

LAPORAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA MELALUI POSYANDU LANSIA DENGAN
PENGAKTIFAN KEGIATAN SENAM LANSIA DI DESA PAGERNGUMBUK
KECAMATAN WONOAYU KABUPATEN SIDOARJO**



OLEH :

ZULFA RUFAIDA	NIK/NIDN : 220 250 121/0706048601
ABDUL MUHITH	NIK/NIDN : 220 250 197/0712037501
SRI WARDINI PUJI LESTARI	NIK/NIDN : 220 250 043/0708047501

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2018**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT
TAHUN 2018**

Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Posyandu Lansia Dengan Pengaktifan Kegiatan Senam Lansia

1. a. Judul : Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Posyandu Lansia Dengan Pengaktifan Kegiatan Senam Lansia
b. Bidang kajian : Kesehatan
c. Luaran : 1. Meningkatkan pengetahuan Lansia tentang Posyandu Lansia
2. Artikel Ilmiah yang dipublikasikan dalam Jurnal ber ISSN dan Prosiding dan Panduan Pelaksanaan Posyandu Lansia
2. Ketua Pengusul
a. Nama : Zulfa Rufaida, S.Keb.Bd., M.Sc.
b. Jenis Kelamin : Perempuan
c. NIK/NIDN : 220 250 121 / 0706048601
d. Program Studi : Kebidanan
e. Perguruan Tinggi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
f. Email/HP : zulfarufaida@gmail.com / 082231997466
g. Alamat : Kepatihan RT/RW 02/05 Desa Warugunung Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto.

3. Anggota

No.	Nama	NIK/NIDN	Program Studi	Rumpun Ilmu
1	Dr. Abdul Muhith, S.Kep.Ns.	220 250 097/ 0712037901	S1 Keperawatan	Keperawatan
2	Sri Wardini Puji Lestari, SST., M.Kes	220 250 043/ 0708047501	D3 Kebidanan	Kebidanan

4. Lokasi : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo
5. Batas Waktu Kegiatan : 3 bulan
6. Sumber Dana Kegiatan : Hibah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit
7. Jumlah Dana : Rp. 1.500.000,00

Mengetahui
Ka. Prodi D3 Kebidanan



Ika Yuni Susanti, M.P.H.
NIK. 220 250 047

Mojokerto, 20 Juli 2018
Ketua Pengusul



Zulfa Rufaida, S.Keb.Bd., M.Sc.
NIK. 220 250 121

Menyetujui
Ketua LLPM STIKes Majapahit



Eka Diah Kartiningrum, M.Kes.
NIK. 220 250 031

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kesempatan kepada kami Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Dosen Program Studi D3 Kebidanan untuk melaksanakan PKM sebagai salah satu pengejawantahan dari Tridharma Perguruan Tinggi. PKM yang dilaksanakan berjudul **“Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Posyandu Lansia Dengan Pengaktifan Kegiatan Senam Lansia”**. Kegiatan PKM ini dilakukan di Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo pada tanggal 01 April – 30 Juni 2018.

Perubahan yang diinginkan setelah dilakukan pelatihan ini adalah meningkatnya pengetahuan tentang Posyandu Lansia dan keaktifan mengikuti senam lansia. Kegiatan ini dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ketua
2. ini semoga dapat bermanfaat, kami mohon masukan dan saran untuk perbaikan agar STIKes Majapahit Mojokerto
3. Ketua LPPM STIKes Majapahit Mojokerto
4. Ketua Program Studi D3 Kebidanan
5. Kepala Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo
6. Mahasiswa Semester VI yang sudah ikut berpartisipasi
7. Berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat kegiatan ini bisa berjalan dengan baik dan tidak menemukan hambatan.

Mojokerto, 20 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel.....	v
Daftar Lampiran.....	vi
Abstrak.....	vii
Bab 1. Pendahuluan	1
Bab 2. Solusi dan Target Luaran	8
Bab 3. Metode Pelaksanaan	9
Bab 4. Kelayakan Pengurusan Tinggi	10
Bab 5. Biaya dan Jadwal Kegiatan	12
Bab 6. Pelaksanaan dan Pelaporan.....	14
Bab 7. Simpulan dan Saran.....	19
Daftar Pustaka	

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1 Target luaran Pengabdian masyarakat Skining Ca payudara dan deteksi dengan SADARI.....	8
2. Tabel 4.1 Tim Pengusul Pengabdian Masyarakat.....	10
3. Tabel 5.1 Rincian Anggaran.....	12
4. Tabel 5.2 Tahapan Kegiatan.....	12
5. Tabel 5.3 Tabel Rincian Kegiatan.....	13
6. Tabel 6.1.Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Pelaksanaan Penyuluhan Posyandu Lansia dan Senam Lansia	14
7. Tabel 6.2 Tabel 6.2 Paired Samples Test.....	15
8. Tabel 6.3 Daftar Pertayaan Saat Sesi Diskusi	16

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Tugas
2. Satuan Acara Penyuluhan
3. Materi Penyuluhan
4. Kuisioner
5. Absensi Peserta Penyuluhan
6. Absensi Peserta Pendampingan Senam Lansia
7. Dokumentasi

ABSTRAK

Posyandu lansia adalah wahana pelayanan bagi kaum usia lanjut yg dilakukan dari, oleh, dan untuk kaum usia yg menitikberatkan pada pelayanan promotif dan preventif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitative. Jumlah lansia semakin meningkat, oleh karena itu pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan usia lanjut ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk mencapai masa tua bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang Posyandu Lansia dan keaktifan mengikuti senam lansia.

