LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

PENGABDIAN JOIN KEMITRAAN FOK

PENINGKATAN *PHYSICAL HEALTH* MASYARAKAT DESA OLUHUTA KECAMATAN KABILA KABUPATEN BONE BOLANGO PROVINSI GORONTALO MELALUI SENAM LANSIA

OLEH:

Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd. AIFO-P / NIDN. 0026087403 (Ketua)
Nurkhoiroh, M.Pd / NIDN 0027039106 (Anggota)
Meri Haryani, S.Pd., M.Pd., AIFO / NIDN. 0016119402 (Anggota)
Ardin Gani M.Pd (Dosen Universitas Muhammadiyah Gorontalo) Anggota

Dibiayai oleh:

Dana PNBP Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, TA 2023

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

TAHUN 2023

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN JOIN KEMITRAAN TAHUN 2023 (FOK)

1.	Judul Kegiatan	:	Peningkatan Physical Healt Masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Bone Kabupaten Bonebolango Provinsi Gorontalo Melalui Senma Lansia
2.	Lokasi	:	Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Bone Kabupaten Bonebolango Provinsi Gorontalo Melalui Senam Lansia
3.	Ketua Tim Pelaksana		
	a. Nama	:	Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd
	b. NIP	:	197408262003121002
	c. Jabatan/Golongan	:	Lektor Kepala / 4 a
	d. Program Studi/Jurusan	:	Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga / Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga
	e. Bidang Keahlian	:	
	f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail	:	085240040657 / hartonohadjarati@ung.ac.id
	g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail	:	-
4.	Anggota Tim Pelaksana		
	a. Jumlah Anggota	:	2 orang
	b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian	:	Meri Haryani, M.Pd /
	c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian	:	Nurkhoiroh, M.Pd /
	d. Mahasiswa yang terlibat	:	6 orang
5.	Lembaga/Institusi Mitra		
	a. Nama Lembaga / Mitra	:	Ronal Sahrain
	b. Penanggung Jawab	:	Kepala Desa
	c. Alamat/Telp./Fax/Surel	:	Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Bone Kabupaten Bonebolango Provinsi Gorontalo
	d. Jarak PT ke lokasi mitra (km)	:	6.7km
	e. Bidang Kerja/Usaha	:	Physical Healt
6.	Jangka Waktu Pelaksanaan	:	3 bulan
7.	Sumber Dana	:	PNBP BLU Fakultas
8.	Total Biaya	:	Rp. 8.000.000,-

Gorontalo, 16 Maret 2023
Ketua

(Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd)
NIP. 197408262003121002

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Hidayahnya sehingga dapat merampungkan laporan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini. Kegiatan PkM ini dilaksanakan dalam bentuk peningkatan *physical health* masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo melalui senam lansia.

Kegiatan PkM ini sangat memberikan manfaat khususnya bagi kelompok khalayak sasaran kegiatan pembinaan ini sangat berguna untuk peningkatan *physical health* masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo melalui senam lansia. Sementara bagi pelaksana kegiatan ini (Dosen) bermanfat bagi pengembangan ilmu terapan di masyarakat. Untuk itu kiranya program ini dapat dilanjutkan pada masa yang akan datang.

Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan peningkatan *physical health* masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo melalui senam lansia. Kami menyadari sepenuhnya, bahwa laporan ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati penulis bersedia menerima saran dan kritik demi kesempurnaaan.

Gorontalo, Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN ii
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI iv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Tujuan Pelaksanaan Kegiatan 1
C. Manfaat Pelaksanaan Kegiatan 2
BAB II TARGET DAN LUARAN 3
A. Target 3
B. Luaran 3
BAB III METODE PELAKSANAAN 4
A. Persiapan dan Pembekalan 4
B. Uraian Kegiatan 4
C. Aksi 4
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 6
A. Gambaran Umum Lokasi Kegiatan 6
B. Hasil Capaian Pelaksanaan 6
C. Tahap Pelaksanaan 7
D. Observasi 8
E. Tabulasi Data Responden 9
F. Luaran Kegiatan Senam Lansia 12
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 13
A. Kesimpulan 13
B. Saran 13
DAFTAR PUSTAKA 14
LAMPIRAN 14

