



**LAPORAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PENGEMBANGAN DAN PENDAMPINGAN SENAM LANSIA DI
MASYARAKAT DUNGALIO KABUPATEN GORONTALO**

**ELLA H. TUMALOTO, S.Pd, M.Pd
NIP. 198704282019032014**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2019**

LEMBAR PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT FOK TAHUN 2019

Judul Kegiatan : PENGEMBANGAN DAN PENDAMPINGAN SENAM LANSIA DI MASYARAKAT DUNGALIO KABUPATEN GORONTALO
Lokasi : KABUPATEN GORONTALO
Ketua Tim Pelaksana
a. Nama : Ella H. Tumuloto, S.Pd., M.Pd
b. NIP : 198704282019032014
c. Jabatan/Golongan : Tenaga Pengajar / 3 b
d. Program Studi/Jurusan : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi / Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
e. Bidang Keahlian :
f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : 085333033716 / ellatumaloto22@gmail.com
g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : -
Anggota Tim Pelaksana
a. Jumlah Anggota : -
b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian : -
c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian : -
d. Mahasiswa yang terlibat : -
Lembaga/Institusi Mitra
a. Nama Lembaga / Mitra : -
b. Penanggung Jawab : -
c. Alamat/Telp./Fax/Surel : -
d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 15
e. Bidang Kerja/Usaha : -
Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 bulan
Sumber Dana : PNBP 2019
Total Biaya : Rp. 2.000.000,-

Mengetahui
1 Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo

Irte Boekoesoe, M.Kes
95901101990032003

Gorontalo, 4 Oktober 2019
Ketua



(Ella H. Tumuloto, S.Pd., M.Pd)
NIP. 198704282019032014

Mengetahui/Mengesahkan
Ketua LPM UNG

(Prof. Dr. Feby U. Puhulawa, SH, M.Hum)
NIP. 196604091993032001

PENGEMBANGAN DAN PENDAMPINGAN SENAM LANSIA DI MASYARAKAT DUNGALIO

KABUPATEN GORONTALO

I. Pendahuluan

A. Analisis Situasi

Menurut Mas'ud (1993) Pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian terutama dalam aspek fisik, maka perlu diberdayakan fisiknya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran dipandang dari aspek fisiologis menurut Fox (1997) adalah kebugaran total (Total Fitness) yang memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan pembebanan (stress) fisik yang layak. Bentuk atau wujud dari upaya tersebut di atas akan bermakna dan bermanfaat bagi diri lansia tersebut dan keluarga. Apabila kebugaran jasmani lansia terjaga, maka lansia akan memiliki kemandirian, tidak hanya aspek fisik saja, melainkan menyangkut aspek yang lain yaitu psikis sosial dan ekonomis, sehingga ketergantungan kepada anak cucunya menjadi berkurang.

Wilayah yang akan dipergunakan untuk Pengabdian adalah Masyarakat Kecamatan Dungaliyo Kabupaten Gorontalo. Dalam memenuhi kebutuhannya menurut penelitian Sunarto (1978) menyimpulkan pada golongan ekonomi bawah lansia berusaha memenuhi kebutuhannya sendiri, baik kebutuhan pangan, pakaian, tempat tinggal dan kesehatan sehingga secara fisik harus dijaga kesehatan dan kebugarannya agar lansia bisa hidup secara mandiri.

Senam lansia adalah salah satu latihan fisik yang dapat membakar kalori dan melatih otot jantung. Meski namanya senam lansia, olahraga yang satu ini ternyata juga sesuai untuk usia berapa pun dan tingkat kebugaran apa pun yang menjadi alternative tetap bugar sepanjang

hayat. Umumnya, senam ini memiliki gerakan dan kecepatan yang lebih lambat dibandingkan dengan senam aerobik pada umumnya. Manfaat senam lansia antara lain meningkatkan jantung agar dapat memompa oksigen melalui darah ke seluruh tubuh dengan lebih maksimal. Setidaknya, melakukan gerakan senam ini selama 30 menit sehari, Anda telah melakukan salah satu latihan yang dapat menunjang kondisi kesehatan Anda. Ditambah lagi, melakukannya secara rutin 5 hari dalam seminggu akan mampu meningkatkan energi para lansia.

Proses pendidikan dan latihan atau pelatihan, interaksi antara instruktur dan peserta menjadi penentu efektifitas pelaksanaan program. Sehingga diperlukan Instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) yang baik dan profesional, agar proses pelaksanaan pelatihan bisa berjalan secara efektif. Peserta pelatihan dalam proses pelaksanaan pelatihan merupakan sasaran utama dalam pelatihan. Keberhasilan dalam pelaksanaan dapat diukur dari kemajuan peserta pelatihan baik secara afektif, kognitif dan psikomotorik. Dukungan pengelola dalam pelaksanaan pelatihan baik sebelum, selama dalam proses pelaksanaan dan setelah pelatihan juga harus memperhatikan kebutuhan sarana dan prasarana (termasuk media) ini dirancangesuai dengan jenis pelatihannya. Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) meliputi gedung beserta peralatannya. Sarana dan prasarana yang tepat akan mendorong peserta pelatihan lebih bersemangat dalam berlatih.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana cara meningkatkan kondisi fisik lansia agar memiliki kemandirian ?
- 2) Hal-hal apa saja yang menjadi faktor penentu keberhasilan dalam proses pelaksanaan pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) ?