Metode yang digunakan adalah metode ceramah, diskusi, role play dan pendampingan, Sasaran adalah lansia di Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Mojokerto, pelaksanaan kegiatan bulan April – Juni 2018. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi.

Hasil yang diperoleh, peserta penyuluhan sebanyak 34 orang dengan hasil nilai means pre test 46.18 dan post test 87.94. Hasilnya signifikan terjadi peningkatan pengetahuan 0.000 dengan nilai $t = -16.85$, Dan 95% CI antara -46.81 – -36.72, artinya pengaruhnya kuat karena tidak melewati angka 1; pemberian perlakuan bisa meningkatkan 3 – 4x pengetahuan dibanding dengan tidak diberikan. Sedangkan untuk pendampingan senam lansia jumlah peserta rata – rata 27 orang.

Peserta penyuluhan Posyandu Lansia antusias terhadap materi yang disampaikan, peserta aktif dalam kegiatan diskusi dengan dibuktikan adanya umpan balik pertanyaan, serta saat kegiatan role play peserta aktif mengikuti gerakan yang diajarkan penyaji. Terjadi peningkatan pengetahuan Lansia tentang peran Posyandu lansia dan pentingnya senam lansia. Petugas kesehatan selalu memberikan informasi tentang kegiatan Posyandu Lansia kepada kader, perangkat desa dan masyarakat secara berkesinambungan.

Kata Kunci: Posyandu Lansia, Senam, Lansia

BAB 1

PENDAHULUAN

A. ANALISIS SITUASI

Pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat adalah Posyandu lansia, pelayanan kesehatan lansia tingkat dasar adalah Puskesmas, dan pelayanan kesehatan tingkat lanjutan adalah Rumah Sakit. Pelayanan Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan. Posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya (Erfandi, 2008).

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Populasi lansia pada masa ini semakin meningkat, oleh karena itu pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan usia lanjut ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia untuk mencapai masa tua bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Sebagai wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan pada kelompok usia lanjut ini, pemerintah telah mencanangkan pelayanan pada lansia melalui beberapa jenjang (Erfandi, 2008).

Jumlah penduduk lanjut usia menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Hal yang sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup serta menjadi tanda membaiknya tingkat kesejahteraan masyarakat. Dari hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yaitu mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk (Abdi, 2013). Sedangkan di wilayah Jawa timur tahun 2010 lansia sebanyak 7.956.188 jiwa dan 3.399.189 jiwa diantaranya (42,72%) telah mendapat pelayanan kesehatan (Profil Kesehatan Profinsi Jawa Timur, 2010). Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan akan menambah jumlah Puskesmas yang santun bagi lanjut usia karena bertambahnya jumlah penduduk lansia akibat meningkatnya umur harapan hidup menyebabkan pelayanan kesehatan yang ramah bagi kelompok tersebut semakin dibutuhkan. Dari Data Kementerian Kesehatan, saat ini ada 528 Puskesmas Santun Lansia di 231 Kabupaten/Kota di Indonesia. Jumlah kelompok lanjut Usia (Posyandu Lansia)

BAB 2

SOLUSI DAN TARGERT LUARAN

A. SOLUSI

1. Memberikan pengetahuan dan pemahaman pada lansia di Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidiarjo tentang peningkatan kualitas hidup lansia dengan Germas melalui kegiatan penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, *role play*, dan pendampingan.
2. Mendampingi lansia melakukan Germas dengan aktivitas fisik
3. Melakukan kunjungan rumah lansia dan untuk konseling gizi dan mendampingi mengatur diit secara mandiri dengan Germas.

B. TARGET LUARAN

Tabel 2.1 Target luaran Pengabdian Masyarakat Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Germas

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Meningkatkan pengetahuan lansia tentang Germas dan meningkatkan kualitas hidup dengan Germas	Belum
2	Artikel Ilmiah yang dipublikasikan dalam Jurnal ber ISSN dan Prosiding dan Panduan Pelaksanaan Germas pada Lansia	Belum
Luaran Tambahan		
1	Publikasi Nasional Terakreditasi	Belum
2	Panduan Pelaksanaan Germas Lansia	Draft
3	Buku ber ISBN tentang Germas pada Lansia	Draft

BAB 3

METODE KEGIATAN

A. SASARAN KEGIATAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah warga lansia (lanjut usia) di Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidiarjo sejumlah 131 orang.

B. METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dengan memberikan pendidikan melalui penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mengenai Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Germas di Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidiarjo. Kegiatan yang disampaikan kepada lansia dengan beberapa metode sebagai berikut:

1. **Ceramah**

Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori dan konsep yang sangat prinsip dan penting untuk dimengerti serta dikuasai oleh peserta. Materi yang disampaikan meliputi pengertian, kegiatan apa saja pada Germas untuk lansia.

2. **Diskusi**

Pada metode ini peserta tanya jawab tentang materi lansia dan Germas pada lansia.

3. **Role Play**

Peserta secara acak diminta untuk menyebutkan kegiatan – kegiatan Germas yang dapat dilakukan oleh Lansia.

Untuk metode ceramah, diskusi dan role play dilaksanakan dalam satu waktu.

4. **Pendampingan**

Metode ini dipilih pada saat tim pelaksana terjun langsung untuk mendampingi lansia dalam melakukan aktivitas fisik (olah raga) dan konseling gizi dan pengaturan diet lansia dengan Germas. Harapannya setelah kegiatan ini selesai lansia dapat melakukan sendiri dengan mandiri tanpa pendampingan tim pelaksana.

BAB 4

KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

A. Kinerja Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes Majapahit

Kegiatan pengabdian masyarakat diarahkan pada pendekatan multidisipliner yakni dengan menggabungkan kepakaran yang dimiliki oleh dosen yang merupakan kekuatan ilmu pada masing-masing program studi dalam rangka mewujudkan visi dan misi STIKes Majapahit. Kepakaran yang terdapat pada masing-masing prodi disesuaikan dengan bidang ilmu yang dikelola oleh prodi. Untuk Prodi D3 Kebidanan terdiri dari komunitas, kehamilan, persalinan dan BBL, nifas dan menyusui, bayi, balita dan anak, KB dan kesehatan reproduksi. Fokus pengabdian masyarakat disusun dengan memperhatikan visi STIKes Majapahit, kebijakan pembangunan nasional dan Renstra Kementerian Kesehatan untuk terbentuknya sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas melalui peningkatan kualitas upaya promotif, kuratif dan rehabilitatif melalui program *holistic care* yang mampu dilakukan secara mandiri oleh calon tenaga kesehatan yang dicetak oleh STIKes Majapahit di masyarakat. Selama tahun 2016 terdapat 28 kegiatan pengabdian di bidang kebidanan dan 4 kegiatan di bidang keperawatan. Bentuk kegiatan berupa pendampingan dan pelayanan *antenatal care* serta pendampingan keluarga dengan gangguan penyakit tertentu.

LPPM STIKes Majapahit aktif menjalankan tugas dan fungsinya sejak tahun 2008. Saat ini status STIKes Majapahit merupakan Perguruan Tinggi Dibina dari Kopertis VII Jawa Timur. Kegiatan LPPM memfasilitasi kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat bagi dosennya. Hal ini dapat dilihat pada data di SIMLITABMAS. Selain itu, STIKes Majapahit juga memperoleh dana hibah penelitian dan pengabdian masyarakat mulai tahun 2013. Untuk publikasi LPPM STIKes Majapahit telah menerbitkan ISBN yaitu Hospital Majapahit sejak tahun 2008 dan Medika Majapahit sejak tahun 2010.

B. KEPAKARAN

1. Peningkatan kemampuan dari dosen dengan peningkatan jenjang pendidikan S2 kesehatan dengan peminatan kesehatan ibu dan anak
2. Peningkatan kemampuan dari dosen dengan pelatihan Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE)

C. TIM PENGUSUL

Tabel 4.1 Tim Pengusul Pengabdian Masyarakat

No.	Nama Pengusul	Kepakaran	Tugas
1	Zulfa Rufaida, M.Sc.	S2 Maternal Perinatal	Ketua
2	Dr. Abdul Muhith	Doktor/S3 Kesehatan Masyarakat	Anggota
3	Sri Wardini Puji Lestari, M.Kes.	S2 KIA	Anggota

BAB 5

BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. ANGGARAN BIAYA

Tabel 5.1 Rincian Anggaran

No.	Jenis Pengeluaran	Biaya Yang Diusulkan
1.	Honorarium	Rp. 400.000
2.	Bahan habis pakai	Rp. 100.000
3.	Perjalanan kegiatan	Rp. 300.000
4.	Sewa peralatan	Rp. 100.000
5.	Lain – lain (Publikasi, Panduan)	Rp. 600.000
Total		Rp. 1.500.000
(Terbilang Satu Juta Lima Ratus Rupiah)		

Anggaran biaya pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Peningkatan Kualitas Hidup Lansia dengan Germas di Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidiarjo dibebankan pada Tim Pengabdian Masyarakat STIKes Majapahit.

