

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**

**Petugas Prasarana dan Sarana Umum (PPSU) merupakan kelompok masyarakat yang berperan penting dalam menjamin keberlangsungan aktivitas dalam masyarakat. Namun perannya dalam menjaga prasarana dan sarana umum, menjadikan petugas PPSU seringkali bekerja di luar ruangan atau bahkan di pinggir jalan. Oleh karena itu, polusi udara dapat membawa risiko tersendiri bagi kebugaran kardiorespirasinya. Hal ini diperkuat dengan kualitas udara kota Jakarta yang buruk dan melebihi ambang batas aman yang dianjurkan oleh WHO. Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk mengajarkan peserta bagaimana menjaga kebugaran kardiorespirasi. Pelatihan diikuti oleh 48 petugas PPSU yang ada di Kelurahan Duri Kosambi, Jakarta Barat melalui presentasi materi yang dilanjutkan dengan pelatihan teknik olahraga yang baik untuk sistem kardiorespirasi. Penilaian hasil pelatihan diambil dari nilai pre dan post test masing-masing peserta. Hasil akan dianalisis secara statistik dan dituangkan dalam luaran berupa artikel ilmiah yang terpublikasi, e-poster, hak kekayaan intelektual atas poster dan artikel ilmiah, serta bahan ajar berupa materi presentasi dalam format powerpoint**

Kata kunci maksimal 5 kata

Pelatihan, olahraga, kebugaran kardiorespirasi

## **ABSTRACT**

Public Infrastructure and Facilities Officers (PPSU) are a community group that plays an important role in ensuring the continuity of activities in society. However, their role in maintaining public infrastructure and facilities often means that PPSU officers work outdoors or even on the side of the road. Therefore, air pollution can carry its own risks for their cardiorespiratory fitness. This is reinforced by the poor air quality of the city of Jakarta and exceeds the safe threshold recommended by WHO. This training activity aims to teach participants how to maintain cardiorespiratory fitness. The training was attended by 48 PPSU officers in Duri Kosambi Village, West Jakarta through a presentation of material followed by training in good exercise techniques for the cardiorespiratory system. The assessment of the training results was taken from the pre- and post-test scores of each participant. The results will be analyzed statistically and presented in the form of published scientific articles, e-posters, intellectual property rights for posters and scientific articles, and teaching materials in the form of presentation materials in PowerPoint format.

Keywords maximum 5 words
--------------------------

Training, sport, cardiorespiratory fitness

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmatNya maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berlangsung. Kegiatan ini diselenggarakan sebagai salah satu perwujudan Tridharma perguruan tinggi Fakultas Kedokteran Trisakti, Jakarta Barat.

Adapun kegiatan ini dilaksanakan di kantor Kelurahan Duri Kosambi, Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat dengan pesertanya adalah para petugas PPSU. Dalam hal ini, petugas PPSU dipilih sebagai target sasaran karena perannya yang besar namun lokasi kerjanya rentan terhadap bahaya yang mengancam sistem kardiorespirasinya. Pekerjaan yang seringkali terpapar dengan polusi udara kota Jakarta, yang akhir-akhir ini bahkan disebut melebihi ambang batas aman, menjadikan kelompok ini sebagai sasaran yang tepat bagi pelatihan ini. Melalui pelatihan ini, para petugas PPSU yang terpapar polusi udara dapat membentengi dirinya melalui olahraga teratur untuk senantiasa menjaga kebugaran kardiorespirasinya. Bahkan, tidak hanya dirinya sendiri, peserta yang telah mendapatkan pelatihan diharapkan juga mampu menjadi pionir yang juga melatih keluarganya dalam melakukan olahraga untuk kebugaran kardiorespirasi ini.

Akhir kata, kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu atas terselenggaranya kegiatan ini. Kami mohon maaf apabila selama pelaksanaan ataupun sesudahnya terdapat kekurangan. Kritik dan saran yang membangun kami nantikan.

Jakarta, Mei 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB 1. PENDAHULUAN .....	1
BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN .....	4
BAB 3. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI .....	5
BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI .....	6
BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN (REKOMENDASI).....	8
DAFTAR PUSTAKA .....	9
Lampiran 1. Foto Pelaksanaan Kegiatan (minimal 4 foto) .....	10
Lampiran 2. Bukti Luaran.....	12
Lampiran 3. Surat Tugas (minimal dari Dekan) .....	16
Lampiran 4. Surat SPJ (perjalanan) yang sudah tanda tangan masyarakat/ institusi yang dikunjungi/ Berita acara kegiatan tanda tangan kedua belah pihak. ....	20
Lampiran 5. Surat Keterangan Mitra .....	21
Lampiran 6. Absensi .....	22
Lampiran 7. Gambar/poster/peta (yang tidak masuk dalam laporan-jika ada).....	27
Lampiran 8. Materi/modul/poster pelaksanaan/angket dsb (jika ada) .....	28
Lampiran 9. Scan/copy KTM mahasiswa dan KTP Alumni .....	29
Lampiran 10. Lampiran Kontrak Kegiatan PkM .....	30
Lampiran 11. Bukti integrasi dengan penelitian, Dikjar, dan PKM (Program Kreativitas Mahasiswa) .....	31
Lampiran 12. Hasil Tes Kesamaan .....	32
Lampiran 13. Monitoring dan Evaluasi .....	34
Lampiran 14. Lain-Lain .....	36

