jatikuwung Kabupaten Karanganyar. Jumlah lansia dalam kelompok lansia tersebut sebanyak 20 orang. Desa Jatikuwung sebelumnya belum pernah mendapatkan Promosi Kesehatan mengenai peningkatan kapasitas fisik dan berdasarkan analisa situasi disana, kami memutuskan untuk melakukan Promosi Kesehatan mengenai peningkatan kapasitas fisik pada kelompok lansia tersebut.

#### **B. Metode Kegiatan**

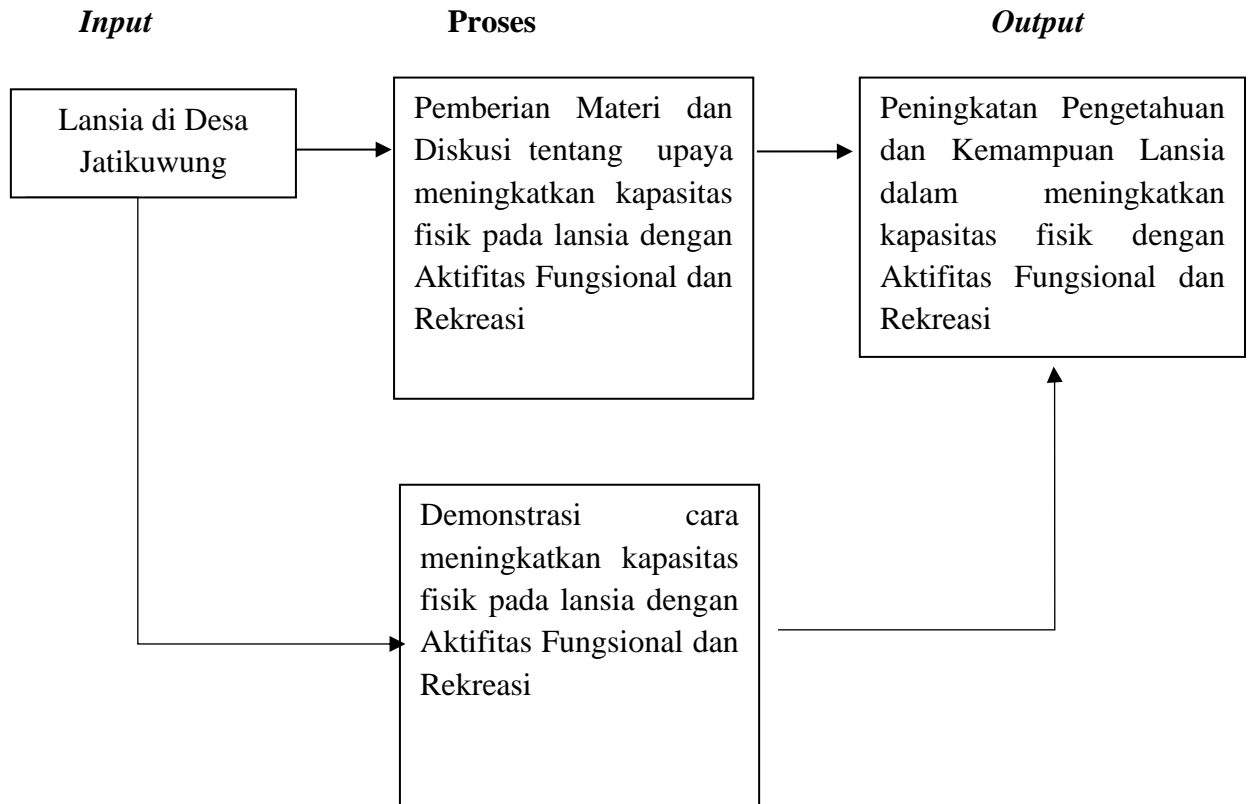
Metode yang digunakan adalah diskusi, pemutaran video, dan demonstrasi. Model yang dikembangkan dalam kegiatan ini adalah memberdayakan peran kelompok sebaya (peer group) sehingga memungkinkan untuk proses regenerasi dalam transfer pengetahuan. Tujuan akhir dari kegiatan ini adalah dalam rangka meningkatkan kesadaran dan pengetahuan dari pihak –pihak terkait.