B. JADWAL PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Tabel 5.2 Tahapan Kegiatan

NO	JENIS KEGIATAN	BULAN					
		1	2	3	4	5	6
1	Penyusunan proposal	X					
2	Pertemuan dengan kepala desa dan kepala dusun untuk perijinan	X					
3	Pertemuan dengan bidan desa untuk menentukan metode yang digunakan untuk kegiatan PKM		X				
4	Pertemuan dengan kader kesehatan ibu RT dan juga mahasiswa untuk menentukan kegiatan		X				
5	Pemberian materi tentang Germas pada lansia			X			
6	Pemantauan dan pendampingan pelaksanaan Germas pada lansia				X	X	
7	Evaluasi kegiatan Germas pada Lansia						X
8	Penyusunan laporan						X

BAB 6

PELAKSANAAN DAN PELAPORAN

A. HASIL PELAKSANAAN

1. CERAMAH, DISKUSI, ROLE PLAY

Pelaksanaan penyuluhan tentang Posyandu Lansia dan Senam Lansia diawali dengan kontrak waktu dengan peserta yaitu saat kegiatan keagamaan tahlilan dengan waktu penyajian 90 menit dan jumlah peserta yang hadir disesuaikan dengan kriteria yaitu lansia laki – laki dan perempuan sebanyak 34 orang. Kegiatan diawali dengan pre test, kemudian kegiatan inti yaitu penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, dan role play, kemudian dilanjutkan dengan post test. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 04 April 2018 di rumah warga.

2. PENDAMPINGAN

Pendampingan dilakukan selama tiga kali, dan disetiap kegiatan pendampingan dibantu oleh mahasiswa dengan jadwal sebagai berikut:

- a. Pendampingan 1 dilaksanakan tanggal 06 April 2018
- b. Pendampingan 2 dilaksanakan tanggal 04 Mei 2018
- c. Pendampingan 1 dilaksanakan tanggal 01 Juni 2018

B. PELAPORAN

Berdasarkan hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa peserta penyuluhan Posyandu Lansia dan Senam Lansia antusias terhadap materi yang disampaikan, peserta aktif dalam kegiatan diskusi dengan dibuktikan adanya umpan balik pertanyaan, serta saat kegiatan role play peserta aktif mengikuti gerakan yang diajarkan penyaji. Kegiatan tersebut sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan lansia tentang peran Posyandu lansia dan pentingnya senam lansia

Tabel 6.1. Distribusi Frekuensi Nilai *Pre – Test* Dan *Post – Test* Pelaksanaan Penyuluhan Posyandu Lansia Dan Senam Lansia

No. Resp	<i>Pre – Test</i>	<i>Post – Test</i>	<i>Range</i>
1.	50	80	30
2.	50	70	20
3.	50	80	30
4.	60	90	30
5.	40	80	40

BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Ada peningkatan pengetahuan lansia tentang Posyandu Lansia dan Senam Lansia setelah diberi penyuluhan, hal tersebut terbukti dari adanya peningkatan nilai rata – rata *post test* lebih tinggi dari *pre test*.
2. Peningkatan keterampilan melakukan Senam Lansia, yaitu $\geq 75\%$ dapat melakukan dengan benar.

SARAN

1. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal diperlukan dukungan dari keluarga, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan keluarga untuk selalu memotivasi lansia aktif datang ke Posyandu Lansia dan senam lansia secara teratur setiap bulan.
2. Petugas kesehatan selalu memberikan informasi tentang program Posyandu Lansia secara berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Di kutip dari : www.dinkes.acehprov.go.id (20 November 2017).
- Depkes. 2016. Gernas Wujudkan Indonesia Sehat. Di kutip dari : www.depkes.go.id (20 November 2017).
- Dewi, Shofia Rosma. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Kemenkes. (2017). *Gernas Gerakan Hidup Sehat*. Jakarta: Warta Kesmas.
- Kemkominfo. (2015). *Gernas*. Jakarta: Biro Komunikasi Pelayanan Masyarakat dan Tim Komunikasi Pemerintah Kemkominfo.
- Maryam, R Siti, dkk. 2011. *Mengenal Usia Lanjut*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhith, Abdul. (2008). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC. Dinkes Aceh. 2016.
- Novayenni, Sabrian dan Jumaini. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Angka Kunjungan Lansia ke Posnyandu Lansia. *JOM Ilmu Keperawatan Universitas Riau* Vol 02 (01) Februari 2015: 1-8

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Identifikasi Masalah

Biasanya lansia datang pada ke petugas kesehatan (dokter, bidan) karena keluhan seperti rematik, darah tinggi, kolesterol dan gula darah tinggi.

2. Pengantar

Topik : Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Dengan Senam Lansia di Posyandu Lansia

Sub Topik : Posyandu Lansia

Sasaran : Lansia

Hari/Tanggal : Rabu, 04 April 2018

Jam : 09.00 – 10.30 WIB

Waktu : 90 menit

Tempat : Rumah Ibu RT

3. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah di berikan promosi kesehatan tentang Posyandu Lansia diharapkan sasaran mampu memahami tentang peran Posyandu Lansia tersebut.

4. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan promosi kesehatan selama 30 menit diharapkan sasaran mampu menjelaskan tentang:

- a. Menjelaskan tentang pengertian Posyandu Lansia
- b. Menjelaskan tentang tujuan dari adanya Posyandu Lansia
- c. Menjelaskan macam kegiatan di Posyandu Lansia

5. Materi

Terlampir

6. Metode

Ceramah, diskusi, role play

7. Media

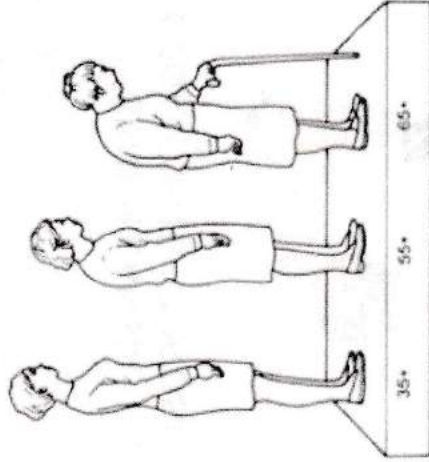
Materi SAP, Leaflet

8. Kegiatan Pembelajaran

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	5 menit	Pembukaan : ➤ Memberi salam ➤ Menjelaskan tujuan pembelajaran ➤ Menyebutkan materi/pokok bahasan yang disampaikan	➤ Menjawab salam ➤ Mendengarkan dan memperhatikan
2.	60 menit	Pelaksanaan : ➤ Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur Materi : 1. Definisi Posyandu Lansia 2. Tujuan Posyandu Lansia 3. Kegiatan Posyandu Lansia 4. Senam Lansia ➤ Mendiskusikan materi Posyandu Lansia dengan peserta ➤ Memberi kesempatan pada Peserta untuk mempraktikkan gerakan aktivitas fisik pada Lansia ➤ Melakukan pendampingan senam lansia untuk peningkatan kualitas hidup lansia	➤ Menyimak dan memperhatikan
3.	20 menit	Evaluasi : ➤ Memberi kesempatan kepada ibu-ibu untuk bertanya ➤ Meminta ibu untuk menjelaskan atau menyebutkan kembali : 1. Definisi Posyandu Lansia 2. Tujuan Posyandu Lansia 3. Kegiatan Posyandu Lansia 4. Senam Lansia ➤ Memberikan pujian atas keberhasilan peserta ➤ Mengajukan pertanyaan dan memperbaiki kesalahan, serta menyimpulkan	➤ Merespon dan bertanya
4	5 menit	Penutup : ➤ Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam	➤ Menjawab salam



SENAM LANSIA



OLEH :

PRODI D3 KEBIDANAN
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO
2018

BEKERJASAMA DENGAN KADER LANSLA
DESA PAGERNGUMBUK KECAMATAN WONOAYU
KABUPATEN SIDOARJO

APA ITU SENAM LANSIA?

Senam lansia adalah serangkaian gerak yang teratur, terarah serta terencana, dilakukan dengan maksud meningkatkan kemampuan fungsional tubuh.



APA MANFAAT SENAM LANSIA?

- Terpeliharanya kesehatan jantung dan sistem pernafasan
- Terpeliharanya otot, daya tahan dan kelenturannya tubuh.
- Pengaturan metabolisme serta kenaikan berat badan dapat terkendali
- Tekanan darah stabil.
- Mencegah terjadinya kehilangan massa tulang.

- Turunnya kadar lemak dalam darah
- Dapat mengurangi timbulnya serangan penyakit jantung
- Memperbaiki kesehatan jiwanya
- Dapat memperbaiki kepercayaan diri

JENIS-JENIS SENAM YANG DAPAT DILAKUKAN PADA LANSIA

- Senam kebugaran lansia
- Senam otak
- Senam osteoporosis
- Senam hipertensi
- Senam diabetes melitus
- Olahraga rekreatif atau jalan santai

PRINSIP-PRINSIP OLAAHRAGA PADA LANSIA

- Komponen kesegaran jasmani yang dilatih adalah ketahanan kardiopulmonal, kelenturan, kekuatan otot
- Selalu mempertahankan keselamatan
- Latihan teratur dan tidak terlalu berat
- Hindari kompetisi

- Tidak dianjurkan apabila tekanan darah >180 mmHg dan berpenyakit berat.

GERAKAN SENAM LANSIA

Tahapan latihan kebugaran jasmani adalah rangkaian proses dalam setiap latihan, meliputi pemanasan, kondisioning (inti), dan penenangan (pendinginan) (Sumintarsih, 2006).



