

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



**FISIOTERAPI PADA CARE GIVER DAYCARE LANSIA PRA  
CONDONGCATUR**

**TIM PENGUSUL**

**Ummy A'isyah Nurhayati (0515098702) (Ketua)  
Verawati Ramadina (2010301135) (Anggota)  
Carissa Lauditia (2010301134) (Anggota)**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA  
JANUARI 2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

- Judul : Fisioterapi Pada *Care Giver Daycare* Lansia PRA  
Condongcatur
- Mitra Program : Pimpinan Ranting ‘Aisyiyah Condongcatur, Sleman,  
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 : Verawati Ranadina  
Prodi/ NIM : Fisioterapi/2010301135
    - b. Nama Mahasiswa II : Carissa Lauditia  
Prodi/ NIM : Fisioterapi/2010301134
  3. Lokasi Mitra :
    - a. Alamat mitra : Jl. Gempol Raya, Gempol, Condongcatur, Kec. Depok,  
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta
    - b. Jarak PT ke lokasi Mitra : 11 Km
    - c. Luaran yang dihasilkan : Pelatihan Fisioterapi pada care giver
    - d. Jangka Waktu Pelaksanaan: 4 Januari 2024
  4. Total Biaya : Rp 300.000,00

Yogyakarta, 8 Januari 2024

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, 8 Januari 2024

Pelaksana

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
A. Latar Belakang.....	6
B. Tujuan Pengabdian.....	9
C. Sasaran Pengabdian.....	12
D. Waktu dan Tempat.....	12
E. Bentuk Kegiatan.....	12
F. Kendala dan Cara Mengatasi.....	12
G. Kesimpulan dan Saran.....	13
DAFTAR PUSTAKA.....	14
LAMPIRAN	

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Tugas
- Lampiran 2 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 3 Daftar Hadir Kegiatan
- Lampiran 4 Sertifikat Penghargaan
- Lampiran 5 Materi

## A. LATAR BELAKANG

Peningkatan populasi lanjut usia (lansia) merupakan fenomena yang terjadi secara global. Dalam beberapa dasawarsa terakhir, terjadi peningkatan penduduk lansia hampir di seluruh negara.<sup>1</sup> Penduduk yang berusia 60 tahun ke atas mencapai jumlah satu miliar pada tahun 2020 dan jumlah ini diprediksi naik seratus persen pada tahun 2050. <sup>2</sup> Peningkatan jumlah penduduk lansia didominasi oleh lansia wanita dengan persentase 54% dari total seluruh lansia.<sup>1</sup> Laju peningkatan populasi lansia tercepat berada di kawasan Asia Timur dan Asia Tenggara. <sup>1</sup>Berdasarkan data Badan Pusat Statistika (BPS), pada tahun 2020, jumlah lansia di Indonesia menyentuh angka 26,82 juta jiwa dan diprediksi akan terus naik bahkan melebihi total populasi lansia dunia pada tahun 2100, <sup>34</sup>

Peningkatan jumlah lansia akan diikuti dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan.<sup>3</sup> Penyakit degeneratif merupakan gangguan kesehatan yang umum ditemui pada lansia serta terjadi akibat proses penuaan.<sup>5</sup> Proses penuaan yang terjadi pada lansia merupakan proses alamiah dan tidak dapat dihindari yang ditandai dengan penurunan berbagai fungsi organ tubuh dan fungsi mental.<sup>5,6</sup> Salah satu bentuk perubahan terpenting akibat proses penuaan yaitu penurunan kebugaran kardiorespirasi. <sup>6</sup> Penurunan kebugaran kardiorespirasi pada lansia terjadi akibat perubahan fisiologis pada jantung, pembuluh darah, dan paru.<sup>7</sup> Kebugaran kardiorespirasi merupakan parameter penilaian konsumsi oksigen oleh jantung dan paru, sebagaimana pada lansia akan terjadi penurunan konsumsi oksigen akibat berkurangnya curah jantung maksimal dan oksigen pada arteri-vena. Kebugaran kardiorespirasi atau kapasitas aerobik akan berkurang sebesar lima hingga sepuluh persen setiap penambahan satu dekade kehidupan.<sup>6</sup>