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar belakang**

Petugas Prasarana dan Sarana Umum (PPSU) memiliki peranan yang sangat besar dalam kehidupan bermasyarakat. Berbagai fasilitas umum dapat menjadi tidak terawat dan rusak apabila petugas PPSU tidak ada. Padahal fasilitas umum diperlukan untuk kelancaran aktivitas masyarakat kota Jakarta. Oleh sebab itu, sebagai kota padat penduduk, kota Jakarta memiliki sekitar 20.190 orang petugas PPSU yang tersebar di 267 kelurahan.<sup>1</sup>

Akan tetapi, sebagai kota metropolitan yang padat penduduk, mobilitas penduduk Jakarta juga sangat tinggi. Jakarta menjadi salah satu kota tersibuk di Indonesia. Hal ini menyebabkan peningkatan polusi udara di Jakarta yang dapat berpotensi menyebabkan gangguan kardiorespirasi. Data tingkat polusi udara di Jakarta yang diketahui mengandung *Particulate Matter* (PM) 2.5 sebesar 28,4 ug/m<sup>3</sup> telah dinyatakan 1,5 kali lipat lebih besar dari rekomendasi WHO yang hanya sebesar 15 ug/m<sup>3</sup>.<sup>2,3</sup> Padahal, petugas PPSU menghabiskan sebagian besar waktu kerjanya di luar ruangan. Hal ini tentu menimbulkan ancaman terhadap kebugaran kardiorespirasi para petugas PPSU di kota Jakarta. Hingga saat ini sepengetahuan kami studi kebugaran kardiorespirasi terhadap para petugas PPSU di kota Jakarta juga belum pernah dilakukan. Akan tetapi, studi serupa pernah dilakukan oleh Parikh S dkk (2019) terhadap para petugas penyapu jalan di India dan menunjukkan adanya penurunan fungsi respirasi yang ditandai dengan penurunan *Peak Expiratory Flow Rate* (PEFR) pada 52,1% penyapu jalan dibandingkan dengan kelompok staf administratif yang tidak terpapar polusi udara.<sup>4</sup> Resiko lainnya yang dapat terjadi akibat paparan polusi udara secara terus menerus yaitu dapat menyebabkan terjadinya aterosklerosis, dimana meningkatkan terjadinya penyakit kardiovaskular.<sup>5</sup>

### **1.2. Masalah**

**Permasalahan Prioritas:** Petugas PPSU bekerja di lingkungan yang memiliki risiko tinggi menurunkan kebugaran kardiorespirasi

**Permasalahan pertama :** Petugas PPSU banyak yang belum menyadari manfaat yang dapat diperoleh dari berolahraga dan pentingnya menjaga kebugaran kardiorespirasi sebagai cara pencegahan timbulnya berbagai penyakit kardiovaskular.

**Permasalahan kedua :** Petugas PPSU banyak yang belum mengetahui jenis – jenis olahraga yang tepat yang dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi.

### **1.3. Tujuan**

Tujuan umum: meningkatkan derajat kesehatan petugas PPSU

Tujuan khusus:

1. meningkatkan kesadaran petugas PPSU akan pentingnya berolahraga dan menjaga kebugaran kardiorespirasi sebagai salah satu cara untuk mencegah penyakit kardiovaskular.

2. meningkatkan pengetahuan dan kemampuan petugas PPSU tentang cara berolahraga yang baik dalam konteks menjaga kebugaran sistem kardiorespirasi.

#### 1.4. Manfaat

Manfaat kegiatan ini secara umum adalah meningkatnya derajat kesehatan para petugas PPSU. Namun, secara khusus pelatihan ini akan membuka wawasan petugas PPSU dan membangkitkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga kebugaran kardiorespirasi dan olahraga adalah salah satu cara yang dapat diterapkan. Selain itu, pelatihan ini akan meningkatkan kemampuan petugas PPSU dalam melakukan olahraga yang benar untuk menjaga kebugaran kardiorespirasinya.

