

BINA GUNA

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Kampus : Jl. Aluminium Raya No.77 Tanjung Mulia Medan - 20241
Telp/Fax : (061) 6615718
http://stok-binaguna.ac.id

STATUS : TERAKREDITASI B
SK : 2273/SK/BAN-PT/Akred/S/VII/2017
TGL : 11 Juli 2017

SURATTUGAS

Nomor: 0768.1/STOK-BG/A/ST/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd., M.Kes
NIDN/NIK : 0109107502/1271184910750001
Jabatan : Ketua STOK Bina Guna

memberikan tugas kepada :

No.	Nama	NIDN	Jabatan
1	Ir. Dewi Maya Sari, S.Pd, MM, M.Pd	0126127001	Dosen STOK Bina Guna
2	Ika Endah Puspita Sari, S.Si, M.Pd	0113059003	Dosen STOK Bina Guna
3	Benny Aprial S.Pd, M.Pd	0124049201	Dosen STOK Bina Guna

Menugaskan dari STOK Bina Guna sebagai Instruktur dan Narasumber pada Acara Penyuluhan dan Sosialisasi Lansia Sehat dan Produktif melalui Senam Kursi .Yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 19 Juli 2022
Tempat : UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kota Binjai

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya serta untuk dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan penuh integritas.

Medan, 19 Juli 2022

Ketua STOK Bina Guna



dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd.,M.Kes

Tembusan :

1. Arsip



**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
(Selasa, 19 Juli 2022)**

**TEMA :
Penyuluhan Lansia dan Produktif Melalui Senam Kursi**



TAHUN 2022

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta karunian-Nya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan sukses adapun tema yang diangkat dalam kegiatan kali ini adalah **“Penyuluhan Lansia dan Produktif Melalui Senam Kursi”**.

Terselesainya kegiatan ini dengan baik tentu tidak lepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ketua STOK Bina Guna, Ibu dr. Hj. Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes, yang telah memberikan izin untuk mengadakan kegiatan tersebut.
2. Tim PKM yang telah berjibaku tak kenal lelah.
3. Seluruh peserta pelatihan yang telah antusias mengikuti kegiatan.

Akhir kata kami memohon maaf atas kekhilafan dan kesalahan kami dalam pelaksanaan kegiatan, semoga kedepannya kegiatan serupa dapat berjalan dengan lebih sempurna, aamiinn.

Wassalam
Tim PKM 2022

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
A. LATAR BELAKANG KEGIATAN	1
B. TUJUAN KEGIATAN	2
C. JADWAL KEGIATAN.....	3
D. TERTIB ACARA	3
E. SUSUNAN KEPANITIAN.....	3
F. PENUTUP	4
LAMPIRAN 1. DOKUMENTASI KEGIATAN	5
LAMPIRAN 2. MATERI KEGIATAN	11
LAMPIRAN 3. SERTIFIKAT	20
LAMPIRAN 4. ABSENSI.....	21
LAMPIRAN 5. CURICULUM VITAE NARASUMBER	28

A. LATAR BELAKANG KEGIATAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat (memahami, mengerti, dan mau mengembangkan olahraga) baik secara organisatoris dan pragmatis di Binjai. Jumlah penduduk lanjut usia menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Yang berarti akan sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup serta menjadi tanda membaiknya tingkat kesejahteraan masyarakat. Berdasarkan data (PBB) Perserikatan Bangsa-bangsa mengenai World Population Ageing, diprediksikan pada tahun 2015 diperoleh data 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut akan diprediksikan terus meningkat mencapai dua miliar jiwa pada tahun 2050 (Unilever,2015), Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkirakan kenaikan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Jumlah penduduk lansia mengalami peningkatan di Indonesia dari 18 juta jiwa (7.56%) pada tahun 2010, menjadi 25.9 juta jiwa (9.7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat di tahun 2035 menjadi 48.2 juta jiwa (15.77%).

Pengabdian ini dilaksanakan secara bertahap, tahap pertama sosialisasi dengan ceramah dan praktek langsung senam diatas kursi oleh Dosen dan mahasiswa UKM Senam STOK Bina Guna, serta pembentukan tim formatur untuk senam lansia diatas kursi, tahap kedua ini pengabdian bekerja sama dengan tim Dispora Binjai dan Panti Sosial Tresna Binjai menemui beberapa pengurus Disporan dan Panti Sosial, dan tahap ketiga praktek penyuluhan langsung senam lansia diatas kursi di panti social tresna.

Kemudian dari hasil penyuluhan disimpulkan bahwa para lansia yang ada di panti social Tresna Binjai sangat antusias mengikuti senam diatas kursi karena lansia saembari duduk tetap bis amelakukan olahraga. Menentukan olahraga untuk lansia tidak dapat disamakan dengan olahraga untuk muda-mudi. Senam Mencegah Stroke & Senam Diatas Kursi menjadi salah satu senam yg sangat bermanfaat bagi lansia untuk mencegah stroke dan mengurangi impact di lutut.

