

# **LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



**Oleh:**

**Endah Tri Wulandari, S.Kep., Ns., M.N.Sc**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

Jl. Siliwangi (Ringroad Barat) No.63 Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta

## BALAMAN PENGESAHAN

"Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan di Posyandu Lansia 'Aisyiyah Sakinah Giripeni, Wates"

1. Sasaran : Lansia peserta posyandu lansia di Griya Aisyiyah Sakinah
2. Bentuk kegiatan : Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan
3. Dosen  
Nama : Endah Tri Wulandari, S.Kep., Ns., M.N.Sc  
NIP/NIDN : 9004301708435 / -  
Jabatan/ Golongan : Staf Pengajar / IIIb  
Progra Studi : Keperawatan Anestesiologi Sarjana Terapan  
a. Mahasiswa I : Ferdy Firdausy / 2111604113  
Mahasiswa II : Setyawan Nugroho / 2111604147
4. Waktu pelaksanaan : 14 Februari 2025
5. Pukul : 13.30-15.30 WIB
6. Lokasi Kegiatan : Komplek kesatriyan Baru RT 26 RW 12, Gunung Gempal, Giripeni, Wates
7. Luaran yang dihasilkan : Pemeriksaan kesehatan (tensi) dan penyuluhan kesehatan tentang senam diabetes melitus
8. Biaya Total : Rp. 300.000,00

Yogyakarta, 21 Muharram 1447 H  
17 Juli 2025

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Pelaksana



Endah Tri Wulandari, M.N.Sc  
NIP. 9004301708435



## 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., MPH, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Heri Puspito, S.Kep., Ns., MKM selaku Ketua Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
4. Luluk Rosida, S.ST., M.KM selaku Ketua LPPM yang telah memberikan dukungan dan arahan serta kesempatan kepada pelaksana.
5. Kader Posyandu Lansia “ Posyandu Lansia Griya Aisyiyah Sakinah ” yang telah memberikan kesempatan untuk memberikan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah 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, 19 Ramadhan 1446 H

19 Maret 2025

Pelaksana



Endah Tri Wulandari  
NIP. 9803132407645

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
A. Judul Pengabdian.....	1
B. Latar Belakang .....	1
C. Tujuan Pengabdian .....	2
D. Sasaran Pengabdian.....	2
E. Waktu dan Tempat.....	2
F. Bentuk Kegiatan.....	2
G. Anggaran .....	3
H. Kendala dan Cara Mengatasi.....	3
I. Kesimpulan dan Saran .....	3
J. Penutup .....	3

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Tugas
Lampiran 2	Surat Permohonan Pengabdian
Lampiran 3	Presensi Kehadiran
Lampiran 4	Dokumentasi
Lampiran 5	Materi Senam Kaki DM
Lampiran 6	Nota Pengeluaran

## LAPORAN PELAKSANAAN

### A. Judul Pengabdian

“Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan di Posyandu Lansia Griya 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 Lansia Griya Aisyiyah Sakinah”

Kegiatan Posyandu lansia ini diikuti oleh lansia Lansia Griya Aisyiyah Sakinah pada Selasa, 14 Februari pukul 13.30-15.30. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan dengan tema “Senam Diabetes Melitus”. Senam Diabetes Melitus (DM) merupakan senam yang bermanfaat bagi para penderita DM untuk memperlancar peredaran darah perifer dan mengontrol kadar gula darah. Lansia merupakan salah satu populasi rentan terhadap masalah kesehatan, sehingga lansia harus melakukan pemeriksaan rutin secara berkala untuk memantau kesehatannya. Pemeriksaan rutin dapat dilakukan di posyandu, atau unit pelayanan kesehatan lainnya. Pelaksanaan pengabdian juga dilakukan dengan memberikan pemeriksaan kesehatan rutin pada lansia berupa pemeriksaan tekanan darah.

### C. Tujuan Pengabdian

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk dapat memberikan penyuluhan kesehatan terkait senam DM dan juga pemeriksaan rutin yang meliputi pengukuran tekanan darah.

### D. Sasaran Pengabdian

Sasaran pengabdian masyarakat ini yaitu Lansia peserta posyandu lansia Griya Aisyiyah Sakinah

### E. Waktu dan Tempat Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan di Griya Aisyiyah Sakinah pada Sabtu 14 Februari 2025 pukul 13.30-15.30.