#### 1.5. Pendekatan Pemecahan Masalah

Untuk mengatasi masalah ini, terdapat dua hal utama yang dapat dilakukan. Upaya reduksi faktor penyebab berupa pengendalian polusi udara di kota Jakarta dapat menjadi suatu solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Di sisi lain, upaya promotif hingga preventif yang dapat dilakukan oleh masyarakat dalam hal ini petugas PPSU khususnya, yaitu upaya untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Salah satu wujud upaya promotif yang dapat dilakukan ialah promosi kesehatan berupa pelatihan olahraga.<sup>5,6,7</sup> Dalam banyak studi, olahraga teratur telah terbukti meningkatkan jumlah mitokondria dalam miosit, meningkatkan transpor elektron dan fosforilasi oksidatif, menurunkan kadar stress oksidatif, dan meningkatkan ketahanan mitokondria yang berpotensi dalam mengurangi perkembangan atherosklerosis.<sup>5,6,7</sup>

#### 1.6. Khalayak Sasaran

Sasaran kegiatan ini adalah para petugas PPSU yang ada di Kelurahan Duri Kosambi, kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat

#### 1.7. Pembagian Kerja Pelaksana

No	Nama	Kualifikasi	Keahlian	Tugas dalam kegiatan
1	dr. Lenny Setiawati, M.Biomed	Dokter dengan pendidikan magister biomedik	Anatomi tubuh manusia termasuk kardiopulmonal	Pelatih, menyiapkan proposal kegiatan, dan laporan
2	dr. Nuryani Sidarta, SpKFR	Dokter spesialis rehabilitasi medik	Rehabilitasi untuk fungsi kardiorespirasi yang optimal	Pelatih, menyiapkan materi presentasi
3	dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed	Dokter dengan pendidikan magister biomedik	Anatomi tubuh manusia termasuk kardiopulmonal	Pelatih, menyiapkan publikasi

4	dr. Adrianus Kosasih, SpJP	Dokter spesialis jantung	Menilai kesehatan kardiovaskular	Pelatih, membuat e-poster
5	Rustani	Laboran	Laboran	Membantu persiapan peralatan dan perlengkapan
6	Nizza Zahira	Mahasiswa	Mahasiswa	Membantu administrasi di lapangan, proses penginputan data hasil pretest dan posttest

## **BAB 2. PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **2.1. Persiapan Kegiatan**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat akan dilaksanakan di kelurahan Duri Kosambi kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat. PKM akan dilaksanakan terhadap petugas PPSU yang ada di kelurahan tersebut dengan melakukan koordinasi dengan Lurah setempat. Selanjutnya, dilakukan proses observasi kondisi kerja PPSU dan lingkungan kerjanya terlebih dahulu, yaitu dengan cara mengamati kegiatan para pekerja PPSU di lapangan dan berdiskusi dengan para pekerja terkait kegiatan apa saja yang dilakukan selama bekerja, kondisi lingkungan kerja, menanyakan kesulitan - kesulitan yang dialami selama proses bekerja dan menanyakan keluhan - keluhan tersering yang pernah dialami setelah kegiatan bekerja.

### **2.2. Materi Kegiatan**

Kegiatan dilakukan melalui presentasi materi yang disajikan dalam bentuk power point. Materi disajikan dengan banyak gambar yang menarik dan mudah dipahami peserta. Materi presentasi berisi apa itu kebugaran kardiorespirasi, mengapa hal itu menjadi penting, faktor resiko yang dapat menurunkan kebugaran kardiorespirasi, bagaimana cara menjaga kebugaran kardiorespirasi, serta bagaimana cara melakukan olahraga yang baik untuk menjaga kebugaran kardiorespirasi.

### **2.3. Pelaksanaan / Metode Pelaksanaan**

Kegiatan yang dilakukan pada tahap pelaksanaan dimulai dari pengambilan data dengan menggunakan *pre-test* untuk menilai tingkat pengetahuan peserta akan kebugaran kardiorespirasi dan olahraga yang benar untuk kebugaran kardiorespirasi. Pretest akan diberikan berupa soal pilihan ganda sejumlah 10 soal mengenai topik terkait yang ditampilkan melalui layar dan dibacakan oleh pemateri kepada seluruh peserta secara bersamaan. Tim PKM akan menilai jawaban yang terkumpul.

Acara kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan powerpoint dengan bahasa yang mudah dimengerti dan tampilan yang menarik. Presentasi yang diberikan diawali dengan pemaparan apakah yang dimaksud dengan kebugaran kardiorespirasi, bahaya ketika kardiorespirasi tidak bugar, dan olahraga yang bagaimana yang dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Di akhir presentasi dilakukan sesi tanya jawab antara peserta dan pemateri.

