

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**PENYULUHAN PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN
JANTUNG PADA LANSIA**

TIM PENGUSUL

**Ummy A'isyah Nurhayati (0515098702) (Ketua)
Isti Afifatul Munawaroh (19103011095) (Anggota)
Neidina Utami Noor (1910301121) (Anggota)**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA
SEPTEMBER 2023**

HALAMAN PENGESAHAN

- Judul : Penyuluhan Pentingnya Menjaga Kesehatan Jantung Pada Lansia
- Mitra Program : Komisi Pemilihan Umum DIY
1. Ketua Pelaksana
- a. Nama : Ummy A'isyah Nurhayati, M. Fis
 - b. NIP/NIDN : 8709151408226/0515098702
 - c.
 - d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - e. Prodi/ Fakultas : Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan
 - f. Perguruan Tinggi : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
 - g. Bidang Keahlian : Fisioterapi
 - h. Alamat Rumah : Jl. Atmosukarto Blok F No.32 Kotabaru, Gondokusuman, Yogyakarta
 - i. No Hp : 085640822216
2. Anggota (Menyesuaikan saat pelaksanaan kegiatan)
- a. Nama Mahasiswa I : Isti Afifatul Munawaroh
 - Prodi/ NIM : Fisioterapi/19103011095
 - b. Nama Mahasiswa II : Neidina Utami Noor
 - Prodi/ NIM : Fisioterapi/1910301121
3. Lokasi Mitra :
- a. Alamat mitra : Villa Seturan Indah K.v. B31, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY
 - b. Jarak PT ke lokasi Mitra : 10 Km
 - c. Luaran yang dihasilkan : Peningkatan Kebugaran pada Lansia
 - d. Jangka Waktu Pelaksanaan: 1 minggu
4. Total Biaya : Rp 300.000,00

Yogyakarta, 15 September 2023



Moh. Ali Imron, M.Fis.
NIDN : 0526056801/ 6805261104115

Ketua,



Ummy Aisyah N, M. Fis
NIP/NIDN:8709151408226/0515098702

Menyetujui,
Kepala LPPM



Luluk Rosida, S.ST., MKM
NIDN 0511108001

HALAMAN PENGESAHAN

- Judul : Penyuluhan Pentingnya Menjaga Kesehatan Jantung Pada Lansia
- Mitra Program : Komisi Pemilihan Umum DIY
1. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Ummy A'isyah Nurhayati, M. Fis
 - b. NIP/NIDN : 8709151408226/0515098702
 - c.
 - d. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - e. Prodi/ Fakultas : Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan
 - f. Perguruan Tinggi : Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
 - g. Bidang Keahlian : Fisioterapi
 - h. Alamat Rumah : Jl. Atmosukarto Blok F No.32 Kotabaru, Gondokusuman, Yogyakarta
 - i. No Hp : 085640822216
 2. Anggota (Menyesuaikan saat pelaksanaan kegiatan)
 - a. Nama Mahasiswa I : Isti Afifatul Munawaroh
Prodi/ NIM : Fisioterapi/19103011095
 - b. Nama Mahasiswa II : Neidina Utami Noor
Prodi/ NIM : Fisioterapi/1910301121
 3. Lokasi Mitra :
 - a. Alamat mitra : Villa Seturan Indah Kv. B31, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY
 - b. Jarak PT ke lokasi Mitra : 10 Km
 - c. Luaran yang dihasilkan : Peningkatan Kebugaran pada Lansia
 - d. Jangka Waktu Pelaksanaan: 1 minggu
 4. Total Biaya : Rp 300.000,00

Yogyakarta, 15 September 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Ketua,

Moh. Ali Imron, M.Fis.
NIDN : 0526056801/ 6805261104115

Ummy Aisyah N, M. Fis
NIP/NIDN:8709151408226/0515098702

Menyetujui,
Kepala LPPM

Luluk Rosida, S.ST., MKM
NIDN 0511108001

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. Moh. Ali Imron, M.Fis., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Deasti Nurmaguphita, S.Kep.Ns, M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
4. Luluk Rosida, S.ST., M.KM., selaku Ketua LPPM yang telah memberikan dukungan dan arahan serta kesempatan kepada pelaksana.
5. Ketua Majelis Kesejahteraan Sosial Pimpinan Pusat 'Aisyiyah.
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, 15 September 2023