### F. Bentuk Kegiatan

NO	KEGIATAN	PELAKSANAAN
1.	Penyuluhan Kesehatan Hipertensi, Senam DM	Dosen, dan Lansia Griya Aisyiyah Sakinah
2	Pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan asam urat	Dosen, dan Lansia Griya Aisyiyah Sakinah
3	Senam sendi lansia	Dosen, dan Lansia Griya Aisyiyah Sakinah

### G. Anggaran

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

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

### 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 dari penyuluhan kesehatan yang diberikan peserta sudah mengerti dari materi yang disampaikan dan mampu mengikuti instruksi untuk melaksanakan senam DM secara serentak. Para pihak kader lansia juga akan mengoptimalkan kegiatan posyandu sehingga dapat membantu lansia dalam mengontrol kesehatan lansia. Hasil pemeriksaan tekanan darah bervariasi di lansia dan telah dilakukan konseling terhadap peserta tersebut untuk dapat menjaga pola makan dan perbanyak mengonsumsi air putih.

## **J. Penutup**

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT dengan rahmat-Nya pelaksanaan pengabdian masyarakat di Griya Lansia Aisyiyah Sakinah. 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 1. Surat Tugas



**unisa** Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Professional Organization



**LEMBAGA PENELITIAN DAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

### **SURAT TUGAS**

**Nomor: 39/LPPM/UNISA/II/2025**

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 Posyandu Lansia 'Aisyiyah Sakinah nomor 2/Pyd.skn/II/2025 tanggal 14 Februari 2025 tentang permohonan pembicara kesehatan dan pemeriksaan tendi, dengan ini memberikan tugas kepada:

Dosen Prodi D IV Keperawatan Anestesiologi

1. Endah Tri Wulandari, S.Kep., Ns., M.N.Sc
2. Triyas Singgih Pambudi, S.Kep., Ns., M.N.Sc

Mahasiswa Prodi D IV Keperawatan Anestesiologi

1. Ferdy Firdausy (NIM: 2111604113)
2. Setyawan Nugroho (NIM: 2111604147)

untuk melaksanakan tugas pengabdian masyarakat "Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan" dalam kegiatan rutin Posyandu Lansia 'Aisyiyah Sakinah di Rumah Ibu Wulang Utami, Komplek Kasatriyan Baru RT 26 RW 12, Gunung Gempal, Giripeni, Wates, pada hari Sabtu tanggal 22 Februari 2025 pukul 13.30 WIB - selesai.

22 Sya'ban 1446 H

21 Februari 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 2. Surat Permohonan Pengabdian



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

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

No : 2 / Pyd.skn/ II /2025

Giripeni, 14 Februari 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 Milad ke 20 Posyandu Lansia 'Aisyiyah yang Insya Allah pada :

Hari, Tanggal : Sabtu, 22 Februari 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 Sholikhah, SKM, MPH

Sekretaris,  
  
Nurul Hasanah A. S.Ag.  


### Lampiran 3. Presensi

	<b>DAFTAR HADIR</b> <b>UNIVERSITAS 'AISYIYAH</b> <b>YOGYAKARTA</b>	
---	--	--

Hari/Tanggal : Sabtu 22-2-2025  
 Jam : 13.00 WIB  
 Tempat : T2 Abo  
 Acara : Potret dan Luncheon Sakinah

NO	NAMA	JABATAN/INSTITUSI	TANDA TANGAN
1	Bu. Sakinem	Anggota	1. <i>Sakinem</i>
2	Bp. Rasidi	- o -	2. <i>Rasidi</i>
3	Bu Sumi Trisno	- a -	3. <i>Sumi</i>
4	Bu Siti Karsih	- o -	4. <i>Siti</i>
5	Bu Sukemi	- o -	5. <i>Sukemi</i>
6	Bp Tugiyono	- a -	6. <i>Tugiyono</i>
7	Karniyem	- o -	7. <i>Karniyem</i>
8	Sri Ningsih	- o -	8. <i>Sri</i>
9	Bu Cipro	- o -	9. <i>Cipro</i>
10	Bu Karsiyem	- a -	10. <i>Karsiyem</i>
11	Bu Nawiyem	- a -	11. <i>Nawiyem</i>
12	Bu Kasinem	Pengurus	12. <i>Kasinem</i>
13	Bu Wahyu Ningsih	Pengurus	13. <i>Wahyu Ningsih</i>
14	Bu Rosmi	Pengurus	14. <i>Rosmi</i>
15	Bu Mesir	15/80	15. <i>Mesir</i>
16	Bu Tri Darini	Pengurus	16. <i>Tri Darini</i>
17	Bu Gummi	- o -	17. <i>Gummi</i>
18			18.
19			19.
20			20.