Pada usia 60 tahun seseorang diperkirakan akan mengalami penurunan kebugaran kardiorespirasi sebesar 35%.<sup>8</sup> Berdasarkan jenis kelamin, tingkat kebugaran kardiorespirasi lansia wanita lebih rendah dibandingkan pria.<sup>9</sup> Hal ini didasarkan pada aktivitas fisik wanita yang lebih rendah dibandingkan dengan pria. Ketidakseimbangan antara pengeluaran kalori dengan asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh akan menyebabkan peningkatan komposisi lemak tubuh. Peningkatan konsumsi lemak tubuh akan berkontribusi terhadap penurunan kebugaran kardiorespirasi.<sup>10</sup> Defisiensi estrogen selama fase menopause juga akan membuat

lansia wanita kehilangan efek perlindungan dari penyakit kardiovaskular, cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi, dan kebugaran kardiorespirasi yang rendah.<sup>11</sup>

Selain itu, perbedaan pada kadar hemoglobin, ukuran jantung, dan kapasitas paru yang lebih besar membuat lansia pria lebih bugar daripada wanita.<sup>12</sup> Pertambahan jumlah lansia dan masalah yang ditimbulkan membuat dunia kini memprioritaskan upaya mewujudkan populasi penduduk yang dapat hidup lama tanpa mengalami keterbatasan dalam beraktivitas sehari-hari, istilah ini dikenal juga dengan “Healthy Life Expectancy”.<sup>2</sup> Pada dasarnya, fungsi fisiologis tubuh lansia akan terus menurun, tetapi masih terdapat upaya untuk menghambat proses degenerasi tersebut.<sup>5</sup>

Salah satu strategi yang dapat dilakukan yaitu dengan mempertahankan kemampuan dan kebugaran lansia. <sup>13</sup>Kebugaran kardiorespirasi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain karakteristik individu, jenis kelamin dan status sosial ekonomi yang dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik. <sup>14</sup> Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot rangka dan menghasilkan peningkatan pengeluaran energi.<sup>15</sup>

*World Health Organization* (WHO) merekomendasikan aktivitas fisik untuk seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun selama 150 menit/minggu dengan intensitas sedang atau 75 menit/minggu dengan intensitas berat atau kombinasi keduanya untuk meningkatkan kesehatan dan pencegahan terhadap penyakit degeneratif.<sup>16</sup> Akan tetapi, diperkirakan 31% dari total populasi penduduk dunia tidak memenuhi aktivitas fisik yang direkomendasikan. Kondisi ini dominan ditemukan pada penduduk wanita di desa akibat kurangnya fasilitas pendukung untuk melakukan aktivitas fisik dan sulitnya akses terhadap fasilitas kesehatan. Hal ini diduga menjadi penyebab tingkat kebugaran yang rendah.<sup>14,16</sup>

Terjadi perubahan fisiologis dan psikologis pada lansia di usia tersebut. Seiring dengan penuaan pada seluruh sistem organ. Sebagai contoh penurunan curah jantung (*cardiac output*) dan peningkatan tekanan darah, seringkali berdampak masalah pada jantung dan sistem sirkulasi (Hipertensi), perubahan degeneratif terjadi pada sejumlah sendi dan kombinasi dengan penurunan massa pada otot, yang kemudian menjadikan masalah pergerakan pada lansia. Fungsi dari otak, termasuk kemampuan kognitif, emosi, perilaku keseharian dan fungsi otonom menunjukkan penurunan seiring dengan terjadinya penuaan. Maka akan muncul keadaan dimana para lansia berjumlah banyak dan mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental.

Suatu kondisi yang cukup kompleks di tengah lengkapnya ketersediaan layanan fasilitas kesehatan bagi lansia.