C. Tujuan Kegiatan

- 1) Ingin menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang bisa mandiri menjadi instruktur Senam Lansia Bugar (SLB).

- 2) Instruktur hasil pelatihan, bisa melatih Senam Lansia Bugar (SLB) di daerahnya.
- 3) Para lansia yang ada didaerah bisa meningkat kebugaran jasmaninya.

D. Manfaat Kegiatan

- 1) Bagi peserta akan menambah wawasannya dalam hal jenis senam yang bisa meningkatkan kesegaran jasmaninya.
- 2) Bagi Instansi atau Lembaga tempat PPM akan memiliki Sumber Daya Manusia (SDM) yang lebih berkualitas dibidang pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB).
- 3) Bagi penyelenggara, bisa mengamalkan salah satu dari Tri Dharma PerguruanTinggi yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat (PPM).

E. Pemecahan Masalah

Masalah yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia yang berada di Dungallo Kabupaten Gorontalo. Strategi yang ditempuh adalah dengan cara memberi pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB). SDM yang telah dikirim dari masing-masing daerah atau kelurahan, yang nantinya sebagai motivator di daerah tersebut, sehingga manfaat bisa dirasakan oleh masyarkat di daerah atau kelurahannya yang diharapkan para lansia di daerah itu kebugaran jasmaninya akan meningkat setelah melaksanakan Senam Lansia Bugar (SLB) dalam seminggu minimal 3 kali.

II. Tinjauan Pustaka

A. Pengertian Pelatihan dan Pengembangan

Pelatihan dan pengembangan sering kita dengar dalam dunia kerja di perusahaan, organisasi, lembaga, atau bahkan dalam instansi pendidikan. Hal ini dapat diasumsikan bahwa pelatihan dan pengembangan sangat penting bagi tenaga kerja untuk bekerja lebih menguasai dan lebih baik terhadap pekerjaan yang dijabat atau akan dijabat kedepan. Tidak terlalu jauh dalam instansi pendidikan, pelatihan dan pengembangan sering dilakukan sebagai upaya meningkatkan kinerja para tenaga kerja pendidikan yang dianggap belum mampu untuk mengemban pekerjaannya

karena faktor perkembangan kebutuhan masyarakat dalam pendidikan. Secara deskripsi tertentu potensi para pekerja pendidikan mungkin sudah memenuhi syarat administrasi pada pekerjaannya, tapi secara aktual para pekerja pendidikan harus mengikuti atau mengimbangi perkembangan pendidikan sesuai dengan tugas yang dijabat atau yang akan dijabatnya. Hal ini yang mendorong pihak instansi pendidikan untuk memfasilitasi atau memfasilitasi pelatihan dan pengembangan karir para tenaga kerja pendidikan guna mendapatkan hasil kinerja yang baik, efektif dan efisien.

Pelatihan (training) merupakan proses pembelajaran yang melibatkan perolehan keahlian, konsep, peraturan, atau sikap untuk meningkatkan kinerja tenaga kerja. (Simamora:2006:273). Menurut pasal 1 ayat 9 undang-undang No.13 Tahun 2003. Pelatihan kerja adalah keseluruhan kegiatan untuk memberi, memperoleh, meningkatkan, serta mengembangkan kompetensi kerja, produktivitas, disiplin, sikap, dan etos kerja pada tingkat ketrampilan dan keahlian tertentu sesuai dengan jenjang dan kualifikasi jabatan dan pekerjaan.

Pengembangan (development) diartikan sebagai penyiapan individu untuk memikul tanggung jawab yang berbeda atau yang lebih tinggi dalam perusahaan, organisasi, lembaga atau instansi pendidikan. Menurut (Hani Handoko:2001:104) pengertian latihan dan pengembangan adalah berbeda. Latihan (training) dimaksudkan untuk memperbaiki penguasaan berbagai ketrampilan dan teknik pelaksanaan kerja tertentu, terinci dan rutin. Yaitu latihan menyiapkan para karyawan (tenaga kerja) untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan sekarang. Sedangkan pengembangan (Development) mempunyai ruang lingkup lebih luas dalam upaya untuk memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan, kemampuan, sikap dan sifat-sifat kepribadian.

Pelatihan lebih terarah pada peningkatan kemampuan dan keahlian SDM organisasi yang berkaitan dengan jabatan atau fungsi yang menjadi tanggung jawab individu yang bersangkutan saat ini (current job oriented). Sasaran yang ingin dicapai dan suatu program pelatihan adalah peningkatan kinerja individu dalam jabatan atau fungsi saat ini.

Pengembangan cenderung lebih bersifat formal, menyangkut antisipasi kemampuan dan keahlihan individu yang harus dipersiapkan bagi kepentingan jabatan yang akan datang. Sasaran dan program pengembangan menyangkut aspek yang lebih luas yaitu peningkatan kemampuan individu untuk mengantisipasi perubahan yang mungkin terjadi tanpa direncanakan (unplanned change) atau perubahan yang direncanakan (planned change). (Syafaruddin:200 1:2 17).

B. Jenis Pelatihan dan Pengembangan

Terdapat banyak pendekatan untuk pelatihan. Menurut (Simamora:2006 :278) ada lima jenis-jenis pelatihan yang dapat diselenggarakan:

1. Pelatihan Keahlian

Pelatihan keahlian (skills training) merupakan pelatihan yang sering dijumpai dalam organisasi. Program pelatihannya relatif sederhana: kebutuhan atau kekurangan diidentifikasi melalui penilaian yang jeli. Kriteria penilaian efektivitas pelatihan juga berdasarkan pada sasaran yang diidentifikasi dalam tahap penilaian.