Metode yang digunakan agar tercapai tujuan dari usulan pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberian materi yang akan disampaikan dengan berbagai metode sehingga memudahkan peserta untuk mempelajari dan mengikuti pesan yang disampaikan antara lain:

- 1) Diskusi sebagai metode komunikasi dua arah dengan beragam media yang menarik
- 2) Pemutaran Video sebagai media yang menarik untuk memvisualisasikan suatu proses atau kegiatan yang diharapkan dapat lebih meningkatkan pengetahuan
- 3) Demonstrasi sebagai upaya menguatkan proses internalisasi pengetahuan karena adanya praktik langsung.

### C. Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka pemecahan masalah melalui usulan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Kerangka Pemecahan Masalah

### D. Rencana Kegiatan

Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut:

- 1) Survey kondisi lansia di Desa Jatikuwung
- 2) Analisis kebutuhan lansia di Desa Jatikuwung
- 3) Sosialisasi dan pengenalan program Promosi Kesehatan Upaya Peningkatan Kapasitas Fisik pada Lansia melalui Aktivitas Fungsional dan Rekreasi
- 4) Pelaksanaan program
- 5) Evaluasi kegiatan

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada Hari Rabu, tanggal 25 April 2022 di Desa Jatikuwung, Kecamatan Gondangrejo, Karanganyar. Pengabdian kepada masyarakat diberikan kepada lansia di Desa Jatikuwung, Kecamatan Gondangrejo, Karanganyar dengan jumlah peserta sebanyak 42 peserta yang terdiri kader posyandu lansia dari masing-masing RW. Kegiatan dilakukan dengan satu sesi, dan menerapkan protocol kesehatan di masa pandemic ini sehingga peserta di dalam ruangan tidak berkerumun. Acara dibuka oleh MC Bapak Aris Purwanto yang merupakan perwakilan dari Desa Jatikuwung, Kecamatan Gondangrejo, Karanganyar, dan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber yaitu Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M mengenai upaya meningkatkan kapasitas fisik pada lansia dengan aktifitas fungsional dan rekreasi pada Lansia.

#### **A. Hasil Pengabdian Masyarakat**

Berdasarkan prevalensi kader lansia yang hadir di Desa Jatikuwung, Kecamatan Gondangrejo, Karanganyar dengan jumlah 42 peserta didapatkan hasil bahwa peserta didominasi oleh perempuan sebesar 33 orang dan peserta laki-laki sebesar 9 orang. Dari hasil pemeriksaan awal mengenai aktivitas fisik lansia terutama dimasa pandemic ini menggunakan kuisisioner IPAQ didapatkan lansia menunjukkan jumlah responden yang memiliki tingkat aktivitas ringan sebanyak 27 orang, 11 orang memiliki tingkat aktivitas sedang dan 4 orang memiliki tingkat aktivitas berat.

#### **B. Pembahasan**

Di era pandemi saat ini, penduduk lanjut usia merupakan kelompok yang paling berisiko sakit atau morbid dan meninggal akibat penyakit Covid-19 (Mueller et al., 2020). Data kematian akibat Covid-19 di beberapa negara lain menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia, misalnya di Cina 3,6% orang berusia 60-69 meninggal, 8% dari mereka yang berusia 70-79 dan lebih dari 80 dari populasi setinggi 3,6 %. 14,8%. Hal ini dikarenakan pasien lanjut usia (lansia) seringkali menderita berbagai penyakit penyerta, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, hipertensi, dll (Rydyznski Moderbacher et al., 2020). Hal ini sejalan dengan Indonesia yang angka kematiannya meningkat seiring bertambahnya usia menurut Kementerian Kesehatan tahun 2020 yaitu 8% penduduk berusia 45-54 tahun,

14% penduduk 55-64 tahun, dan 22% penduduk 65 tahun ke atas. (Yurianto, 2020). Oleh karena itu tindakan pencegahan penularan melalui upaya promotif dan preventif perlu dilakukan kepada kelompok lansia, baik di tingkat keluarga, masyarakat dan fasilitas kesehatan.

Olahraga rutin setiap minggu meningkatkan dan memperkuat sistem imun tubuh (Sulaeman, 2017). Olahraga, jika dilakukan secara konsisten, merupakan pilihan dan upaya terbaik untuk meningkatkan kekebalan dan meningkatkan kesehatan jangka panjang (Jones & Davison, 2018). Studi menunjukkan bahwa 60% pasien Covid-19 adalah mereka yang memiliki aktivitas fisik tingkat rendah, indeks masa tubuh dalam kategori kelebihan berat badan dan obesitas, dan riwayat sindrom metabolik (Jakobsson et al., 2020). Konsep olahraga pada aspek kesehatan adalah padat gerak, bebas dari stress, dilakukan secara cukup, adekuat, mudah, murah, dan fisiologis (Pingkan et al., 2019).