*Day Care* adalah sebuah program yang menyediakan perawatan bagi para usia lanjut yang membutuhkan pengawasan atau perhatian keperawatan dalam jangka waktu singkat. Pelayanan ini dapat dimanfaatkan bagi lanjut usia (lansia) untuk dirawat secara harian dengan mengikuti kegiatan fisik, mental dan social yang telah dirancang khusus. Para lansia atau keluarga yang menginginkan orang tuanya mengikuti layanan *daycare*, dapat menyampaikan jumlah hari layanan yang diinginkan. Satu lagi amal usaha berdiri di tingkat ranting 'Aisyiyah. Ranting 'Aisyiyah Perumnas Condongcatur akhirnya dapat meresmikan berdirinya *Daycare* Lansia 'Aisyiyah Pimpinan Ranting 'Aisyiyah (PRA) Perumnas Condongcatur, Sleman, DIY. Gedung ini dapat terwujud dari usaha bertahun-tahun pengurus 'Aisyiyah yang iuran dan kami arahkan anak-anak, menantu, saudara, untuk peduli dengan adanya 'Aisyiyah, juga dari donatur yang alumni pesantren lansia, dan BPKH melalui Lazismu.

Menjawab kebutuhan masyarakat di sekitar, PRA Perumnas Condongcatur memiliki kegiatan pesantren lansia. Karena lansia butuh perhatian yang lebih, diantaranya untuk kesehatan jasmani dan rohani, dan pendekatan diri kepada Allah Swt dan untuk kesejahteraan hidup, maka kami mendirikan menyelenggarakan pesantren lansia. Kegiatan pesantren lansia yang dilaksanakan setiap enam bulan sekali tersebut mendapat respon positif masyarakat hingga sudah mencapai angkatan ke-11. Dengan jumlah peserta setiap angkatan adalah 70 lansia, selama ini kegiatan pesantren lansia dilaksanakan di Balai Kesejahteraan Sosial yang ada di lokasi ranting. Oleh karena itu, berdirinya *daycare* lansia ini sudah didambakan sejak lama untuk mendukung kegiatan PRA. salah satu pengurus *daycare* lansia Aisyiyah perumnas Condongcatur menyebutkan maksud didirikannya *daycare* lansia ini yakni sebagai sarana kegiatan guna meningkatkan religiusitas, pengetahuan, serta terjaganya kesehatan lansia. Menurutnya *daycare* lansia tersebut diperuntukkan bagi lansia yang bertempat tinggal di wilayah Kalurahan Condongcatur dan sekitarnya. Sejumlah kegiatan juga diadakan di tempat tersebut untuk memberdayakan para lansia, diantaranya senior school, Posyandu, pesantren kilat, keterampilan & kesenian, dan penitipan sementara. *Daycare* Lansia mampu menampung 100 orang untuk berkegiatan, dan 28 orang untuk menginap.



Gambar 1 Daycare Lansia Aisyiyah

## B. TUJUAN PENGABDIAN

Merawat anggota keluarga yang sudah berusia lanjut bisa dibilang ‘gampang-gampang susah’. Alhasil, banyak dari Anda yang mungkin bingung bagaimana merawat lansia yang benar. Di sinilah peran seorang *caregiver* dibutuhkan. Secara umum, *caregiver* adalah orang yang memberikan jasa perawatan atau pengasuhan bagi orang lain. *Caregiver* bisa berasal dari keluarga sendiri ataupun tenaga profesional. Biasanya mereka dapat berdedikasi penuh waktu untuk merawat lansia yang membutuhkan bantuan dan perhatian khusus dalam menjalankan kesehariannya. Fungsi dan tugas *caregiver* adalah untuk meringankan beban pasien atau keluarga pasien supaya dapat menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. *Caregiver* membantu mengatasi kesulitan-kesulitan seseorang yang memiliki keterbatasan kemampuan, baik karena kondisi kesehatan tertentu ataupun usia. Hal-hal yang diurus oleh *caregiver* tidak hanya berkaitan dengan kondisi kesehatan pasiennya saja, tapi juga kebutuhan sehari-harinya, baik secara fisik ataupun mental.

Kualifikasi untuk menjadi seorang *caregiver* tidak seketat perawat medis. Seorang *caregiver* bisa merupakan seorang lulusan pendidikan keperawatan, pendidikan kesehatan masyarakat, atau telah menjalankan pelatihan dengan durasi tertentu. Akan tetapi, yang terpenting adalah seorang *caregiver* harus memiliki kepedulian dan kepribadian yang tepat dengan lansia yang akan dirawatnya.