1. Pemanasan

Pemanasan dilakukan sebelum latihan. Pemanasan bertujuan menyiapkan fungsi organ tubuh agar mampu menerima pembebanan yang lebih berat pada saat latihan sebenarnya. Penanda bahwa tubuh

siap menerima pembebanan antara lain detak jantung telah mencapai 60% detak jantung maksimal, suhu tubuh naik 1°C - 2°C dan badan berkeringat. Pemanasan yang dilakukan dengan benar akan mengurangi cedera atau kelelahan.

2. Kondisioning

Setelah pemanasan cukup dilanjutkan tahap kondisioning atau gerakan inti yakni melakukan berbagai rangkaian gerak dengan model latihan yang sesuai dengan tujuan program latihan.

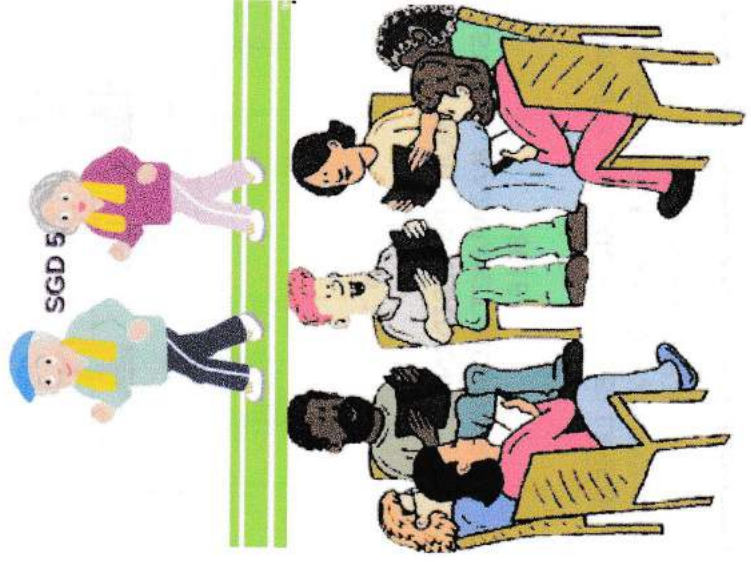


3. Penenangan

Penenangan merupakan periode yang sangat penting dan esensial. Tahap ini bertujuan mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum berlatih dengan melakukan serangkaian gerakan berupa stretching. Tahapan ini ditandai

dengan menurunnya frekuensi detak jantung, menurunnya suhu tubuh, dan semakin berkurangnya keringat. Tahap ini juga bertujuan mengembalikan darah ke jantung untuk reoksigenasi sehingga mencegah genangan darah di otot kaki dan tangan.

SENAM LANSIA CEGAH OSTEOPOROSIS





YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364
Telp. & Fax. (0321) 329915

SURAT TUGAS

Nomor : 431/SM-LPPM/2018

Dalam rangka pelaksanaan Program Penelitian bagi tenaga dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Tahun Akademik 2017/2018 maka kami menugaskan kepada :

Nama dan NIK : 1. Zulfa Rufaida, S.Keb.Bd., M.Sc.
NIK. 220 250 121
2. Dr. Abdul Muhith, S.Kep.Ns
NIK. 220 250 097
3. Sri Wardini Puji Lestari, S.ST., SKM., M.Kes.
NIK. 220 250 043
Jabatan : Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
Alamat : Jl. Raya Jabon – Gayaman Km. 02 Mojokerto 61363
Waktu : April – Juni 2018
Tujuan : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo
Tugas : Melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang “Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Posyandu Lansia Dengan Pengaktifan Senam Lansia”

Demikian surat ini kami buat untuk dilaksanakan dengan sebaik – baiknya.

Mojokerto, 29 Januari 2018

Ketua

Dr. Abdul Muhith, S.Kep.Ns
NIK. 220 250 097

Petugas Penerima Setempat

Hal – hal yang menjadi catatan selama melaksanakan tugas:

1.
2.
3.



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi

- * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
- * Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
- * S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
- * D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
- * D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

Telp. (0321) 329915 Faximile (0321) 331736

Lampiran Surat Tugas

		Berangkat dari : Kampus Stikes Majapahit Pada tanggal : 29 Maret 2018 Ke : Ketua LPPM  Eka Diah Kartiningrum, M.Kes
I	Tiba di : Pada tanggal :  	Berangkat dari : Ke : Pada tanggal :  
II	Tiba di : Pada tanggal :  	Berangkat dari : Ke : Pada tanggal :  
III	Tiba di : Pada tanggal :  	Berangkat dari : Ke : Pada tanggal :  



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
 * Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
 * S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
 * D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
 * D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

