

## **LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**Mempertahankan Kebugaran di Usia Lanjut pada  
Pos Pelayanan Terpadu Lansia ‘Aisyiyah “SAKINAH”**



**Oleh:**

**Nia Handayani, S.Tr.Kep., M.K.M**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

**Jl. Ring Road Barat No.63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Pengabmas : Mempertahankan Kebugaran di Usia Lanjut  
pada Pos Pelayanan Terpadu Lansia  
'Aisyiyah "SAKINAH"  
Bidang Ilmu : Keperawatan Anestesiologi  
Ketua Pengabmas  
a. Nama : Nia Handayani, S.Tr.Kep., M.K.M  
b. NIP : 9509011807456  
c. NIDN : 0501099501  
d. Pangkat/Golongan : III B  
e. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
f. Prodi : Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana  
Terapan  
g. Perguruan Tinggi : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
h. Alamat Institusi : Jalan Siliwangi (Ringroad Barat) No.63  
Nogotirto Gamping Sleman  
i. Telp/Faks/Email : 082133055176  
Jumlah Mahasiswa : 2  
a. Nama Mahasiswa 1 : Azzahra Aurelia Salsabiela  
b. Nama Mahasiswa 2 : Muhammad Sobari Rasidin  
Luaran yang dihasilkan : Penyuluhan Kesehatan  
Waktu Pelaksanaan : 31 Mei 2025

Yogyakarta, 14 Zulhijjah 1446 H  
10 Juni 2025

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
  
Dr. Dewa Rokhanawati, S.SiT., M.P.H  
NIP. 7703100410038

Pelaksana

  
Nia Handayani, S.Tr.Kep., M.K.M  
NIP. 9509011807456

Mengetahui,  
Ketua LPPM  
  
Luluk Rosida, S.ST., M.KM  
NIP. 8010111210163

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh*

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah SWT yang telah memberikan hidayah-Nya sehingga iman dan Islam tetap terjaga. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, tabiin dan tabiut yang senantiasa istiqomah di jalan-Nya. Berkah dan rahmat Allah serta pertolongan-Nyalah sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat.

Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan kesempatan dan membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat tersebut. Adapun ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Dr. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Dr. Dewi Rokhanawati, S.SiT., M.P.H selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Heri Puspito, S.Kep., Ns., M.K.M selaku Ketua Program Studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
4. Luluk Rosida, S.ST., M.KM selaku Ketua LPPM yang telah memberikan dukungan dan arahan serta kesempatan kepada pelaksana.
5. Pos Pelayanan Terpadu Lansia 'Aisyiyah "SAKINAH" yang telah memberikan kesempatan untuk memberikan pemeriksaan gratis kepada lansia.
6. Semua pihak yang tidak bisa pelaksana sebutkan satu persatu.

Pelaksana menyadari dalam penulisan laporan ini masih banyak terdapat kekurangan, besar harapan kami para pembaca akan dapat memberikan kritik dan sarannya.

*Wassalamu 'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh*

Yogyakarta, Juni 2025

Pelaksana

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PENGESAHAN.....	2
KATA PENGANTAR .....	3
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR LAMPIRAN.....	5
A. Judul Pengabdian .....	6
B. Latar Belakang .....	6
C. Tujuan Pengabdian .....	7
D. Sasaran Pengabdian .....	7
E. Waktu dan Tempat .....	7
F. Bentuk Kegiatan .....	7
G. Anggaran .....	7
H. Kendala dan Cara Mengatasi .....	8
I. Kesimpulan dan Saran .....	8
J. Penutup .....	9
LAMPIRAN	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Tugas
- Lampiran 2 Dokumentasi
- Lampiran 3 Daftar Hadir
- Lampiran 4 Hasil Pemeriksaan

## LAPORAN PELAKSANAAN

### A. Judul Pengabdian

Mempertahankan Kebugaran di Usia Lanjut pada Pos Pelayanan Terpadu Lansia ‘Aisyiyah “SAKINAH”’.

