

Abstrak maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan luaran yang dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Abstrak juga memuat uraian secara cermat dan singkat mengenai Laporan yang dibuat. Abstrak dibuat dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

ABSTRAK

Kekuatan otot dan keseimbangan tubuh merupakan komponen penting dalam mempertahankan kemampuan fungsional dan kualitas hidup, terutama pada usia dewasa dan lanjut usia. Namun, kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai latihan sederhana menyebabkan meningkatnya risiko penurunan fungsi gerak, kelemahan otot, dan gangguan keseimbangan. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di RW 011 Kelurahan Tomang, Jakarta Barat, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai latihan fungsional sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu, 20 Mei 2026 pukul 09.00–11.00 WIB dan diikuti oleh 43 peserta laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 36–86 tahun. Metode kegiatan meliputi penyuluhan menggunakan media power point, demonstrasi gerakan latihan, praktik bersama, sesi tanya jawab, serta evaluasi menggunakan pretest dan post test. Materi yang diberikan mencakup pentingnya menjaga kekuatan otot dan keseimbangan tubuh, manfaat aktivitas fisik, serta pelatihan sitting exercise, standing exercise, dan stretching sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat latihan fungsional sederhana sebesar 18,57% serta meningkatnya kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan latihan dengan benar. Peserta juga menunjukkan antusiasme dan motivasi yang baik untuk menerapkan latihan secara mandiri di rumah. Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini berupa peningkatan pemahaman masyarakat, dokumentasi kegiatan, bahan ajar dalam bentuk presentasi, poster edukasi kesehatan, serta rencana publikasi ilmiah. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat melalui pembiasaan gaya hidup aktif dan sehat.

Kata kunci maksimal 5 kata

latihan fungsional sederhana, kekuatan otot, aktivitas fisik, keseimbangan tubuh, pengabdian masyarakat

ABSTRACT

Muscle strength and body balance are important components in maintaining functional ability and quality of life, especially among adults and older adults. However, limited physical activity and lack of public knowledge regarding simple exercises may increase the risk of decreased mobility, muscle weakness, and balance disorders. Based on these conditions, this Community Service Program was conducted in RW 011 Tomang Subdistrict, West Jakarta, aiming to improve community knowledge and skills regarding simple functional exercises that can be independently performed at home. The activity was conducted on Wednesday, May 20th 2026 from 09.00 to 11.00 AM and attended by 43 male and female participants aged 36–86 years. The methods included health education using power point presentations, exercise demonstrations, guided practice sessions, question-and-answer discussions, and evaluation using pretest and post test assessments. The materials covered the importance of maintaining muscle strength and body balance, the benefits of physical activity, and training on sitting exercises, standing exercises, and simple stretching movements. The results showed an improvement in participants' knowledge (18,57%) regarding the benefits of simple functional exercises as well as improved ability to perform the movements correctly. Participants also demonstrated high enthusiasm and motivation to continue practicing the exercises independently at home. The outputs of this activity included increased community understanding, activity documentation, educational presentation materials, health education posters, and plans for scientific publication. This program is expected to support promotive and preventive health efforts by encouraging an active and healthy lifestyle within the community.

Keywords maximum 5 words

simple functional exercise, muscle strength, physical activity, body balance, community service

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Latihan Fungsional Sederhana untuk Meningkatkan Kekuatan Otot” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di RW 011 Kelurahan Tomang, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat pada tanggal 20 Mei 2026. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai latihan fungsional sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri guna menjaga kekuatan otot dan keseimbangan tubuh.

Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, pengurus RW 011 Kelurahan Tomang yang telah membantu proses koordinasi dan pelaksanaan kegiatan, seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif selama kegiatan berlangsung, dan seluruh tim pelaksana serta mahasiswa yang telah membantu persiapan hingga penyelesaian kegiatan.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi salah satu bentuk kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Jakarta, 2026

Tim Pelaksana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
BAB 1. PENDAHULUAN	2
BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN	5
BAB 3. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI	7
BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI.....	9
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN (REKOMENDASI).....	12
DAFTAR PUSTAKA	13
Lampiran 1. Foto Pelaksanaan Kegiatan (minimal 4 foto)	14
Lampiran 2. Bukti Luaran	15
Lampiran 3. Surat Tugas (minimal dari Dekan)	14
Lampiran 4. Surat SPJ (perjalanan) yang sudah tanda tangan masyarakat/ institusi yang dikunjungi/ Berita acara kegiatan tanda tangan kedua belah pihak.	15
Lampiran 5. Surat Keterangan Mitra.....	16
Lampiran 6. Absensi	17
Lampiran 7. Gambar/poster/peta (yang tidak masuk dalam laporan-jika ada)	20
Lampiran 8. Materi/modul/poster pelaksanaan/angket dsb (jika ada)	21
Lampiran 9. Scan/copy KTM mahasiswa dan KTP Alumni.....	22
Lampiran 10. Lampiran Kontrak Kegiatan PkM	23
Lampiran 11. Bukti integrasi dengan penelitian, Dikjar, dan PKM (Program Kreativitas Mahasiswa).....	24
Lampiran 12. Hasil Tes Kesamaan	25
Lampiran 13. Monitoring dan Evaluasi.....	28
Lampiran 14. Lain-Lain	30

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Kekuatan otot dan keseimbangan tubuh merupakan komponen penting dalam menjaga kemampuan fungsional seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (1,2). Seiring bertambahnya usia, terjadi penurunan massa otot, fleksibilitas sendi, serta kemampuan koordinasi sistem neuromuskular yang dapat menyebabkan berkurangnya kekuatan tubuh dan meningkatnya risiko jatuh (3). Kondisi tersebut tidak hanya dialami oleh lanjut usia, tetapi juga mulai terjadi pada usia dewasa akibat kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup sedentari (3,4).

Masyarakat di lingkungan RW 011 Kelurahan Tomang merupakan kelompok masyarakat dengan rentang usia yang beragam, termasuk usia produktif dan lanjut usia. Berdasarkan hasil observasi awal, sebagian besar masyarakat belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai latihan fungsional sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah untuk mempertahankan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh. Selain itu, olahraga belum menjadi kebiasaan rutin dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

Latihan fungsional sederhana seperti sitting exercise, standing exercise, dan stretching ringan merupakan bentuk aktivitas fisik yang aman, mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, serta dapat diterapkan oleh berbagai kelompok usia (3,5). Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat mengenai latihan fungsional sederhana agar masyarakat mampu menjaga kebugaran fisik, meningkatkan kualitas hidup, serta mencegah penurunan fungsi gerak akibat proses penuaan.

1.2. Masalah

Permasalahan yang ditemukan pada masyarakat RW 011 Kelurahan Tomang meliputi:

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai latihan fungsional sederhana yang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot dan menjaga keseimbangan tubuh.
2. Olahraga dan aktivitas fisik belum menjadi kebiasaan rutin dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.
3. Sebagian masyarakat, terutama usia dewasa dan lanjut usia, mulai mengalami penurunan kebugaran fisik akibat kurangnya aktivitas gerak.

1.3. Tujuan

Tujuan PkM ini adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kekuatan otot dan keseimbangan tubuh.
2. Memberikan edukasi mengenai latihan fungsional sederhana yang aman dan mudah dilakukan di rumah.
3. Melatih masyarakat agar mampu melakukan gerakan latihan fungsional sederhana dengan teknik yang benar.
4. Mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup aktif dan rutin berolahraga guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

1.4. Manfaat

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat maupun institusi pelaksana. Adapun manfaat kegiatan meliputi:

1. Bagi Masyarakat

- Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menjaga kekuatan otot dan keseimbangan tubuh melalui aktivitas fisik sederhana.
- Memberikan keterampilan praktis kepada masyarakat dalam melakukan latihan fungsional sederhana yang aman dan benar.
- Membantu masyarakat melakukan kebiasaan hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- Mengurangi risiko penurunan fungsi gerak, kekakuan sendi, serta risiko jatuh terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia.
- Meningkatkan kebugaran fisik, kemandirian, dan kualitas hidup masyarakat.

2. Bagi Mitra dan Lingkungan RW

- Mendukung program promotif dan preventif kesehatan di lingkungan RW 011 Kelurahan Tomang.
- Menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya olahraga rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat.
- Menjadi dasar untuk pelaksanaan kegiatan olahraga atau senam rutin di lingkungan masyarakat secara berkelanjutan.

3. Bagi Tim Pelaksana dan Institusi

- Menjadi sarana implementasi ilmu pengetahuan dan keterampilan akademik kepada masyarakat secara langsung.
- Meningkatkan peran aktif perguruan tinggi dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya bidang pengabdian kepada masyarakat.
- Mempererat hubungan kerja sama antara Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dengan masyarakat dan mitra setempat.
- Menghasilkan luaran akademik berupa publikasi, poster edukasi, dan bahan ajar yang dapat dimanfaatkan pada kegiatan edukasi selanjutnya.

1.5. Pendekatan Pemecahan Masalah

Pendekatan dilakukan lewat metode edukatif dan praktik langsung. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi menggunakan media power point mengenai pentingnya kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta manfaat latihan fungsional sederhana. Setelah sesi edukasi, peserta diberikan demonstrasi dan pelatihan langsung mengenai gerakan olahraga sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Metode praktik langsung dipilih agar peserta tidak hanya memahami materi secara teori, tetapi juga mampu mempraktikkan gerakan dengan benar. Selain itu, dilakukan sesi tanya jawab interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan berlangsung.

1.6. Khalayak Sasaran

Sasaran PkM kali ini adalah masyarakat RW 011 Kelurahan Tomang, Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Kegiatan dihadiri oleh 43 peserta laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 36–86 tahun. Sasaran dipilih karena kelompok usia dewasa hingga lanjut usia memiliki risiko lebih tinggi mengalami penurunan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh sehingga membutuhkan edukasi mengenai aktivitas fisik yang aman dan mudah dilakukan.

1.7. Pembagian Kerja Pelaksana

Nama	Keahlian	Peran
dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed	Dokter ahli anatomi termasuk ilmu gerak tubuh	Ketua, penyuluh dan pelatih, pembuat artikel hasil PkM
dr. Nuryani Sidarta, M.Biomed	Dokter spesialis rehabilitasi medik	Anggota, pembuat PPT, HKI
dr. Lenny Setiawati, M.Biomed	Dokter ahli anatomi termasuk ilmu gerak tubuh	Anggota, pembuat proposal dan laporan, statistik hasil pre dan post test
dr. Adrianus Kosasih, SpJP(K)	Dokter spesialis jantung dan pembuluh darah	Anggota, membantu dalam tahap persiapan
Luh Ade Dinda Pradnya Pratiwi	Mahasiswa kedokteran	Membantu saat pelaksanaan , pembuatan poster
dr. Jasmine Assyifa Putri	Dokter umum	Membuat soal pretest, posttest, membantu saat pelaksanaan
Dian Iskandar	Tenaga Kependidikan	Membantu persiapan sarana dan prasarana, penyediaan konsumsi

BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1. Persiapan Kegiatan

Tahap persiapan meliputi:

1. Koordinasi dengan pengurus RW 011 Kelurahan Tomang terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Survei lokasi pelaksanaan kegiatan di kantor RW 011 Kelurahan Tomang.
3. Penyusunan materi edukasi dalam bentuk power point mengenai latihan fungsional sederhana.
4. Persiapan alat dan media pendukung seperti laptop, LCD proyektor, sound system, serta lembar pretest dan post test.
5. Persiapan demonstrasi gerakan latihan yang akan dipraktikkan bersama peserta.

2.2. Materi Kegiatan

Materi dalam kegiatan meliputi:

1. Pentingnya menjaga kekuatan otot dan keseimbangan tubuh.
2. Dampak penurunan massa otot dan kurangnya aktivitas fisik terhadap kesehatan.
3. Manfaat latihan fungsional sederhana untuk meningkatkan kebugaran dan mencegah risiko jatuh.
4. Jenis-jenis latihan fungsional sederhana, meliputi:
 - Sitting exercise
 - Standing exercise
 - Stretching sederhana
5. Demonstrasi teknik latihan yang benar dan aman dilakukan di rumah.