2. Pelatihan Ulang

Pelatihan ulang (retraining) adalah subset pelatihan keahlian. Pelatihan ulang berupaya memberikan kepada para karyawan keahlian-keahlian yang mereka butuhkan untuk menghadapi tuntutan kerja yang berubah-ubah. Seperti tenaga kerja instansi pendidikan yang biasanya bekerja menggunakan mesin ketik manual mungkin harus dilatih dengan mesin computer atau akses internet

3. Pelatihan lintas fungsional

Pelatihan lintas fungsional (cross functional training) melibatkan pelatihan karyawan untuk melakukan aktivitas kerja dalam bidang lainnya selain dan pekerjaan yang ditugaskan.

4. Pelatihan TIM

Pelatihan tim merupakan bekerjasama terdiri dari sekelompok Individu untuk menyelesaikan pekerjaan demi tujuan bersama dalam sebuah tim kerja.

5. Pelatihan Kreativitas

Pelatihan kreatifitas(creativitas training) berlandaskan pada asumsi bahwa kreativitas dapat dipelajari. Maksudnya tenaga kerja diberikan peluang untuk mengeluarkan gagasan sebebaskan mungkin yang berdasar pada penilaian rasional dan biaya dan kelaikan

C. Pelatihan Senam Lansia Bugar

Pemberdayaan tidak hanya masalah pembangkitan kesadaran, tetapi juga upaya mengubah keadaan kehidupan material orang-orang yang tertindas dan lemah dalam masyarakat. Menurut Mas'ud (1993) upaya untuk memperkuat posisi seseorang melalui penumbuhan kesadaran dan kemampuan individu. Untuk mengidentifikasi persoalan yang dihadapi dan memikirkan langkah-langkah untuk mengatasinya. Menurut Tjandraningsih (1995), merupakan suatu proses perubahan dari ketergantungan kepada kemandirian, melalui perwujudan kemampuan yang dimiliki. Menurut Sumodiningrat (1996) Usaha pemberdayaan didasari filsafat tentang akan hak dan kewajiban manusia, serta adanya anggapan bahwa manusia mempunyai potensi atau kemampuan daya yang dapat dikembangkan.

Dengan demikian pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian terutama dalam aspek fisik, maka perlu diberdayakan fisiknya dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran yang mampu memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan beban fisik yang layak.

Pemberdayaan memiliki berbagai tujuan adalah :

- 1) Agar individu memiliki keberdayaan, yaitu kemampuan individu untuk membangun diri agar sehat fisik, mental, terdidik, kuat, memiliki nilai-nilai yang instrinsik yang menjadi sumber keberdayaan.
- 2) Agar individu dapat bertahan (survive) dalam pengertian yang dinamis, mengembangkan diri dan meningkatkan harkat dan martabat manusia
- 3) meningkatkan kemampuan dan kemandirian manusia

Lanjut usia, menjadi tua merupakan proses alami yang dialami oleh semua makhluk. Pada manusia proses tersebut ditandai oleh menurunnya beberapa aspek, terutama aspek fisiologis, psikis dan fungsi-fungsi sensorik motorik (Prawiro Husodo, 1991), sedangkan aspek lainnya yang dipengaruhi oleh pengalaman malah justru meningkat (Munandar, 1989). Dalam hal ini dikenal dua teori yang menerangkan manusia dengan kegiatannya yaitu teori disengagement dan teori aktivitas (Suardiman, 1995). Teori yang pertama mengatakan bahwa semakin tinggi usia manusia akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik dan emosi dengan kehidupan di dunia, sedangkan dengan teori yang kedua mengatakan bahwa semakin tua akan semakin memelihara hubungan fisik, sosial dan emosionalnya

Senam Lansia Bugar (SLB) adalah suatu bentuk senam kebugaran yang diperuntukkan para lanjut usia (Lansia) sehingga bentuk kegiatan latihannya disesuaikan dengan orang lanjut usia. Sehingga pelatih atau instruktur yang baik harus memiliki beberapa kemampuan antara lain kemampuan fisik, psikis, pengendalian emosi, sosial serta kemampuan untuk dapat mewujudkan kemampuan-kemampuan yang dilandasi oleh tanggung jawab dan pengabdian

D. Manfaat Senam Lansia Bugar

Menurut para peneliti dari British Journal of Sports Medicine pada tahun 2014, orang lanjut usia, atau lansia, yang aktif bergerak dan berolahraga terbukti lebih sehat dan memiliki risiko yang lebih kecil terhadap penyakit kronis. Selain itu, lansia yang aktif bergerak juga lebih sedikit menderita

gangguan kognitif, fungsi fisik, dan mentalnya juga masih terbilang baik ketimbang yang jarang olahraga.

Umumnya, senam ini memiliki gerakan dan kecepatan yang lebih lambat dibandingkan dengan senam aerobik pada umumnya. Manfaat senam lansia antara lain meningkatkan jantung agar dapat memompa oksigen melalui darah ke seluruh tubuh dengan lebih maksimal. Setidaknya, melakukan gerakan senam ini selama 30 menit sehari, Anda telah melakukan salah satu latihan yang dapat menunjang kondisi kesehatan Anda. Ditambah lagi, melakukannya secara rutin 5 hari dalam seminggu akan mampu meningkatkan energi para lansia.