### B. Latar Belakang

Tri Dharma Perguruan Tinggi merupakan pondasi atau tatanan kehidupan dalam lingkungan pendidikan perguruan tinggi yang harus disadari oleh mahasiswa ataupun dosen. Tri Dharma merupakan suatu kewajiban bagi sebuah perguruan tinggi untuk dilaksanakan, Tri Dharma Perguruan tinggi ini merupakan acuan dasar dalam pendidikan selama di perguruan tinggi dan sebagai pengamalan di dalam kehidupan bermasyarakat. Pengabdian masyarakat merupakan salah satu dari isi Tri Dharma Perguruan Tinggi selain Pendidikan dan Penelitian. Pengabdian Masyarakat perlu dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dan mengaplikasikan ilmu serta penelitian yang telah dilakukan untuk kehidupan bermasyarakat secara nyata. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta melalui LPPM memandang perlu untuk dilaksanakan kegiatan dalam rangka pengabdian masyarakat. Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan merupakan bentuk kerjasama dengan Majelis Pelayanan Sosial dan Majelis Pembina Kesehatan Umum PDM Kota Yogyakarta.

Pos Pelayanan Terpadu Lansia ‘Aisyiyah “SAKINAH”’ terletak di Kediaman ibu Wulang Utami, Komplek Kesatriyan RT 26/ RW 12, Gunung Gempal, Giripeni, Wates yang dilakukan pada hari Sabtu, 31 Mei 2025 pukul 13.00 – 14.30 WIB. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan melakukan pemeriksaan berupa tekanan darah. Pola hidup sehat pada lansia harus diterapkan untuk mencegah lansia terhadap beberapa permasalahan

kesehatan yang muncul. Lansia merupakan salah satu populasi rentan terhadap masalah kesehatan, sehingga lansia harus melakukan pemeriksaan rutin secara berkala untuk memantau kesehatannya. Pemeriksaan rutin lansia dapat dilakukan di posyandu, atau unit pelayanan kesehatan lainnya.

### **C. Tujuan Pengabdian**

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk dapat memberikan pemeriksaan rutin berupa pengukuran tekanan darah. Selain itu memberikan pendidikan kesehatan pada lansia tentang hidup sehat di masa lansia.

### **D. Sasaran Pengabdian**

Sasaran pengabdian masyarakat ini yaitu Pos Pelayanan Terpadu Lansia ‘Aisyiyah “SAKINAH”

### **E. Waktu dan Tempat Pengabdian**

Kegiatan ini dilaksanakan di Kediaman ibu Wulang Utami, Komplek Kesatriyan RT 26/ RW 12, Gunung Gempal, Giripeni, Wates yang dilakukan pada hari Sabtu, 31 Mei 2025 pukul 13.00 – 14.30 WIB.

### **F. Bentuk Kegiatan**

<b>NO</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>PELAKSANAAN</b>
1.	Pengukuran tekanan darah	Dosen, mahasiswa, dan peserta lansia
2.	Pendidikan Kesehatan Mempertahankan Kebugaran di Usia Lanjut	Dosen, mahasiswa, dan peserta lansia

### **G. Anggaran**

Dana pengabdian masyarakat ini berasal dari Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebesar Rp 300.000,- dengan rincian penggunaan sebagai berikut:

<b>NO</b>	<b>ITEM PEMBIAYAAN</b>	<b>JUMLAH (Rp)</b>
1	Fee pelaksana	100.000,-
2	Transport mahasiswa pelaksana (2 mahasiswa)	100.000,-
3	Transport pelaksanaan pengabdian masyarakat	50.000,-
5	Laporan	50.000,-
<b>TOTAL</b>		<b>300.000,-</b>

### **H. Kendala dan Cara Mengatasi**

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tidak ada kendala yang berarti.