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (Lansia) merupakan salah satu fase kehidupan yang dialami berumur panjang. Menurut WHO pengelompokan umur lansia dibagi 4 yaitu Pertengahan 45-59 tahun, Lanjut usia 60-74 tahun, Tua 75- 90 tahun, Sangat Tua diatas 90 tahun (Andriani et al., 2019). Memasuki masa Lanjut usia berarti mengalami penurunan fungsi tubuh, misalnya pada usia tersebut lansia mengalami penurunan kebugaran dan kesegaran jasmani, penurunan fungsi kardiovaskular (Nurseptiani et al., 2022). Terjadinya perubahan gaya hidup yang tidak sehat berakibat pada pergeseran pola penyakit yang tidak hanya didominasi oleh penyakit menular, namun juga penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Perubahan gaya hidup di masyarakat merupakan salah satu faktor terjadinya peningkatan kasus hipertensi. Hipertensi terjadi karena beberapa faktor risiko, antara lain jenis kelamin, umur, genetik, konsumsi garam berlebih, obesistas, kebiasaan merokok, kebiasaan minum alkohol, mengkonsumsi lemak jenuh, kurangnya berolahraga, stres. Hipertensi dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan berbagai penyakit lainnya, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal kronik. Faktor yang dapat mempengaruhi kurangnya motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia yaitu kurangnya promosi kesehatan menyebabkan lansia cenderung tidak aktif dalam senam lansia dibandingkan dengan lansia yang didukung oleh promosi kesehatan (Andriani et al., 2019).

Kenyataannya melakukan olahraga secara teratur untuk lansia dapat memperbaiki morbiditas dan mortalitas yang diakibatkan oleh penyakit kardiovaskuler (Fauzi et al., 2020; Susanto, 2015). Selain itu senam lansia juga akan membantu meningkatkan kualitas hidup, menambah kegembiraan dan memaksimalkan sisa kemampuan (Alvita & Huda, 2019). Dampak lansia yang kurang aktif dalam bergerak dan olahraga yaitu akan menyebabkan gangguan pada sistem musculoskeletal yaitu terjadinya atrofi otot, osteoporosis, serta timbulnya kekakuan pada sendi yang peka (terutama kaki).

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.

Berdasarkan beberapa permasalahan penulis tertarik untuk melakukan pengabdian terkait Peningkatan *Physical Health* masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo melalui senam lansia.

B. Tujuan Pelaksanaan Kegiatan

1. Tujuan umum

   Adapun tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan pengetahuan dan juga pemahaman tentang Peningkatan *Physical Health* Masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo melalui senam lansia.

2. Tujuan khusus
   a. Untuk memberi pengetahuan dan pemahaman tentang peningkatan *physical health* masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo melalui senam lansia.
   b. Untuk memberi penerapan pola hidup sehat dengan senam lansia.
   c. Untuk memberi sebuah arsip berupa vidio rekaman senam lansia

C. Manfaat Pelaksanaan Kegiatan

Bagi khalayak sasaran yaitu seluruh lansia msyarakat Desa oluhuta kecamatan kabila kabupaten Bone Bolango provinsi Gorontalo.

BAB II
TARGET DAN LUARAN

A. Target

Target yang diharapkan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah dapat membuat sebuah video senam lansia dalam *Physical Health* Masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo Melalui Senam Lansia.

B. Luaran

Luaran dalam kegiatan PkM ini adalah:

1. Karya yang dapat dimanfaatkan langsung oleh masyarakat umum berupa vidio referensi senam lansia.
2. Laporan hasil pelaksanaan PkM.
3. Buku catatan keuangan.

BAB III
METODE PELAKSANAAN

A. Persiapan dan Pembekalan

Persiapan awal yang dilakukan adalah dengan memberikan bimbingan teknis terlebih dahulu kepada anggota pengabdian baik secara teori maupun praktiknya. Selain itu, juga melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam kegiatan pelaksanaan PkM.

B. Uraian Kegiatan

Kegiatan PkM akan dilaksanakan di Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo Melalui Senam Lansia tahun 2023. Sasaran kegiatan PkM adalah seluruh lansia Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo. Metode yang digunakan dalam kegiatan PkM ini meliputi ceramah, demonstrasi dan proses perekaman vidio.

