

LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT



JUDUL
**Pemeriksaan Kesehatan dan Screening Fisioterapi pada Persyarikatan
Pimpinan Pusat Aisyiyah**

Oleh:

Veni Fatmawati, Ftr., M.Fis

NIP 05170287021004100

Program Studi Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Agustus Tahun 2023

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Pemeriksaan Kesehatan dan Screening Fisioterapi pada
Persyarikatan Pimpinan Pusat Aisyiyah

Bidang Ilmu : Fisioterapi

1. Ketua Peneliti

- i. Nama Lengkap : Veni Fatmawati, Sst.Ftr.,M.Fis
- j. NIP/NIK : 05170287021004100
- k. NIDN : 0517028702
- l. Pangkat/Golongan : III B
- m. Jabatan Fungsional : Lektor
- n. Prodi : Fisioterapi
- o. Alamat Institusi : Jl. Siliwangi No.63, Area Sawah, Nogotirto, Kec.
Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55592
- p. Telp/ Faks/ Email : 085647087152 / venifatma10@gmail.com
- c. Mahasiswa I : Wardatul Fathinah, NIM 2110306098
- d. Mahasiswa II : Gina Mardhiyyah, NIM 2210306161

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu
Kesehatan


UNIVERSITAS AISYIYAH
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
NOGOTIRTO

(Moh. Ali Imron, S.Sos.,M.Fis)
NIDN/ NIP : 709170610220

Yogyakarta, 20 Agustus 2023

Ketua Pengabdi



(Veni Fatmawati, Ftr., M.Fis)
NIP: 051702871004100

Ketua LPPM
Unisa Yogyakarta


UNISA YOGYAKARTA

Luluk Rosida, S.ST.,M.KM
NIP.8010111210163

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	3
A. PENDAHULUAN.....	4
B. JENIS KEGIATAN	5
C. SASARAN DAN HASIL KEGIATAN PKM.....	7
D. KENDALA DAN CARA MENGATASI.....	
E. SIMPULAN.....	7
F. LAMPIRAN	7 8

A. PENDAHULUAN

Meningkatnya usia harapan hidup penduduk dapat menyebabkan peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun. Peningkatan jumlah lansia akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti meningkatnya penyakit degenerative yang dapat menyebabkan penurunan produktifitas lansia. Penurunan produktifitas pada lansia terjadi karena penurunan fungsi sehingga dapat menyebabkan lansia mengalami penurunan kemandirian dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari.

Populasi lansia mengalami peningkatan di seluruh dunia. Menurut data Departement of Economic and Social Affairs, Population Division (2017), secara global populasi lansia pada tahun 2015 sekitar 12,3% dan pada tahun 2025 sekitar 14,9% diprediksi terus mengalami peningkatan pada tahun 2030 sekitar 16,4%. Kondisi ini juga dialami oleh Indonesia. Populasi lansia di Indonesia pada tahun 2015 sekitar 8,1% dan pada tahun 2025 sekitar 11,1% diprediksi meningkat lebih tinggi pada tahun 2030 sekitar 12,8% (Kemenkes RI, 2017).

Populasi lansia meningkat sangat cepat pada tahun 2020, jumlah lansia diprediksi sudah menyamai jumlah balita, 11% dari 6,9 milyar penduduk dunia adalah lansia (WHO, 2013). Masalah kesehatan yang terjadi pada lanjut usia yaitu seperti, masalah gizi, penyakit kronis, depresi, serta masalah ketidak mandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dimana masalah tersebut merupakan faktor resiko terjadinya gangguan mental emosional (Qonitah & Isfandiari, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan januari 2020 di desa Banjar Guntung, hasil dari wawancara mengenai aktivitas fisik sehari-hari: 4 lansia mengatakan tidak dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari seperti lansia berjalan menggunakan tongkat, mandi sendiri, mengalami susah tidur, harus sering berobat untuk mengurangi sakit yang dirasa, dan 6 lansia dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara normal tidak bergantung dengan orang sekitarnya.