Materi disampaikan dalam bentuk penyajian slide presentasi menggunakan gambar yang menarik.

2.3. Pelaksanaan / Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat telah dilaksanakan pada hari Rabu, 20 Mei 2026 pukul 09.00–11.00 WIB di kantor RW 011 Kelurahan Tomang. Kegiatan dihadiri oleh 43 peserta yang terdiri atas laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 36–86 tahun.

Acara diawali dengan pembukaan oleh panitia dan perwakilan pengurus RW setempat. Selanjutnya peserta diminta mengisi pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai latihan fungsional sederhana dan pentingnya aktivitas fisik.

Penyampaian materi dilakukan oleh dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed menggunakan media berupa presentasi *power point* dengan judul **“Tetap Kuat & Lincah di Usia Tua”** secara interaktif. Materi yang diberikan membahas pentingnya menjaga kekuatan otot dan keseimbangan tubuh, manfaat aktivitas fisik rutin, serta pengenalan berbagai gerakan latihan fungsional sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik bersama berupa gerakan olahraga sederhana yang meliputi latihan duduk (*sitting exercise*), latihan berdiri (*standing exercise*),

serta peregangan ringan (stretching). Peserta mengikuti gerakan secara langsung dengan pendampingan tim pelaksana sehingga gerakan dapat dilakukan dengan benar dan aman.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang berlangsung aktif. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait olahraga yang aman dilakukan sesuai usia dan kondisi fisik masing-masing. Sebagai tahap akhir, peserta diminta mengisi post test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman setelah mengikuti kegiatan. Acara kemudian ditutup dengan foto bersama seluruh peserta dan tim pelaksana sebagai dokumentasi kegiatan.

BAB 3. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

3.1. Deskripsi (kemampuan Prodi dan Fak serta Universitas dalam bidang PkM selama 3 tahun terakhir, dukungan material dan kebijakan, merujuk LED, renstra/renop/roadmap pengelola)

Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti memiliki komitmen yang kuat dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada bidang Pengabdian kepada Masyarakat (PkM). Dalam tiga tahun terakhir, Program Studi dan Fakultas secara aktif melaksanakan berbagai kegiatan PkM yang berfokus pada promotif, preventif, edukatif, dan pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Kegiatan tersebut meliputi penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dasar, edukasi gaya hidup sehat, pencegahan penyakit degeneratif, hingga pemberdayaan masyarakat berbasis komunitas.

Pelaksanaan kegiatan PkM di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti didukung oleh sumber daya manusia yang kompeten, terdiri atas dosen dengan latar belakang keilmuan multidisiplin seperti anatomi, rehabilitasi medik, kardiologi, biomedik, kesehatan masyarakat, dan ilmu klinis lainnya. Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan PkM juga menjadi bagian dari implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dan mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi.

Berdasarkan Laporan Evaluasi Diri (LED), Rencana Strategis (Renstra), dan Rencana Operasional (Renop) Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, bidang pengabdian kepada masyarakat diarahkan pada pengembangan kesehatan masyarakat berbasis evidence-based medicine, peningkatan kualitas hidup masyarakat, serta penguatan peran institusi pendidikan tinggi dalam menyelesaikan permasalahan kesehatan di masyarakat. FK Universitas Trisakti juga menekankan pengembangan kegiatan PkM yang berorientasi pada promotif dan preventif kesehatan, khususnya pada penyakit degeneratif, peningkatan kualitas hidup usia produktif dan lansia, serta peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup sehat.

Kegiatan “Latihan Fungsional Sederhana untuk Meningkatkan Kekuatan Otot” ini sejalan dengan roadmap dan Renstra Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, khususnya dalam pengembangan program promotif-preventif kesehatan masyarakat dan peningkatan kualitas hidup masyarakat usia dewasa dan lanjut usia melalui edukasi kesehatan berbasis komunitas. Program ini juga mendukung visi Universitas Trisakti dalam menghasilkan kegiatan pengabdian yang inovatif, aplikatif, dan berdampak langsung bagi masyarakat.

3.2. Kualifikasi Tim (roadmap individu pelaksana dan tugasnya)

Tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terdiri atas dosen dan tenaga pendukung dengan latar belakang keilmuan yang relevan dengan tema latihan fungsional, anatomi, rehabilitasi medik, dan kesehatan kardiorespirasi. Seluruh anggota tim memiliki pengalaman dalam bidang pendidikan, penelitian, maupun pengabdian kepada masyarakat yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat, promotif-preventif, dan peningkatan kualitas hidup masyarakat usia dewasa dan lanjut usia. PkM ini diselenggarakan sejalan dengan roadmap ketua peneliti dan tim sebagaimana terlampir pada lampiran. Adapun pembagian tugas setiap anggota tim adalah sebagai berikut:

Nama	Keahlian	Peran
-------------	-----------------	--------------

dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed	Dokter ahli anatomi termasuk ilmu gerak tubuh	Ketua, penyuluh dan pelatih, pembuat artikel hasil PkM
dr. Nuryani Sidarta, M.Biomed	Dokter spesialis rehabilitasi medik	Anggota, pembuat PPT, HKI
dr. Lenny Setiawati, M.Biomed	Dokter ahli anatomi termasuk ilmu gerak tubuh	Anggota, pembuat proposal dan laporan, statistik hasil pre dan post test
dr. Adrianus Kosasih, SpJP(K)	Dokter spesialis jantung dan pembuluh darah	Anggota, membantu dalam tahap persiapan
Luh Ade Dinda Pradnya Pratiwi	Mahasiswa kedokteran	Membantu saat pelaksanaan , pembuatan poster
dr. Jasmine Assyifa Putri	Dokter umum	Membuat soal pretest, posttest, membantu saat pelaksanaan
Dian Iskandar	Tenaga Kependidikan	Membantu persiapan sarana dan prasarana, penyediaan konsumsi

3.3. Fasilitas Perguruan Tinggi Pendukung kegiatan

Dalam mendukung pelaksanaan PkM, Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti menyediakan berbagai dukungan material maupun kebijakan institusional. Dukungan tersebut meliputi:

- Penyediaan dana hibah internal pengabdian kepada masyarakat.
- Fasilitas sarana dan prasarana seperti ruang pembelajaran, media edukasi, perangkat multimedia, dan dukungan administrasi kegiatan.
- Dukungan publikasi hasil PkM melalui seminar, jurnal, dan media institusi.
- Kebijakan yang mendorong keterlibatan dosen dan mahasiswa dalam kegiatan berbasis pemberdayaan masyarakat.
- Pendampingan penyusunan luaran PkM berupa artikel ilmiah, poster edukasi, dan Hak Kekayaan Intelektual (HKI).

BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

4.1. Hasil Yang Dicapai Oleh Peserta, Komunitas, dan Pelaksana

1. Hasil yang Dicapai oleh Peserta

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di RW 011 Kelurahan Tomang berjalan dengan baik dan mendapatkan antusiasme tinggi dari peserta. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kekuatan otot dan keseimbangan tubuh melalui aktivitas fisik sederhana. Berdasarkan hasil pre dan post test yang telah dilakukan didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 18,57%.

Peserta juga memperoleh pengetahuan baru mengenai jenis-jenis latihan fungsional sederhana yang aman dilakukan di rumah, seperti sitting exercise, standing exercise, dan stretching ringan. Selain memahami teori, peserta mampu mempraktikkan gerakan latihan dengan teknik yang lebih baik setelah mendapatkan demonstrasi dan pendampingan langsung dari tim pelaksana.

Melalui sesi praktik bersama, peserta menjadi lebih percaya diri untuk melakukan olahraga ringan secara mandiri di rumah. Selain itu, hasil post test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dibandingkan sebelum penyuluhan dilakukan. Peserta juga menunjukkan motivasi yang baik untuk mulai menerapkan aktivitas fisik rutin sebagai bagian dari pola hidup sehat.

2. Hasil yang Dicapai oleh Komunitas

Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi masyarakat RW 011 Kelurahan Tomang, khususnya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup. Masyarakat mulai memahami bahwa olahraga sederhana dapat dilakukan tanpa memerlukan alat khusus dan tetap memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh.

Kegiatan ini juga memperkuat hubungan antara institusi pendidikan dengan masyarakat melalui pendekatan edukatif dan partisipatif. Adanya keterlibatan aktif peserta selama sesi diskusi dan praktik menunjukkan bahwa masyarakat memiliki minat yang tinggi terhadap program kesehatan berbasis komunitas.

Selain itu, kegiatan ini menjadi langkah awal dalam mendorong terbentuknya kebiasaan hidup aktif di lingkungan masyarakat. Pengurus RW dan peserta memberikan respon positif terhadap kemungkinan pelaksanaan kegiatan serupa secara berkala sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat.

3. Hasil yang Dicapai oleh Tim Pelaksana

Bagi tim pelaksana, kegiatan ini menjadi sarana implementasi keilmuan secara langsung kepada masyarakat sesuai bidang kompetensi masing-masing. Tim memperoleh pengalaman dalam menyusun dan melaksanakan program edukasi kesehatan berbasis komunitas yang melibatkan masyarakat usia dewasa hingga lanjut usia.

Kegiatan ini juga meningkatkan kemampuan tim dalam melakukan komunikasi edukatif, pelatihan praktik gerakan fungsional, serta evaluasi kegiatan berbasis masyarakat. Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan memberikan pengalaman pembelajaran lapangan yang mendukung implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).

Dari sisi institusi, kegiatan ini mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya pada bidang pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan juga menghasilkan luaran berupa dokumentasi kegiatan, bahan ajar edukatif, poster kesehatan, dan rencana publikasi

ilmiah yang dapat digunakan sebagai pengembangan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya.

4.2. Evaluasi: Tingkat ketercapaian hasil, dampak, manfaat kegiatan, tolak ukur /tes yang dipakai, sebelum dan setelah

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai “Latihan Fungsional Sederhana untuk Meningkatkan Kekuatan Otot” secara umum telah terlaksana dengan baik. Seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pembukaan, pengisian pretest, penyampaian materi, praktik latihan, sesi tanya jawab, hingga post test dapat dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Target peserta kegiatan tercapai dengan baik, dimana kegiatan dihadiri oleh 43 peserta laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 36–86 tahun. Peserta mengikuti kegiatan secara aktif dan antusias, terutama saat sesi praktik gerakan latihan sederhana dan diskusi interaktif. Sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan latihan dengan baik setelah mendapatkan contoh dan pendampingan langsung dari tim pelaksana.

Berdasarkan hasil evaluasi pretest dan post test, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat latihan fungsional sederhana, serta cara melakukan gerakan yang benar dan aman sebesar 18,57%. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan edukatif kegiatan telah tercapai dengan baik.

Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebugaran fisik dan kekuatan otot melalui olahraga sederhana yang dapat dilakukan di rumah. Peserta mulai memahami bahwa aktivitas fisik ringan memiliki manfaat penting dalam mempertahankan fungsi gerak, keseimbangan tubuh, serta mencegah penurunan kemampuan fisik akibat proses penuaan. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan motivasi masyarakat untuk mulai menerapkan gaya hidup aktif dan rutin melakukan latihan sederhana secara mandiri. Dampak lainnya adalah terjalinnya hubungan yang baik antara institusi pendidikan dengan masyarakat melalui kegiatan edukasi kesehatan berbasis komunitas. Bagi tim pelaksana, kegiatan ini memberikan pengalaman dalam mengimplementasikan ilmu pengetahuan secara langsung kepada masyarakat serta meningkatkan kemampuan komunikasi dan pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan.

Evaluasi kegiatan ini dilakukan menggunakan beberapa metode penilaian, yaitu Pretest dan Post Test, observasi langsung dari segi keaktifan, antusiasme, dan kemampuan peserta melakukan latihan yang diajarkan.