1. Ceramah

   Kegiatan utama dilakukan senam Bersama. Untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, maka peserta kegiatan akan dipandu untuk mengikuti senam. Instruktur senam akan dipandu oleh salah satu dosen atas nama Nurkhoiroh M.Pd dan dibantu oleh salah satu dosen atas nama Meri Haryani, S.Pd., M.Pd., AIFO seluruh anggota PkM.
2. Demonstrasi

   Kegiatan ini dibagi menjadi dua sesi, dimana sesi pertama dilakukan dalam rangka memperkenalkan *Physical Health* yang akan didemonstrasikan oleh kepala dusun dibantu oleh ketua tim PkM yaitu Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd yang bertindak sebagai pengarah sekaligus penerjemah. Demonstrasi kedua merupakan praktik langsung kepada para Lansia yang berada di Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo.
3. Proses perekaman vidio

   Proses perekaman vidio ini dilakukan oleh mahasiswa yang disutradarai oleh Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd dan Meri Haryani, S.Pd., M.Pd., AIFO bertindak sebagai pengarah kamera beserta editing video. Proses perekaman vidio ini juga merupakan proses penting dalam pengabdian masyarakat ini. Perekaman vidio menggunakan kamera Android dengan resolusi yang tinggi.

C. Aksi

Tahapan aksi program ini meliputi:

1. Survei lokasi (observasi): melakukan penjajakan dan identifikasi kepada masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo yang berkenan memberikan ilmunya pada PkM ini.
2. Persiapan: menyiapkan seluruh perlengkapan pelaksanaan program, dilanjutkan dengan bimtek oleh tim PkM ke anggota (teori dan praktik).

3. Pelaksanaan kegiatan: ceramah, demontrasi, dan proses perekaman vidio. Jumlah pertemuan yang akan dilakuakn adalah 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan.

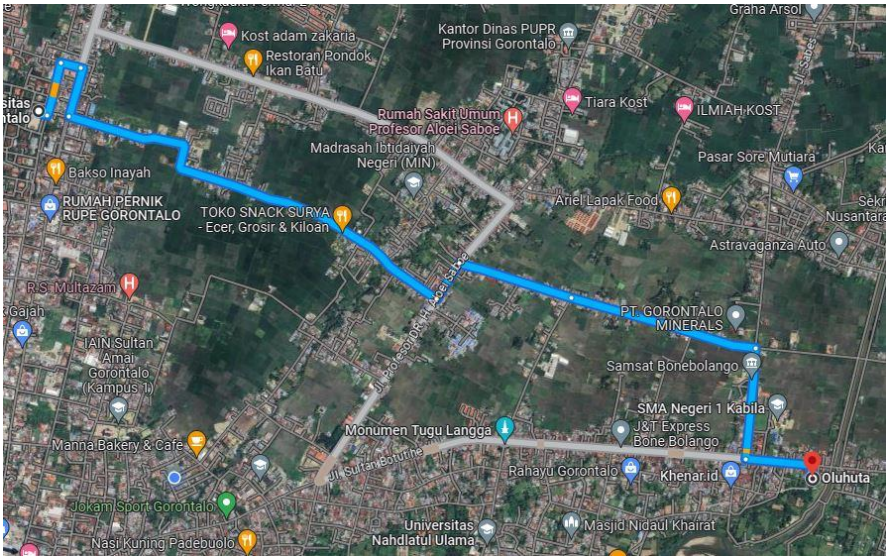
Kegiatan ini akan bekerjasama dengan kepala dusun Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo dan melibatkan mahasiswa agar kegiatan ini dapat terus terkontrol dan dapat diberdayakan setelah kegiatan pembuatan vidio ini dilaksanakan sehingga adanya keberlanjutan program menjadikan target dan sasaran yang diharapkan dapat terwujud khususnya dalam mewujudkan capaian peningkatan *physical health.*

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini mengemukakan gambaran umum lokasi dan data yang diperoleh selama pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM). Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Kegiatan ini juga merupakan penelitian kaji tindak dalam peningkatan *physical health* khususnya untuk kategori lansia.

A. Gambaran Umum Lokasi Kegiatan

Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya bahwa yang menjadi lokasi kegiatan PkM ini adalah Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo.



Gambar 1. Rute Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo

B. Observasi kegiatan Bersama perangkat Desa

Sebelum kegiatan pelaksanaan terlebih dahulu melakukan sesi diskusi Bersama perangkat desa terkait dengan kegiatan yang akan diselenggarakan.

Gambar 2. Observasi dengan perangkat desa sebelum pelaksanaan

C. Hasil Capaian Pelaksanaan

Hasil dalam kegiatan PkM ini adalah:

1. Meningkatnya pemahaman tentang *physical health*.
2. Meningkatnya kesegaran jasmani kategori lansia.
3. Melalui karya pembuatan vidio ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi yang dapat dipakai secara berkelanjutan dalam *physical health*.

D. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan melaksanakan aturan senam lansia yang telah direncanakan, sebagai berikut:pemanasan, inti dan pendinginan.

1) Tahap I Pemanasan.
   (a) Menjelaskan kegiatan senam lansia secara umum.
   (b) Melakukan pemanasan. Pemanasan dikemas dalam bentuk low impac. Caranya dengan iringan music low intensity dengan dimulai dari Gerakan yang ringan.

1. Gerakan : Jalan ditempat

Tujuan : Menyiapkan kondisi secara fisiologis maupun psikologisagar dapat melaksanakan senam dengan baik dan benar

Pelaksanaan : Melakukan 1 X 8 hitungan .

2. Gerakan : Kaki jalan ditempat, kepala ditundukkan dan tegak Tujuan : Melatih dan melenturkan otot bagian kepala.
   Pelaksanaan : Melakukan 1 X 8 hitungan
3. Gerakan : Kaki jalan ditempat, kepala lihat kesamping kanan dan samping kiri Tujuan : Melatih dan melenturkan otot bagian kepala. Pelaksanaan : Melakukan 1 X 8 hitungan
4. Gerakan : Kaki buka keamping (step samping kanan dan kiri), kepala Tujuan : Melatih koordinasi. Pelaksanaan : Melakukan 1 X 8 hitungan
5. Gerakan : Kaki dan tangan, dibuka kearah samping
   Tujuan : Melatih koordinasi dan melenturkan otot.
   Pelaksanaan : Melakukan 1 X 8 hitungan
6. Gerakan : Kaki dan tangan secara kombinasi, Tujuan : Melatih koordinasi dan memacu cardiovascular. Pelaksanaan : Melakukan 1 X 8 hitungan

Gambar 3. Pelaksanaan

2) Tahap II Inti

(a) Memberi panjelasan materi yang akan diberikan.

(b) Lansia melakukan senam

(c) Lansia melakukan gerakan senam sesuai dengan panduan instruktur dengan Gerakan low impac dengan diiringi music.

Gambar 4. Pelaksanaan

3) Tahap III Penutup

(a) Melaksanakan penenangan / pendinginan dengan music low impac.

(b) Evaluasi mengenai senam lansia yang telah dilakukan.

(c) Berdoa kemudian dibubarkan.

C. Observasi dan Interprestasi

Manfaat senam lansia untuk kesehatan 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.

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 social

D. Tabulasi Data Responden

Identitas Responden	Jumlah Responden
Usia 45-55 tahun 56-66 tahun 67-77 tahun >77 tahun	25
Jenis Kelamin Laki-laki	1

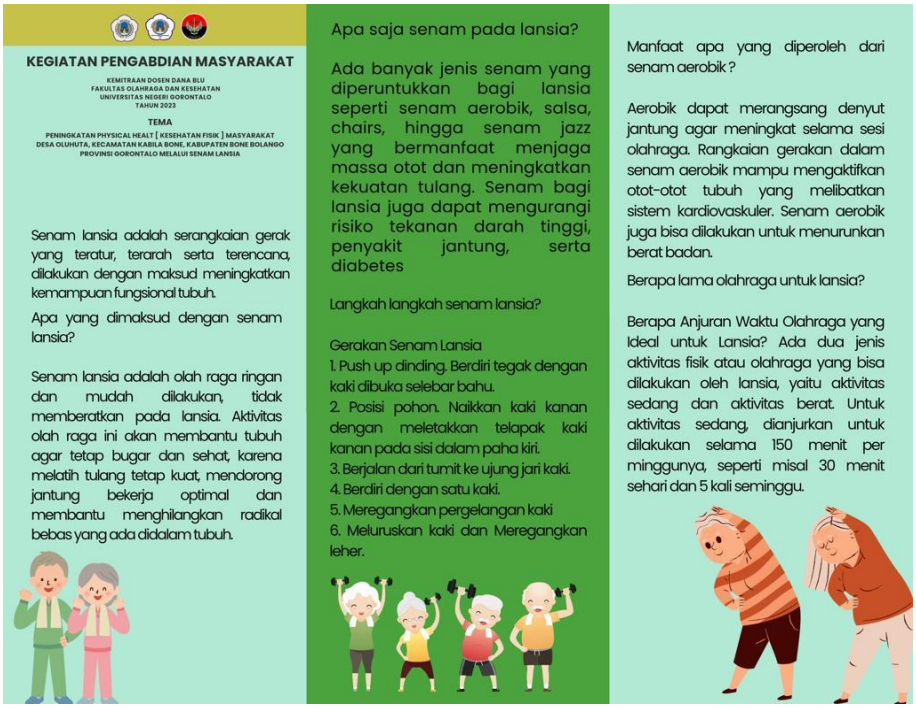
Perempuan	24
Latar belakang pendidikan SD SMP SMA/SMK/sederajat Sarjana (S1) Lain-lain	 24 1
Pekerjaan PNS Pensiunan PNS Ibu Rumah Tangga Petani Nelayan Lain-lain	 24 1
Mengikuti senam lansia Pernah Tidak pernah	 25