### **I. Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjalan lancar. Hasil pemeriksaan pengukuran tekanan darah. Untuk pengukuran tekanan darah pada lansia bervariasi dan lansia diberikan pendidikan kesehatan berupa tetap produktif di masa lansia. Para lansia antusias dalam mengikuti pendidikan kesehatan terlihat dengan beberapa lansia memberikan pertanyaan dan bercerita tentang keluhan yang dialaminya.

## **J. PENUTUP**

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT dengan rahmat-Nya pelaksanaan pengabdian masyarakat di Pos Pelayanan Terpadu Lansia 'Aisyiyah "SAKINAH" telah dapat dilaksanakan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta hendaknya terus mengembangkan kegiatan pendampingan secara berkesinambungan dan dapat dikembangkan kerjasama ditinjau dari berbagai aspek. Laporan kegiatan pengabdian masyarakat ini sebaiknya dijadikan referensi untuk pelaksanaan pengabdian berikutnya.

Demikian laporan ini kami susun sebagai bukti pertanggungjawaban melaksanakan kegiatan. Semoga bermanfaat dan atas segala kesalahan dan kekurangan dalam kami melaksanakan dan melaporkan, kami mohon maaf yang sebesar-besarnya. Atas semua bantuan dan kerjasama yang diberikan kami mengucapkan *Jazakumullah khairan katsiir*.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan



### POS PELAYANAN TERPADU LANSIA 'AISYIYAH' "SAKINAH"

Alamat : Kasatriyan Baru RT 26 RW 12 Giripeni Wates 55612 Tlpn 081392330975

No : 4 / Pyd.sk/ V /2025

Giripeni, 19 Mei 2025

Hal : - Permohonan pembicara kesehatan  
- Permohonan pemeriksaan tensi

Kepada Yth  
Rektor UNISA Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Dengan hormat kami beritahukan bahwa Posyandu Lansia 'Aisyiyah "SAKINAH" Kasatriyan Giripeni, Wates, Kulon Progo, akan mengadakan pertemuan rutin dan ceramah kesehatan Posyandu Lansia 'Aisyiyah yang Insya Allah pada :

Hari, Tanggal : Sabtu, 31 Mei 2025  
Waktu : 13.30 WIB  
Tempat : Rumah ibu Wulang Utami  
Komplek Kasatriyan Baru RT 26/ RW 12, Gunung Gempal, Giripeni, Wates  
Acara : Pemeriksaan kesehatan dan Materi Kesehatan bagi Lansia

Sehubungan dengan itu, kami mohon kehadiran dan bantuan untuk pembicara kesehatan dan pemeriksaan tensi untuk para anggota posyandu Lansia 'Aisyiyah "Sakinah"

Demikian atas kehadiran dan perhatiannya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr Wb.*

Ketua  
  
Hj. Siti Skolikah, SKM, MPH

Sekretaris,  
  
Nurul Hasanah A. S. Ag.  


## Lampiran 2. Surat Tugas



LEMBAGA PENELITIAN DAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

### **SURAT TUGAS** Nomor: 43/LPPM/UNISA/V/2025

Yang bertandatangan di bawah ini:

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

Berdasarkan surat Ketua Posyandu Lansia Aisyiyah Sakinah Giripeni nomor 4/Pyd.skn/V/2025 tentang permohonan pembicara dan pemeriksaan tensi, dengan ini memberikan tugas kepada:

Dosen Prodi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan

1. Aisyah Nur Azizah, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep
2. Nia Handayani, S.Tr.Kep., M.K.M

Mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan

1. Gilang Caesar Ramadhan (NIM.2111604118)
2. Khalidazia Azzahra (NIM.2111604132)
3. Azzahra Aurelia Salsabiela (NIM.2111604040)
4. Muhammad Sobari Rasidin (NIM.2111604108)

Untuk melaksanakan tugas pengabdian masyarakat "Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan" di Pos Pelayanan Terpadu Lansia Aisyiyah "SAKINAH" Giripeni, Wates pada hari Sabtu tanggal 31 Mei 2025 pukul 13.30 – 16.00 WIB.