Dari kegiatan PkM ini didapatkan perubahan kondisi masyarakat yang mana ketika sebelum kegiatan sebagian besar peserta belum mengetahui jenis latihan fungsional sederhana yang aman dilakukan di rumah, belum mengetahui manfaat pentingnya latihan sederhana untuk masa tua mereka, sesudah kegiatan menjadi lebih menyadari dan memahami pentingnya menjaga kekuatan otot dan keseimbangan tubuh lewat aktivitas olahraga rutin. Selain itu, saat ini peserta telah memahami bagaimana cara mudah dalam melakukan latihan tersebut.

4.3. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan

1. Faktor Pendukung

- Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini didukung oleh beberapa faktor yang membantu kelancaran kegiatan, antara lain:
- minat dan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung
- Dukungan Mitra dan Pengurus RW berupa bantuan dalam penyediaan tempat kegiatan dan mengoordinasikan warga untuk hadir mengikuti kegiatan.
- Materi yang Mudah Dipahami sehingga memudahkan peserta memahami isi materi dan mengikuti gerakan latihan.
- Kerja Sama yang baik antar anggota Tim Pelaksana

2. Faktor Penghambat

- *Perbedaan Usia dan Kondisi Fisik Peserta yang cukup luas, yaitu 36–86 tahun, sehingga kemampuan fisik dan daya tangkap peserta terhadap gerakan latihan berbeda-beda. Beberapa peserta usia lanjut membutuhkan pendampingan lebih intensif saat pengisian pre dan posttest maupun saat praktik gerakan.*
- Waktu pelaksanaan kegiatan yang terbatas menyebabkan tidak seluruh gerakan latihan dapat dipraktikkan secara mendalam dan berulang.
- Jumlah peserta yang cukup banyak menyebabkan ruang gerak saat praktik bersama menjadi sedikit terbatas, terutama ketika melakukan latihan berdiri dan peregangan.
- *Keterbatasan Monitoring Jangka Panjang terkait konsistensi peserta melakukan latihan secara mandiri di rumah setelah kegiatan selesai dilaksanakan.*
- Berlangsung bersamaan dengan Posyandu lansia sehingga banyak peserta yang keluar masuk ruangan sehingga fokus terganggu.

4.4. Luaran yang Dihasilkan

Kegiatan ini menghasilkan beberapa luaran yaitu materi bahan ajar berupa PPT presentasi, Poster, dan 1 buah HKI

4.5. Integrasi dengan Penelitian, Dikjar dan Program Kreativitas Mahasiswa

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini terintegrasi dengan pelaksanaan penelitian, pendidikan dan pengajaran, serta Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) sebagai bagian dari implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dari aspek penelitian, kegiatan ini mendukung pengembangan kajian di bidang anatomi, kinesiologi, rehabilitasi medik, serta aktivitas fisik masyarakat, khususnya terkait upaya peningkatan kekuatan otot dan kebugaran tubuh melalui latihan fungsional sederhana. Dalam bidang pendidikan dan pengajaran, kegiatan ini menjadi sarana pembelajaran langsung bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti melalui keterlibatan dalam penyuluhan, praktik pelatihan, komunikasi kesehatan, dan interaksi dengan masyarakat. Mahasiswa memperoleh pengalaman lapangan yang dapat mendukung proses pembelajaran berbasis praktik dan implementasi MBKM. Selain itu, kegiatan ini juga mendukung pengembangan Program Kreativitas Mahasiswa, khususnya pada bidang pengabdian masyarakat dan edukasi kesehatan. Mahasiswa dapat mengembangkan ide kreatif berupa media edukasi, poster kesehatan, video latihan sederhana, maupun program olahraga berbasis komunitas yang inovatif, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat sehingga diharapkan dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan.

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN (REKOMENDASI)

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengenai “Latihan Fungsional Sederhana untuk Meningkatkan Kekuatan Otot” telah terlaksana dengan baik di RW 011 Kelurahan Tomang pada tanggal 20 Mei 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 43 orang. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kekuatan otot dan keseimbangan tubuh melalui aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Peserta juga mampu mempraktikkan beberapa gerakan latihan fungsional sederhana dengan baik setelah mendapatkan edukasi dan pendampingan langsung dari tim pelaksana. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memiliki minat yang tinggi terhadap edukasi kesehatan dan olahraga sederhana berbasis komunitas. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat positif dalam mendukung upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia.

Saran

Kegiatan serupa diharapkan dapat dilakukan secara berkala dan berkelanjutan agar masyarakat semakin terbiasa menerapkan pola hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, diperlukan pendampingan lanjutan melalui kader kesehatan atau pengurus wilayah setempat untuk membantu memantau pelaksanaan latihan secara mandiri di rumah. Pada kegiatan berikutnya, disarankan adanya penambahan durasi praktik agar peserta dapat lebih memahami teknik gerakan dengan benar dan aman. Selain itu disarankan pemilihan waktu yang tidak bersamaan dengan acara RW lainnya sehingga peserta dapat lebih fokus mengikuti penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bai X, Soh KG, Omar Dev RD, Xiao W, Soh KL, Ong SL, et al. Aerobic Exercise Combination Intervention to Improve Physical Performance Among the Elderly: A Systematic Review. *Front Physiol.* 2022;12:798068. Published 2022 Jan 4. doi:10.3389/fphys.2021.798068
2. Xiao W, Soh KG, Wazir MRWN, Talib O, Bai X, Bu T, et al. Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review. *Front Physiol.* 2021 ;12:738878. doi: 10.3389/fphys.2021.738878. PMID: 34552511; PMCID: PMC8450457
3. Marcos-Pardo PJ, Orquin-Castrillón FJ, Gea-García GM, Menayo-Antúnez R, González-Gálvez N, Vale RGS, et al. Effects of a moderate-to-high intensity resistance circuit training on fat mass, functional capacity, muscular strength, and quality of life in elderly: A randomized controlled trial. *Sci Rep.* 2019 May 24;9(1):7830. doi: 10.1038/s41598-019-44329-6. PMID: 31127163; PMCID: PMC6534570.
4. Archila LR, Bostad W, Joyner MJ, Gibala MJ. Simple Bodyweight Training Improves Cardiorespiratory Fitness with Minimal Time Commitment: A Contemporary Application of the 5BX Approach. *Int J Exerc Sci.* 2021 Apr 1;14(3):93-100. doi: 10.70252/WEQD2681. PMID: 34055156; PMCID: PMC8136567.
5. Santos A, Braaten K, MacPherson M, Vasconcellos D, Vis-Dunbar M, Lonsdale C, et al. Rates of compliance and adherence to high-intensity interval training: a systematic review and Meta-analyses. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2023 Nov 21;20(1):134. doi: 10.1186/s12966-023-01535-w. PMID: 37990239; PMCID: PMC10664287

Lampiran 1. Foto Pelaksanaan Kegiatan (minimal 4 foto)



Lampiran 2. Bukti Luaran

Poster



TETAP KUAT & LINCAH DI USIA TUA: PANDUAN MANDIRI TANPA JATUH

Nabila Maudy Salma¹, Nuryani Sidarta¹, Lenny Setiawati¹, Adrianus Kosasih²

¹Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia.

²Departemen Kardiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia.

MENGAPA BADAN TERASA LEBIH "BERAT"?



Otot Mulai "Kempes" (Sarkopenia):

Massa otot menurun secara alami seiring usia. Tanpa latihan yang cukup, tubuh menjadi kurang kuat untuk menopang badan dan menahan keseimbangan.



Sendi Mulai "Seret" (Kaku):

Cairan pelumas pada sendi berkurang, berat engsel pintu yang jarang digerakkan, sendi menipis kaku dan membuat gerak tidak lagi terasa entang.

MITOS vs FAKTA OLAHRAGA LANSIA

MITOS:

"Orang tua tidak boleh banyak gerak nanti tulang patah."



FAKTA: Justru diam saja membuat otot lemah dan sendi kaku. Beberapa perilaku membuat tulang kuat dan badan lebih gampang "rungkik".

MITOS:

"Sudah tua sudah telat kalau mau olahraga."



FAKTA: Tidak ada kata telat untuk memulai. Ibarat mesin mobil, kalau dipanaskan tiap hari pasti terkamng lebih enak dan mesin lebih awat.

3 LATIHAN SEDERHANA DI RUANG TAMU (10 MENIT)



LATIHAN Sambil DUDUK (ANGKAT KAKI):

Duduk tegak di kursi kokoh, angkat satu kaki lurus ke depan, lalu turunkan perlahan. Melatih otot paha agar jalan tidak lemas dan lutut tidak mudah goyah.

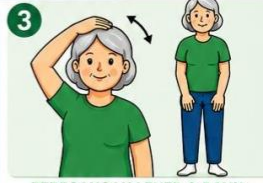
Lakukan 10-15 kali per kaki (2-3 set)



LATIHAN Sambil BERTENDI (JINJIT & BANGAU):

Berpegangan pada sandar kursi, injit perlahan, tahan 3 detik atau kuda selama 3-5 detik. Melatih keseimbangan dan respons saraf agar badan tidak gampang oleng atau jatuh.

Lakukan 10-15 kali (2-3 set)



PEREGANGAN LEHER & BAHU:

Tengokkan kepala ke kiri/kanan dan putar perlahan ke tangan/kaki secara perlahan. Mengembalikan kelenturan saraf dan membuat sendi kembali "licin" serta tidak pegal.

Lakukan 5-10 kali (2-3 set)

PANDUAN AMAN SEBELUM MEMULAI



JANGAN DIPAKSA

Berhenti jika ada rasa sesak, capek, atau pusing. Istirahatkan sejenak dan jangan memaksa sendiri melebihi kemampuan tubuh.



GUNAKAN ALAS KAKI & KURSI KOKOH

Pakai sandal/sepatu karet anti-licin dan gunakan kursi tanpa roda. Keamanan saat pendukung sangat krusial untuk mencegah kecelakaan saat latihan.



SABAR & RUTIN

Cukup 10 menit setiap pagi sudah sangat hebat, konsistensi lebih penting daripada durasi yang lama namun jarang dilakukan.



DENGARKAN TUBUH

Perhatikan sinyal tubuh. Jika nyeri berlebihan, pusing, atau tidak nyaman, hentikan latihan dan konsultasikan ke tenaga kesehatan.

RUMUS LINCAH DI HARI TUA



OTOT KUAT
Latihan rutin membuat otot kuat menopang tubuh.



SENDI LICIN
Sendi lentur membuat gerak lebih mudah dan tidak kaku.



AMAN
Latihan yang benar mengurangi risiko jatuh dan cedera.



MANDIRI

Badan tetap kuat, gerak tetap lincah, hidup lebih berkualitas dan bahagia!

DAFTAR PUSTAKA

- Xiao W, Soh KG, Wazir MRWN, Talib O, Bai X, Bu T, et al. Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review. *Front Physiol.* 2021;12:738878. doi: 10.3389/fphys.2021.738878. PMID: 34552511; PMCID: PMC8450457.
- Marcos-Pardo PJ, Orquin-Castrillón FJ, Gea-García GM, Menayo-Antúnez R, González-Gálvez N, Vale RGS, et al. Effects of a moderate-to-high intensity resistance circuit training on fat mass, functional capacity, muscular strength, and quality of life in elderly: A randomized controlled trial. *Sci Rep.* 2019 May 24;9(1):7830. doi: 10.1038/s41598-019-44329-6.

simppm.trisakti.ac.id/webadmin/hki/view/4012/

UNIVERSITAS TRISAKTI

dr. Lenny Setiawati, M.Biomed.