Aktivitas rekreasi merupakan segala bentuk aktivitas yang dilakukan pada waktu luang dan membuat pelakunya menjadi lebih gembira dan dapat menikmati aktivitas tersebut. Senada yang kemukakan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu senggang dan didorong oleh keinginan atau suatu motif atau bentuk dan macam aktivitas, dilakukan secara bebas, tanpa paksaan, yang didasari oleh diri sendiri secara sukarela, yang bersifat universal, kegiatan rekreasi tersebut semata-mata ingin mendapatkan kepuasan atau kesenangan (Hernawan 2017). Oleh karenanya, lansia perlu mengetahui bentuk aktivitas fisik yang mampu menunjang dan meningkatkan kemampuan fungsionalnya dan dilakukan dengan riang gembira.

Menurut Roger, untuk membentuk sebuah perilaku yang positif, maka harus didasari oleh pengetahuan hal ini berhubungan dengan faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu informasi. Informasi akan memberikan pengaruh pada pengetahuan seseorang. Jika pada individu tidak diberikan sebuah informasi yang benar, maka akan dipersepsikan atau terbentuk sikap yang tidak baik pula sehingga membentuk sebuah perilaku yang kurang baik atau negative.

Selesai melakukan sosialisasi dan demonstrasi maka dilakukan evaluasi terkait materi dengan memberi pertanyaan, aktifitas apa saja yang harusnya dilakukan oleh lansia. Adapun lansia yang menjawab betul akan diberikan reward. Dari hasil sosialisasi dan

promosi kesehatan. Semua peserta dapat memahami dengan baik. Sebelum kegiatan berakhir peserta diminta untuk mengulangi apa yang pemateri sampaikan secara garis besar. Hasil dari pengukuran pengetahuan ini, terjadi peningkatan pengetahuan, sebelum dan setelah diberikan promosi kesehatan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dalam upaya promosi Kesehatan Pengabdian masyarakat ini mendapatkan respon yang positif dari peserta kegiatan yang merupakan lansia di masing-masing posyandu lansia tiap RW di Desa Jatikuwung. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya lansia yang akan memberikan program dan penyuluhan pada anggota posyandunya mengenai tema yang sudah disampaikan. Beberapa lansia dan juga ketua pelaksana atau tuan rumah berharap supaya kegiatan bisa berlanjut dengan materi yang berbeda di pertemuan mendatang.

#### **B. Saran**

Dengan adanya promosi Kesehatan ini harapannya adalah peserta dapat mengaplikasikan dan meneruskan informasi yang sudah didapatkan kepada lansia lainnya. Adanya Gerakan olahraga yang bersifat rekreasi secara Bersama tiap satu minggu sekali mungkin menjadi opsi paling baik disaat aktifitas lansia kini semakin terbatas dan wadah komunikasi semakin terjalin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Boulton, Elisabeth R., Maria Horne, and Chris Todd. 2018. "Multiple Influences on Participating in Physical Activity in Older Age: Developing a Social Ecological Approach." *Health Expectations* 21(1): 239–48.
- 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.
- Darmajo RB. Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi ke4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2011. p.3-10, 35-53.
- 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
- Hernawan. 2017. "Model Kegiatan Outdoor Games Activities Untuk Mahasiswa Program Studi Olahraga Rekreasi." *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Kardi, Ipa S., et al., 2020. *Penerapan aktivitas fungsional rekreasi pada masa new normal untuk menjaga kesehatan lanjut usia*. Jurnal Empati : Vol. 1, No. 1, Oktober 2020, Hal 62-70
- Kurnianto, D. 2015. "Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut." *Jurnal Olahraga Prestasi* 11(2): 115182. jurnal.uny.ac.id.
- Langhammer, Birgitta, Astrid Bergland, and Elisabeth Rydwik. 2018. "The Importance of Physical Activity Exercise among Older People." *BioMed Research International* 2018: 13–15.
- Lin, Cheng Shih, Mei Yuan Jeng, and Tsu Ming Yeh. 2018. "The Elderly Perceived Meanings and Values of Virtual Reality Leisure Activities: A Means-End Chain Approach." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(4). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29614012>.
- 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.
- Patandianan R, F., e al., 2015. *Pengaruh Latihan Beban terhadap Kekuatan Otot Lansia*. Jurnal e-Biomedik (eBm) : Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015
- Permenkes. Permenkes No.67 tahun 2015 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1.