Perubahan fisik yang cenderung mengalami penurunan akan menyebabkan berbagai gangguan aspek kehidupan yang mempunyai pengaruh besar dalam tingkat kemandirian lansia. Kemandirian merupakan sikap individu yang diperoleh secara kumulatif dalam perkembangan dimana individu akan terus belajar untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai situasi dilingkungan, sehingga individu mampu berpikir dan

bertindak sendiri. kemandirian seseorang dapat memilih jalan hidupnya untuk berkembang ke yang lebih mantap. (Ekasari, 2018).

Perubahan fisik yang terjadi pada lansia tentunya akan mempengaruhi kemandirian lansia. Kemandirian adalah kebebasan untuk bertindak, tidak bergantung pada orang lain (Ediawati, 2012). Keterbatasan kemandirian *activity of daily living* menyebabkan kemampuan lansia untuk memenuhi kehidupannya menjadi terbatas tergantung dengan orang lain dan berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia (Prihati, 2017).

Peningkatan pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia diperlukan untuk mewujudkan lansia yang sehat, berkualitas, dan produktif di masa tuanya. Pelayanan kesehatan pada lansia harus diberikan sejak dini yaitu pada usia pra lansia (45-59 tahun). Pembinaan kesehatan yang dilakukan pada lansia yaitu dengan memperhatikan faktor-faktor risiko yang harus dihindari untuk mencegah berbagai penyakit yang mungkin terjadi. Kemudian perlu juga memperhatikan faktor-faktor protektif yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia.

Upaya yang telah dilakukan di Indonesia untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada lansia antara lain pelayanan geriatri di rumah sakit, pelayanan kesehatan di puskesmas, pendirian *home care* bagi lansia yang berkebutuhan khusus, dan adanya Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lanjut Usia atau Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu). Pelayanan kesehatan ini tidak hanya memberikan pelayanan pada upaya kuratif, melainkan juga menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif. Berbagai pelayanan kesehatan tersebut, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kebugaran adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun 'seseorang yang bugar' dalam *Sports and Recreational Activities*, diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stres pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak berisiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Maryam, 2011). Kebugaran atau kesegaran jasmani pada lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu kebugaran jantung dan paru, kebugaran peredaran darah kekuatan otot dan kelenturan sendi (Maryam, 2011).

Aspek yang patut diperhatikan dalam menilai kebugaran jasmani adalah denyut nadi dan kapasitas volume paru. Denyut nadi maksimal seseorang dapat dihitung dari 220 dikurangi umur. Frekuensi denyut nadi pada saat latihan disarankan berada pada 60-80% denyut nadi maksimal. Misalkan seseorang lansia berusia 60 tahun, maka denyut nadi maksimalnya $220-60=160$ per menit. Denyut nadi latihan yang disarankan adalah 96-128 per menit. Denyut nadi latihan ini dipertahankan selama 20-30 menit (Kushartanti, 2005).

10 Salah satu tolak ukur yang paling sering digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jantung paru ialah konsumsi oksigen maksimal (VO_2max). VO_2max dapat diartikan sebagai kemampuan maksimal seseorang untuk mengonsumsi oksigen selama aktivitas fisik pada ketinggian yang setara dengan permukaan laut. VO_2max merefleksikan keadaan paru, kardiovaskuler dan hematologik dalam pengantaran oksigen, serta mekanisme oksidatif dari otot yang melakukan aktivitas. Selama menit-menit pertama latihan, konsumsi oksigen meningkat hingga akhirnya tercapai keadaan steady state berupa konsumsi oksigen sesuai dengan kebutuhan latihan. Bersamaan dengan keadaan steady state ini terjadi pula adaptasi ventilasi paru, denyut jantung dan cardiac output. Konsumsi oksigen dapat mencapai nilai maksimal tanpa bisa naik lagi meski dengan penambahan jumlah intensitas latihan, inilah yang disebut VO_2max .