Tabulasi lembar observasi senam lansia

No	ITEM	Jumlah Responden
	GERAKAN PEMANASAN	
1.	Menggerakkan kepala ke kanan dan ke kiri	25
2.	Menggerakkan kepala ke bawah dan ke atas	25
3.	Satu tangan dipinggang dan satu tangan digerakkan ke samping atas	25
4.	Kedua tangan di pinggang kemudian putar ke kanan dank e kiri	25
5.	Ujung kaki diputar	25
	GERAKAN KONDISIONING (INTI)	
6.	Jalan di tempat sambil mengatur nafas	25
7.	Kaki bergantian ke depan dengan tangan diangkat setinggi bahu	25
8.	Melangkah ke samping dua langkah, posisi tangan seperti mendorong	25
9.	Maju dengan mengankat lutut dan kedua siku diayun didepan dada	25
10.	Melangkah ke samping satu langkah dan tangan didorong ke atas dengan mengepal	25
11.	Mengangkat kaki ke depan dengan tangan di pinggang	25
12.	Melangkah ke samping dengan merentangkan tangan ke samping	25
13.	Menghadap ke samping dengan ujung kaki dibuka tutup sambil tangan mendorong ke atas	25
14.	Jalan ditempat sambil mengatur nafas	25
	GERAKAN PENDINGINAN	
15	Satu tanga dipinggang dan satu tangan digerakkan ke samping atas	25
16.	Kedua tangan dipinggang kemudian putar ke kanan dan ke kiri	25
17.	Tarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui mulut	25

E. Luaran Kegiatan Senam Lansia

Luaran yang dilakukan adalah dalam bentuk *flyer* untuk di sebar kemasyarakat desa oluhuta kecamatan kabila kabupaten bone bolango provinsi gorontalo.



Gambar 5. *Flyer*

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Lansia Gorontalo harus sadar akan peningkatan physical helat melalui senam lansia. Hal ini didasari oleh keberadaan budaya otentik ini akan menjadi sebuah identitas masyarakat tentang pola hidup sehat. Melalui pembuatan vidio senam lansia ini secara otomatis akan melibatkan kolaborasi dalam penerapan physical healt pada usia lansia yang akan memberikan dampak positif untuk tetap bugar pada usia lanjut dan pastinya didukung oleh Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang dilakukan oleh akademisi lebih meningkatkan jangkauan informasi ke seluruh dunia.

B. Saran

Kedepannya, intruktur senam harus dapat memanfaatkan metode penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) secara berkelanjutan semisal dengan senam terbaru dan sesuai dengan katgori lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Alvita, G. W., & Huda, S. (2019). Penerapan Program Senam Keseimbangan untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Tahunan Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, *2*(2). https://doi.org/10.31596/jpk.v2i2.45

Andriani, Y., Raraningrum, V., & Sulistyowati, R. (2019). Pemberdayaan Lansia Produktif, Aktif, Sehat Melalui Promosi Kesehatan dan Pemanfaatan Tanaman Obat di Desa Bumiharjo Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. *Warta Pengabdian*, *13*(1). https://doi.org/10.19184/wrtp.v13i1.9837

Fauzi, M., Wiriawan, O., & Khamidi, A. (2020). Pengaruh Latihan HIIT dan SAQ Terhadap Kelincahan dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, *19*(2). https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8910

Nurseptiani, D., Setyawan, M. G. M., & Izzati, N. (2022). Gambaran Skala Nyeri Akibat Penurunan Kekuatan Otot Gastrocnemius pada Lansia Pekerja di Posyandu Lansia Pekajangan Gang 16. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, *6*(2). https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i2.172

Susanto, E. (2015). Manfaat Olahraga Renang Bagi Lanjut Usia. *Medikora, 1*. https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4669