B. TUJUAN KEGIATAN

Pada dasarnya, senam lansia adalah serangkaian gerak atau latihan fisik yang dilakukan oleh orang lanjut usia untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Jenis aktivitas ini memiliki gerakan yang teratur, terarah, dan terencana, yang disesuaikan dengan berbagai perubahan tubuh pada lansia.

Umumnya, senam untuk orang lanjut usia memiliki gerakan dan kecepatan yang lebih lambat dibandingkan dengan senam aerobik. Meski demikian, sama seperti aerobik, senam ini juga biasanya dilakukan secara berkelompok dengan iringan musik tertentu. Hal ini dilakukan untuk membawa suasana yang ceria, sehingga bisa menjadi sarana untuk melepas penat dan kelelahan yang rentan terjadi pada kelompok usia ini. Adapun sebagaimana olahraga lansia pada umumnya, senam ini juga membawa beragam manfaat. Senam ini disebut dapat membantu meningkatkan kerja jantung, sehingga orang lanjut usia bisa memiliki peredaran darah yang lebih baik. Tak hanya itu, jenis aktivitas ini juga telah terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah, sehingga bisa mengurangi risiko hipertensi hingga penyakit jantung.

Selain itu, senam secara rutin juga bisa membantu melawan radikal bebas dalam tubuh, sehingga bisa membantu meningkatkan sistem kekebalan. Adapun hal ini merupakan salah satu kunci untuk mendapatkan tubuh lansia yang sehat dan bugar, sehingga bisa terhindar dari berbagai penyakit.

Adapun secara mental, sebagaimana olahraga pada umumnya, senam ini juga dapat membantu meningkatkan mood pada lansia. Pasalnya, dilansir dari Help Guide, olahraga dapat melepaskan hormon endorfin, yaitu hormon pereda stres, sehingga orang yang melakukannya akan merasa bahagia.

Selain itu, ada manfaat lain untuk lansia jika melakukan senam ini secara rutin. Manfaat tersebut adalah:

1. Meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur.
2. Mengontrol kadar gula darah, sehingga bisa terhindar dari diabetes.
3. Membangun kekuatan otot dan tulang, sehingga bisa mencegah osteoporosis.
4. Meningkatkan kelenturan tubuh.
5. Menjaga keseimbangan dan koordinasi gerak tubuh.

6. Meningkatkan energi.
7. Mengurangi ketegangan dan kecemasan.
8. Meningkatkan kemampuan kognitif.
9. Mencegah depresi.
10. Meningkatkan hubungan sosial.

C. HASIL PENGABDIAN

Hasil dari Pengabdian ini sangat bermanfaat bagi lansia khususnya pada panti jompo dimana para lansia disana sngat beragam kebanyakan memakai kursi roda kemudian dari penyuluhan senam dikursi ini semua lansia bisa mengikuti dan tetap berolahraga baik pada waktu olahraga dan saat sedang duduk-duduk sambil santai menonton atau melakukan hal lain.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil dari kegiatan ini Kampus Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna akan melakukan MoU dengan Panti Jompo Tresna Binjai dan akan berlanjutnya kegiatan dengan mengirimkan mahasiswa KKN (Kuliah Kerja Nyata) ke Panti Jompo Tresna Binjai..

JADWAL PELAKSANAAN

1. Hari/Tanggal : 19 Juni 2022
2. Pukul : 08.00 – selesai
3. Lokasi : Panti Jompo Tresna Binjai
Jl. Perintis Kemerdekaan No.156, Cengkeh Turi, Kec.
Binjai Utara, Kota Binjai, Sumatera Utara

E. TERTIB ACARA

1. Pembukaan oleh moderator
2. Kata Sambutan oleh Ketua Panti Jompo Tresna
3. Kata Sambutan Ketua STOK BINA GUNA
4. Materi oleh narasumber
5. Tanya-Jawab
6. Penutup

F. SUSUNAN KEPANITIAAN

Ketua Pelaksana : Hj. dr Liliana Puspa Sari, S.Pd, M.Kes

Moderator : Sarah Lydia Sianipar

Nara Sumber : Benny Aprial. M
Oini Diah Hutagaol

Anggota : Maslina Inas, M.M.Pd
: Ir. Dewi Maya Sari, S.Pd.,MM.Pd.

PENUTUP

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini menjadi titik masukan bagi Dispora, STOK Bina Guna dan Panti Jompo Tresna untuk meningkatkan Kesehatan bagi lansia.

Sebagai bahan perbaikan dalam pelaksanaan PKM ini, ada beberapa hal yang perlu untuk dilakukan agar pelaksanaan kegiatan ini bisa menjadi lebih baik dan lebih efektif kedepannya yakni;

1. Persiapan yang matang sangat perlu dilakukan dalam merancang PKM. Dengan begitu, kegiatan ini bisa berlanjut dengan sistematis.
2. Tindak lanjut dari senam lansia di kursi untuk ke tingkat lebih dari dasar. Ini merupakan hal terpenting dalam sebuah kegiatan bahwa ada lanjutan dari kegiatan ini.
3. Melihat antusiasme peserta, tampak peserta menginginkan kembali kegiatan yang sama dengan tema yang berbeda.

LAMPIRAN 1. DOKUMENTASI KEGIATAN