USULAN BUKU <

MONEY BUKU <

LAPORAN BUKU <

MENU HKI

PENGJAJUAN HKI

HKI Saya

MENU PENGHARGAAN

USULAN PENGHARGAAN

MENU PENYELENGGARAAN SEMINAR (PANITIA/KOORD)

USULAN SEMINAR <

MENU REGISTRASI SEMINAR (PESEKTA)

REGISTRASI SEMINAR

Sukses

Data Usulan Berhasil Dikirim ke Koordinator HKI Fakultas

INFO Dokumen Pengajuan Log Activity

Identitas Pengajuan Hak Cipta

Tahun Akademik: 2025/2026

Semester: Genap

Tahun Pengajuan: 2026

Jenis Ciptaan: Karya Tulis

Sub Jenis Ciptaan: Karya Tulis Lainnya (materi paparan format powerpoint, poster penelitian, banner penelitian)

Judul Ciptaan: Tetap Kuat & Lincih di Usia Tua: Panduan Mandiri Tanpa Jatuh

Tanggal diumumkan untuk pertama kali: 20/05/2026

Uraian Ciptaan: poster penyuluhan Latihan Fungsional Sederhana

Status: Approval Koordinator HKI Fakultas

Pencipta:

No	Kelompok	Nama	NIDN/NIM/NIK	Jabatan	ACT
----	----------	------	--------------	---------	-----

Materi Ajar:

Tetap Kuat & Lincih di Usia Tua

Tips Sederhana Agar Bapak & Ibu Tidak Mudah Jatuh dan Tetap Mandiri Tanpa Merepotkan Anak Cucu.

Sering Merasakan Hal-Hal Ini, Pak, Bu?

- Gampang capek padahal cuma jalan sebentar.
- Lutut terasa kaku dan berat saat naik tangga.
- Mau berdiri dari kursi harus dibantu dorongan tangan.
- Sering merasa oleng atau limbung saat berjalan.

Tenang saja, ini adalah hal yang wajar karena faktor usia. Tapi kabar baiknya: kondisi ini sangat bisa kita perbaiki bersama!

Artikel jurnal (SINTA 4 submitted)

Jurnal AKAL: Abdimas dan Kearifan Lokal

Back to Submissions

26671 / Salma / EDUKASI LATIHAN FUNGSIONAL SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PADA LANSIA

Library

Workflow Publication

Submission Review Copyediting Production

Submission Files

File	Review	Other
114596 Edukasi Latihan Fungsional Sederhana Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot pada Lansia.pdf	May 30, 2026	Other
114595 FINAL_Artikel JUARA_dr.Nabila.docx	May 30, 2026	Article Text

Download All Files

Artikel:



EDUKASI LATIHAN FUNGSIONAL SEDERHANA UNTUK MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT PADA LANSIA *Simple Functional Exercise Education to Improve Muscle Strength in Older Adults*

Nabila Maudy Salma, Lenny Setiawati, Nuryani Sidarta, Adrianus Kosasih

¹Departemen Anatomi, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta Barat, Indonesia

²Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta Barat, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nabila@trisakti.ac.id

Abstrak

Sejarah Artikel

- Diterima
xxxxxx
- Revisi
xxxxxx
- Disetujui
xxxxxx
- Terbit Online
xxxxxx

Penurunan massa dan kekuatan otot merupakan salah satu masalah fisiologis yang sering terjadi pada lansia dan dapat berdampak menjadi gangguan muskuloskeletal, sehingga dapat menyebabkan berkurangnya mobilitas, keseimbangan, kemandirian, serta kualitas hidup. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai latihan fungsional sederhana sebagai upaya menjaga kekuatan otot. Kegiatan dilaksanakan di RW 011 Kelurahan Tomang dengan melibatkan 40 peserta. Metode pelaksanaan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Kegiatan inti meliputi edukasi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung latihan fungsional sederhana berupa *sitting exercise*, *standing exercise*, dan *stretching*. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, observasi keterampilan gerakan, serta penilaian kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta sebesar 45%, dari nilai rata-rata pre-test 52 menjadi 75,4 pada post-test. Sebagian besar peserta juga mampu mengikuti gerakan latihan dengan baik setelah diberikan contoh dan pendampingan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan latihan fungsional sederhana dapat menjadi strategi promotif dan preventif berbasis masyarakat untuk membantu lansia menjaga kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, dan kemandirian.

Kata Kunci:

- Lansia
- Latihan fungsional
- Kekuatan otot
- Edukasi
- Gangguan muskuloskeletal

Sitasi artikel ini:

Nama author (Nama belakang, inisial nama depan.), Tahun publikasi. Judul Artikel. *Jurnal Akal: Abdimas dan Kearifan Lokal*. Edisi (Nomor): Halaman. Doi: https://dx.doi.org/10.25105/xxxxxxx_ (Avenir Roman, 8pt, single, justify)

Abstracts

Keywords:

- Older adults
- Functional exercise
- Muscle strength
- Education
- Musculoskeletal disorder

Decreased muscle mass and strength are common physiological changes among older adults and may lead to musculoskeletal disorder, which can affect mobility, balance, independence, and quality of life. This community service program aimed to improve older adults' knowledge and skills regarding simple functional exercises as an effort to maintain muscle strength. The activity was conducted in RW 011, Tomang Urban Village, involving 40 participants. The program consisted of preparation, implementation, evaluation, and follow-up stages. The core activities included interactive health education, demonstrations, and direct practice of simple functional exercises, including sitting exercises, standing exercises, and stretching. Evaluation was conducted using pre-test and post-test assessments, observation of exercise skills, and participant satisfaction questionnaires. The results showed a 45.0% increase in participants' understanding, with the mean pre-test score increasing from 52.0 to 75.4 in the post-test. Most participants were also able to perform the exercises properly after receiving demonstrations and guidance. This program indicates that education combined with simple functional exercises can serve as a community-based promotive and preventive strategy to help older adults maintain muscle strength, balance, mobility, and independence in daily activities.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami penurunan fungsi fisik akibat proses penuaan. Salah satu perubahan fisiologis yang sering terjadi adalah menurunnya massa dan kekuatan otot, terutama pada otot tungkai, otot inti, dan otot penopang postur tubuh. Penurunan kekuatan otot pada lansia dapat berdampak pada berkurangnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, seperti berdiri dari kursi, berjalan, naik turun tangga, menjaga keseimbangan, membawa barang ringan, serta melakukan aktivitas rumah tangga secara mandiri. Secara global, gangguan muskuloskeletal menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada lansia. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 1,71 miliar orang di dunia hidup dengan kondisi muskuloskeletal, dan kondisi ini merupakan kontributor utama disabilitas global. Beberapa kondisi dengan beban kasus terbesar meliputi nyeri punggung bawah, osteoarthritis, fraktur, nyeri leher, rheumatoid arthritis, gout, osteoporosis, dan sarkopenia. Beban gangguan muskuloskeletal meningkat seiring bertambahnya usia dan diperkirakan terus bertambah akibat penuaan populasi dunia (WHO, 2022; GBD, 2021).

Di Indonesia, Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah sekitar 7,3%, dan meningkat pada kelompok usia lanjut, yaitu 15,5% pada usia 55–64 tahun, 18,6% pada usia 65–74 tahun, serta 18,9% pada usia ≥ 75 tahun. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa gangguan muskuloskeletal pada lansia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian melalui upaya promotif dan preventif, salah satunya melalui edukasi dan latihan fungsional sederhana untuk menjaga kekuatan otot, mobilitas, keseimbangan, dan kemandirian lansia (Kemenkes, 2019).

Kekuatan otot memiliki peran penting dalam mempertahankan kemandirian lansia. Lansia dengan kekuatan otot yang baik cenderung memiliki kemampuan mobilitas yang lebih baik, keseimbangan tubuh yang lebih stabil, serta risiko jatuh yang lebih rendah. Oleh karena itu, upaya menjaga kekuatan otot pada lansia menjadi bagian penting dari kegiatan promotif dan preventif di masyarakat. Pedoman WHO tahun 2020 merekomendasikan lansia untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, termasuk latihan penguatan otot dan latihan keseimbangan, sebagai bagian dari upaya mempertahankan kesehatan dan fungsi tubuh pada usia lanjut (Bull FC et al, 2020). Rekomendasi latihan pada lansia juga menekankan pentingnya latihan multikomponen yang mencakup kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan aktivitas aerobik sesuai kapasitas individu (Izquierdo M et al, 2021).

Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan pada lansia adalah latihan fungsional sederhana. Latihan fungsional merupakan latihan yang meniru pola gerak aktivitas sehari-hari, seperti berdiri dari posisi duduk, melangkah, mengangkat tumit, menekuk lutut, menggerakkan lengan, dan mempertahankan keseimbangan. Latihan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga membantu lansia mempertahankan kemampuan gerak yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Tinjauan sistematis terkini menunjukkan bahwa functional training yang menggunakan aktivitas sehari-hari atau simulasi gerak

fungsional dapat membantu mencegah disabilitas usia lanjut dan mendukung kemampuan aktivitas harian pada lansia komunitas (Liu C et al, 2024).

Latihan fungsional sederhana memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dapat dilakukan di rumah atau lingkungan komunitas, serta dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia. Contoh latihan yang dapat diberikan antara lain sit-to-stand atau berdiri dari kursi, heel raise atau mengangkat tumit, side step, dan latihan keseimbangan sederhana dengan berpegangan pada kursi. Gerakan-gerakan tersebut relatif aman apabila dilakukan dengan pendampingan, pemanasan yang cukup, intensitas bertahap, serta memperhatikan kondisi kesehatan masing-masing lansia. Bukti tinjauan sistematis menunjukkan bahwa latihan fungsional dan latihan yang diintegrasikan ke dalam aktivitas harian dapat diterapkan pada lansia komunitas untuk mendukung fungsi fisik, keseimbangan, dan kemandirian (Liu C et al, 2024; Weber M et al, 2018).

Dalam konteks Pengabdian kepada Masyarakat, edukasi dan pelatihan latihan fungsional sederhana menjadi penting karena masih banyak lansia yang belum memahami bahwa latihan kekuatan otot tidak selalu harus dilakukan di pusat kebugaran atau menggunakan alat olahraga khusus. Sebagian lansia juga cenderung mengurangi aktivitas fisik karena takut jatuh, nyeri sendi, mudah lelah, atau kurangnya pengetahuan mengenai gerakan yang aman dilakukan. Padahal, aktivitas fisik yang tepat dan teratur dapat membantu mempertahankan kemampuan tubuh, memperlambat penurunan fungsi fisik, dan mendukung lansia agar tetap aktif serta mandiri (Bull FC et al, 2020; Izquierdo M et al, 2021).

Kegiatan PkM mengenai latihan fungsional sederhana untuk menjaga kekuatan otot pada lansia diharapkan dapat menjadi salah satu strategi edukatif dan aplikatif dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya aktivitas fisik. Melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, lansia dapat memperoleh pengetahuan serta keterampilan sederhana untuk melakukan latihan secara mandiri dan aman. Selain itu, kegiatan ini juga dapat mendorong keluarga, kader, dan komunitas untuk berperan dalam mendampingi lansia agar tetap aktif bergerak. Pendekatan berbasis komunitas dengan latihan keseimbangan dan latihan kekuatan fungsional relevan karena terbukti berkontribusi terhadap penurunan risiko jatuh dan peningkatan fungsi fisik pada usia lanjut (McLaughlin EC, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai latihan fungsional sederhana sebagai upaya menjaga kekuatan otot, mempertahankan kemampuan aktivitas sehari-hari, serta mendukung kemandirian dan kualitas hidup lansia.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif, dan partisipatif melalui penyuluhan kesehatan serta praktik langsung latihan fungsional sederhana pada lansia. Metode ini dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kekuatan otot, tetapi juga mampu mempraktikkan gerakan latihan secara benar, aman, dan sesuai dengan

kemampuan fisik masing-masing. Sasaran kegiatan adalah kelompok lansia di lingkungan mitra masyarakat yang memiliki kebutuhan terhadap edukasi pencegahan penurunan kekuatan otot, gangguan keseimbangan, dan keterbatasan aktivitas sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan dirancang secara sistematis melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, serta tahap evaluasi dan tindak lanjut. Tahapan ini disusun untuk memastikan kegiatan PkM berjalan efektif, tepat sasaran, terukur, serta memiliki keberlanjutan melalui latihan mandiri di rumah.

