

**LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**



**JUDUL
PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN EDUKASI KESEHATAN
DI PRA MLANGI BESAR**

Oleh:

Veni Fatmawati, Ftr., M.Fis NIP 05170287021004100
Dewi Suci Mahayati, SSt.Ft.,M.Fis NIP 198008192005012006

**Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiah Yogyakarta
Agustus Tahun 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Kesehatan di PRA
Mlangi Besar

Bidang Ilmu : Fisioterapi

1. Ketua Peneliti

a. Nama Lengkap : Veni Fatmawati, Sst.Ftr.,M.Fis
b. NIP/NIK : 05170287021004100
c. NIDN : 0517028702
d. Pangkat/Golongan : III D
e. Jabatan Fungsional : Lektor
f. Prodi : Fisioterapi
g. Alamat Institusi : Jl. Siliwangi No.63, Area Sawah, Nogotirto, Kec.
Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55592
h. Telp/ Faks/ Email : 085647087152 / venifatma10@gmail.com

2. Nama Anggota : Dewi Suci Mahayati, SST.FT, M.Fis

a. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli/IIIA
b. NIP : 198008192005012006
c. Tempat Tanggal Lahir : Pemalang, 19 Agustus 1980
d. Nomor Telp / HP : 082298310699
e. Email : dewisucimahayati@unisayogya.co.id

3. Mahasiswa I : Syifa Salsabila Husna, NIM 1910301125
4. Mahasiswa II : Litsa Dida Sekarmana, NIM 1910301117

Mengetahui,

Yogyakarta, 26 Agustus 2024

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ketua Pengabdian



(Dr. Dewi Rokhanawati, S.Sit., M.PH)
NIDN/ NIP : 7703100410038



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

Ketua LPPM
Unisa Yogyakarta



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

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	2
DAFTAR ISI.....	3
A. PENDAHULUAN.....	4
B. JENIS KEGIATAN	5
C. SASARAN DAN HASIL KEGIATAN PKM.....	7
D. KENDALA DAN CARA MENGATASI.....	5
F. LAMPIRAN	17

A. PENDAHULUAN

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%

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 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 komulatif 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). 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	:PKM
Tema	:Pemeriksaan Kesehatan dan Edukasi Kesehatan di PRA
Mlangi Besar	
Hari/ Tanggal	: Rabu,14 Agustus 2024

Waktu : 09.00 - selesai

Tempat : Gedung Posyandu Lansia Mlangi Besar

C. SASARAN DAN HASIL KEGIATAN PKM

- 1) Anggota peserta yang hadir berjumlah kirang lebih 50 lansia dan 7 kader
- 2) Pemeriksaan tensi pada lansia
- 3) Pemeriksaan gula darah, asam urat dan kolesterol pada lansia
- 4) Edukasi berupa dampak meningkatnya gula darah, asam urat dan kolesterol.
- 5) Edukasi pentingnya Latihan atau senam untuk menurunkan kadar gula darah, asam urat dan kolesterol
- 6) Hasil pemeriksaan dan penyuluhan dapat memberikan dampak positif, diketahui hasil pemeriksaan tensi perserta kategori normal, 20% asamurat dan 5 % kolesterol, 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 berjalan lancar Kerjasama Unisa Yogyakarta dan PRA Mlangi Besar.

F. LAMPIRAN

Lampiran Dokumentasi Kegiatan



Lampiran Surat Tugas



unisa

Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Professional-Qur'ani



LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

SURAT TUGAS

Nomor: 56/LPPM/UNISA/VIII/2024

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 Ketua Pimpinan Ranting 'Aisyiyah Mlangi Besar nomor 14/pr/viii/2024 tanggal 8 Agustus 2024 tentang permohonan tenaga medis untuk pemeriksaan kesehatan, dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Veni Fatmawati, S.ST.Ft., M.Fis.
Nama : Dewi Suci Mahavanti.M.Fis
Jabatan : Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi
Nama : Litsha Dida Sekarmana (NIM: 1910301117)
Jabatan : Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi

untuk melaksanakan tugas pengabdian masyarakat "Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan" dalam kegiatan Posyandu Lansia "Qolbun Salim" di Gedung PRM Sawahan, Mlangi, pada hari Rabu tanggal 14 Agustus 2024 pukul 09.00-11.00 WIB.