Berikut ini beberapa kriteria *caregiver* yang ideal:

### **1. Berpengalaman**

Ada baiknya jika Anda memilih *caregiver* yang sudah berpengalaman dalam merawat lansia. Hal ini agar lansia senantiasa sehat dan bisa tertangani dengan baik. Lebih bagus lagi apabila ia memiliki sertifikat penanganan medis. Dengan begitu, ia bisa melakukan langkah-langkah pertolongan dasar saat lansia mengalami kekambuhan penyakit yang tengah diderita.

### **2. Sabar**

Sabar adalah kriteria selanjutnya yang perlu dimiliki oleh seorang *caregiver*. Pasalnya, merawat lansia memang butuh kesabaran yang tinggi. Ini dikarenakan lansia kerap mengalami kesulitan untuk melakukan berbagai aktivitas, seperti berjalan, susah makan, mandi dan sebagainya. Selain itu, acap kali lansia bersikap seperti anak kecil. Jika tidak sabar, tentu akan sangat sulit bagi Anda untuk merawatnya.

### **3. Fleksibel**

Seorang *caregiver* lansia juga dituntut untuk bisa fleksibel, baik dalam hal jenis pekerjaan dan waktu bekerja. Pasalnya, setiap lansia membutuhkan tipe perawatan yang berbeda-beda, mulai dari mandi, makan, berjalan, dan sejumlah aktivitas lainnya. Selain itu, terkadang lansia membutuhkan pertolongan di malam hari. Itu sebabnya, *caregiver* harus senantiasa berada di dekatnya.

### **4. Kreatif**

Agar lansia dapat menjalani hari tuanya dengan bahagia dan terhindar dari depresi, ia harus tetap proaktif. Nah, hal ini membuat seorang *caregiver* juga dituntut untuk kreatif. Kreatif di sini artinya, ia harus mampu menciptakan suasana yang ceria bagi lansia setiap hari, entah itu dengan mengajaknya melakukan berbagai aktivitas seperti berolahraga atau mengobrol bersama.

## 5. Peduli

*Caregiver* yang baik juga harus memiliki kepedulian yang tinggi. Ini penting agar ia bisa benar-benar menjalankan tugasnya untuk merawat lansia dengan baik.

Di Indonesia pada era ini layanan kesehatan sudah sangat berkembang pesat. Layanan kesehatan di fasilitas kesehatan Indonesia sudah sangat mengedepankan kebutuhan lansia. Baik di Puskesmas, praktek dokter mandiri maupun Rumah Sakit. Terdapat Poli Lansia, sarana prasarana yang berorientasi kebutuhan lansia seperti fast track (jalur cepat) yang merupakan jalur khusus lansia, kursi tunggu khusus, kursi roda, handrails, toilet khusus dan lain-lain. Sumber daya manusianya pun mengalami perkembangan ketersediaan dan kemampuan secara spesifik pada para Lansia. Seperti keberadaan dokter Konsultan Geriatri, Keperawatan Gerontik, Fisioterapis dan lain-lain.

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik, dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi. Fisioterapis yang menangani lansia, akan mendiagnosis dan menentukan tindakan-tindakan fisioterapi yang tepat untuk para lansia yang aman dan dapat dilakukan sendiri di rumah. Salah satunya dengan terapi latihan berupa senam dan olahraga. Tujuan fisioterapi pada lansia adalah mengembangkan, memelihara, memulihkan gerak dan fungsi tubuh sehingga lansia dapat beraktivitas mandiri dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

Berbagai permasalahan yang terjadi pada lansia seperti gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, penurunan sistem kekebalan tubuh, gangguan pola tidur, dan menurunnya fleksibilitas mengakibatkan lansia tersebut kurang bergerak. Perubahan-perubahan yang terjadi terkait penuaan tidak dapat dihindari, karena proses penuaan atau menua merupakan salah satu siklus kehidupan yang akan dialami oleh setiap manusia. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik.

Salah satu upaya yang bisa kita lakukan adalah dengan memodifikasi gaya hidup seperti melakukan aktifitas fisik, memenuhi asupan nutrisi dan manajemen stress. Aktifitas fisik pada lansia dapat menurunkan resiko terjadinya penyakit jantung

dan pembuluh darah, obesitas, diabetes serta mudah jatuh. Selain itu aktifitas fisik juga dapat meningkatkan kemampuan fungsional, kemandirian, dan meningkatkan kesehatan mental.