Selain berbagai manfaat yang telah disebutkan, senam ini juga dapat mengurangi risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan diabetes serta yang paling penting dapat meningkatkan suasana hati lansia. Ya, olahraga memang diketahui dapat membantu melepaskan hormon bahagia, salah satunya adalah hormon dopamin. *American Council on Exercise* juga menunjukkan bahwa senam lansia dapat membantu meningkatkan daya ingat para orang tua.

Bukan hanya sekedar senam yang diiringi musik, menurut Livestrong, ada banyak jenis program senam lansia yang tersedia dan sama-sama bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik para orang tua. Jenis-jenis senam lansia bisa dipilih berdasarkan kesukaan masing-masing, ada aerobik, senam salsa, senam jazz, dan bahkan ada senam aerobik di bangku untuk lansia yang tidak bisa berdiri lama.

Namun sebelum memulai kelas senam, ada baiknya lansia mencoba terlebih dahulu jenis-jenis senam. Setelahnya, barulah para lansia bisa memutuskan jenis senam mana yang cocok dengan fisik dan kesukaannya. Apabila merasa tak nyaman untuk ikut kelas dengan peserta yang banyak, para lansia juga dapat menggunakan DVD senam dan melakukannya sendiri di rumah.

E. Gerakan Senam Lansia

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

a) 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.

b) Kondisioning

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

c) 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.

Pemberdayaan tidak hanya masalah pembangkitan kesadaran, tetapi juga upaya mengubah keadaan kehidupan material orang-orang yang tertindas dan lemah dalam masyarakat. Kajian teori yang berhubungan dengan pemberdayaan dan lanjut usia (menurut Mas'ud 1993) upaya untuk memperkuat posisi seseorang melalui penumbuhan kesadaran dan kemampuan individu. Untuk mengidentifikasi persoalan yang dihadapi dan memikirkan langkah-langkah untuk mengatasinya.

Menurut Tjandraningsih (1995), merupakan suatu proses perubahan dari ketergantungan kepada kemandirian, melalui perwujudan kemampuan yang dimiliki. Menurut Sumodiningrat (1996) Usaha pemberdayaan didasari filsafat tentang akan hak dan kewajiban manusia, serta adanya anggapan bahwa manusia mempunyai potensi atau kemampuan daya yang dapat dikembangkan.

Kajian teori mengenai lanjut usia, menjadi tua merupakan proses alami yang dialami oleh semua makhluk. Pada manusia proses tersebut ditandai oleh menurunnya beberapa aspek, terutama aspek fisiologis, psikis dan fungsi-fungsi sensorik motorik (Prawiro Husodo, 1991), sedangkan aspek lainnya yang dipengaruhi oleh pengalaman malah justru meningkat (Munandar, 1989). Dalam hal ini dikenal dua teori yang menerangkan manusia dengan kegiatannya yaitu teori disengagement dan teori aktivitas (Suardiman, 1995). Teori yang pertama mengatakan bahwa semakin tinggi usia manusia akan diikuti secara berangsur-angsur oleh semakin mundurnya interaksi sosial, fisik dan emosi dengan kehidupan di dunia, sedangkan dengan teori yang kedua mengatakan bahwa semakin tua akan semakin memelihara hubungan fisik, sosial dan emosionalnya. Sesuai dengan teori yang kedua maka melalui program pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB) diharapkan para lansia akan lebih bugar secara fisiknya sehingga akan memberi harapan hidup lebih lama, dan apabila lansia bugar tidak akan merepotkan keluarganya serta dalam hubungannya dengan kesehatan, lansia akan lebih ekonomis dalam pemeliharaan kesehatannya.

Dalam pelaksanaannya agar efektif tim pengabdian memprogramkan cara dengan memberi pelatihan kepada 2 orang perwakilan yang ditunjuk dari masing-masing kelurahan. Dan diharapkan dari perwakilan tersebut bisa memasyarakatkan Senam Lansia Bugar (SLB) ini kepada lingkungannya. Menurut Nitisemito (1984) pengertian pelatihan (training) yaitu sebagai suatu kegiatan dari suatu lembaga yang bertujuan untuk memperbaiki dan mengembangkan sikap, tingkah laku dan keterampilan serta pengetahuan.

Menurut Soekidjo Notoatmojo (1991) pelatihan adalah merupakan upaya untuk pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) terutama untuk pengembangan aspek kemampuan intelektual dan kepribadian manusia. Senam Lansia Bugar (SLB) adalah suatu bentuk senam kebugaran yang diperuntukkan para lanjut usia (Lansia) sehingga bentuk kegiatan latihannya disesuaikan dengan orang lanjut usia, maka dari itu tim pengabdian mencari Instruktur Senam Lansia Bugar (SLB) yang sesuai atau memahami betul akan Senam Lansia Bugar (SLB).

Menurut Ndong Kamtono (1987), untuk menjadi pelatih atau instruktur yang baik harus memiliki beberapa kemampuan antara lain kemampuan fisik, psikis, pengendalian emosi, sosial serta kemampuan untuk dapat mewujudkan kemampuan yang dilandasi oleh tanggung jawab dan pengabdian.