2.1 Tahap Persiapan

Tahap pertama adalah tahap persiapan atau pra-pelaksanaan. Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan mitra kegiatan yaitu RW 011, kelurahan Tomang untuk menentukan waktu pelaksanaan, teknis kegiatan, serta jumlah dan karakteristik peserta yang akan dilibatkan. Koordinasi dilakukan agar kegiatan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat sasaran, khususnya lansia. Mitra berperan dalam membantu menyiapkan tempat kegiatan, menginformasikan kegiatan kepada warga, mengumpulkan peserta, serta memberikan masukan mengenai permasalahan kesehatan yang sering dialami lansia di wilayah tersebut. Selain itu, tim pelaksana melakukan survei lokasi untuk memastikan kesiapan fasilitas, keamanan lingkungan, ketersediaan ruang gerak, serta kelayakan tempat untuk pelaksanaan sesi edukasi dan praktik latihan. Pada tahap persiapan, tim juga menyusun perangkat kegiatan yang terdiri atas materi penyuluhan, media edukasi, materi edukasi serta formulir evaluasi pemahaman peserta. Materi edukasi disusun dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh lansia, namun tetap berdasarkan prinsip ilmiah mengenai kesehatan muskuloskeletal, penurunan kekuatan otot akibat proses penuaan, pentingnya aktivitas fisik, dan manfaat latihan fungsional sederhana. Instrumen evaluasi yang digunakan meliputi kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta, lembar observasi keterampilan untuk menilai kemampuan peserta dalam melakukan gerakan latihan, serta kuesioner kepuasan dan minat berlatih mandiri.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan inti. Kegiatan dilaksanakan dalam dua komponen utama, yaitu sesi edukasi dan sesi praktik latihan langsung. Sesi edukasi dilakukan melalui penyuluhan interaktif menggunakan media presentasi visual, dan diskusi kelompok. Materi yang diberikan meliputi pengertian kekuatan otot, perubahan otot dan sendi pada lansia, faktor yang memengaruhi penurunan massa dan kekuatan otot, risiko kurang aktivitas fisik, pentingnya latihan untuk mempertahankan kemandirian, serta manfaat latihan fungsional sederhana dalam membantu aktivitas sehari-hari. Setelah sesi edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi praktik latihan fungsional sederhana. Praktik latihan dipandu

secara langsung oleh tim dosen dan mahasiswa. Sebelum memulai latihan, peserta diberikan arahan mengenai keamanan latihan, pentingnya pemanasan, penggunaan kursi atau pegangan sebagai alat bantu, pengaturan napas, serta anjuran untuk menghentikan gerakan apabila muncul keluhan seperti pusing, nyeri berlebihan, sesak, atau rasa tidak nyaman. Demonstrasi gerakan dilakukan terlebih dahulu oleh tim pelaksana, kemudian peserta diminta mengikuti gerakan secara bertahap dengan pendampingan.

Latihan fungsional sederhana yang diberikan terdiri atas tiga kelompok latihan, yaitu latihan dalam posisi duduk, latihan dalam posisi berdiri, dan peregangan sederhana. Latihan dalam posisi duduk meliputi seated leg raise, arm press forward, dan marching in place. Latihan ini bertujuan untuk membantu mengaktifkan otot tungkai, otot lengan, serta meningkatkan koordinasi gerak dengan risiko jatuh yang lebih rendah. Latihan dalam posisi berdiri meliputi heel raises, mini squats, dan side leg lift. Latihan ini bertujuan untuk memperkuat otot tungkai, otot panggul, dan otot penopang postur tubuh yang berperan dalam kemampuan berdiri, berjalan, menjaga keseimbangan, dan melakukan aktivitas harian. Sementara itu, stretching sederhana difokuskan pada peregangan otot bahu, punggung, dan tungkai untuk membantu mengurangi kekakuan otot serta meningkatkan fleksibilitas tubuh. Selama sesi praktik, tim pelaksana melakukan observasi terhadap kemampuan peserta dalam mengikuti instruksi, menjaga postur tubuh, melakukan gerakan sesuai teknik, serta mempertahankan keseimbangan selama latihan. Peserta yang mengalami kesulitan diberikan pendampingan dan modifikasi gerakan sesuai kemampuan fisiknya. Pendekatan ini dilakukan agar latihan tetap aman, nyaman, dan dapat diterapkan oleh lansia dengan berbagai tingkat kemampuan fisik.

2.3 Tahap Evaluasi

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai pencapaian program dari aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif. Aspek kognitif dinilai melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya menjaga kekuatan otot dan manfaat latihan fungsional sederhana. Aspek psikomotorik dinilai melalui lembar observasi keterampilan, yaitu kemampuan peserta dalam melakukan gerakan latihan dengan teknik yang benar, aman, dan sesuai instruksi. Aspek afektif dinilai melalui kuesioner kepuasan peserta dan minat untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah.

Sebagai bentuk tindak lanjut, peserta diberikan leaflet panduan latihan fungsional sederhana yang dapat digunakan sebagai acuan latihan mandiri di rumah. Media tersebut disusun agar peserta dapat mengingat kembali gerakan yang telah dipraktikkan selama kegiatan. Selain itu, mitra setempat dilibatkan dalam pemantauan tidak langsung untuk mendorong keberlanjutan latihan, memberikan motivasi kepada peserta, serta membantu mengingatkan lansia agar tetap aktif bergerak secara aman dan teratur. Dengan metode ini, kegiatan PkM diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta, tetapi juga

membentuk keterampilan praktis dan kebiasaan latihan sederhana yang dapat mendukung kekuatan otot, keseimbangan, kemandirian, dan kualitas hidup lansia.



Gambar 1. Alur pelaksanaan PkM latihan fungsional sederhana pada lansia

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengenai latihan fungsional sederhana untuk menjaga kekuatan otot pada lansia dilaksanakan dengan melibatkan 40 peserta. Peserta terdiri atas 18 orang laki-laki dan 22 orang perempuan. Secara umum, peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan baik, mulai dari pengisian pre-test, penyampaian materi edukasi, demonstrasi gerakan latihan, praktik latihan fungsional sederhana, hingga pengisian post-test dan evaluasi kegiatan.

Berdasarkan karakteristik usia, peserta terbanyak berada pada kelompok usia 60–65 tahun sebanyak 10 orang atau 25,0%, diikuti kelompok usia 55–60 tahun sebanyak 8 orang atau 20,0%, dan kelompok usia 65–70 tahun sebanyak 7 orang atau 17,5%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan PkM telah menjangkau kelompok usia pra-lansia dan lansia yang berisiko mengalami penurunan kekuatan otot,

gangguan keseimbangan, serta keterbatasan aktivitas fisik akibat proses penuaan. Dari aspek pendidikan terakhir, sebagian besar peserta memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 16 orang atau 40,0%, diikuti SMP sebanyak 10 orang atau 25,0%, SD sebanyak 8 orang atau 20,0%, dan S1 sebanyak 6 orang atau 15,0%. Variasi latar belakang pendidikan ini menjadi pertimbangan dalam penyampaian materi edukasi, sehingga tim pelaksana menggunakan bahasa yang sederhana, visual yang mudah dipahami, demonstrasi langsung, serta pengulangan instruksi saat praktik latihan. Berdasarkan jenis pekerjaan, peserta terdiri atas kelompok pekerja informal dan tidak bekerja. Sebagian peserta masih bekerja sebagai tukang, petugas kebersihan atau pasukan oranye, pedagang kecil, pembantu rumah tangga, buruh harian, pengemudi ojek, dan ibu rumah tangga. Kelompok tidak bekerja juga cukup banyak, terutama pada peserta usia lanjut. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi latihan fungsional sederhana penting diberikan karena peserta memiliki aktivitas fisik dan beban kerja harian yang berbeda-beda, namun sama-sama membutuhkan kekuatan otot, keseimbangan, dan mobilitas yang baik untuk mempertahankan kemandirian. Temuan ini sejalan dengan rekomendasi bahwa intervensi latihan pada lansia perlu disesuaikan dengan kapasitas, kondisi kesehatan, dan kebutuhan aktivitas harian masing-masing individu (Bull FC et al, 2020; Izquierdo M et al, 2021).

Tabel 1. Karakteristik Sosiodemografi Peserta PkM

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	45,0
	Perempuan	22	55,0
	Total	40	100,0
Kelompok Usia	45–50 tahun	4	10,0
	50–55 tahun	6	15,0
	55–60 tahun	8	20,0
	60–65 tahun	10	25,0
	65–70 tahun	7	17,5
	70–75 tahun	5	12,5
	Total	40	100
Pendidikan Terakhir	SD	8	20,0
	SMP	10	25,0
	SMA	16	40,0
	S1	6	15,0
	Total	40	100

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pekerjaan	Tukang / pekerja bangunan	4	10,0
	Petugas kebersihan / pasukan oranye	5	12,5
	Pembantu rumah tangga	5	12,5
	Pedagang kecil / warung	4	10,0
	Buruh harian lepas	3	7,5
	Pengemudi ojek / transportasi informal	3	7,5
	Ibu rumah tangga	8	20,0
	Tidak bekerja	8	20,0
	Total	40	100

Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah diberikan edukasi dan praktik latihan fungsional sederhana. Nilai rata-rata pre-test peserta adalah 52,0, sedangkan nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 75,4. Dengan demikian, terdapat peningkatan pemahaman sebesar 45,0% setelah kegiatan PkM. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam membantu peserta memahami pentingnya menjaga kekuatan otot, manfaat latihan fungsional sederhana, serta cara melakukan latihan yang aman di rumah. Pendekatan edukasi yang disertai praktik langsung relevan untuk lansia karena latihan fungsional menekankan pembelajaran gerak yang menyerupai aktivitas sehari-hari, sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan secara mandiri (Izquierdo M et al, 2021; Liu C et al, 2024; Weber M et al, 2018).

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan Terakhir	Jumlah Peserta (n)	Rata-Rata Pre-Test	Rata-Rata Post-Test	Peningkatan Skor	Peningkatan (%)
SD	8	44,0	63,8	19,8	45,0

Pendidikan Terakhir	Jumlah Peserta (n)	Rata-Rata Pre-Test	Rata-Rata Post-Test	Peningkatan Skor	Peningkatan (%)
SMP	10	48,0	69,6	21,6	45,0
SMA	16	55,0	79,8	24,8	45,1
S1	6	65,0	94,3	29,3	45,1
Total/Rata-rata	40	52,0	75,4	23,4	45,0

Jika dilihat berdasarkan tingkat pendidikan, seluruh kelompok pendidikan mengalami peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test. Kelompok peserta dengan pendidikan SD mengalami peningkatan dari rata-rata 44,0 menjadi 63,8. Kelompok SMP meningkat dari 48,0 menjadi 69,6. Kelompok SMA meningkat dari 55,0 menjadi 79,8. Sementara itu, kelompok S1 meningkat dari 65,0 menjadi 94,3. Peningkatan pada seluruh kelompok pendidikan menunjukkan bahwa materi edukasi dapat diterima oleh peserta dengan latar belakang pendidikan yang berbeda, terutama karena kegiatan tidak hanya disampaikan melalui ceramah, tetapi juga melalui gambar, contoh gerakan, demonstrasi, dan praktik langsung. Hal ini mendukung prinsip bahwa program latihan lansia perlu dikemas sederhana, bertahap, aman, dan mudah diulang agar dapat diterapkan pada komunitas dengan karakteristik sosial dan pendidikan yang beragam (Liu C et al, 2024; Weber M et al, 2018).

Sebelum edukasi, sebagian besar peserta berada pada kategori pemahaman kurang. Setelah kegiatan, jumlah peserta dengan kategori baik dan sangat baik meningkat. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan pemahaman peserta terhadap pentingnya latihan fungsional sederhana untuk menjaga kekuatan otot.