Pelaksana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
A. Latar Belakang.....	6
B. Tujuan Pengabdian.....	7
C. Sasaran Pengabdian.....	7
D. Waktu dan Tempat.....	7
E. Bentuk Kegiatan.....	9
F. Kendala dan Cara Mengatasi.....	9
G. Kesimpulan dan Saran.....	9
DAFTAR PUSTAKA.....	14
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Tugas
- Lampiran 2 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 3 Daftar Hadir Kegiatan
- Lampiran 4 Materi

A. LATAR BELAKANG

Populasi lansia di seluruh dunia tumbuh dengan kecepatan yang lebih tinggi, sebagai akibat dari peningkatan umur panjang dan penurunan angka kematian. Mengingat hal ini, ada kekhawatiran tentang proses aktif penuaan. Lansia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan manusia yang mengalami transformasi biologis, fisik, dan sosial seiring bertambahnya usia. Menurut Syahrudin (2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022, perkiraan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2020 adalah sekitar 28,8 juta jiwa atau setara dengan 11,34% dari total penduduk (Statistik, 2022).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg secara kronis. Hipertensi telah menjadi kasus kesehatan di Indonesia yang sering di temukan dipelayanan (Linggariyana, 1, 2023). Menurut WHO, penyakit ini menyerang 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia, dua pertiganya tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah (Mancia(Chairperson) et al., 2023). Riskesdas tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34, 11 %, estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Bantul merupakan salah satu kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yang memiliki angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi. Menurut Dinas Kesehatan Bantul jumlah kejadian hipertensi di Kabupaten Bantul pada tahun 2020 sebanyak 83.932 kasus dari total penduduk Kabupaten Bantul. Hal tersebut menjadikan hipertensi pada urutan pertama dari sepuluh besar penyakit di Puskesmas Se-Kabupaten Bantul (Dinkes Bantul, 2021).

Puskesmas Sanden Bantul memiliki kelompok komunitas lansia bernama “Simbah Bugar”, komunitas ini di memiliki anggota aktif sekitar 250 orang dengan rentang usia 45-75 tahun, jumlah wanita 85% dan laki-laki 15%. Komunitas ini rutin melakukan kegiatan tiga kali seminggu

dibawah pengawasan Puskesmas Sanden. Kegiatan yang dilakukan biasanya pada komunitas Simbah Bugar adalah senam lansia, brain gym, latihan keseimbangan yang dilakukan secara rutin atau kegiatan rekreasi.

Permenkes No. 65 Tahun 2015 Fisioterapi memiliki peran yang penting dalam program pelayanan kesehatan baik di tingkat dasar maupun rujukan. Dalam pelayanan kesehatan tingkat pertama (Primer), fisioterapis dapat terlibat sebagai anggota utama dalam tim, berperan dalam pelayanan kesehatan dengan mengutamakan pelayanan pengembangan dan pemeliharaan melalui pendekatan promotif dan preventif tanpa mengesampingkan pemulihan dengan pendekatan kuratif dan rehabilitatif. Sedangkan dalam pelayanan tingkat lanjutan, fisioterapis berperan dalam perawatan pasien dengan berbagai gangguan neuromuscular, musculoskeletal, kardiovaskular, paru, serta gangguan gerak dan fungsi tubuh lainnya. Fisioterapis memainkan peran penting dalam tim multidisiplin yang memberikan rehabilitasi fungsi kardiovaskuler komprehensif kepada pasien hipertensi (Kemenkes, 2015).