Setelah selesai pemaparan materi, acara dilanjutkan dengan *post-test* menggunakan pertanyaan yang sama dengan *pre-test* (*recall question*) untuk menilai keberhasilan pemaparan materi atau penyuluhan yang diberikan selama kegiatan PKM. Setelah itu, sesi pelatihan pun dimulai. Video olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi pun mulai ditayangkan dan serta diminta secara aktif melakukan olahraga sesuai video. Salah seorang pelatih ikut memandu olahraga, sedangkan pelatih lainnya mengamati gerakan peserta dan mengoreksi gerakan yang salah. Setelah olahraga selesai dilatihkan, pelatih akan memberikan kuis untuk memeriahkan suasana pelatihan dan para peserta kembali diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi. Acara kemudian ditutup dengan foto bersama.

## **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)**

Kegiatan ini terlaksana sebagai wujud nyata pelaksanaan Tridharma perguruan tinggi dalam hal ini FK Usakti yang ingin secara nyata berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan masyarakat. Hal ini secara nyata tidak hanya tertuang dalam misi fakultas, namun juga dalam kebijakan, serta renstra dan renop fakultas. Program ini merupakan bagian dari rumpun pengabdian perilaku kesehatan dan bidang unggulan *Green Healthy Life*.

### **3.2. Kualifikasi Tim (roadmap individu pelaksana dan tugasnya)**

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyajian materi dalam bentuk presentasi dan pelatihan secara langsung mengenai bagaimana melakukan olahraga yang benar untuk tujuan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Program ini merupakan bagian dari rumpun pengabdian perilaku kesehatan dan bidang unggulan *Green Healthy Life*. Program pengabdian masyarakat yang kami lakukan akan memberikan hasil kepada mitra berupa perubahan perilaku kesehatan berupa peningkatan dalam pelaksanaan olahraga yang tepat dan benar untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasinya sehingga didapatkan peningkatan derajat kesehatan petugas PPSU. Pengabdian ini juga sejalan dengan roadmap tim pelaksana.

### **3.3. Fasilitas Perguruan Tinggi Pendukung kegiatan**

Kegiatan ini dilaksanakan di luar FK Usakti. Dalam hal ini, fasilitas tempat disediakan oleh pihak mitra (Kelurahan Duri Kosambi). Sementara itu, FK Usakti menyediakan sarana transportasi bagi tim, peralatan presentasi dan pelatihan, serta dana untuk menunjang terlaksananya kegiatan melalui hibah internal universitas.

## BAB 4. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

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

Pada kegiatan ini, kami melakukan analisa terhadap hasil pre test, post test, serta karakter sosiodemografik peserta. Kami membagi peserta menjadi 4 kelompok usia yaitu kelompok usia 20 – 30 tahun, 31 – 40 tahun, 41 – 50 tahun, dan 51 – 60 tahun. Selain itu, kami juga membagi peserta menjadi 5 kelompok tingkat pendidikan yaitu SD, SMP, SMA, D3, dan S1. Data karakter sosiodemografi tersaji dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakter sosiodemografi peserta PkM

Karakteristik	Banyaknya	%
Jenis Kelamin		
• Laki-laki	43	89,58
• Perempuan	5	10,42
Usia		
• 20 – 30 tahun	2	4,17
• 31 – 40 tahun	21	43,75
• 41 – 50 tahun	17	35,42
• 51 – 60 tahun	8	16,67
Tingkat Pendidikan		
• SD	5	10,42
• SMP	3	6,25
• SMA	37	77,08
• D3	1	2,08
• S1	2	4,17

Analisa yang kami lakukan terdapat nilai pretest didapatkan bahwa rata-rata nilai pretest peserta laki-laki adalah  $58,95 \pm 8,90$ , sedangkan peserta perempuan sebesar  $65 \pm 4,18$ . Sementara berdasarkan kelompok usia, tampak bahwa rata-rata nilai pretest tertinggi didapatkan pada kelompok usia 30 – 40 tahun yaitu sebesar  $62,38 \pm 9,57$  diikuti oleh kelompok usia 40 – 50 tahun sebesar  $57,65 \pm 2,19$ , kelompok usia 20 – 30 tahun sebesar  $57,5 \pm 7,5$ , dan kelompok usia 50 – 60 tahun sebagai rata-rata terendah sebesar  $56,88 \pm 6,51$ . Di sisi lain ketika kita melihat hasil nilai pretest berdasarkan tingkat pendidikan, maka kita dapat menemukan nilai rata-rata tertinggi ada pada kelompok dengan tingkat pendidikan S1 sebesar  $65 \pm 0$  ( $n=2$ ) dan yang terendah ada di kelompok dengan tingkat pendidikan SD yaitu sebesar  $55 \pm 9,35$  ( $n=5$ ). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Farag dkk (2023) yang juga menyatakan adanya hubungan antara tingkat pendidikan dan pengetahuan.<sup>8</sup>

Analisa kemudian dilanjutkan dengan melihat apakah delta nilai pretest dan posttest juga berbeda antara berbagai tingkat pendidikan. Hasilnya didapatkan bahwa kelompok dengan tingkat pendidikan SD memiliki rata-rata delta nilai yang paling besar dibandingkan kelompok lainnya yaitu sebesar  $24 \pm 6,52$ . Sementara kelompok tingkat pendidikan S1 memiliki rata-rata delta nilai terkecil dibandingkan dengan kelompok lainnya yaitu sebesar  $7,5 \pm 3,54$ . Hal ini sesuai dengan hasil pretest yang telah dianalisa di atas. Hasil delta nilai yang rendah pada kelompok S1 disebabkan karena tingginya nilai pretest yang sejalan dengan tingginya tingkat

pengetahuan pada kelompok tersebut.<sup>8,9</sup> Secara keseluruhan, dari hasil tersebut didapatkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebesar 13,65%.