LAMPIRAN

Biaya Pengeluaran

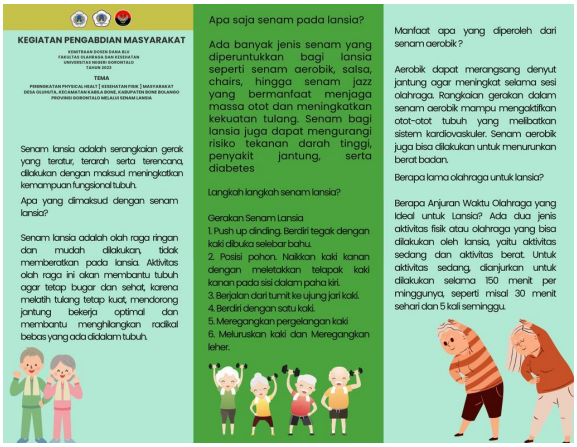
Jenis Pengeluaran	Volume	Harga Satuan (Rp)	Nilai (Rp)
1. Pembuatan proposal			
a. Foto copy proposal	20 x 7 Hal	500	70.000
b. Penjilidan	7 Eks	15.000	105.000
SUB TOTAL (Rp)			**175.000**
2. Perlengkapan habis pakai			
a. Kertas F4	2 Rim	50.000	100.000
b. Tinta print	4 Warna	100.000	400.000
c. Pulpen	3 Dos	40.000	120.000
d.spanduk	1	150.000	150.000
e.Air mineral	5 Dos	55.000	275.000
f. Pulsa	6 Orang	20.000	120.000
SUB TOTAL (Rp)			**1.165.000**
3. Transportasi	Volume	Harga Satuan (Rp)	Nilai (Rp)
a. Transportasi ketua dan anggota	4 Orang x 4 hari	100.000	1.600.000
b. Transportasi Mahasiswa	5 Orang x 4 hari	50.000	1.000.000
c. Transportasi peserta	25 Orang	50.000	1.250.000
SUB TOTAL (Rp)			**3.850.000**
4. Laporan Pengabdian	Volume	Harga Satuan (Rp)	Nilai (Rp)
a. Foto copy laporan	50 x 7 Hal	1000	350.000
b. Penjilidan laporan	7 Eks	15.000	105.000
c. Desain Flyer	1	130.000	130.000
d. Print flyer	150	1.500	225.000
SUB TOTAL (Rp)			**810.000**
5. Luaran	Volume	Harga Satuan (Rp)	Nilai (Rp)
a. Publikasi	1 Artikel	1.000.000	1.000.000
		SUB TOTAL (Rp)	**1.000.000**
		TOTAL (Rp)	**7.000.000**
(Terbilang: Tujuh Juta Rupiah)			

DAFTAR HADIR PESERTA
PENINGKATAN *PHYSICAL HEALTH* MASYARAKAT DESA OLUHUTA KECAMATAN KABILA KABUPATEN BONEBO LANGO PROVINSI GORONTALO MELALUI SENAM LANSIA

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Abubakar Mohi	1.
2.	Karsum Agu	2.
3.	Abubakar Rahman	3.
4.	Abdulatif Hamsah	4.
5.	Imbran Kasim	5.
6.	Mohammad Sabi	6.
7.	Saleh Supu	7.
8.	Yahya Hulalata	8.
9.	Arifin Agu	9.
10.	Umuri Sahrani	10.
11.	Sarice Supu	11.
12.	Are Lasande	12.
13.	Habiba Agu	13.
14.	Riance Ohi	14.
15.	Riance Kasim	15.
16.	Ahmad Mohi	16.
17.	Ibrahim Djuko	17.
18.	Hadijah Hamsasah	18.
19.	Marta Tagoi	19.
20.	Washi U. Husain	20.
21.	Rohana Mohi	21.

22.	Ardia Botutihe	22.
23.	Yasran Husain	23.
24.	Yakub Tagoi	24.
25.	Rosmin Tauko	25.

DOKUMENTASI



Gambar 1. Fleyer Promosi Senam Lansia

Gambar 2. Tim Pengabdian Bersama Mahasiswa

Gambar 3. Observasi Bersama Perangkat Desa

Gambar 4. Kegiatan Senam

Gambar 5. Kegiatan Senam

Gambar 6. Foto Bersama

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Jalan Jenderal Sudirman No.6 Kota Gorontalo
Telepon (0435) 821698 Faksimile (0435) 821698

SURAT TUGAS
Nomor : 699 /UN47.B7/RT.01.00/2023

Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dengan ini menugaskan kepada :

NO	NAMA	KETERANGAN
1	Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd.,AIFO-P	Ketua
2	Nurkhoiroh, M.Pd	Anggota
3	Meri Haryani, M.Pd.,AIFO-P	Anggota

Untuk melakukan Pengabdian Masyarakat Kemitraan Dosen Dana BLU dengan Judul : "Peningkatan Physical Health Masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango tanggal 21 Maret s.d 4 Juni 2023.