Fisioterapi berperan penting dalam mengontrol tekanan darah agar dapat mencegah terjadinya komplikasi dari fungsi organ lain pada penderita hipertensi. Salah satu penanganan fisioterapi pada kasus ini dengan modalitas *Walking on the spot exercise*. Melakukan latihan aerobik secara rutin dapat mengontrol tekanan darah agar dapat mencegah terjadinya komplikasi dari fungsi organ lain dan dapat menambah kebugaran tubuh (Mufidah Nurdesia, Mohammad Ali, 2021).

Walking on the spot exercise adalah bentuk aerobik dengan intensitas ringan hingga sedang berolahraga, dan mudah dilakukan oleh kebanyakan orang risiko minimal. Penelitian menunjukkan bahwa jalan kaki dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan komposisi tubuh pada lansia. Berjalan kaki juga dapat mengurangi risiko terjatuh, mencegah penyakit kardiovaskular, serta meredakan kecemasan dan depresi. Jalan kaki adalah bentuk olahraga berbiaya rendah dan berdampak rendah yang populer di kalangan lansia dan dapat meningkatkan kebugaran fisik serta kesehatan secara keseluruhan. Ini digunakan untuk mengukur kebugaran fisik pada orang lanjut usia karena ini adalah aktivitas paling umum yang mereka ikuti. Perangkat yang dapat dikenakan dan

kuesioner laporan mandiri dapat digunakan untuk melacak aktivitas berjalan kaki dan mengukur kebugaran fisik. Sebuah penelitian menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan VO₂max pada lansia. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin tinggi pula VO₂ max yang dimiliki lansia (Bai et al., 2022).

Suatu Riset menunjukkan bahwa jalan kaki dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan komposisi tubuh pada lansia. Berjalan kaki juga dapat mengurangi risiko terjatuh, mencegah penyakit kardiovaskular, serta meredakan kecemasan dan depresi. Kesimpulannya, jalan kaki adalah bentuk olahvraga berbiaya rendah dan berdampak rendah yang populer di kalangan lansia dan dapat meningkatkan kebugaran fisik serta kesehatan secara keseluruhan. Ini digunakan untuk mengukur kebugaran fisik pada orang lanjut usia karena ini adalah aktivitas paling umum yang mereka ikuti. Perangkat yang dapat dikenakan dan kuesioner laporan mandiri dapat digunakan untuk melacak aktivitas berjalan kaki dan mengukur kebugaran fisik. Sebuah penelitian menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan VO₂ max pada lansia. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin tinggi pula VO₂ max yang dimiliki lansia (Bai et al., 2022)

B. TUJUAN PENGABDIAN

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan memberikan bekal pengetahuan dan cara melakukan latihan serta dosis yang tepat dalam menjaga kesehatan jantung dan paru supaya dapat menjaga serta meningkatkan kebugaran.

C. SASARAN PENGABDIAN

Sasaran kegiatan ini adalah seluruh komunitas lansia yang tergabung dalam Sosial Club Indonesia (SCI) DIY.

D. WAKTU DAN TEMPAT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan sosialisasi dan demo yang dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Rabu, 16 Agustus 2023

Waktu : 09.00-12.00 WIB

Tempat : Villa Seturan Indah Kv. B31, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY

E. BENTUK KEGIATAN

Kegiatan yang dilakukan berupa ceramah, demosntrasi dan praktek padaseluruh komunitas lansia yang tergabung dalam Sosial Club Indonesia (SCI) DIY.

F. KENDALA DAN CARA MENGATASI

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tidak ada kendala yang berarti.

G. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan waktu dan kegiatan yang diprogramkan. Selama kegiatan terdapat beberapa peserta yang mengeluhkan mengenai kondisi kesehatannya, mulia dari sakit lutu, pinggang dan kelelahan. Peserta juga sangat aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab bahkan sampai kelaur dari topik diskusi, namun peserta nampak sangat antusias dalam mengikuti pelatihan sampai akhir.