2 Shafar 1446 H
7 Agustus 2024 M
Ketua LPPM,



Luluk Rosida, S.ST., M.KM
NIP. 801011210163

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

Surat Permohonan dari Mitra



PIMPINAN RANTING 'AISYIYAH MLANGI BESAR
Sekretariat: Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292; Hp 082227014166

No : 14/PRA/VIII/2024
Lamp. :-
Hal : Permohonan tenaga medis untuk pemeriksaan kesehatan

Mlangi, 08 Agustus 2024

Kepada Yth.
Rektor UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
DI YOGYAKARTA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakaatuh

Kami selaku Pengurus Ranting Aisyiyah Mlangi Besar bekerja sama dengan Pos Pelayanan Terpadu Lansia "Qolbun Salim" akan menyelenggarakan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan rutin bagi lansia di wilayah kami pada,

Hari/Tanggal : Rabu, 14 Agustus 2024
Pukul : 09.00 s.d. 11.00 WIB
Tempat : Gedung PRM sawahan
Acara : Pemeriksaan Kesehatan

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mohon bantuan untuk tenaga kesehatan bagi anggota PRA Mlangi Besar dan Lansia posyandu Qolbun Salim. Demikian atas perhatian dan diterimanya permohonan ini diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wa barakaatuh

Ketua PRA MLANGI BESAR

SITI MAJIDAH, Lc. MA

Sekretaris



Lampiran Absensi dan Hasil Pemeriksaan



DAFTAR HADIR PENGABDIAN
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PENELITIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA

Hari/Tanggal : Rabu, 14 Agustus 2024
Pukul : 09.00 - 12.00
Tempat : Aula Posyandu
Acara : Pementasan dan Edukasi di PRA Mlangi

No	Nama	Alamat	TTD
1	Ibu. Seket Khasanah	Sawahan	[Signature]
2	Ibu Aflakhah		[Signature]
3	Ibu Jundayah	Sawahan 09/31	[Signature]
4	" Hayinah	" " 10/31	[Signature]
5	TUKIYAH	Sawahan	m
6	Ulya.	Sawahan	Ulya.
7	Ibu Gazim	Mlangi	[Signature]
8	Ibu Khusnah	Sawahan, RT 11	[Signature]
9	Ibu Fatmah	Sawahan, RT 09	[Signature]
10	Hasnawih	Sawahan RT 09	[Signature]
11	MULTI BASTIAK	Sawahan RT 02	[Signature]
12	Darudin	Sawahan, RT 11	[Signature]
13	Ima mi	" "	[Signature]
14	IDA	Sawahan	[Signature]
15	Ismiatun	Sawahan, RT 11	[Signature]



DAFTAR HADIR PENGABDIAN
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PENELITIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS AISYIYAH YOGYAKARTA

Hari/Tanggal: Rabu, 14 Agustus 2024.

Pukul: 09.00 - 12.00

Tempat: Aula Posyandu

Acara: Pemeriksaan dan Edukasi di PRA Mlangi

No	Nama	Hasil Pemeriksaan			Cholesterol
		tensi (mmHg)	Asam Urat (mg/dl)	Glukosa (mg/dL)	
1	Amanah	111/79	4,8	145 mg/dl	
2	Sri Miyarni	146/86	7,2	130 mg/dl	211
3	Suratinah	133/79	4,6		
4	Nurhayatun	129/81			
5	Ibu Mascholah	154/88	5,7	91 mg/dl	
6	Ibu Lajtri	124/74	6,3	97	→ 269
7	Ibu Siti Fatimah	132/77	7,7	101	
8	Ibu AB Zoijan	128/67	5,1	141	
9	Siti Madinah	135/98	6,1	103	
10	Nasria	142/86	4,8	105	
11	Siti Marsum	138/86	7,5 5,7	103 125	
12	Ginah	122/52	7,5	143	
13	M. MURNIR	125/82	7,7 7,7	143 119	
14	Rudi Pihatin		7,7 8,3	143 75	
15	MURNHAMIR	141/80	3,1	54	
16	Geonijaja	129/70			
17	M. Istini	119/63	5,1	75	
18	Ibu Setai Khasanah	114/80	6,3	84	
19	Ibu Aflaknah	112/83	5,4	88	→ 234
20	Ibu Jundayah	131/72	5,9	95	→ 284
21	Ibu Haynah	134/78	5,5	177	
22	Ibu Tikiyah	100/69	6,1	85	
23	Ibu Ulya	140/89 122/74	6,1 9,3	85 144	
24	Ibu Jazim	140/89	6,1	85	
25	Ibu Jazim	156/100	5,6	101	
26	Ibu khusniah	113/50	5,5	108	
27	Ibu Fatimah	140/60	4,4	122	
28	Bpk Masnawin	140/74	6,2	125	
29	MURKASTIAK	100/133			
30	Bpk Darudin	130/84	5,3	106	