Setelah melaksanakan tugas diharapkan menyampaikan laporan secara tertulis kepada Dekan.

Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Gorontalo, 20 Maret 2023
Dekan,

Prof. Dr. Herlina Jusuf, M.Kes
NIP. 196310011988032002

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Jalan Jenderal Sudirman No.6 Dulalowo Timur Kota Tengah Kota Gorontalo
Telp.(0435)821698
Email : Fukong2020@gmail.com

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
Nomor : 515/UN47.B7/HK.04/2023

TENTANG

PENETAPAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT KEMITRAAN DOSEN
DANA BLU FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
TAHUN 2023

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

Menimbang :
a. Bahwa dalam rangka mewujudkan salah satu tri dharma perguruan tinggi, perlu mengadakan pengabdian pada masyarakat kemitraan oleh tenaga dosen di fakultas olahraga dan kesehatan universitas negeri gorontalo;
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat untuk melaksanakan kegiatan sebagaimana dimaksud dalam butir a;
c. Bahwa untuk kepentingan butir a dan b di atas perlu diterbitkan Surat Keputusan Dekan.

Mengingat :
1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang Dosen;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.

9. 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.
10. 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.17.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 MASYARAKAT KEMITRAAN DOSEN DANA BLU FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Pertama : Menunjuk Dosen Tetap Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo tahun 2023 yang namanya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini sebagai pelaksana kegiatan Pengabdian pada Masyarakat Kemitraan Dosen Tahun 2023;

Kedua : Pelaksana bertugas :
1. Melaksanakan kegiatan Pengabdian pada masyarakat Kemitraan di Provinsi Gorontalo.
2. Membuat Proposal dan Laporan hasil Kegiatan secara tertulis Kepada Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Keempat : Biaya yang timbul akibat pelaksanaan dari kegiatan ini di bebankan kepada mata anggaran PNBP BLU Tahun 2023;

Kelima : Keputusan Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo ini berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di : Gorontalo
Pada tanggal : 21 Maret 2023

DEKAN,

Dr. HERLINA JUSUF, S.Pd., M.Kes
NIP. 196310011988032002

Tembusan Yth :
1. *Dekan FOK UNG*
2. *Wakil Dekan FOK UNG*
3. *Bendaharawan Pengeluaran Universitas Negeri Gorontalo*
4. *Yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan*
5. *Arsip*

Lampiran : Keputusan Dekan FOK Universitas Negeri Gorontalo
Nomor : 515/UN47.B7/HK.04/2023
Tanggal : 21 Maret 2023
Tentang : Daftar Nama Dosen Pelaksana kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Kemitraan Dosen Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2023

NO.	Nama Dosen/NIDN/NIM	Judul Penelitian
1.	Prof. Dr. Herlina Jusuf, M.Kes./196310011988032002 Anggota : 1. Amanda Adityaningrum, S.Si., M.Si./0027059205 2. Nikmatisni Arsad, S.KM, M.Kes./0019028505 3. Eman Rahim, M.Pd/0913078702	Pemberdayaan Orang Tua Dalam Literasi Digital Berbasis Aplikasi Literasi Stunting E.List Untuk Edukasi Penanganan Stunting Di Kecamatan Botumoito Kabupaten Boalemo.
2.	Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd.,M.Pd, AIFO-P/0026087403 Anggota : 1. Nurkhoiroh, M.Pd/0027039106 2. Meri Hariyani, S.Pd., M.Pd, AIFO-P/0016119402 3. Ardin Gani, M.Pd/	Peningkatan Physical Healt Masyarakat Desa Oluhuta Kecamatan Kabila Bone Kabupaten Bonebolango Provinsi Gorontalo Melalui Senma Lansia
3.	Dr. Widy Susanti Abdulkadir S.Si M.Si Apt/0017127106 Anggota : 1. Endah Nurrohwinta Djuwarno, M.Sc. Apt./0009039003 2. Apt. Sukmawati A. Damiti. S.Farm, M.Farm.Klin/	Edukasi dan Pemberian Kripik Bayam Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia Di Desa Kayu Bulan Kecamatan Batudaa Pantai Kabupaten Gorontalo.
4.	Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd., M.Pd. AIFO-P/0015068103 Anggota : 1. Meri Hariyani, S.Pd., M.Pd, AIFO-P/0016119402 2. Suprianto Kadir, S.Pd., M.Pd, AIFO-P/0018098705 3. Gofandi Samin, M.Pd/0917109302	Edukasi Peraturan *AMATEUR INTERNATIONAL BOXING ASSOCIATION (AIBA)* Pada Pelatih dan Atlet Pertina Provinsi Gorontalo
5.	Dr. Teti Sutriyati Tuloli, M.Si., Apt./0020028004 Anggota : 1. Dr. Rermidict. Robert Tungadi, M.Si., Apt./0025107607 2. Dizky Ramadani Putri Papeo, S.Farm, M.S.farm, Apt/9900007432	Aplikasi Farmokovigilans Untuk Peningkatan Awareness Masyarakat Kelurahan Pohe, Hulonthalangi, Kota Gorontalo Tentang Efek Samping Obat Herbal.