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

Dari kegiatan PkM ini kami mengukur pertambahan pengetahuan peserta melalui perbandingan nilai sebelum dan sesudah pelatihan yang menggunakan soal yang sama. Kegiatan ini telah terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan peserta sebanyak 13,65%. Sebagai bagian dari komunitas yang lebih besar, kami berharap para peserta dapat menyebarluaskan pengetahuan yang telah dimilikinya kepada keluarga dan masyarakat yang ada di sekitarnya. Sementara itu, bagi kami sendiri, luaran yang kami hasilkan dari program ini dapat digunakan sebagai bukti komitmen kami dalam melaksanakan Tridharma perguruan tinggi.

#### **4.3. Faktor Pendukung dan Penghambat Kegiatan**

Kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik dan lancar berkat proses perencanaan yang matang, kerja sama yang baik di antara tim pelaksana maupun mitra Kelurahan Duri Kosambi. Komunikasi yang baik dan antusiasme peserta juga menjadi faktor pendukung. Selain itu, dukungan moril dan materiil yang diberikan fakultas dan universitas juga turut mendukung kegiatan ini. Namun, terdapat faktor yang menghambat dalam kegiatan ini. Rutinitas kerja peserta yang cukup padat menjadikan hanya 48 orang petugas PPSU yang dapat hadir dari 60 orang target.

#### **4.4. Luaran yang Dihasilkan**

Kegiatan ini telah menghasilkan satu buah artikel ilmiah, satu buah poster, bahan ajar, dan satu buah Hak Kekayaan Intelektual.

#### **4.5. Integrasi dengan Penelitian, Dikjar dan Program Kreativitas Mahasiswa**

Kegiatan ini merupakan upaya tindak lanjut dari hasil penelitian kami sebelumnya terhadap petugas PPSU yang membuktikan adanya korelasi antara performa muskuloskeletal dan kebugaran kardiorespirasi. Melalui kegiatan ini, kami juga menghasilkan materi power point serta poster yang dapat diintegrasikan dalam bidang pendidikan pengajaran serta program kreativitas mahasiswa.

## **BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN (REKOMENDASI)**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan olahraga untuk menjaga kebugaran kardiorespirasi ini telah berlangsung dengan lancar dan meriah. Hasil analisis nilai pre dan post test peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 13,65%. Kami menyarankan kegiatan serupa dilakukan juga pada petugas PPSU di kecamatan dan kelurahan lainnya dengan cakupan peserta yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

1. CNBC Indonesia. Mengintip Gaji ‘Pasukan Oranye’ atau PPSU di DKI Jakarta [Internet]. 2022 [dikutip 21 Juni 2024]. Tersedia di: <https://www.cnbcindonesia.com/mymoney/20220811115343-72-362917/mengintip-gaji-pasukan-oranye-atau-ppsu-di-dki-jakarta>
2. Databoks. Kualitas Udara Jakarta Selasa Malam di Level Sedang Namun Konsentrasi PM 2,5 Masih 19 Kali Lipat Standar WHO. [Internet]. 2024 [dikutip 21 Januari 2024]. Tersedia di: [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/09/kualitas-udara-jakarta-selasa-malam-di-level-sedang-namun-konsentrasi-pm25-masih-19-kali-lipat-standar-who#:~:text=Konsentrasi%20tersebut%20tidak%20sehat%20bagi,kubik\)%20pada%20pu%20kul%2019.00%20WIB.](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/09/kualitas-udara-jakarta-selasa-malam-di-level-sedang-namun-konsentrasi-pm25-masih-19-kali-lipat-standar-who#:~:text=Konsentrasi%20tersebut%20tidak%20sehat%20bagi,kubik)%20pada%20pu%20kul%2019.00%20WIB.)
3. WHO. WHO global air quality guidelines: Particulate matter (PM 2.5 and PM 10), ozone, nitrogen dioxide, sulfur dioxide and carbon monoxide. 2021.
4. Parikh S, Shah A, Davda B, Bala DV. Study of Noncommunicable Diseases among the Street Sweepers of Muster Station, Ahmedabad Municipal Corporation. *Indian J Community Med.* 2019 Jul-Sep;44(3):225-227. [https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM\\_322\\_18](https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_322_18).
5. Pinckard K, Baskin KK, & Stanford KI. Effects of Exercise to Improve Cardiovascular Health. *Frontiers in cardiovascular medicine.* 2019;6(69). <https://doi.org/10.3389/fcvm.2019.00069>
6. Drenowatz C, Sui X, Fritz S, dkk. The association between resistance exercise and cardiovascular disease risk in women. *Journal of science and medicine in sport.* 2015;18(6). p.632–6. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.09.009>
7. Franklin BA, Eijsvogels TMH, Pandey A, dkk. Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health: A clinical practice statement of the ASPC Part I: Bioenergetics, contemporary physical activity recommendations, benefits, risks, extreme exercise regimens, potential maladaptations. *American journal of preventive cardiology.* 2022;12. 100424. <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100424>
8. Farag D, Akpede N, Waterson H, dkk. The impact of education level on Knowledge, Attitudes and Practices towards COVID-19 in Edo State, Nigeria. *Journal of public health.* 2023;45(Suppl 1). p.i63–i70. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdac142>
9. Fegita P, Hikmah M, Malik R. Relationship between education level, age, and knowledge of pregnant women with antenatal care status. *Scientific Journal.* 2022;1(2). <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i2.41>