### Biodata Ketua Peneliti

#### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M
2	Jenis Kelamin	L
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	194.06.21
5	NIDN	0625109601
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Kudus, 25 Oktober 1996
7	E-mail	<a href="mailto:cahyos@aiska-university.ac.id">cahyos@aiska-university.ac.id</a>
9	Nomor Telepon/HP	089693257305
10	Alamat Kantor	Jl. Ki Hajar Dewantara No 10, Jebres, Surakarta
11	Nomor Telepon/Faks	0271-631141
12	Lulusan yang Telah Dihasilkan	D-4= - orang
13. Mata Kuliah yg Diampu		1. Aktinoterapi dan Hidroterapi
		2. Terapi Latihan Dasar
		3. Pengukuran Fisioterapi
		4. Fisioterapi Olahraga
		5. Terapi Aktivitas Fungsional dan Rekreasi
		6. High Frequency Current
		7. Low Frequency Current

#### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Muhammadiyah Surakarta	Universitas Sebelas Maret
Bidang Ilmu	Fisioterapi	Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2014-2018	2019-2021
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan Antara Daya Tanggap ( <i>Responsiveness</i> ) Pelayanan Fisioterapi dengan Tingkat Kepuasan Pasien Peserta Jaminan Kesehatan Nasional di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Jatinom Klaten	Pengaruh Pemberian Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita <i>Carpal Tunnel Syndrome</i> : Meta Analisis
Nama Pembimbing/Promotor	Arin Supriyadi, SST.FT., M.Fis	Prof. Dr. Didik Gunawan Tamtomo, dr., M.Kes., MM., PAK., Sp. DLP

		Dr. Hanung Prasetya, S.Kp., S.Psi., M.Si
--	--	---

### C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2021	Pengaruh Pemberian Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita <i>Carpal Tunnel Syndrome</i> : Meta Analisis	Mandiri	Rp. 3.000.000

### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2021	Penyuluhan Upaya Penanganan Cedera dan Pencegahan Cedera pada Perguruan Pencak Silat Di Sambungmacan, Sragen	Mandiri	Rp. 1.000.000
2	2022	Promosi Kesehatan Pencegahan Cedera Olahraga di Lapangan Saat Latihan pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci 003 Universitas Muhammadiyah Surakarta	Mandiri	Rp. 1.000.000

### E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	The Effect of Kinesio Taping on the Reduction of Pain in Patients with Carpal Tunnel Syndrome: Meta-Analysis	Indonesian Journal of Medicine	<a href="#">Vol 6, No 1 (2021)</a>

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

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	THE 7 <sup>th</sup> INTERNATIONAL CONFERENCE ON PUBLIC HEALTH 2020	Pengaruh Pemberian Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita <i>Low Back Pain</i> : Meta Analisis	18-19 November 2020. Universitas Sebelas Maret

### G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1				

### H. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1				

**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			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan 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 pembuatan proposal penelitian ke Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 24 Februari 2022