Pelatihan *care giver* sebagai tenaga yang akan melkaukan perawatan bagi lansia adalah hal yang penting, Fisioterapi sebagai salah satu profesi dengan bidang keilmuan kesehatan memiliki andil dalam upaya meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup lansia. Fisioterapi dapat membag pengalaman dan pengetahuan bagi para *care giver* sebagai bekal dalam mmeberikan perawatan bagi lansia.

### **C. SASARAN PENGABDIAN**

Sasaran pengabdian ini adalah peserta Pelatihan *Daycare* Lansia 'Aisyiyah Pimpinan Ranting 'Aisyiyah (PRA) Perumnas Condongcatur, Sleman, DIY angkatan ke dua.

### **D. WAKTU DAN TEMPAT**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksnakan dengan melakukan seosialisasi mengenai peran fisioterapi pada lansia pada kegiatan Pelatihan *Daycare* Lansia 'Aisyiyah Pimpinan Ranting 'Aisyiyah (PRA) Perumnas Condongcatur, Sleman, DIY angkatan ke dua yang dilaksanakan pada

Hari, tanggal : Kamis, 4 Januari 2024

Waktu : 09.00-12.00 WIB

Tempat : Daycare Lansia Aisyiyah PRA Condongcatur

Jl. Gempol Raya, Gempol, Condongcatur, Kec. Depok,  
Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

### **E. BENTUK KEGIATAN**

Kegiatan yang dilakukan berupa ceramah, demosntrasi dan praktek pada peserta Pelatihan *Daycare* Lansia 'Aisyiyah Pimpinan Ranting 'Aisyiyah (PRA) Perumnas Condongcatur, Sleman, DIY angkatan ke dua.

### **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, mulai 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 pelatihann exercise sederhana sebagai upaya rehabilitaif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mallah MH, Juraschek SP, Whelton S, Dardari ZA, Ehrman JK, Michos ED, et al. Sex Differences in Cardiorespiratory Fitness and All-Cause Mortality: The Henry Ford Exercise Testing (FIT) Project. *Mayo Clin Proc.* 2016;91(6):755–762. doi: 10.1016/j.mayocp.2016.04.002.
- Armstrong N, Welsman J. Youth cardiorespiratory fitness: Evidence, myths and misconceptions. *Bull World Health Organ.* 2019;97(11):777–782. doi:10.2471/BLT.18.227546.
- Dharma US, Boy E. Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia. *MAGNA MEDICA Berk Ilm Kedokt dan Kesehat.* 2020;6(2):122. doi:10.26714/magnamed.6.2.2019.122-129.
- Fitria A, Lubis L, Purba A. Pengaruh Senam Jantung Sehat Seri-I Terhadap Daya Tahan Jantung-Paru, Kekuatan Otot Dan Kadar Tnf-A Plasma Pada Lanjut Usia. *J Ilmu Faal Olahraga Indones.* 2021;2(2):34. doi:10.51671/jifo.v2i2.100
- Kementerian Kesehatan RI. Situasi Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta; 2016.
- Lin YT, Chen MC, Ho CC, Lee TS. Relationships among leisure physical activity, sedentary lifestyle, physical fitness, and happiness in adults 65 years or older in
- Nugraha AR, Berawi KN. Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. *J Major 1.* 2017;6(1):1–5.
- Pate RR, Kriska A. Physiological Basis of the Sex Difference in Cardiorespiratory Endurance. *Sport. Med An Int J Appl Med Sci Sport Exerc.* 1984;1(2):87–98. doi: 10.2165/00007256-198401020-00001.
- Ruiz-Montero , P . J . and Castillo-Rodríguez , A .: Importance of physical fitness during the ageing process. *Sport Science* 9.2016;9:64-66.
- Siagian FD, Boy E. Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *Magna Medica Berk Ilm Kedokt dan Kesehat.* 2020;6(2):107. doi: 10.26714/magnamed.6.2.2019.107-112.
- Schmidt SCE, Tittlbach S, Bös K, Woll A. Different Types of Physical Activity and Fitness and Health in Adults: An 18-Year Longitudinal Study. *Biomed Res Int.* 2017;2017:1785217. doi: 10.1155/2017/1785217.
- Statistik BP. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020. Badan Pus Stat. 2020. Taiwan. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(14):1–12. doi:10.3390/ijerph17145235.
- Thivel D, Tremblay A, Genin PM, Panahi S, Rivière D, Duclos M. Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Front Public Heal.* 2018;6:1–5. doi:10.3389/fpubh.2018.00288.
- United Nations D of E and SA. World Population Ageing 2019. United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2020). 2020. 64 p.
- World Health Organization. Decade of healthy ageing: baseline report. 2020. 220 p.