B. Khalayak Sasaran yang Strategis

Khalayak sasaran dari Pengembangan dan Pendampingan Senam Lansia Di Masyarakat Dungali Kabupaten Gorontalo. Pemilihan kelompok khalayak sasaran ini didasarkan atas pertimbangan bahwa masyarakat memiliki peran yang sangat penting dan dapat diharapkan bisa menerapkan Pengembangan dan Pendampingan Senam Lansia Di Masyarakat Dungali Kabupaten Gorontalo. Disamping itu agar pemerhati Senam Lansia dalam hal ini adalah masyarakat umum dapat mengetahui tentang senam lansia

C. Keterkaitan

Lembaga pelaksana Program Pengabdian Masyarakat ini adalah LPM Universitas Negeri Gorontalo. Sedangkan yang menjadi khalayak sasaran adalah masyarakat Dungali Kabupaten Gorontalo serta masyarakat umum sebagai pemerhati olahraga. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui Pengembangan dan Pendampingan Senam Lansia yang melibatkan Fakultas Olah Raga dan kesehatan dan Jurusan dengan LPM Universitas Negeri Gorontalo. Sedangkan LPM Universitas Negeri Gorontalo akan membantu dalam sumber daya manusia (SDM) khususnya.

Dengan adanya kegiatan ini, maka diharapkan kedepannya Universitas Negeri Gorontalo akan dapat memperluas kerjasama dalam bidang olahraga, dan memberikan kesempatan/wahana untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, melalui penerapan IPTEK Olahraga.

D. Metode Kegiatan

Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, diskusi latihan dan metode demonstrasi.

E. Rancangan dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan, evaluasi berupa Praktek senam lansia.

F. Tempat dan Jadwal Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Dungallo Kabupaten Gorontalo berdasarkan hasil kesepakatan dari Pemerintah Daerah Kabupaten Gorontalo, DISPORA Kabupaten Gorontalo.

Jadwal pelaksanaan Program pada bulan Mei Tahun 2019

No	Kegiatan	Minggu 1	Minggu 2			Ket
			Hari 1	Hari 2	Hari 3	
1	Observasi	√				
2	Kegiatan Pelatihan Evaluasi		√	√		
3	Laporan Kegiatan				√	

G. Organisasi Pelaksanaan

Ketua Pelaksanaan :

1. Nama : Ella H. Tumuloto, S.Pd,M.Pd
2. Pangkat/Gol/NIP : IIIb/198704282019032014
3. Bidang Keahlian : Pendidikan Keolahragaan

4. Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar
5. Fakultas dan Jurusan : FOK/Pendidikan Keolahragaan
6. Waktu Kegiatan : 1 minggu, 3 Hari

H. Anggaran

Anggaran biaya yang diajukan sebanyak Rp. 2.340.000,- (Tiga Juta Tiga Ratus Empat Puluh Ribu Rupiah)

No	Uraian	Vol	Sat	Harga satuan (Rp)	Jumlah Harga (Rp)
1	Pembuatan Proposal				
	- Pengetikan	20	Lbr	2.000	Rp. 40.000
	- Pengadaan (4 Eks x 20)	80	Lbr	250	Rp. 20.000
	- Penjilidan	5	Eks	12.500	Rp. 62.500
				Jumlah	Rp. 122.500
2	Biaya Perjalanan				
	- Rental mobil ke Kab. Gorontalo selama 3 hari	3	Hari	250.000	Rp. 750.000
				Jumlah	Rp. 750.000
3	ATM dan ATK				
	- Balpoint	50	Buah	3.000	Rp. 150.000
	- Kertas HVS 70 Gram	1	Rim	35.000	Rp. 35.000
	- Buku tulis	50	Buah	3.000	Rp. 150.000
	- Kartu tanda peserta	50	Orang	7.500	Rp. 375.000
	- Stopmap folio	2	Pak	15.000	Rp. 30.000
	- Pembuatan sertifikat	50	Lbr	10.000	Rp. 500.000
				Jumlah	Rp. 1.240.000
4	Pembuatan Laporan				
	- Pengetikan	50	Lbr	2.000	Rp. 100.000
	- Photo copy (4 Eks x 50)	200	Lbr	250	Rp. 50.000
	- Penjilidan	5	Eks	12.500	Rp. 62.500
				Jumlah	Rp. 212.500
				Jumlah Total (1+2+3+4)	Rp. 2.325.000

Rekapitulasi Anggaran

1. Pembuatan Proposal	: Rp.	122.500
2. Biaya Perjalanan	: Rp.	750.000
3. ATM dan ATK	: Rp.	1.240.000
4. Pembuatan Laporan	: Rp.	212.500
Total	: Rp.	2.325.000

(Terbilang :Dua Juta Tiga Ratus Dua Puluh Lima Ribu Rupiah)