Telp. (0321) 329915 Faximile (0321) 331736

IV	Tiba di Pada tanggal : 	Berangkat dari Ke Pada tanggal : 
V	Tiba di Pada tanggal : 	Berangkat dari Ke Pada tanggal : 
VI	Tiba di Pada tanggal : 	Berangkat dari Ke Pada tanggal : 
VII	Tiba di Pada tanggal : 	Berangkat dari Ke Pada tanggal : 
VIII	Tiba kembali di Kampus Stikes Majapahit tanggal 30 Juni 2018 Ketua LPPM  Eka Diah Kartiningrum, SKM. MKes.	Telah diperiksa dengan keterangan bahwa perjalanan tersebut di atas benar-benar dilakukan atas perintah dan semata-mata untuk kepentingan jabatan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Ketua LPPM  Eka Diah Kartiningrum, SKM. MKes



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN
MOJOKERTO

STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)

* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)

* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)

* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)

* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

Telp. & Fax. (0321) 329915

BERITA ACARA

Sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Peningkatan Kesehatan Lansia Melalui Posyandu Lansia Dengan Pengaktifan Kegiatan Senam Lansia”, maka STIKes Majapahit dengan ini memberikan tugas kepada :

No	Nama	Semester	NIM
1	Ainul Churotin	IV	1615401001
2	Siti Lutfia	IV	1615401015
3	Yunita Anggraini	IV	1615401019

Selaku Tim Pembantu Pengumpul Data penelitian (*Enumerator*) dengan melakukan penyuluhan dan pendampingan pada lansia saat Posyandu Lansia, di Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo. Surat Tugas ini berlaku mulai tanggal 1 Maret – 30 Agustus 2018.

Kepada yang bersangkutan di mohon kerjasama dan bantuannya untuk kelancaran tugas ini.

Mojokerto, 5 Februari 2018

Ketua,

Dr. Abdul Muhith, S.Kp.,Ns



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN
MOJOKERTO

STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)

* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)

* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)

* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)

* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

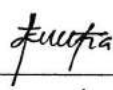
Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI MAHASISWA

Kegiatan : Penyuluhan Posyandu Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Program Studi	Tanda Tangan
1	Anul Churofin	D3 Kebidanan	
2	SITI LUTFIA	D-3 KEBIDANAN	
3	Yunita Anggraini	D-3 Kebidanan	
4			
5			



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN
MOJOKERTO

STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)

* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)

* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)

* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)

* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

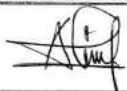
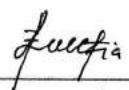
Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI MAHASISWA

Kegiatan : Pendampingan Senam Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Program Studi	Tanda Tangan
1	Ainul Churotin	D3 Kebidanan	
2	SITI LUTFIA	D-3 KEBIDANAN	
3	Yunita Anggraini	D-3 Kebidanan	
4			
5			



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN
MOJOKERTO

STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)

* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)

* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)

* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)

* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI MAHASISWA

Kegiatan : Pendampingan Senam Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Program Studi	Tanda Tangan
1	Ainul Churatin	D3 Kebidanan	
2	SITI Lutfia	D-3 KEBIDANAN	
3	Yunita Anggraini	D-3 Kebidanan	
4			
5			



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN
MOJOKERTO

STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)

* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)

* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)

* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)

* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI MAHASISWA

Kegiatan : Pendampingan Senam Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Program Studi	Tanda Tangan
1	Ainul Chumaini	D3 Kebidanan	
2	SITI LUTFIA	D-3 KEBIDANAN	
3	Yunita Anggraini	D-3 Kebidanan	
4			
5			



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI PESERTA

Kegiatan : Penyuluhan Posyandu Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	Jami La		
2	MAIMUNAH		
3	Dewi		
4	Badriah		
5	Tutut		
6	Slyot		
7	Subagio		
8	Rustani		
9	Kartimingsyas		
10	Rodiyah		
11	Pona'ah		
12	ZATMI		
13	wardi		
14	Peri		



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI PESERTA

Kegiatan : Penyuluhan Posyandu Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
15	ROLO		
16	Sulewadi		
17	SUPIAH		
18	Timan		
19	Siti Rukhaiyah		
20	Roni		
21	Harianto		
22	Samali		
23	Anggrah		
24	Juari		
25	gmr		
26	Indah		
27	Senarseh		
28	Budiono		



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
 * Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
 * S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
 * D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
 * D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

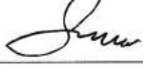
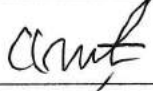
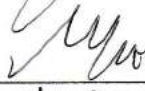
Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI PESERTA

Kegiatan : Penyuluhan Posyandu Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
29	Deni		
30	Surfi		
31	amdar		
32	Sulastri		
33	Mona		
34	ani		
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
 * Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
 * S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
 * D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
 * D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI PESERTA

Kegiatan : Pendampingan Senam Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	JAMILA		
2	Budiono		
3	MAIMUNAH		
4	Desi		
5	Dewi		
6	Slyat		
7	Tutut		
8	Subagio		
9	POLO		
10	Siti Rukhayah		
11	Wardi		
12	Kaahninghyar		
13	Subardi		
14	Hanianto		



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
 * Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
 * S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
 * D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
 * D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364
 Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI PESERTA