## Lampiran

### 1. Surat Tugas



**UNISA** Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta  
Professional-Qur'ani

LEMBAGA PENELITIAN DAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**SURAT TUGAS**  
Nomor: **006/LPPM/UNISA/1/2024**

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 Day Care Lansia 'Aisyiyah Pimpinan Ranting 'Aisyiyah Perumnas Condongcatur nomor 31/DCLA/A/XII/2023 tanggal 14 Desember 2023 tentang Permohonan Nara sumber, dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Ummy A'isyah Nurhayati, M. Fis  
Jabatan : Dosen Prodi S1 Fisioterapi  
Nama : Verawati Ranadina (NIM: 2010301135)  
Jabatan : Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi  
Nama : Carissa Lauditia (NIM: 2010301134)  
Jabatan : Mahasiswa Prodi S1 Fisioterapi

untuk melaksanakan tugas pengabdian masyarakat sebagai narasumber dengan materi "Mengenal Fisioterapi" dalam program Pelatihan Care Giver Lansia (Care Giver for Senior) di Day Care Lansia 'Aisyiyah, Jl. Gempol Raya 19, Gempol, Condongcatur, Depok, Sleman pada hari Kamis tanggal 4 Januari 2024 pukul 09.30 - 11.30 WIB.

4 Januari 2024  
Ketua LPPM  
Luluk Rosida, S.ST., M.KM  
NIP. 8010111210163


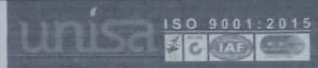
Kepmenristek & Dikti No : 109/KPT/I/2016 Tanggal 10 Maret 2016  
Kampus I : Jl. Munir No. 267, Serangan, Ngampilan, Yogyakarta • Telp. : (0274) 374427  
Kampus Terpadu : Jl. Siliwangi/ Lingkar Barat No. 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292  
Telp. : (0274) 4469199 • Fax. : (0274) 4469204 • Email : info@unisayogya.ac.id • www.unisayogya.ac.id

## 2. Dokumentasi




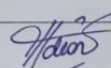

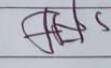


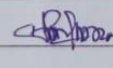








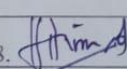






### 3. Presensi Kehadiran

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

Hari/Tanggal : Kamis, 4 Januari 2024  
 Jam : 9.30 - 11.30  
 Tempat : Day care Lansia Aisyiyah  
 Acara : Pelatihan Care Giver for Senior

NO	NAMA	JABATAN/INSTITUSI	TANDA TANGAN
1	DIaning Praharsasi		1. 
2	Nina Rahmawati . S.		2. 
3	Wagiyanti		3. 
4	Dian Kurniasih		4. 
5	Widraningsih		5. 
6	Lestari		6. 
7	Erawina Ida Astuti		7. 
8	Sri Indriyani		8. 
9	Sari Nurvarida.		9. 
10	DEWI NOVITASARI		10. 
11	Rr. Hening Y		11. 
12	Sri Purwanti		12. 
13	Rusmini		13. 
14	Duni Nugrohoningoh		14. 
15	Suminah		15. 
16	Herlina Lusi Annawaty		16. 
17	CESSYANTIA . T		17. 
18	RINA KURNIAWATI		18. 
19	Intan Khaeruli F		19. 
20	Mawarni		20. 