DAFTAR PUSTAKA

- Fox EI, Kirby TE, Fox AR (1997). *Basic of Fitness*, New York ; Mac Millan Publishing Company
- Mas'ud Mochtar (1993), *Ekonomi Politik, Pembangunan dan Pemberdayaan Rakyat*, Yogyakarta, PPSK Yogyakarta
- Sunarto (1978), *Nilai Anak bagi Masyarakat Desa*, Laporan Penelitian, Yogyakarta, FKIS IKIP Yogyakarta.
- Kemenpora (2007), *Senam Lansia Bugar*, Jakarta, Dinas Olahraga dan Pendidikan Prov.DKI Jakarta.
- Soekidjo Notoatmojo (1992), *Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Rineka Cipta.Yogyakarta.
- Suhantoro (1986), *Kesegaran Jasmani*, Jakarta. Dinas Kesehatan RI.
- Heiden Donald, F.Murray, ten Kien and Award (1986). *Employee Health and Fitness Program*, Uniqee Begestion : Johper.
- Tjandraningsih Indrasari (1995). *Pemberdayaan Anak Mengenai Pendampingan Anak*.Bandung, Yayasan AKATIGA.
- Sumodiningrat, Gunawan (1996), *Pembangunan Daerah dan Pemberdayaan Masyarakat*. Jakarta, Bina Reka Pariwara.
- Prawirohusodo, Soejono (1991), *Perubahan Psikuatik dan Neurologik pada Lanjut Usia*, Makalah Yogyakarta, Fakultas Kedokteran UGM.
- Suardiman, Siti Partini (1995), *Psikologi Perkembangan*, Yogyakarta, FIP IKIP Yogyakarta.

Lampiran

NOTA DAN KUINTANSI
NOTA

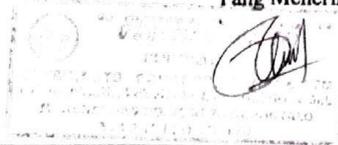
Fitrah Jaya FC

No	Uraian	Satuan	Harga Rp	Jumlah harga Rp
1	Fc. F4//A4		250	
2	Fc. A3		500	
3	Print biasa hitam putih		1000	
4	Print warna		2.000	
5	Pengetikan /print		2.000	
6	Pres/Laminating		4.000	
7	Jilid biasa		2.000	
8	Jilid spiral			
9	Jilid Lux			
10	Scan		3.000	
11	Fc. Warna		2.000	
12	Jilid Tebal			
13	Bal (point)	50	3000	150.000
14	Buku tulis	50	3000	150.000
15	Stopmap Polio (pak)	2 pak	15.000	30.000
16				
17				
18				
19				330.000

Gorontalo,

20

Yang Menerima



M PERC. OFFSET & SABLON "MANDIRI" Jl. Masjid No. 71 Kel. Heledulaa Selatan Telp. (0435) 829851 HP. 0812 4485 1218 KOMPLEKS MALL KOTA GORONTALO	KWITANSI	Gorontalo, _____ / _____ / 2019
	Sudah Terima dari : <u>ELLA MAMALOU</u>	Panjar Rp. _____
Sejumlah Uang : <u>Tiga Ratus tujuh puluh lima ribu</u>	Untuk Pembayaran : <u>Pembuatan Kartu tanda peserta</u>	
	<u>sebanyak 50 orang</u>	
	Terdukung Rp. <u>375.000</u>	"MANDIRI"

Gorontalo, _____ 2012

Panjar Rp. _____

Sisa Rp. _____

KWITANSI

Sudah Terima dari: ELLA KIMALATI

Sejumlah Uang: lima ratus ribu rupiah

Untuk Pembayaran: Pembuatan kesif kart. offset & sablon SD Azing

"MANDIRI"
Jl. Kasuari No. 71
KOMPLEKS MALL KOTA GORONTALO

Talangan Rp. 500,000

NOTA

Fitrah Jaya FC

No	Uraian	Satuan	Harga Rp	Jumlah harga Rp
1	Fc. F4//A4	200	250	50000
2	Fc. A3		500	
3	Print biasa hitam putih		1000	
4	Print warna		2.000	
5	Pengetikan /print	50	2.000	100.000
6	Pres/Laminating		4.000	
7	Jilid biasa		2.000	
8	Jilid spiral			
9	Jilid Lux			
10	Scan		3.000	
11	Fc. Warna		2.000	
12	Jilid Tebal			
13	Kertas HVS	1 RIM	35.000	35.000
14	JILID BUKU	5	12.500	62.500
15				
16				
17				
18				
19	<u>TOTAL</u>			<u>247.500</u>

Gorontalo,

20

Yang Menerima



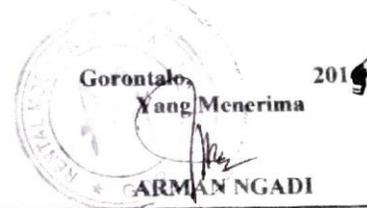
CV. ARIS DJAYA RENTAL

TELP. 085240286351 / 085240124447

KWITANSI

SUDAH DITERIMA DARI : ELLA TUMALOP
UANG SEJUMLAH : TUJUH RATUS LIMA PULUH RIBU RUPIAH
UNTUK PEMBAYARAN : Rental Mobil selama 3 hari

Rp. 750.000



NOTA

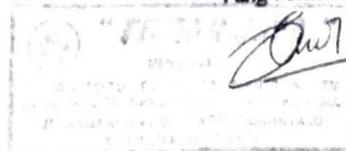
Fitrah Jaya FC

No	Uraian	Satuan	Harga Rp	Jumlah harga Rp
1	Fc. F4//A4	80	250	20.000
2	Fc. A3		500	
3	Print biasa hitam putih		1000	
4	Print warna		2.000	
5	Pengetikan /print	20	2.000	40.000
6	Pres/Laminating		4.000	
7	Jilid biasa		2.000	
8	Jilid spiral			
9	Jilid Lux			
10	Scan		3.000	
11	Fc. Warna		2.000	
12	Jilid Tebal	5	12.500	62.500
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				122.500