L. Dzulhijah 1446H  
28 Mei 2025 M  
Ketua LPPM  
Luluk Rosida, S.ST., M.KM  
NIP. 8010111210163

Kepmenristek & Dikti No : 109/KPT/II/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

### Lampiran 3. Dokumentasi









## Lampiran 4. Materi



# PKM MEMPERTAHANKAN KEBUGARAN DI USIA LANJUT



*Amalku* Akhlaq Mulia • Amanah  
Profesional • Kolaboratif • Unggul



**Lansia Pasif** VS **Lansia Aktif**

- Lansia Pasif:**
  - Berisiko obesitas
  - Berisiko mengalami penyakit jantung dan kardiovaskular
  - Berisiko mengalami osteoporosis
  - Berisiko mengalami keipikunan
- Lansia Aktif:**
  - Berat badan normal (ideal)
  - Imunitas kuat dan terhindar dari penyakit tidak menular
  - Dapat melakukan kegiatan secara mandiri
  - Perasaan bahagia dan tidak rentan stres

UNISA  
UNISA BERGERAK





## AKTIVITAS FISIK

Pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, mempertahankan kualitas hidup sehat bugar sepanjang hari.



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**GERMAS**

**MITOS LANJUT USIA tidak butuh OLAMRAGA karena tidak ada manfaat, dan lanjut usia harus banyak istirahat ?**

**FAKTA**

Lanjut usia tetap memerlukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan, dan kemampuan fisik.

Aktivitas fisik dan latihan fisik secara rutin akan menurunkan risiko terkena penyakit pada lanjut usia, seperti Demensia (pikun), Tulang keropos (osteoporosis), penyakit Jantung, Diabetes Melitus (kencing manis), Hipertensi (tekanan darah tinggi), Kanker, dan lain-lain.

Image by Freepik & Vecteezy

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemkesRI

## MITOS ATAU FAKTA ??



## PROSES PENUAAN



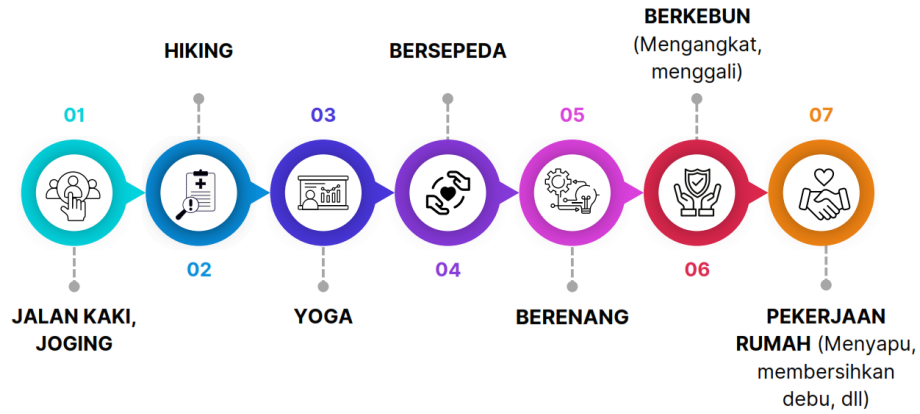
## MANFAAT AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA



- Mencegah dan memperbaiki penyakit kronik-metabolik (DM, hipertensi, kolesterol, berat badan berlebih)
- Meningkatkan kesehatan jantung pembuluh, saluran pernapasan
- Memperbaiki muskuloskeletal (meningkatkan kekuatan otot, massa otot, kepadatan tulang, menurunkan risiko jatuh, risiko patah tulang)
- Meningkatkan kualitas hidup
- Meningkatkan fungsi kognitif (demensia)
- Meningkatkan kesejahteraan mental (menurunkan cemas, depresi)