**Lampiran 1. Foto Pelaksanaan Kegiatan (minimal 4 foto)**





## Lampiran 2. Bukti Luaran

### Bahan ajar:

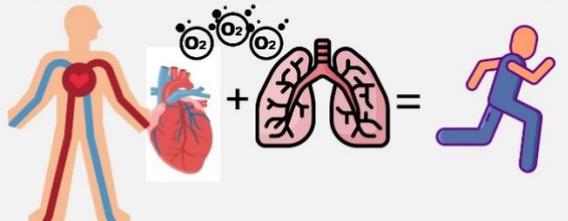



**PELATIHAN OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI**

Dr. Nurysni Sidarta, Sp.KFR  
 Dr. Lenay Setiawan, M.Biomed  
 Dr. Nabila Mauly, M.Biomed  
 Dr. Adhiana Kosasih, Sp.PK

**APA ITU KEBUGARAN KARDIORESPIRASI?**

Kemampuan **JANTUNG & PEMBULUH DARAH** serta **SISTEM PERNAFASAN** untuk memberikan **OKSIGEN** ke Sel – Sel otot → Menghasilkan **ENERGI** → **PENTING UNTUK AKTIVITAS FISIK**



**MENGAPA PENTING MENJAGA KEBUGARAN KARDIORESPIRASI?**

Kondisi Jantung, Pembuluh Darah dan Paru yang tidak sehat → Menyebabkan Penyakit Jantung, Stroke, Hipertensi



**FAKTOR RESIKO YANG DAPAT MENURUNKAN KONDISI KESEHATAN JANTUNG & PARU?**

**Polisi Udara**  
 Jakarta → 1,5 – 2 kali lipat Tingkat polisi dibandingkan data Dunia



**FAKTOR RESIKO LAINNYA YANG DAPAT MENURUNKAN KONDISI KESEHATAN JANTUNG & PARU?**



- Kebiasaan tidur: larut malam** → Meningkatkan aktivitas saraf lebih tinggi → **Hipertensi / Tekanan Darah Tinggi**
- Merokok** → Merusak dinding pembuluh darah → **Hipertensi / Tekanan Darah Tinggi, Penyakit Jantung, Stroke**
- Kebiasaan makan buruk (JunkFood)** → Obesitas, resistensi insulin/mengganggu kerja hormon insulin → **Hipertensi / Tekanan Darah Tinggi, Penyakit Jantung, Stroke**

**BAGAIMANA CARA MENJAGA KEBUGARAN KARDIORESPIRASI?**

**OLAHRAGA SANGAT DIANJURKAN UNTUK MENJAGA KESEHATAN JANTUNG, PEMBULUH DARAH DAN PARU**



- Tidur yang cukup (7-8 jam)
- Hindari stress berlebih
- Makan tinggi protein, serat dan rendah lemak
- Hindari Merokok dan alkohol
- OLAHRAGA (minimal 3 kali dalam 1 minggu 30 menit)

Endurance: BERJALAN, BERSEPEDA, LARI, BERenang, YOGA

Flexibility: YOGA

**APA SAJA LATIHAN/ OLAHRAGA YANG DAPAT DILAKUKAN?**

- Lari / Jogging
- Sepeda
- Berenang
- Latihan Fisik Intensitas Tinggi → Memperbaiki kondisi Pembuluh Darah → Sangat baik untuk kesehatan Jantung-Paru



**Poster:**



# MENJAGA KEBUGARAN JANTUNG & PARU

Lenny Setiawati<sup>1</sup>, Nuryani Sidarta<sup>1</sup>, Nabila Maudy Salma<sup>1</sup>, Adrianus Kosasih<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia.