Kegiatan : Pendampingan Senam Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
15	Badriah		Ba
16	Samad		Samad
17	Timan		Timan
18	Rodiyah		Rodiyah
19	Pon'ah		Pon'ah
20	RATMI		Ratmi
21	Rustan		Rustan
22	SUPIAH		Supiah
23	Poni		Poni
24	ani		Ani
25			
26			
27			
28			



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
 * Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
 * S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
 * D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
 * D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI PESERTA

Kegiatan : Pendampingan Senam Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	Timan		
2	Badriah		
3	Samjati		
4	Budiono		
5	Kaniningtyas		
6	Suyot		
7	Desi		
8	Hananro		
9	Sulcardi		
10	Jamila		
11	Tutut		
12	POLO		
13	Wanandi		
14	Dewi		



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
 * Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
 * S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
 * D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
 * D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364
 Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI PESERTA

Kegiatan : Pendampingan Senam Lansia
 Hari/Tanggal :
 Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
15	MAIMUNAH		
16	Subagio		
17	Ponniah		
18	RATMI		
19	Rodiyah		
20	Runtan		
21	Supiah		
22	Yani		
23	Zoni		
24	Ani		
25	Indah		
26	Ningsih		
27	Maria		
28			



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364

Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI PESERTA

Kegiatan : Pendampingan Senam Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	Budiono		
2	Badriah		
3	Wandi		
4	Silyet		
5	Timan		
6	Jamila		
7	Kantiningtyas		
8	Sikardi		
9	Haranto		
10	Desi		
11	MAIMUNAH		
12	Sumal		
13	Dolo		
14	Desu		



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364
Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI PESERTA

Kegiatan : Pendampingan Senam Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
15	Ponalah		
16	Subagio		
17	Rodiyah		
18	RATMI		
19	Rustan		
20	Supiat		
21	Yani		
22	Ungun		
23	Ani		
24	Indah		
25	Sugarsih		
26	Hari		
27	Sulastri		
28	Mania		



YAYASAN KESEJAHTERAAN WARGA KESEHATAN (YKWK) KABUPATEN MOJOKERTO
STIKES MAJAPAHIT MOJOKERTO

Ijin Penyelenggara : SK Mendiknas RI No : 09/D/O/2004 Tanggal 05 Januari 2004

Program Studi * S-1 Ilmu Keperawatan (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0004/LAM-PTKes/Akr.Bd/Sar/II/2016)
* Profesi Ners (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0005/LAM-PTKes/Akr.Bd/SPro/II/2016)
* S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat (Terakreditasi B LAM-PTKes Nomor 0686/LAM-PTKes/Akr/Sar/VI/2016)
* D3 Kebidanan (Terakreditasi B LAM-PT Nomor 0238/LAM-PTKes/Akr/Dip/IV/2017)
* D3 Keperawatan (Terakreditasi LAM-PT Nomor 0192/LAM-PTKes/Akr/Dip/XII/2015)

Kampus : Jl. Raya Gayaman Km. 2 Mojoanyar Mojokerto 61364
Telp. & Fax. (0321) 329915

ABSENSI PESERTA

Kegiatan : Pendampingan Senam Lansia

Hari/Tanggal :

Tempat : Desa Pagerngumbuk Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
29	Juani		
30	Doni		
31	Sirvi		
32	Deni		
33	Ambar		
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DESA PAGERNGUMBUK KECAMATAN WONOAYU
KABUPATEN SIDOARJO

SERTIFIKAT

Diberikan kepada:

ZULFA RUFAIDA, S.Keb.Bd., M.Sc.

Sebagai Fasilitator

**PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA MELALUI POSYANDU LANSIA DENGAN PENGAKTIFAN SENAM
LANSIA DI DESA PAGERNGUMBUK PADA APRIL - JUNI 2018**

Mojokerto, 06 Juli 2018

Kepala Desa



KHOIRUL ANAM, S.T.



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DESA PAGERNGUMBUK KECAMATAN WONOAYU
KABUPATEN SIDOARJO

SERTIFIKAT

Diberikan kepada:

Dr. ABDUL MUHITH, S.Kep.Ns.

Sebagai Fasilitator

PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA MELALUI POSYANDU LANSIA DENGAN PENGAKTIFAN SENAM
LANSIA DI DESA PAGERNGUMBUK PADA APRIL - JUNI 2018

Mojokerto, 06 Juli 2018

Kepala Desa



KHOIRUL ANAM, S.T.



**PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DESA PAGERNGUMBUK KECAMATAN WONOAYU
KABUPATEN SIDOARJO**

SERTIFIKAT

Diberikan kepada:

SRI WARDINI PUJI LESTARI, S.ST., S.KM., M.Kes.

Sebagai Fasilitator

**PENINGKATAN KESEHATAN LANSIA MELALUI POSYANDU LANSIA DENGAN PENGAKTIFAN SENAM
LANSIA DI DESA PAGERNGUMBUK PADA APRIL - JUNI 2018**



DOKUMENTASI