## JENIS AKTIVITAS FISIK PADA LANSIA

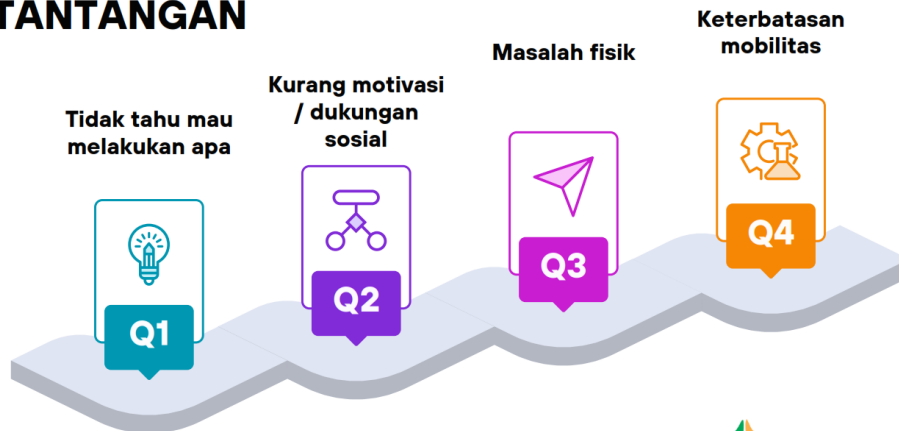
**Amalku** Akhlaq Mulla - Amanah  
Profesional - Kolaboratif - Unggul



unisa **UNGGUL**  
UNIVERSITAS ANGGREK  
SILANGIT

## HAMBATAN DAN TANTANGAN

**Amalku** Akhlaq Mulla - Amanah  
Profesional - Kolaboratif - Unggul



unisa **UNGGUL**  
UNIVERSITAS ANGGREK  
SILANGIT

## CARA MENGATASI

### PILIH AKTIVITAS YANG MENYENANGKAN DAN SESUAI

Setiap orang dapat berbeda, sesuaikan dengan kegemaran masing-masing



## CARA MENGATASI

### MENCARI DUKUNGAN SOSIAL (KELUARGA, TEMAN, KOMUNITAS)

- Melakukan aktivitas bersama orang lain
- Bergabung bersama kelompok latihan tertentu



## CARA MENGATASI

### MODIFIKASI AKTIVITAS BERDASARKAN KONDISI FISIK

- Sesuaikan dengan kemampuan sesuai kondisi fisik




## CARA MENGATASI

### MENGGUNAKAN ALAT BANTU JIKA DIPERLUKAN


- Tongkat
- Kursi




# PERHATIKAN




Pelajari risiko/cek tubuh sebelum mulai latihan; penyakit kronik metabolik, keterbatasan fisik, masalah tulang-otot, dsb



Siapkan peralatan dan perlengkapan yang sesuai



Siapkan kebutuhan pribadi seperti air minum, snack, obat



Istirahat / pemulihan yang cukup

## KESIMPULAN

*Amalku* Akhlaq Mulia • Amanah  
Profesional • Kolaboratif • Unggul



Proses penuaan tidak dapat kita hindari



Penuhi kebutuhan aktivitas fisik harian sesuai dengan rekomendasi



Sesuaikan aktivitas fisik dengan kondisi pribadi



Cari bantuan jika diperlukan



# LANZIA SEHAT DAN BAHAGIA

*Amalku* Akhlaq Mulia • Amanah  
Profesional • Kolaboratif • Unggul

Rasulullah ﷺ bersabda,

**“Sebaik-baik amal sholeh  
adalah engkau memasukkan  
kegembiraan kepada  
saudaramu yang beriman”**

[HR.Ibnu Abi Dunya dan dihasankan oleh Syaikh  
Al-Albani dalam Shahih Jami'ush Shaghir no. 1096]