<sup>2</sup>Divisi Kardiologi, Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

## APA ITU KEBUGARAN JANTUNG & PARU?

Kemampuan jantung & paru untuk bekerja secara optimal dalam menghantarkan oksigen ke seluruh tubuh



## SELALU POSITIF

Berpikir positif tidak hanya mengurangi stress namun juga dapat memberikan aura positif yang baik bagi Anda



## MAKAN MAKANAN BERGIZI SEIMBANG

Makanlah makanan yang tinggi protein dan serat namun rendah lemak.

## TIDUR YANG CUKUP

Tidur yang cukup memberikan kesempatan istirahat untuk organ kita, juga memberikan energi untuk keesokan harinya.

## BEROLAHRAGA SECARA TERATUR

Berolahragalah secara teratur 3-5 x /minggu @30 menit atau sekitar 150 menit/minggu.

## APA BAHAYANYA BILA JANTUNG & PARU KITA TIDAK SEHAT?

Jantung dan paru yang tidak sehat dapat mengakibatkan terganggunya pasokan oksigen ke bagian tubuh lainnya sehingga tidak dapat bekerja optimal. Jantung dan paru yang tidak sehat juga dapat mengganggu pasokan oksigen ke otot jantung sendiri sehingga menyebabkan sakit jantung.

## REFERENSI

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

Franklin, B. A., Eijsvogels, T. M. H., Pandey, A., Quindry, J., & Toth, P. P. (2022). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health: A clinical practice statement of the ASPC Part I: Bioenergetics, contemporary physical activity recommendations, benefits, risks, extreme exercise regimens, potential maladaptations. *American journal of preventive cardiology*, 12, 100424. <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100424>

Reuter, M., Rosenberger, F., Barz, A., Venhorst, A., Blanz, L., Roecker, K., & Meyer, T. (2024). Effects on cardiorespiratory fitness of moderate-intensity training vs. energy-matched training with increasing intensity. *Frontiers in sports and active living*, 5, 1298877. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1298877>

## APA SAJA OLAHRAGA YANG DISARANKAN?



Anda dapat berlari, bersepeda, berenang, menari, atau aerobik dengan intensitas sedang hingga tinggi.

## HKI:



### Menjaga Kebugaran Jantung & Paru

Hak Cipta

dr. Lenny Setiawati, M.Biomed.

FK - KEDOKTERAN

Thn Usulan 2025

Approval Koordinator HKI Fakultas

## Artikel Publikasi:

22824 / Salma / PENYULUHAN DAN PELATIHAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI BAGI PEKERJA PPSU DI DKI JAKARTA

Library

Workflow

Publication

Submission

Review

Copyediting

Production

### Submission Files

Search

▶	91000	Artikel PKM_Kebugaran Kardiorespirasi_Jurnal AKAL.docx	June 2, 2025	Article Text
---	-------	--	--------------	--------------

Download All Files

### Pre-Review Discussions

Add discussion

Name	From	Last Reply	Replies	Closed
No Items				

**Lampiran 3. Surat Tugas (minimal dari Dekan)**



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

Kampus A – Jl. Kyai Tapa No.1 – Grogol – Jakarta Barat 11440 – Indonesia  
Telp : +62-21-5672731, 5655786  
Fax : +62-21-5660706

E-mail : [fk@trisakti.ac.id](mailto:fk@trisakti.ac.id)  
Website : <https://fk.trisakti.ac.id/>

## **SURAT TUGAS**

Nomor : 2032/USAKTI/FK/01B/V/2025

- Dasar :
1. Pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi di Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti;
  2. Untuk kelancaran dan kesuksesan pelaksanaan pengaduan 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 : Nama - nama yang tercantum dalam surat tugas ini  
Untuk : Melaksanakan tugas sebagai Tim PKM Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti tahun akademik 2024/2025  
Hari/Tanggal : Jumat, 16 Mei 2025  
Pukul : 08.00 - 12.00 WIB  
Tempat : Kantor Kelurahan Duri Kosambi, Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat  
Tingkat : Lokal

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, 11 Mei 2025  
Dekan  
  
Dr. dr. Yenny, Sp.FK.  
NIK : 2613/USAKTI



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

**Tim PKM "Pelatihan Kebugaran Kardiorespirasi"  
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti**

Ketua/Kepala : dr. Lenny Setiawati, M.Biomed  
Anggota : dr. Nuryani Sidarta, Sp.KFR  
Anggota : dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed  
Anggota : dr. Adrianus Kosasih, Sp.JP, Subsp.K.I (K)  
Anggota : Rustani