Tabel 3. Kategori Tingkat Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pemahaman	Rentang Skor	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Kurang	<60	24 (60,0)	4 (10,0)
Cukup	60–74	10 (25,0)	12 (30,0)
Baik	75–84	4 (10,0)	16 (40,0)

Kategori Pemahaman	Rentang Skor	Pre-Test n (%)	Post-Test n (%)
Sangat baik	≥85	2 (5,0)	8 (20,0)
Total		40 (100)	40 (100)

Selain peningkatan aspek kognitif, kegiatan ini juga memberikan hasil positif pada aspek psikomotorik. Berdasarkan observasi selama sesi praktik, sebagian besar peserta mampu mengikuti gerakan latihan fungsional sederhana dengan baik setelah diberikan contoh dan pendampingan. Gerakan latihan dalam posisi duduk seperti seated leg raise, arm press forward, dan marching in place relatif lebih mudah dilakukan oleh peserta. Sementara itu, latihan berdiri seperti heel raises, mini squats, dan side leg lift membutuhkan pendampingan lebih intensif, terutama pada peserta yang memiliki keluhan nyeri lutut ringan, mudah lelah, atau kurang percaya diri dalam menjaga keseimbangan. Oleh karena itu, penggunaan kursi atau pegangan sebagai alat bantu menjadi strategi penting untuk menjaga keamanan latihan. Pendekatan ini sesuai dengan bukti bahwa latihan keseimbangan dan kekuatan fungsional pada lansia dapat meningkatkan fungsi fisik dan menurunkan risiko jatuh apabila dilakukan dengan prinsip keamanan dan modifikasi sesuai kemampuan peserta (McLaughlin EC et al, 2020; Zhang Y et al, 2020).

Tabel 4. Hasil Observasi Keterampilan Praktik Latihan Fungsional Sederhana

Komponen Gerakan	Mampu Melakukan dengan Benar n (%)	Perlu Pendampingan n (%)	Belum Mampu n (%)
Seated leg raise	34 (85,0)	6 (15,0)	0 (0,0)
Arm press forward	36 (90,0)	4 (10,0)	0 (0,0)
Marching in place posisi duduk	33 (82,5)	7 (17,5)	0 (0,0)
Heel raises	30 (75,0)	9 (22,5)	1 (2,5)
Mini squats	26 (65,0)	12 (30,0)	2 (5,0)
Side leg lift	28 (70,0)	10 (25,0)	2 (5,0)
Stretching bahu, punggung, dan tungkai	35 (87,5)	5 (12,5)	0 (0,0)

Hasil evaluasi kepuasan menunjukkan bahwa mayoritas peserta merasa kegiatan bermanfaat, materi mudah dipahami, dan latihan yang diberikan dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Peserta juga menyatakan bahwa praktik langsung membantu mereka lebih memahami cara melakukan latihan dengan benar dibandingkan hanya menerima penjelasan secara teori. Tindak lanjut kegiatan dilakukan melalui pembagian leaflet latihan agar peserta dapat mengulang kembali gerakan secara mandiri di rumah. Dengan adanya media edukasi tersebut, kegiatan PkM diharapkan tidak hanya memberikan peningkatan pengetahuan sesaat, tetapi juga mendorong pembentukan kebiasaan latihan sederhana yang berkelanjutan. Latihan yang dilakukan secara berulang dan terintegrasi dalam rutinitas harian berpotensi membantu lansia mempertahankan fungsi fisik, mobilitas, dan kemampuan aktivitas sehari-hari (Liu C et al, 2024; Weber M et al, 2018; Zhang Y et al, 2020).



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan PkM

Secara keseluruhan, kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa edukasi dan latihan fungsional sederhana dapat menjadi strategi promotif dan preventif berbasis masyarakat untuk membantu lansia menjaga kekuatan otot, keseimbangan, mobilitas, dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Program ini juga sesuai diterapkan pada komunitas lansia karena mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dapat disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta, serta dapat dilanjutkan secara mandiri di rumah. Hasil ini konsisten dengan bukti bahwa latihan fisik pada lansia komunitas dapat meningkatkan fungsi fisik, aktivitas harian, dan kualitas hidup, terutama bila program latihan dilaksanakan secara aman, terstruktur, dan sesuai kebutuhan fungsional peserta (Lacroix A et al, 2017; Mañas A et al, 2021).

KESIMPULAN

Program Kemitraan Masyarakat di wilayah RW 011 Kelurahan Tomang memberikan kontribusi yang mendasar dalam meningkatkan pengetahuan warga mengenai pentingnya menjaga kekuatan otot serta jenis-jenis latihan fungsional sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta sebesar **45,0%**, yang terlihat dari peningkatan nilai rata-rata pre-test sebesar **52,0** menjadi **75,4** pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai latihan fungsional sederhana.

Rangkaian edukasi dan pelatihan gerak yang meliputi **sitting exercise, standing exercise, dan stretching** diharapkan dapat mendorong peserta untuk menjadikan latihan fisik sebagai kebiasaan sehari-hari yang terus dilakukan secara mandiri. Dengan rutinitas tersebut, diharapkan terjadi peningkatan kekuatan otot yang berimbas positif pada peningkatan kebugaran fisik dan kardiorespirasi masyarakat, sehingga pada akhirnya dapat mendukung kemandirian, produktivitas, dan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua RW 011 Kelurahan Tomang beserta seluruh Ketua RT di lingkungan RW 011 yang telah memberikan dukungan, izin, dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para kader, tokoh masyarakat, serta seluruh warga dan peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam rangkaian edukasi dan praktik latihan fungsional sederhana.

Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada masyarakat dan pelaku industri di sekitar kawasan Sungai Cimahi yang telah bersedia menjadi responden dan mitra dalam pengumpulan data serta observasi lapangan. Terima kasih disampaikan kepada seluruh tim teknis dan laboratorium yang telah membantu dalam proses uji kualitas air dan pengembangan sistem monitoring berbasis IoT. Penghargaan juga diberikan kepada rekan-rekan mahasiswa anggota tim eksperimen atas dedikasi, semangat, dan kerja sama yang solid selama pelaksanaan kegiatan ini.

Dukungan dan kerja sama dari seluruh pihak sangat berperan dalam kelancaran pelaksanaan kegiatan serta tercapainya tujuan program dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan, kemandirian, serta penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.

GBD 2021 Other Musculoskeletal Disorders Collaborators. Global, regional, and national burden of other musculoskeletal disorders, 1990–2020, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Rheumatol.* 2023;5(11). doi:10.1016/S2665-9913(23)00232-1.

Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, Anker SD, Aprahamian I, Arai H, et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *J Nutr Health Aging.* 2021;25(7):824-853. doi:10.1007/s12603-021-1665-8.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.

Lacroix A, Hortobágyi T, Beurskens R, Granacher U. Effects of Supervised vs. Unsupervised Training Programs on Balance and Muscle Strength in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 2017 Nov;47(11):2341-2361. doi: 10.1007/s40279-017-0747-6.

Liu C, Chang WP, Shin YC, Hu YL, Clark DO, Morgan-Daniel J. Is functional training functional? A systematic review of its effects in community-dwelling older adults. *Eur Rev Aging Phys Act.* 2024;21:32. doi:10.1186/s11556-024-00366-3.

Mañas A, Gómez-Redondo P, Valenzuela PL, Morales JS, Lucía A, Ara I. Unsupervised home-based resistance training for community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ageing Res Rev.* 2021 Aug;69:101368. doi: 10.1016/j.arr.2021.101368.

McLaughlin EC, El-Kotob R, Chaput JP, Janssen I, Kho ME, Poitras VJ, et al. Balance and functional training and health in adults: an overview of systematic reviews. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2020;45(10 Suppl 2). doi:10.1139/apnm-2020-0279.

Weber M, Belala N, Clemson L, Boulton E, Hawley-Hague H, Becker C, et al. Feasibility and effectiveness of intervention programmes integrating functional exercise into daily life of older adults: a systematic review. *Gerontology.* 2018;64(2):172-187. doi:10.1159/000479965.

World Health Organization. Musculoskeletal health [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2022 [cited 2026 May 29]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>.

Zhang Y, Zhang Y, Du S, Wang Q, Xia H, Sun R. Exercise interventions for improving physical function, daily living activities and quality of life in community-dwelling frail older adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Geriatr Nurs*. 2020;41(3):261-273. doi:10.1016/j.gerinurse.2019.10.006.

Lampiran 3. Surat Tugas (minimal dari Dekan)



UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
FACULTY OF MEDICINE - UNIVERSITAS TRISAKTI

Kampus B - Jl. Kyai Tapa No. 260 - Grogol - Jakarta Barat 11440 - Indonesia

Telp. : +62-21-5672731, 5655786

E-mail : fk@trisakti.ac.id

Fax : +62-21-5660706

Website : <https://fk.trisakti.ac.id/>

SURAT TUGAS

Nomor : 1917/USAKTI/FK/01B/VI/2026

- Dasar :
1. Pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti;
 2. Untuk kelancaran dan kesuksesan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Dosen di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti perlu dibuat tim PKM Dosen sesuai dengan PKM yang dilakukan;
 3. Untuk tertib administrasi tim yang dibuat ditetapkan dengan surat tugas Dekan.

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

MENUGASKAN

- Kepada : dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed
dr. Nuryani Sidarta, Sp.KFR
dr. Lenny Setiawati, M.Biomed
dr. Adrianus Kosasih, Sp.JP, Subsp.K.I (K)
- Untuk : Melaksanakan tugas PKM Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti tahun akademik 2025/2026
- Judul : Latihan Fungsional Sederhana untuk meningkatkan kekuatan otot
- Hari/Tanggal : Rabu, 20 Mei 2026
- Waktu : 07.30 wib - selesai
- Tempat : Kelurahan Tomang

Demikian surat tugas ini untuk dilaksanakan dengan seksama dan penuh tanggung jawab serta melaporkan hasilnya kepada Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.

Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan atau kesalahan dalam surat tugas ini, akan diubah dan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Jakarta, 5 Juni 2026

Dekan



Ditandatangani secara elektronik oleh
Dr. dr. Yenny, Sp.FK.
NIK 2613/USAKTI

Dr. dr. Yenny, Sp.FK.

Takwa-Tekun-Terampil, Asah-Asih-Asuh, Satria-Setia-Sportif



Lampiran 4. Surat SPJ (perjalanan) yang sudah tanda tangan masyarakat/ institusi yang dikunjungi/ Berita acara kegiatan tanda tangan kedua belah pihak.



**BERITA ACARA
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TRISAKTI
TAHUN AKADEMIK 2025/2026**

Telah dilaksanakan “PENYULUHAN: TETAP KUAT & LINCAH DI USIA TUA” yang merupakan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti pada:

Hari/tanggal : RABU, 20 Mei 2026

Waktu : 08.00 – 10.00 WIB

Dengan Tim sebagai berikut :

1. dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed
2. dr. Nuryani Sidarta, SpKFR
3. dr. Lenny Setiawati, M.Biomed
4. dr. Adrianus Kosasih, Sp.JP (K)
5. Dian Iskandar

Demikian berita acara ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Mei 2026

Ketua RW 011



(Marwanto)

Koordinator Tim PKM

(dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed)

Lampiran 5. Surat Keterangan Mitra

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA DENGAN MITRA DALAM PELAKSANAAN PROGRAM PKM

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : *Narwaka*
2. Jabatan : *Ketua RW 011*
3. Nama institusi : *Sekretariat RW 011*
4. Alamat : *Rt05/011 Karang banjir kencana*

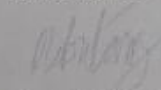
Menyatakan bersedia bekerjasama dan mendukung sepenuhnya dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), dengan data sebagai berikut:

- Nama ketua tim PKM : dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed
- Prodi/Fakultas pengusul : Prodi Sarjana Kedokteran/Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti
- Judul PKM : Latihan fungsional sederhana untuk meningkatkan kekuatan otot

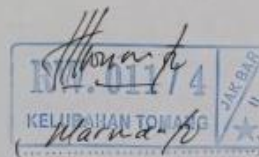
Demikian surat pernyataan kemitraan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur paksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 08-10-2025

Ketua tim PKM



(dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed)



Lampiran 6. Absensi

	FAKULTAS KEDOKTERAN	Kode/No:
	UNIVERSITAS TRISAKTI	Tanggal:
	FORMULIR DAFTAR HADIR	Revisi:
		Halaman: 1 dari ...