Saran bagi seluruh peserta pengabdian masyarakat, agar dapat rutin dalam memeriksa kesehatan untuk mengetahui dan mengontrol kesehatan serta pelatihan untuk identifikasi sederhana gangguan kesehatan sebagai upaya preventif dan juga pelatiahn exercise sederhana sebagai upaya rehabilitaif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Nugraha, S., Himayani, R., Imanto, M., Apriliana, E., Yusran, M., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran Universitas Lampung, F., Ilmu Kedokteran Mata, B., Ilmu Kedokteran Telinga Hidung Tenggorokan, B., Biomedik, B., & Kedokteran Universitas Lampung Corresponding Author, F. (2022). Faktor Risiko Hipertensi Terhadap Kejadian Glaukoma. *Jurnal MedikaHutama*, 3(4), 3007–3013.
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). Gambaran Karakteristik Hipertensi Pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.2.62-68>
- Anlya, G., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran lansia pada Komunitas Lansia di Kota Malang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 14(1), 291–297.
- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Bai, X., Soh, K. G., Omar Dev, R. D., Talib, O., Xiao, W., & Cai, H. (2022). Effect of Brisk Walking on Health-Related Physical Fitness Balance and Life Satisfaction Among the Elderly: A Systematic Review. *Frontiers in Public Health*, 9(January). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.829367>
- Bantul, D. K. K. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Bantul 2021. In *Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul* (Vol. 3, Issue 3, pp. 1–47).
- Harahap, H. S., Ilsa Hunaifi, Ghalvan sahidu, Stephanie Elizabeth Gunawan, Setyawati Asih Putri, Ni Nyoman Ayu Susilawati, & Baiq Hilya Kholida. (2022). Hipertensi Sebagai Determinan Utama untuk Peningkatan Risiko Stroke pada Populasi Penduduk di Daerah Pesisir. *Unram Medical Journal*, 11(1), 789–795. <https://doi.org/10.29303/jku.v11i1.641>
- hidayat fahrul, D. (2023). *No Community Services – Body Mass Index and Abdominal Circumference Measuring for Screening of Visceral Obesity in Community Residents at Dalung Village, Serang, Banten*. 2(2), 31–41.
- Kemenkes. (2017). Manajemen Program Pencegahan, Pengendalian Hipertensi, dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. In *Subdit Penyakit Jantung dan Pembuluh darah Diektorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit* (Issue April).
- Linggariyana, 1, D. (2023). *ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TEKNIK RENDAM KAKI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SRI PENDOWO LAMPUNG TIMUR*. 6, 31–41.
- Mufidah Nurdesia, Mohammad Ali, Z. S. (2021). Pengaruh Aerobic Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(2), 69–80.

- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Purwantini, D. (2021). Kebugaran Jasmani Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 19–25. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.210>
- Purwowiyoto, S. L., & Surya, S. P. (2021). The Six Minute Walk Test as a Marker of Functional Capacity in Hypertensive Patients. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(2), 254–260. <https://doi.org/10.14710/jekk.v6i2.9742>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Statistik, B. P. (2022). *STATISTIK PENDUDUK LANJUT USIA 2022*.
- Syahrudin. (2020). *JUARA: Jurnal Olahraga*.
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>
- Utamayasa, I. G. D. (2021). Efek Latihan Aerobik terhadap Peningkatan VO2Max pada Lansia Pria. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2 SE-), 326–332. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1160>

Lampiran

1. Surat Tugas



UNISA Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta
Professional-Qur'ani

**LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

SURAT TUGAS
Nomor: 46/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 Founder Yayasan Senior Madani Indonesia, Social Club Indonesia nomor 003/SA/SC/VIII/2023 tanggal 7 Agustus 2023 tentang permohonan narasumber ruang belajar senior batch 04, dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Umyy Aisyah Nurhayati, SST.FT.,M. Fis., AIFO-FIT
Jabatan : Dosen Prodi S1 Fisioterapi
Nama : Isti Afifatul Munawaroh (NIM: 1910301109)
Jabatan : Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi
Nama : Neidina Utami Noor (NIM: 1910301121)
Jabatan : Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi

untuk melaksanakan tugas pengabdian masyarakat "Penyuluhan Kesehatan tentang Kesehatan Jantung Lansia" bagi peserta Ruang Belajar Senior Batch 4 di Villa Seturan Indah Kv. B31, Caturtunggal, Depok, Sleman pada hari Rabu tanggal 16 Agustus 2023 pukul 09.00 – 10.00 WIB.