DAFTAR HADIR  
UNIVERSITAS AISYIYAH  
YOGYAKARTA



Hari/Tanggal : Sabtu 02 - 2 - 2018  
Jam : 13.00 WIB  
Tempat : TK ABA Lama  
Acara : Pos Jandu Lanjutan Sekeloa

NO	NAMA	JABATAN/INSTITUSI	TANDA TANGAN
1	Bp Marsono	Anggota	1.
2	Bp Satiyo	-	2.
3	Bp Sukirman	-	3.
4	Bu Gunarti	-	4.
5	Bu Gemini	-	5.
6	Bu Sadiyah	-	6.
7	Bu Mugirolah	-	7.
8	Bu Fuziema	Pengurus	8.
9	Bu Sabiyem	anggota	9.
10	Bu Tuminah	-	10.
11	Bu Purmini	-	11.
12	Bu Ngatiyah	-	12.
13	Bu Suminah	-	13.
14	Bu. Soemah	-	14.
15	Bu. Watiyah	-	15.
16	Bu. Ngatiema	-	16.
17	Bu Ngatiema	-	17.
18	Bu Sarni	-	18.
19	Bu Legiema	-	19.
20	Bu Raminem	-	20.

**Lampiran 4. Foto Kegiatan**







## Lampiran 5. Materi Senam Kaki DM

- 10) Luruskan salah satu kaki dan angkat, putar kaki pada pergelangan kaki, tuliskan pada udara dengan kaki dari angka 0 hingga 9 lakukan secara bergantian.



- 11) Letakkan sehelai koran di lantai. Bentuk kertas itu menjadi seperti bola dengan kedua belah kaki. Kemudian, buka bola itu menjadi lembaran seperti semula menggunakan kedua belah kaki. Cara ini dilakukan hanya sekali saja

- Lalu robek koran menjadi 2 bagian, pisahkan kedua bagian koran.
- Sebagian koran di sobek-sobek menjadi kecil-kecil dengan kedua kaki
- Pindahkan kumpulan sobek-sobekan tersebut dengan kedua kaki lalu letakkan sobekkan kertas pada bagian kertas yang utuh.
- Bungkus semuanya dengan kedua kaki menjadi bentuk bola

Terimakasih



**unisa**  
Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

**SENAM  
DIABETES  
MELITUS**

*Pengabdian Masyarakat  
Keperawatan Anestesiologi*

### Langkah senam DM

- 1) Duduklah tegak di atas sebuah kursi (jangan bersandar)



- 2) Dengan meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan ke atas lalu dibengkokkan kembali ke bawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali



- 3) Dengan meletakkan tumit salah satu kaki di lantai, angkat telapak kaki ke atas. Pada kaki lainnya, jari-jari kaki diletakkan di lantai dengan tumit kaki diangkat ke atas. Cara ini dilakukan bersamaan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi



- 4) Tumit kaki diletakkan di lantai. Kedua ujung kaki diangkat ke atas dan buat gerakan memutar dengan pergerakan pada pergelangan kaki ke arah samping lalu ke tengah masing-masing sebanyak 10 kali



- 5) Jari-jari kaki diletakkan di lantai. Kedua tumit diangkat dan buat gerakan memutar ke samping. Turunkan kembali ke lantai dan gerakkan ke tengah, dengan pergerakan pada pergelangan kaki, masing-masing sebanyak 10 kali.



- 6) Angkat salah satu lutut kaki, dan luruskan. Gerakan jari-jari ke depan turunkan kembali kaki anda, bergantian kiri dan kanan. Ulangi sebanyak 10 kali.



- 7) Luruskan salah satu kaki di atas lantai kemudian angkat kaki tersebut dan gerakkan ujung jari kaki ke arah muka anda lalu turunkan kembali ke lantai. Masing-masing kaki ulangi 10 kali



- 8) Angkat kedua kaki lalu luruskan. Ulangi gerak keenam, namun gunakan kedua kaki secara bersamaan. Ulangi sebanyak 10 kali



- 9) Angkat kedua kaki dan luruskan, pertahankan posisi tersebut. Gerakan pergelangan kaki ke depan dan ke belakang.