4. Sertifikat Penghargaan



## 5. Materi

**PERNAH DENGAR TENTANG FISIOTERAPI ATAU PERNAH BERKUNJUNG KE KLINIK FISIOTERAPI?**



ARABID

### Layanan Fisioterapi

- GANGGUAN TUMBUH KEMBANG ANAK**
- GANGGUAN FUNGSI GERAK**  
Pasca stroke, trauma/cidera, amputasi kaki/tangan, operasi, saraf kejepit, bells palsy
- GANGGUAN POSTUR TUBUH**
- GANGGUAN KETAHANAN JANTUNG & PARU**  
Kekurangan jantung & paru, pasca pengobatan TB & lainnya
- LAYANAN CEDERA PASCA OLAH RAGA/ SPORT INJURY**
- BATUK, PILEK, ISPA, NYERI**  
Nyeri bahu, pinggang, lutut, nyeri saat haid

ARABID

### Pelayanan FISIOTERAPI

- Rumah Sakit**
- Klinik Fisioterapi**
- Home Visit**



### Ruang Lingkup Berdasarkan Pelayanan Medis

- Neurologis (Saraf)**  
Membantu orang-orang yang mengalami kelainan atau penyakit neurologis (saraf), seperti cerebral palsy, cedera/gegar otak, stroke, Parkinson, cedera saraf tulang belakang dll.
- Orthopaedi**  
Menangani pasien yang mengalami kelainan pada sistem muskuloskeletal termasuk rehabilitasi setelah menjalani bedah orthopaedi dengan tujuan untuk mempercepat pemulihan dan pencegahan kecacatan.
- Pediatric**  
Membantu mendeteksi masalah kesehatan lebih dini dan menggunakan berbagai modalitas dalam menangani kelainan-kelainan gerak dan fungsi gerak di lingkup pediatric.
- Muskuloskeletal**  
Membantu berbagai macam gangguan pada otot dan tulang, seperti nyeri otot, radang sendi, kekakuan otot dan keterbatasan lingkup gerak sendi

### Modalitas Fisioterapi

- Diathermy**  
Befungsi untuk memperoleh pengaruh panas dalam jaringan lokal, merileksasi otot, mengurangi nyeri dan meningkatkan metabolisme sel-sel.
- Electrical Stimulation**  
Befungsi meredakan nyeri dengan mengirimkan sinyal listrik menggunakan alat khusus ke daerah yang mengalami gangguan
- Parafin Bath**  
Untuk mempercepat proses penyembuhan, mereleksasikan jaringan lunak tubuh dan mengurangi nyeri pada otot.
- Ultrasound**  
Terapi ultrasound memanfaatkan gelombang suara berfrekuensi tinggi untuk mengurangi rasa nyeri, ketegangan dan mempercepat proses pemulihan
- Infra Red**  
Memberikan rasa nyaman, rileks, mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan luas pergerakan sendi karena mengurangi ketegangan otot, ligamen dan kapsul sendi
- Magneto Therapy**  
Mengurangi rasa nyeri, pusing dan mengatasi sinusitis.

### Fisioterapi Bagi Lansia

**Tujuan fisioterapi pada lansia :**

- mengembangkan
- memelihara
- memulihkan gerak dan fungsi tubuh

Sehingga lansia dapat beraktivitas mandiri dan meningkatkan kualitas hidup lansia

Setiap lansia mempunyai kondisi patologis dan tingkatan yang berbeda maka membutuhkan tindakan penanganan fisioterapi yang berbeda pula.

Prinsip latihan yang dilakukan adalah tidak membosankan, tidak monoton namun aman dan nyaman.



## Bentuk Latihan Fisioterapi untuk Lansia seperti :

### 🕒 Active Exercise

Menggerakkan aktif 14 otot-otot besar yang ada dalam tubuh kita dengan posisi duduk ataupun berdiri disesuaikan dengan kemampuan para lansia



## Bentuk Latihan Fisioterapi untuk Lansia seperti :

### 🕒 Strengthening Exercise

Latihan penguatan, dilakukan pada otot-otot tangan dan kaki dengan menggunakan thera band

### 🕒 Brain Gym

Serangkaian latihan gerak sederhana untuk stimulasi otak dan meningkatkan daya ingat serta konsentrasi