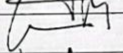
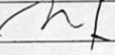
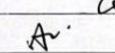
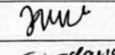
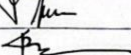
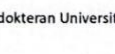
Nama Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat
 Hari/tanggal : Rabu, 20 Mei 2026
 Tempat : Kantor RW.011 Tomang-Grogol Petamburan
 Waktu : 08.00 - 10.00 WIB

No.	Nama	Tanda tangan
1.	Surwi	Surwi
2.	Inda	Inda
3.	Bayan	Bayan
4.	Darisah	Darisah
5.	SUNIRTO	SUNIRTO
6.	KEMIRAH	KEMIRAH
7.	FIRYANI	FIRYANI
8.	HENDRA	HENDRA
9.	Sugeng K.	Sugeng K.
10.	Juminah	Juminah
11.	TITIN	TITIN
12.	SRI-W.	SRI-W.
13.	Marnanto	Marnanto
14.	Edah	Edah
15.	Sayuti	Sayuti
16.	Suryani	Suryani
17.	Hesti. H	Hesti. H
18.	Siti Nurhasanah	Siti Nurhasanah
19.	Edwinah	Edwinah
20.	Parsita	Parsita

Dilarang menggandakan/memodifikasi isi dokumen tanpa izin Jaminan Mutu Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

 UNIVERSITAS TRISAKTI	FAKULTAS KEDOKTERAN	Kode/No:
	UNIVERSITAS TRISAKTI	Tanggal:
	FORMULIR DAFTAR HADIR	Revisi:
		Halaman: 1 dari ...

Nama Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat
 Hari/tanggal : Rabu, 20 Mei 2026
 Tempat : Kantor RW.011 Tomang - Grogol Petamburan
 Waktu : 08.00 - 10.00 WIB

No.	Nama	Tanda tangan
1.	VINA	
2.	SRI	
3.	IDA	
4.	Komarudin	
5.	W A H Y U N I	
6.	M. H U S R I P .	
7.	SURATMIYATI	
8.	SUPITANI	
9.	YANI	
10.	WITRI	
11.	EILHAMSYAH	
12.	AYATI	
13.	ASMANAH	
14.	Kurniasih	
15.	DADANG.S	
16.	REHAN.	
17.	Deni	
18.	Mety	
19.	Maisaroh	
20.	Alim L	

Dilarang menggandakan/memodifikasi isi dokumen tanpa izin Jaminan Mutu Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

 UNIVERSITAS TRISAKTI	FAKULTAS KEDOKTERAN	Kode/No:
	UNIVERSITAS TRISAKTI	Tanggal:
	FORMULIR DAFTAR HADIR	Revisi:
		Halaman: 1 dari ...

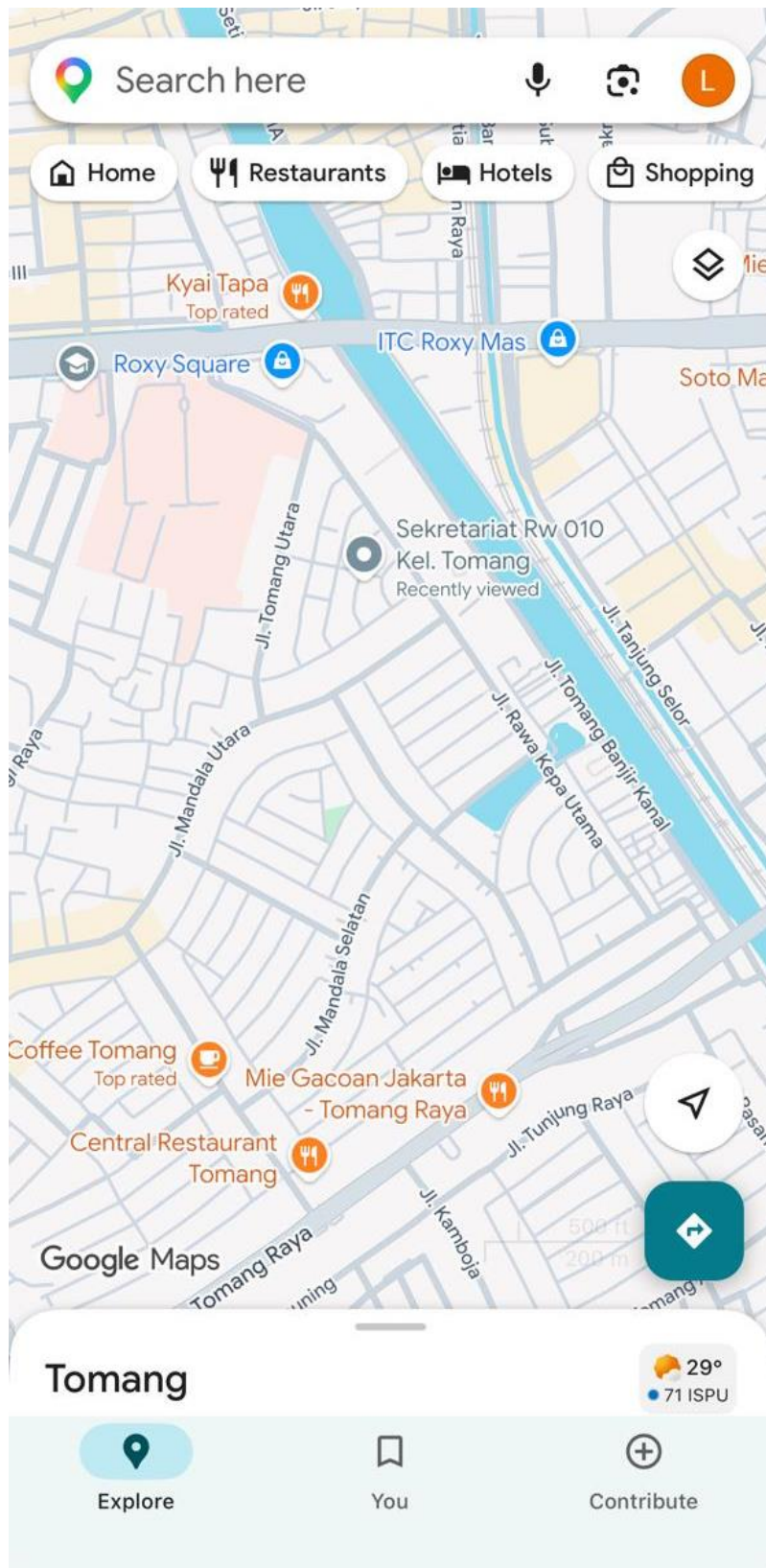
Nama Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat
 Hari/tanggal : Rabu, 20 Mei 2016
 Tempat : Kantor RW 011 Tomang - Grogol Palambaran
 Waktu : 08.00 - 10.00 WIB

No.	Nama	Tanda tangan
1.	Sutirah	
2.	MAYN	
3.	SATIBI	
4.	ABDUL AZIZ	
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

Dilarang menggandakan/modifikasi isi dokumen tanpa izin Jaminan Mutu Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

...

Lampiran 7. Gambar/poster/peta (yang tidak masuk dalam laporan-jika ada)



Lampiran 8. Materi/modul/poster pelaksanaan/angket dsb (jika ada)



Tetap Kuat & Lincih di Usia Tua

Tips Sederhana Agar Bapak & Ibu Tidak Mudah Jatuh dan Tetap Mandiri Tanpa Merepotkan Anak Cucu.

Sering Merasakan Hal-Hal Ini, Pak, Bu?

Gampang capek padahal cuma jalan sebentar.

Mau berdiri dari kursi harus dibantu dorongan tangan.

Lutut terasa kaku dan berat saat naik tangga.

Sering merasa oleng atau limbung saat berjalan.



Tenang saja, ini adalah hal yang wajar karena faktor usia. Tapi kabar baiknya: kondisi ini sangat bisa kita perbaiki bersama!

3 Resep Sederhana di Ruang Tamu Anda

Tanpa alat khusus. Tanpa perlu keluar rumah. Cukup luangkan waktu 10 menit.

Latihan Sambil Duduk (Menguatkan otot paha dan bahu untuk Bapak/Ibu yang lututnya sering sakit).

Latihan Sambil Berdiri (Melatih keseimbangan dan kekuatan kaki agar tidak mudah limbung).

Peregangan Ringan (Membuat sendi kembali "licin" dan badan tidak pegal-pegal).

1. Olahraga Sambil Duduk (Angkat Kaki)

Cukup dilakukan di kursi ruang tamu sambil menonton TV.

Duduk tegak di kursi kokoh. Jangan bersandar pada sandaran kursi.

Angkat satu kaki lurus ke depan. Tahan sebentar posisinya di udara.

Turunkan perlahan. Ulangi bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan.



Bikin otot paha kuat, jalan jadi tidak lemas dan lutut tidak mudah goyah!

2. Olahraga Sambil Berdiri (Jinjit & Bangau)

Latihan wajib agar tidak gampang oleng atau jatuh.

Berdiri tegak dan pastikan kedua tangan berpegangan pada sandaran kursi yang berat dan kokoh.

Berjincitlah pelan-pelan (angkat tumit), tahan sebentar, lalu turunkan kembali tumit ke lantai.

Coba angkat satu kaki sebentar (seperti burung bangau). Tahan 3-5 detik, lalu ganti kaki.



Melatih keseimbangan dan respons saraf biar badan tidak gampang nyungsep!

3. Peregangan Leher & Bahu

Lakukan dengan sangat santai untuk menghilangkan pegal-pegal.

Sambil duduk atau berdiri, rentangkan kedua tangan lebar ke samping, lalu turunkan.

Tengokkan kepala ke kiri sejauh yang nyaman, tahan, lalu tengokkan ke kanan pelan-pelan.

Putar pergelangan tangan dan pergelangan kaki secara memutar perlahan-lahan.



Mengembalikan kelenturan saraf, bikin sendi "licin" kembali, gerak jadi lebih enteng!

Pesan Penting Sebelum Mulai (Panduan Aman)

Jangan Dipaksa. Kalau dada terasa sesak, capek, atau pusing, segera berhenti. Istirahatilah.

Gunakan Alas Kaki. Pakai sandal atau sepatu di dalam rumah yang alasnya terbuat dari karet agar tidak licin.

Gunakan Kursi Kokoh. Jangan pernah memakai kursi plastik yang ringan atau kursi beroda yang gampang miring/tergelincir.

Sabar & Rutin. Tidak perlu lama-lama. Cukup 10 menit setiap pagi sudah sangat hebat!

Rumus Lincih di Hari Tua

Otot Kuat
Rutin Latihan Duduk/Berdiri

Sendi Licin
Rutin Peregangan

Aman
Patuh Panduan Keselamatan

Mandiri Tanpa Merepotkan Anak Cucu
(Kualitas hidup meningkat, bebas beraktivitas, hati lebih bahagia).

Lampiran 9. Scan/copy KTM mahasiswa dan KTP Alumni



Lampiran 10. Lampiran Kontrak Kegiatan PkM



**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA
DENGAN MITRA DALAM PELAKSANAAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Marwanto

Jabatan : Ketua RW 011

Alamat : *Sekretariat RW 011 / RT 05 / DU Kelurahan Tomang
Jl Tomang Ranjir Kanal*

menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan:

Nama : dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed

Jabatan : Dosen tetap FK Usakti

Alamat : Jl. Kyai Tapa no. 260, Grogol, Jakarta Barat

Judul : Penyuluhan: Tetap Kuat & Lincah di Usia Tua

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Mei 2026



Lampiran 11. Bukti integrasi dengan penelitian, Dikjar, dan PKM (Program Kreativitas Mahasiswa)

Materi bahan ajar:



Tetap Kuat & Lincih di Usia Tua

Tips Sederhana Agar Bapak & Ibu Tidak Mudah Jatuh dan Tetap Mandiri Tanpa Merepotkan Anak Cucu.