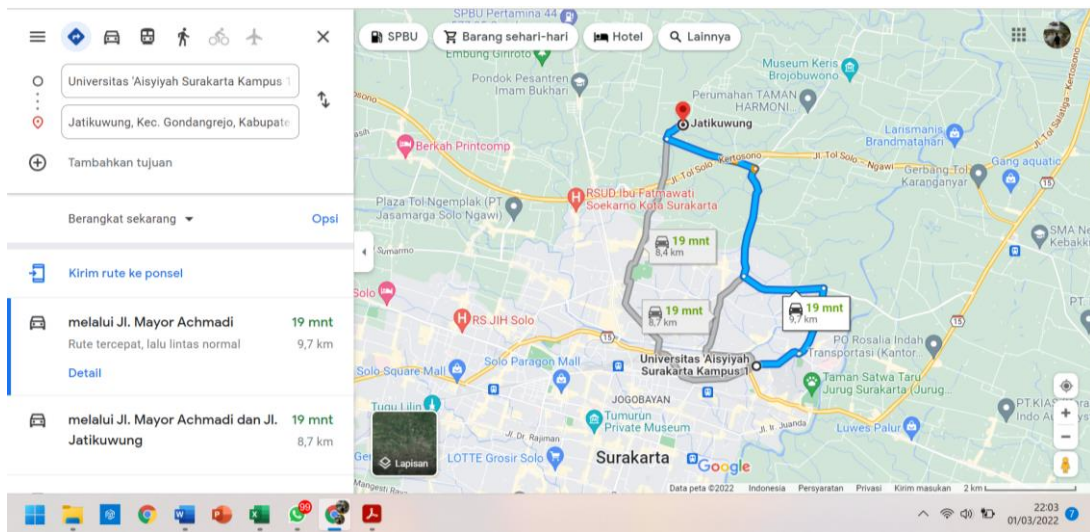
Pengusul,



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



### Lampiran 3. Peta Lokasi Wilayah Mitra



## Lampiran 4. Surat Pernyataan Kesiediaan Bekerjasama

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Purwanto  
Instansi : -  
Jabatan : Kepala Dusun Jatikuwung Desa Jatikuwung Kabupaten Karanganyar  
Alamat : Desa Jatikuwung RT 03 RW 05 Jatikuwung Karanganyar

Dengan ini menyatakan bahwa Dusun Jatikuwung Desa Jatikuwung Kabupaten Karanganyar bersedia bekerjasama sebagai mitra kerjasama dari Tim Pengabdian Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebagai berikut :

Judul Pengabdian : Promosi Kesehatan Upaya Meningkatkan Kapasitas Fisik Pada Lansia Dengan Aktifitas Fungsional Dan Rekreasi Di Desa Jatikuwung  
Nama Ketua : Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M  
NIDN/NIDK : 0625109601  
Instansi : Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
Jabatan : Ketua Pengusul  
Alamat : Jalan Ki Hajar Dewantara No. 10 Jebres Surakarta  
Nomor HP : 089693257305  
Sumber dana : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Demikian surat pernyataan dukungan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karanganyar, 25 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan

A 10,000 Indonesian Rupiah banknote is shown with a signature written over it. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA' and 'SERBESER TEMPEL'. The serial number '4068AA 01411 699' is visible at the bottom.

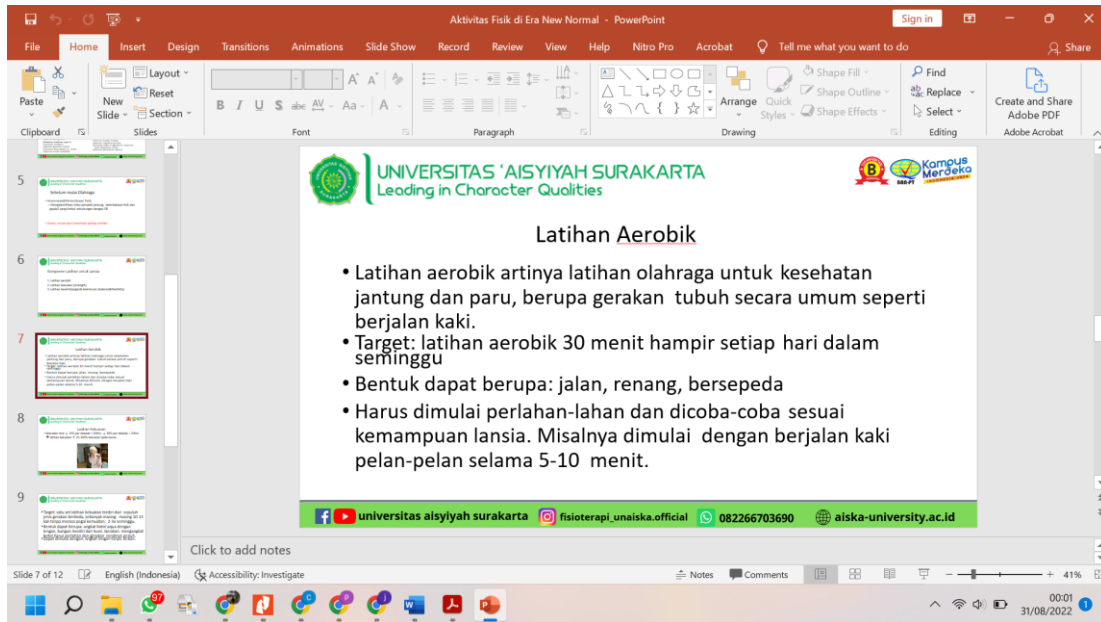
Purwanto

## Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan

The screenshot shows a PowerPoint presentation slide titled "AKTIVITAS FISIK LANSIA Di ERA NEW NORMAL". The slide is part of a presentation from Universitas 'Aisyiyah Surakarta, which is noted as "Leading in Character Qualities". The author is Cahyo Setiawan, a student in the Physical Therapy program at the Faculty of Health Sciences. The slide includes contact information for the university and a social media handle for fisioterapi\_unaiska.official. The presentation is displayed in a window titled "Aktivitas Fisik di Era New Normal - PowerPoint".