6.	Yuniar Mansye Soeli, M.Kep, Sp. Kep. J/0021068501 Anggota : 1. Nur Ayun R. Yusuf, S.Kep., Ns, M.Kep./8983350022 2. Cindy Puspita Sari Haji Jafar, S.Kep., Ns., M.Kep/ 3. Rini Wahyuni Mohamad, S.Kep., Ns., M.Kep/	Peningkatan Kemampuan Anak Sekolah Melalui Latihan Asertif Untuk Menurunkan Bullying Di SMPN 1 Tapa Kabupaten Bonebolango
7.	Dr. Sylva Flora Ninta Tarigan, SH., M.Kes./0023038203 Anggota : 1. Juwita Suma, S.KM., M.Kes/	Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Hukum Kesehatan Dalam Mencegah Malpraktek Bagi Kaum Milenial Di Kesehatan Masyarakat UNG
8.	Tri Septian Maksum, S.KM., M.Kes/0003099105 Anggota : 1. Sarinah Dasri k, S.KM., M.Kes/0422128702 2. Eko Maulana Syaputra, S.KM., M.P.H/0406099103	Edukasi Program Pemberantasan Sarang Nyamuk Melalui Gerakan Satu Rumah Satu Juru Pemantau Jentik (G1R1J) Sebagai Upaya Pencegahan DBD Pada Anak
9.	Ella H. Tumaloto, S.Pd., M.Pd/0028048705 Anggota : 1. Dr. Adriana Bulubaan, M.Pd/0020017704	Edukasi Permainan Ular Tangga Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMA)
10.	Dr. Apt. Nur Rasdianah, S.Si., M.Si./0013057504 Anggota : 1. Julianty Akuba, S.Farm., M.Sc/0028078904	Edukasi Penggunaan Antibiotik Sebagai Upaya Pencegahan Resistensi Antibiotik Pada Masyarakat Desa Ulapato
11.	Suriyadi Datau, S.Pd., M.Pd./0019048201 Anggota : 1. Al Ilham, M.Pd/- 2. Roni Syaputra, S.Pd., M.Pd/0217099401	Sosialisasi Buku Saku Perwasitan Tenis Meja Berbasis FLIPBOOK Di PTMSI Provinsi Gorontalo

12.	Syarif Hidayat, M.Or./- Anggota : I. Arief Ibnu Haryanto, M.Pd/-	Implementasi Hasil Penelitian Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat Di Ektrakulikuler
13.	Suprianto Kadir, S.Pd., M.Pd./00189098705 Anggota : 1. Resa Sukardi Massa, S.Pd., M.Pd/0018098809	Implementasi Hasil Penelitian Pengembangan Tes Kecepatan Pukulan GYAKU TZUKI dan Tendangan MAWASHI GERI Di SMP Katolik Santa Maria Kota Gorontalo
14.	Wirda Y. Dulahu, S.Kep., Ns., M.Kep/0923038701 Anggota : 1. Nurdiana Djamaludin, S.Kep., Ns., M.Kep 2. Gusti Pandi Liputo, S.Kep., Ns., M.Kep 3. Vik Salmanja, S.Kep., Ns., M.Kes	Sosialisasi Pedoman Asuhan Keperawatan (PAK) Pada Perawat Di RSUD. TOTO Kabila Bone Bolango

DEKAN,

Dr. HERLINA JUSUF
NIP. 196310011988032002