Sering Merasakan Hal-Hal Ini, Pak, Bu?

 Gampang capek padahal cuma jalan sebentar.
  Lutut terasa kaku dan berat saat naik tangga.

 Mau berdiri dari kursi harus dibantu dorongan tangan.
  Sering merasa oleng atau limbung saat berjalan.



Tenang saja, ini adalah hal yang wajar karena faktor usia. Tapi kabar baiknya: kondisi ini sangat bisa kita perbaiki bersama!

3 Resep Sederhana di Ruang Tamu Anda

Tanpa alat khusus. Tanpa perlu keluar rumah. Cukup luangkan waktu 10 menit.

 **Latihan Sambil Duduk** (Menguatkan otot paha dan bahu untuk Bapak/Ibu yang lututnya sering sakit).

 **Latihan Sambil Berdiri** (Melatih keseimbangan dan kekuatan kaki agar tidak mudah limbung).

 **Peregangan Ringan** (Membuat sendi kembali "licin" dan badan tidak pegal-pegal).

1. Olahraga Sambil Duduk (Angkat Kaki)

Cukup dilakukan di kursi ruang tamu sambil menonton TV.

 Duduk tegak di kursi kokoh. Jangan bersandar pada sandaran kursi.

 Angkat satu kaki lurus ke depan. Tahan sebentar posisinya di udara.

 Turunkan perlahan. Ulangi bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan.



Bikin otot paha kuat, jalan jadi tidak lemas dan lutut tidak mudah goyah!

2. Olahraga Sambil Berdiri (Jinjit & Bangau)

Latihan wajib agar tidak gampang oleng atau jatuh.

 Berdiri tegak dan pastikan kedua tangan berpegangan pada sandaran kursi yang berat dan kokoh.

 Berjinjitlah pelan-pelan (angkat tumit), tahan sebentar, lalu turunkan kembali tumit ke lantai.

 Coba angkat satu kaki sebentar (seperti burung bangau). Tahan 3-5 detik, lalu ganti kaki.



Melatih keseimbangan dan respons saraf biar badan tidak gampang nyungsep!

3. Peregangan Leher & Bahu

Lakukan dengan sangat santai untuk menghilangkan pegal-pegal.

 Sambil duduk atau berdiri, rentangkan kedua tangan lebar-lebar ke samping, lalu turunkan.

 Tengokkan kepala ke kiri sejauh yang nyaman, tahan, lalu tengokkan ke kanan pelan-pelan.

 Putar pergantian tangan dan pergantian kaki secara memutar perlahan-lahan.



Mengembalikan kelenturan saraf, bikin sendi "licin" kembali, gerak jadi lebih enteng!

Pesan Penting Sebelum Mulai (Panduan Aman)

 **Jangan Dipaksa.** Kalau dada terasa sesak, capek, atau pusing, segera berhenti. Istirahatilah.

 **Gunakan Alas Kaki.** Pakai sandal atau sepatu di dalam rumah yang alasnya terbuat dari karet agar tidak licin.

 **Gunakan Kursi Kokoh.** Jangan pernah memakai kursi plastik yang ringan atau kursi beroda yang gampang miring/tergelincir.

 **Sabar & Rutin.** Tidak perlu lama-lama. Cukup 10 menit setiap pagi sudah sangat hebat!

Rumus Lincih di Hari Tua

 **Otot Kuat**
Rutin Latihan Duduk/Berdiri

 **Sendi Licin**
Rutin Peregangan

 **Aman**
Patuh Panduan Keselamatan

 **Mandiri Tanpa Merepotkan Anak Cucu**
(Kualitas hidup meningkat, bebas beraktivitas, hati lebih bahagia).

Lampiran 12. Hasil Tes Kesamaan

Turnitin Laporan ini:



Page 2 of 43 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::3618:140862802

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 16%  Internet sources
- 7%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.



Page 2 of 43 - Integrity Overview

Submission ID trn:oid::3618:140862802

turnitin

Page 3 of 43 - Integrity Overview

Submission ID: 811461231814082882

Top Sources

15% Internet sources
7% Publications
0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	www.karyaimiah.trisakti.ac.id	3%
2	Internet	repository.trisakti.ac.id	2%
3	Internet	repository.karyaimiah.trisakti.ac.id	1%
4	Publication	Masrina Munawarah Tampubolon, Nabilah Siragah, Widia Lestari, Chery Chery et ...	<1%
5	Internet	ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id	<1%
6	Publication	Irma Savitri Sadikin, Lutfiyah Lutfiyah, Handianti Hardianti, Suryani Suryani, "Mem...	<1%
7	Internet	febl.radenfatah.ac.id	<1%
8	Publication	Supri Hartini, Yusrani Mangarengi, Ery Nurachma, Oksi Rahayu Asih, "Edukasi Ak...	<1%
9	Internet	abdimasku.jpm.dinus.ac.id	<1%
10	Internet	journal.gpmi.web.id	<1%
11	Internet	simbah-kakung.blogspot.com	<1%

turnitin

Page 4 of 43 - Integrity Overview

Submission ID: 811461231814082882

12

Internet

ptun-banjarmasin.ga.id

<1%

13

Publication

Muhammad Nasrudin, M Agung Akhdani, "Pengabdian Kepada Masyarakat Sesi...

<1%

14

Internet

moam.info

<1%

15

Internet

perpus.lainptk.ac.id

<1%

16

Publication

Muhammad Khaerul Muttajien, Tajudin Mas'ud, M. Reza Prima Matondang, Ahm...

<1%

17

Internet

www.e-journal.trisakti.ac.id

<1%

18

Internet

www.repository.karyaimiah.trisakti.ac.id

<1%

19

Publication

Zahra Bassami, Dhinny Noeryanthi, Tri Utami, Amir Hamzah, "Hubungan Tingkat ...

<1%

20

Internet

eprints.undip.ac.id

<1%

21

Internet

journal.poltekparmakassar.ac.id

<1%

22

Internet

journal.stikmis.ac.id

<1%

23

Internet

jurnal.unmuhember.ac.id

<1%

24

Internet

ketabarlampung.blogspot.com

<1%

25

Internet

pt.scribd.com

<1%

turnitin

Page 5 of 43 - Integrity Overview

Submission ID: 811461231814082882

26

Publication

Adinugraha Amarullah, Ivan Charles Seran Klaw, Yani Ambari Yani Ambari, Hermi ...

<1%

27

Publication

Naya Desparita, Effiana, Effira, Nazirati Huana, Kaji Al Adam S, "Peningkatan NIL...

<1%

28

Internet

ejournal.utp.ac.id

<1%

29

Internet

journal.cspublishing.com

<1%

30

Internet

jurnal.agdosi.com

<1%

31

Internet

radarbakasid

<1%

32

Internet

siedos.com

<1%

33

Publication

Prasasti Millennia Seputri, Nikmatul Rosidah, "PENYULUHAN MENGENAI BAHAYA...

<1%

34

Internet

abdiformatika.org

<1%

35

Internet

acol.co.id

<1%

36

Internet

ejournal.stainkepri.ac.id

<1%

37

Internet

fr.scribd.com

<1%

38

Internet

id.alradeevaskincare.com

<1%

39

Internet

informatika.umsida.ac.id

<1%

turnitin

Page 6 of 43 - Integrity Overview

Submission ID: 811461231814082882

40

Internet

www.coursehero.com

<1%

41

Internet

www.researchgate.net

<1%

turnitin

Page 7 of 43 - Integrity Overview

Submission ID: 811461231814082882

Turnitin Artikel Jurnal:

15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 13% Internet sources
- 9% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 13% Internet sources
- 9% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	journal.ummat.ac.id	1%
2	Internet	tahtamedia.co.id	1%
3	Internet	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	<1%
4	Internet	core.ac.uk	<1%
5	Internet	e-journal.trisakti.ac.id	<1%
6	Internet	123dok.com	<1%
7	Publication	Leni Cahyani, Agus Sudaryanto. "Pengaruh Senam Otak terhadap Kemampuan K...	<1%
8	Publication	Shindy Thyfanny Tiara, Wardah Wardah, Veni Dayu Putri, M. Zul'Irfan. "GAMBARA...	<1%
9	Publication	Sutina Febrianti, Riska Risty Wardhani, Ummi Aisyah Nurhayati. "Pemberdayaan ...	<1%
10	Internet	ejournal.sisfokomtek.org	<1%
11	Publication	Gandhiko Mohta, Maryani Maryani, Erwanda Trio Bintan Sabri, Anesha Allasselcid...	<1%

Lampiran 13. Monitoring dan Evaluasi



UNIVERSITAS TRISAKTI
FAKULTAS KEDOKTERAN
FACULTY OF MEDICINE – TRISAKTI UNIVERSITY
Jl. Kyai Tapa, Grogol, (Kampus B), Jakarta 11440, Indonesia
Telp : (021) 567232, 5633786 E-mail: fk@trisakti.ac.id, akti@indosat.net.id
Faks: (021) 5660705 Website: www.feb.trisakti.ac.id/fk

BERITA ACARA MONEV (MONITORING DAN EVALUASI) PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pada hari Rabu tanggal 20 bulan Mei tahun 2026 telah dilaksanakan monev kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul PkM : Latihan Fungsional Sederhana Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot
Pelaksana : dr. Nabila Maudy Salma, NIDN : KEDOKTERAN
M.Biomed 327603490895000
1
dr. Nuryani Sidarta, Sp.K.F.R. NIDN : KEDOKTERAN
0315127301
dr. Lenny Setiawati, NIDN : KEDOKTERAN
M.Biomed. 405076166223021
3
dr. Adrianus Kosasih, NIDN : PROFESI DOKTER
Sp.J.P(K). 0315107402

Catatan monev:

NO	DESKRIPSI KEGIATAN	RENCANA	REALISASI	EVALUASI	TINDAK LANJUT
1	Persiapan (Koordinasi Pra pelaksanaan)	13 Mei 2026	13 Mei 2026	sesuai	Kegiatan siap dilaksanakan
2	Penyampaian materi dan pelatihan olahraga	20 Mei 2026	20 Mei 2026	Kegiatan berjalan lancar	Pembuatan laporan PKM dan HKI serta artikel jurnal

Catatan umum hasil monev:

Kegiatan berjalan lancar, tidak ada hambatan yang berarti.....

Demikian berita acara monitoring dan evaluasi, untuk dapat digunakan sebagai mana semestinya.

Ka. DRPMF

Koordinator PkM Fak/reviewer

Ketua Pelaksana

(.....)

(.....)

**UNIVERSITAS TRISAKTI****FAKULTAS KEDOKTERAN****FACULTY OF MEDICINE – TRISAKTI UNIVERSITY**

Jl. Kyai Tapa, Grogol, (Kampus B), Jakarta 11440, Indonesia

Telp : (021) 567232, 5633786

Faks: (021) 5660706

E-mail: fk@trisakti.ac.id, akti@indosat.net.idWebsite: www.feb.trisakti.ac.id/fk

dr. Nabila Maudy
Salma, M.Biomed

**ABSENSI MONEV (MONITORING DAN EVALUASI)
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Judul PkM : Latihan Fungsional Sederhana Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot

NO	NAMA	FUNGSI	TANDA TANGAN
1	dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed	Ketua PkM	
2	dr. Nuryani Sidarta, SpKFR	Anggota PkM	
3	dr. Lenny Setiawati, M.Biomed	Anggota PkM	
4	dr. Adrianus Kosasih, SpJP(K)	Anggota PkM	
5			
6			

Ka. DRPMF

Jakarta, 20 Mei 2026
Koordinator PkM Fakultas

(.....)

(.....)

Lampiran 14. Lain-Lain

Mulai isi Lampiran 13 di sini...