The screenshot shows a PowerPoint presentation slide titled "Latihan Kekuatan". The slide discusses muscle strength decline in the elderly, stating that muscle strength decreases by 15% per decade after age 50 and by 30% per decade after age 70. It recommends strength training to increase 25-100% of strength in the elderly. The slide includes a photograph of an elderly woman performing a strength training exercise with dumbbells. The presentation is displayed in a window titled "Aktivitas Fisik di Era New Normal - PowerPoint".







**DAFTAR HADIR KAJIAN MKI AHAD BAROKAH**

Hari : AHAD  
Tanggal : 31 Juli 2022

NO.	NAMA	ALAMAT	NO. HP	TANDA TANGAN	
1	NARSO	Karangasem	0812059773	1.	
2	Eko Dariseno	Jajar Rt 06 Rt 05	08570045656	2.	
3	Saidi	WIP DAN		3.	
4	Nurbaganti	Jajar		4.	
5	Fauziah			5.	
6	La Ode Muhammad	Jajar		6.	
7	Ermaqqi sky a Liani	Jajar Rt 04 Rwo 5		7.	
8	Sumaszi	Karangasem		8.	
9	Juraiman	Karangasem		9.	
10	YANUVERDANI	Jajar		10.	
11	Siti Nurul Huda	Jajar		11.	
12	Siti Lailani	Jajar		12.	
13	Siti Mulyani	Jajar		13.	
14	Ashih	Karangasem		14.	
15	Uun La ode	Jajar		15.	
16	Uripah	-		16.	
17	B. Haru	Jajar		17.	
18	B. Arbain	Jajar		18.	
19	Hanna	Karangasem		19.	
20	Unais	-		20.	
21	HAFIZAH	-		21.	
22	Rina	-		22.	
23	Ketiz	-		23.	
24	Yasmin	-		24.	
25	Afina	-		25.	
26	Rukiyah	Jajar Rt 06/2		26.	
27	J. 20	Karangasem		27.	
28	Suzani, Pendi	Jajar Rt 06/11		28.	
29	Puji Hastuti	Jajar Rt 06		29.	
30	B. Sulardi	Karangasem		30.	
31	B. R. Rustanti	Jajar Rt 02/1		31.	
32	H. Slamet P	Karangasem		32.	
33	" Sri Handin	Jajar Rt 05/2		33.	
34	" S. S. Yanti	Jajar		34.	
35	B. Suryanti S.	Jajar		35.	
36	PRIMI	Jajar		36.	
37	B. W. W. H. S.	Jajar		37.	
38	R. L. Q. S. Dzaki A	Jajar		38.	
39	Siti Parman	Jajar Rt 6-V		39.	
40	Sumirah	Jajar Rt 02/05		40.	
41	Rudroni Wahyono	Jajar Rt 2/5		41.	
42	R. R. Kus. S. Arthana	Jajar Rt 04/1		42.	
43	Siti Saibani	Jajar		43.	
44	Joko Santosa	Jajar		44.	
45				45.	
46				46.	
47				47.	
48				48.	
49				49.	
50				50.	
51				51.	
52				52.	
53				53.	
54				54.	
55				55.	
56				56.	
57				57.	
58				58.	
59				59.	
60				60.	

## Lampiran 6.

### SURAT PERNYATAAN KETUA PENGABDIAN/PELAKSANA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M

NIDN : 0625109601

Pangkat / Golongan : Penata Muda/IIIA

Jabatan Fungsional : -

Dengan ini menyatakan bahwa proposal penelitian saya dengan judul:

**“Promosi Kesehatan Upaya Meningkatkan Kapasitas Fisik Pada Lansia Dengan Aktifitas Fungsional Dan Rekreasi Di Desa Jatikuwung”** yang diusulkan 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 diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

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

Mengetahui,  
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian  
Masyarakat,  
  
(Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M)  
NIDN. 0625109601

Surakarta, 25 Februari 2022

Yang menyatakan,

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



## Lampiran 7. Biodata dan KTM Mahasiswa Yang Terlibat Penelitian

### Anggota I

Nama : Mutiara Kartika Adi

NIM : 202015025

Program Studi : DIV Fisioterapi



### Anggota II

Nama : Guntur Wahyudiantoro Syahputra

NIM : 202015019

Program Studi : DIV Fisioterapi