Gorontalo,

20

Yang Menerima



Lampiran

Dokumentasi



Dokumentasi



Dokumentasi



Lampiran

DAFTAR HADIR

No	Nama Peserta	Tanda Tangan
1.	ROSNA IBRAHIM	1
2.	LISNA THAIB	2
3.	MURNI ALI	3
4.	RISNA DUNGGIO	4
5.	RINARTI POLAPA	5
6.	SURNIA POPA	6
7.	ANIAH DAUD	7
8.	AISA SULAIMAN	8
9.	ASMA DUNGGIO	9
10.	ROSITA KASIM	10
11.	RAHAB HARUN	11
12.	RABIA NURKAMIDEN	12
13.	KARTIKA LASENA	13
14.	ABRAHAM TALIB	14
15.	SINTA HAMZA	15
16.	MUDMAIN HIDA	16
17.	MURNIAWATI ISMAIL	17
18.	WIWIN DJIBU	18
19.	SANDRA NAPU	19
20.	SUSANTI GANI	20
21.	SRI SULASTRI MAHMUD	21
22.	INDRA DAUD	22
23.	ALFIAN LAHATI	23
24.	NURLAN ZEES	24
25.	DIMAN SULEMAN	25
26.	ANWAR HASAN	26
27.	HASAN KARIM	27
28.	ANDRI KARIM	28
29.	MEIS DAI	29

30.	FIAN AHUDULU	30	<i>Fian</i>	31	<i>Kamir</i>
31.	KARIM NURKAMIDEN				
32.	SOWAN DEHI	32	<i>Sowan</i>	33	<i>Sowan</i>
33.	AGUNG LASENA				
34.	DEDI MERTOSONO	34	<i>Dedi</i>	35	<i>Dedi</i>
35.	ADI NURKAMIDEN				
36.	LIAN ZEES	36	<i>Lian</i>	37	<i>Lian</i>
37.	IKBAL SURATINOYO				
38.	MAHMUD SALEH	38	<i>Mahmud</i>	39	<i>Mahmud</i>
39.	SUDIRMAN POPA				
40.	MALDIYANTO ISMAIL	40	<i>Maldianto</i>	41	<i>Maldianto</i>
41.	KIRMAN DJAFAR				
42.	ALI MOHAMAD	42	<i>Ali</i>	43	<i>Ali</i>
43.	MANSUR ADAM				
44.	TITO IBRAHIM	44	<i>Tito</i>	45	<i>Tito</i>
45.	YUNUS LASENA				
46.	FATMAH DENGGO	46	<i>Fatmah</i>	47	<i>Fatmah</i>
47.	HADIDJAH HINELO				
48.	FELMI HASAN	48	<i>Felmi</i>	49	<i>Felmi</i>
49.	SISNAWATI MOHAMAD				
50.	YANSUR POLAPA	50	<i>Yansur</i>		



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN**

Jln. Prof. DR. Jhon Ario Katih No 4 Telp (0435)8216798, Gorontalo
Laman : www.fikk.ung.ac.id

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Nomor : 466/UN47.B7/DT/2019

TENTANG

**PENETAPAN KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2019**

**DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

- Menimbang** :
- Bahwa dalam rangka mewujudkan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi, perlu mengadakan Pengabdian Pada Masyarakat oleh Tenaga Dosen di Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo;
 - Bahwa yang namanya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat untuk melaksanakan kegiatan sebagaimana dimaksud dalam butir a;
 - Bahwa untuk kepentingan butir a dan b di atas perlu diterbitkan Surat Keputusan Dekan.
- Mengingat** :
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang Dosen;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
 - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.
 - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi.
 - Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;

11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H.47.A2/DT/2009 Tentang Pemberian Kuasa Kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : **KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO TENTANG PENETAPAN KEGIATAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT**
- Pertama** : Menunjuk Dosen Tetap Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang Namanya tercantum dalam Lampiran Surat Keputusan ini sebagai pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Tahun 2019.
- Kedua** : Pelaksana bertugas :
1. Melaksanakan Kegiatan Pengabdian pada masyarakat di Provinsi Gorontalo.
 2. Membuat Proposal dan Laporan hasil Kegiatan secara tertulis kepada Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
- Ketiga** : Biaya yang timbul akibat pelaksanaan dari kegiatan ini dibebankan kepada mata anggaran PNPB BLU 2019.
- Keempat** : Keputusan Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo ini berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di : Gorontalo
Pada tanggal : 13 Mei 2019

Dekan,


Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 195901101986032003

Tembusan Yth :

1. Rektor Universitas Negeri Gorontalo
2. Wakil Dekan di Lingkungan FOK UNG
3. Ketua Jurusan di Lingkungan FOK UNG
4. Bendahara Pengeluaran Pembantu FOK UNG
5. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan
6. Arsip

Lampiran : Keputusan Dekan FOK Universitas Negeri Gorontalo
 Nomor : 466/UN47 B7/DT/2019
 Tanggal : 13 Mei 2019
 Tentang : Daftar Nama Dosen Pelaksana Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat
 Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Tahun
 2019