VO_2max dinyatakan dalam volume total oksigen yang digunakan per menit (ml per menit). Semakin banyak massa otot seseorang, semakin banyak pula oksigen (ml per menit) yang digunakan selama latihan maksimal. Mempertimbangkan perbedaan ukuran tubuh dan massa otot, VO_2max dapat dinyatakan sebagai jumlah maksimum oksigen dalam mililiter, yang dapat digunakan dalam satuan satu menit per kilogram berat badan (Armstrong, 2013). Penurunan kapasitas kardiorespirasi pada lansia akan mempengaruhi VO_2max . VO_2max mengalami penurunan sesuai 11 dengan nilai pertambahan usia. Penurunan VO_2max pada lansia seiring bertambahnya usia terjadi melalui proses penurunan kecepatan VO_2max sekitar 10% per dekade dan 5% per dekade pada lansia beraktivitas fisik aktif. Nilai harapan yang bisa dicapai lansia laki-laki adalah 38 sedang pada lansia perempuan adalah 34 (Perwati, 2013).

B. JENIS KEGIATAN

Nama kegiatan	: Program Pengabdian Masyarakat
Tema	: Pemeriksaan Kesehatan dan Screening Fisioterapi pada Persyarikatan Pimpinan Pusat Aisyiyah
Hari/ Tanggal	: Jum'at dan Sabtu, 18-19 Agustus 2023
Waktu	: 08.00 - selesai
Tempat	: Hotel UGM

C. SASARAN DAN HASIL KEGIATAN PKM

- 1) Anggota peserta yang hadir dari berbagai provinsi yaitu Majelis Ekonomi dan Ketenagakerjaan yang di selenggarakan oleh PPA
- 2) Pemeriksaan tensi pada lansia
- 3) Pemeriksaan gula darah pada lansia
- 4) Screening Kesehatan fisik berupa kebugaran, kekuatan otot dan fleksibilitas
- 5) Hasil pemeriksaan dan penyuluhan dapat memberikan dampak positif, peserta bisa segera cepat mendapat pertolongan Kesehatan dan pemeriksaan Kesehatan.

D. KENDALA DAN CARA MENGATASI

Tidak ada hambatan maupun kendala sehingga acara berjalan dengan lancar sesuai rencana.

E. SIMPULAN

Acara Program Pengabdian Masyarakat dengan tema Pemeriksaan Kesehatan dan Screening Fisioterapi pada Persyarikatan Pimpinan Pusat Aisyiyah diadakan pada hari Jum'at dan sabtu tanggal 18- 19 Agustus 2023 berjalan lancar.

F. LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1 Tes Kekuatan Otot dan kebugaran



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4 Pemeriksaan Fleksibilitas

Lampiran Surat Tugas



UNISA

Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta
Profesional-Qur'ani

LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

SURAT TUGAS

Nomor: 47/LPPM/UNISA/VIII/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luluk Rosida, S.ST., M.KM
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)

Berdasarkan surat Ketua Majelis Ekonomi dan Ketenagakerjaan Pimpinan Pusat 'Aisyiyah nomor VI/MEK-PPA/F/VIII/2023 tanggal 9 Agustus 2023 tentang permohonan bantuan tenaga medis dan fisioterapis, dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Veni Fatmawati, SSt.Ft.Ftr., M. Fis.
Jabatan : Dosen Prodi S1 Fisioterapi
Nama : Willianda (NIM: 2210306140)
Jabatan : Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi
Nama : Meilinda Ariska Putri (NIM: 2210306147)
Jabatan : Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi
Nama : Inggit Arliaventa (NIM: 2210306098)
Jabatan : Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi
Nama : Ruri Rahma Rizkiana (NIM: 2210306112)
Jabatan : Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi

untuk melaksanakan tugas pengabdian masyarakat sebagai tim kesehatan dalam kegiatan RAKERNAS Majelis Ekonomi dan Ketenagakerjaan PPA yang bertempat di University Club (UC) UGM pada hari Jumat - Sabtu tanggal 18-19 Agustus 2023.

28 Muharram 1445 H

15 Agustus 2023 M

Ketua LPPM,



Luluk Rosida, S.ST., M.KM
NIP. 8010111210163

Kepmenristek & Dikti No : 109/KPT/I/2016 Tanggal 10 Maret 2016

Kampus I : Jl. Munir No. 267, Serangan, Ngampilan, Yogyakarta • Telp. : (0274) 374427

Kampus Terpadu : Jl. Siliwangi/ Lingkar Barat No. 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292
Telp. : (0274) 4469199 • Fax. : (0274) 4469204 • Email : info@unisayogya.ac.id • www.unisayogya.ac.id