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

2. Dokumentasi



3. Presensi Kehadiran

NO	NAMA (Bpk/Ibu)	Pekan 1	Pekan 2	Pekan 3	Pekan 4
		09-Aug-23	15-Aug-23	23-Aug-23	30-Aug-23
1	Bambang Subandang		Sakit		S
2	Bayu Priyatnawati		ijin	ijin	S
3	Hermuni Suparyati				i
4	Hertati Hesti	ijin	ijin		
5	Muhammad Noor		ijin		
6	Ona Rimanti	_____	_____	_____	_____
7	Pratiwi Sundarini		Katun b		
8	Priyanti Farida				
9	Siti Maslimah	_____	_____	_____	_____

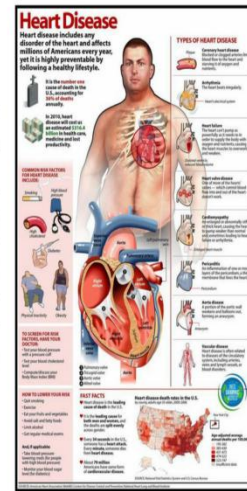
NO	NAMA (Bpk/Ibu)	Pekan 1	Pekan 2	Pekan 3	Pekan 4
		09-Aug-23	15-Aug-23	23-Aug-23	30-Aug-23
10	Soedharsono S	ijin		ijin	
11	Sri Munhannah				
12	Suharjanto		ijin		
13	Supriyati Madahrin				
14	Tri Ratnawati	ny	ijin	ny	
15	Widati	sakit			
16	Wuri Wijayanti				S
17	Rasmani				
18					
19					

Jml : 12 Jml : 9 Jml : 13

4. Materi



PENYAKIT KARDIOVASKULER MENEMPATI ANGKA TERTINGGI JENIS PENYAKIT YANG TERJADI PADA LANJUT USIA



Faktor yang mempercepat dan meningkatkan terjadinya **aterosklerosis** :

- 1 Obesitas
- 2 Hiperlipidemia
- 3 Dislipidemia
- 4 Merokok
- 5 DM
- 6 Emosi
- 7 Kurang aktifitas fisik
- 8 Umur
- 9 Genetik
- 10 Jenis Kelamin
- 11 Kepribadian Tipe A

Aterosklerosis merupakan penyebab PJK . Peningkatan risiko aterosklerosis sejalan dengan peningkatan umur

Penyebab penyakit **Kardiovaskuler** yg dapat diubah

Jenis Olah Raga Bagi Lansia

- Low Impact Exercise
Contoh :
✓ Jalan Kaki
✓ Bersepeda
✓ Berenang
- Latihan Kekuatan Otot bagi Lansia
✓ Mengangkat beban 0,5 kg atau 1kg dengan frekwensi 10-15 kali → rekomendasi 2 kali selama 1 minggu → memperkuat otot lengan dan otot dada
✓ Modifikasi Latihan Push Up bagi lansia

Ketidaktifan Fisik (Physical Inactivity)

- Obesitas
- Diabetes Mellitus
- Hipercholesterolemia
- Hipertensi
- Peny.Jantung Koroner
- Stroke
- Osteoporosis
- Osteoarthritis

POLA MAKAN YANG TIDAK SEHAT

Pola Makan & Diet Tidak Sehat (Unhealthy Diet)

- Makanan Tinggi Kalori → Obesitas
- Makanan Tinggi Lemak → Diabetes Mellitus, Hiperlipidemi
- Makanan Tinggi Garam → Hipertensi
- Makanan Rendah Serat → Kanker Usus
- Makanan Kurang Calsium → Osteoporosis
- Gunakan Bahan Perasa Pengawet, Pewarna Buatan → Radikal Bebas