NO	NAMA DOSEN	JURUSAN	JUDUL PENGABDIAN
1.	Ruslan, S.Pd, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Sosialisasi Bentuk Latihan Small Side Game Dalam Permainan Sepak Bola Di SMP Se Kecamatan Tilongkabila Kab. Bone Bolango
2.	Risna Podungge, S.Pd, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Sosialisasi Senam Anti Stroke pada Masyarakat Sipatana Kota Gorontalo
3.	Rosbin Pakaya, S.Pd, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pelatihan Perwasitan Permainan Bola Voli pada Masyarakat Anggrek Kabupaten Gorontalo Utara
4.	Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Mini Bridge Dalam bentuk VCD Di Desa Tupa Kecamatan Bulango Kabupaten Bonebolango
5.	Ella H Tumaloto, S.Pd., M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pengembangan dan Pendampingan Senam Lansia Pada Masyarakat Dungallo Kabupaten Gorontalo
6.	Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pelatihan Pelatih Pencak Silat di Kabupaten Gorontalo dalam Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Jurusan Tunggal Baku
7.	Syarif Hidayat, M.Or	Pendidikan Keolahragaan	Sosialisasi Jurus Tunggal Baku IPSI pada Guru-guru Olahraga di Kabupaten Gorontalo
8.	Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pada Pelatihan Pelatih Tingkat Provinsi Gorontalo Tahun 2019
9.	Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pembentukan kampung Pendekar Langga di Desa Bulontala Kecamatan Suwawa
10.	Drs. Ruskin, M.Pd	Pendidikan Keolahragaan	Pembinaan Prestasi Atlet dalam Rangka Perlombaan Renang

NO	NAMA DOSEN	JURUSAN	JUDUL PENGABDIAN
			Antar Kelurahan Se-Kecamatan Tapa Kabupaten Bone Balango
11.	Dr. Widysusanti Abdulkadir, S.Si., M.Si., Apt Nurain Thomas, M.Si., Apt	Farmasi	Swamedikasi Diare Non Spesifik pada Anak di Desa Tunggulo Selatan Kecamatan Tilongkabila
12.	Dr. Teti Sutriyati Tuloli, S.Farm M.Si., Apt Madania, M.Sc., Apt	Farmasi	Penatalaksanaan Hipertensi yang tepat bagi masyarakat Desa Tunggulo Selatan Kecamatan Tilongkabila
13.	Moh. Adam Mustapa, M.Sc Muhammad Taupik, M.Sc	Farmasi	Teknik Praktis Budidaya Jamur Tiram sebagai Alternatif Protein dan Penghasilan tambahan masyarakat Desa Tunggulo Selatan Kecamatan Tilongkabila
14.	Nur Rasdianah, M.Si., Apt Juliyanty Akuba, M.Sc., Apt Endah Nurrohwindi Djuwarno, M.Sc., Apt	Farmasi	Sosialisasi Penggunaan Antibiotik untuk mencegah resistensi dari Penggunaan Obat di Masyarakat Desa Tunggulo Selatan Kecamatan Tilongkabila
15.	A'mu'thi Andy Surya, M.Farm., Apt Mahdalena Sy pakaya, S.Farm., M.Si., Apt	Farmasi	Pemanfaatan Penggunaan Obat Tradisional terhadap Penderita Diare pada Masyarakat Desa Tunggulo Selatan Kecamatan Tilongkabila
16.	Ketua. dr. Nanang Roswita, M.Kes Anggota : 1. dr. Elvie F. Dunga, M.Kes 2. Ika Wulansari, S.Kep., Ns.M.Kep.Sp.Kep.Mat	Keperawatan	Kebersihan Diri Pribadi pada Kelas V Sekolah Dasar Laboratorium Universitas Negeri Gorontalo
17.	Ketua. Yuniar Mansye Soeli, M.Kep., Sp.Kep.J Anggota : 1. dr. Ivan Virnanda Amu, Sp.PD M.Kes 2. dr. Muh. Nur Syukriani Yusuf, M.Med Ed	Keperawatan	Diet Pada Penderita Gagal Ginjal Kronik
18.	Ketua. dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes Anggota : 1. Drs. Ansar Katili, M.Kes 2. Nurdiana Djamaluddin, S.Kep.Ns.M.Kep	Keperawatan	Peningkatan Pengetahuan Tentang Mitigasi Bencana Gempa
19.	Ketua. dr. Edwina R. Monayo, M.Biomed Anggota : 1. dr. Sitti Rahma, M.Kes	Keperawatan	Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Infeksi Menular Seksual pada Remaja

NO	NAMA DOSEN	JURUSAN	JUDUL PENGABDIAN
	2. Wirda Y. Dulahu, S.Kep.Ns.M.Kep		
20.	Ketua. Ridha Hafid, SST., M.Kes Anggota : 1. Dr. Sri Ibrahim, M.Kes 2. Dr. dr. Mohamad Isman Yusuf, Sp.S	Keperawatan	Peningkatan Pengetahuan tentang Strategi Konseling Berimbang Keluarga Berencana (SKB-KB)
21.	Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes	Kesehatan Masyarakat	Pembuatan Dodol Sirsak di Desa Talulobutu
22.	Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes	Kesehatan Masyarakat	Mewujudkan Insan Sadar Kesehatan melalui Pendidikan Gizi di Tingkat sekolah Dasar sebagai Prasyarat Tercapainya Generasi Emas
23.	Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes	Kesehatan Masyarakat	Rumah Tanpa Asap Rokok
24.	Dr. Sylva Flora N Tarigan, SH., M.Kes	Kesehatan Masyarakat	Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 3 Bulango Timur Desa Taluwaya Kecamatan Bulango Timur Kabupaten Bone Bolango



Dekan,
Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 195901101986032003