**Mahasiswa**

No	NIM	Nama	Sebagai
1	030002300078	Nizza Zahira	MAHASISWA

11 Mei 2025  
Dekan  
  
Dr. dr. Yenny, Sp.FK.  
NIK : 2813/USAKTI





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

  
UNIVERSITAS TRISAKTI

**BERITA ACARA  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TRISAKTI  
TAHUN AKADEMIK 2024/2025**

---

Telah dilaksanakan program  
" Pelatihan Kebugaran Kardiorespirasi ....."

yang merupakan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti pada :

Hari/tanggal : Jum'at, 16 Mei 2025  
Waktu : 09.00 - 11.00

Dengan Tim sebagai berikut :

1. <u>dr. Lenny Sekawah, M. Biomed</u>	<u>dr. Ketua</u>
2. <u>dr. Nunyanti Sidoto, Sp.KFR</u>	<u>Anggota</u>
3. <u>dr. Adrianus Kosasih, Sp.P(K)</u>	<u>Anggota</u>
4. <u>dr. Nabila Maudy Salma, M. Biomed</u>	<u>Anggota</u>
5. <u>Rustani</u>	<u>Anggota</u>
6. <u>Mizza Zahira</u>	<u>Anggota</u>

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

Jakarta, 16 Mei 2025

Koordinator Tim PKM

  
( dr. Lenny Sekawah, M. Biomed )

  
( Heri Nurdin, SE )

## Lampiran 5. Surat Keterangan Mitra

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA DENGAN MITRA DALAM PELAKSANAAN PROGRAM PKM

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Faqih, SE, M.Si  
Jabatan : Camat Kecamatan Cengkareng  
Nama Usaha : Kantor Kecamatan Cengkareng  
Alamat Usaha : Jl. Syek Juniad Al Batawi No.1 RT 001/RW 03, Kelurahan Cengkareng  
Barat, Cengkareng, Jakarta Barat, 11730  
No Telp dan Email : 021-6193590

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), dengan:

Nama Ketua PKM : dr. Lenny Setiawati, M.Biomed  
Nama Anggota PKM : dr. Nuryani Sidarta, Sp. KFR  
dr. Adrianus Kosasih, SpJP  
dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed

Lembaga PKM : Pusat Studi Kedokteran Kerja FK Trisakti  
Perguruan Tinggi : Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti  
Alamat : Jl. Kyai Tapa, Grogol, Jakarta Barat  
Judul PKM : Pelatihan Olahraga Untuk Meningkatkan Kebugaran Jantung Paru

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

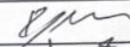
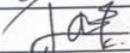
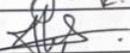
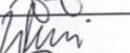
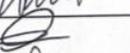
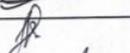
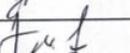
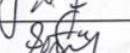
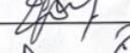
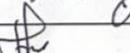
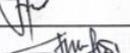
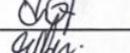
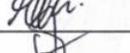
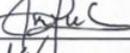
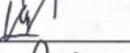
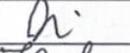
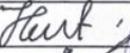
Jakarta, 24/9/2024



## Lampiran 6. Absensi

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

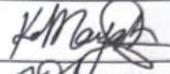
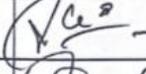
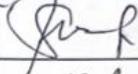
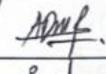
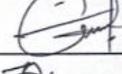
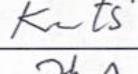
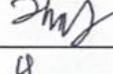
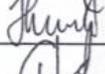
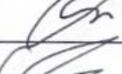
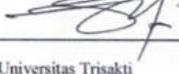
Nama Kegiatan : Pengabdian kepada Masyarakat  
 Hari/tanggal : Jumat, 16 Mei 2025  
 Tempat : Kantor Kelurahan Duri Kosambi  
 Waktu : 09.00 - 11.30 WIB

No.	Nama	TTD
1.	BUDI	
2.	ASHOK ASALI	
3.	Gasmawan	
4.	Iwan - S.	
5.	SUTANAR	
6.	WAHYUDI	
7.	Heriyanto	
8.	BALIH	
9.	Pujo - wijono	
10.	Wahyutur Ashari	
11.	ANDI	
12.	Mohamad Soleh	
13.	AkdiH	
14.	Suhadi	
15.	Selvicana	
16.	Mustanir	
17.	Fajar N	
18.	Mahpud	
19.	URIP. F	
20.	Rizwan	
21.	Hani. S.	
22.	Supriyadi	



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

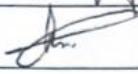
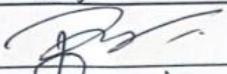
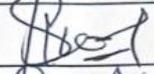
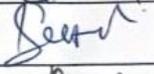
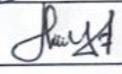
 UNIVERSITAS TRISAKTI	FAKULTAS KEDOKTERAN	Kode/No:
	UNIVERSITAS TRISAKTI	Tanggal:
	FORMULIR DAFTAR HADIR	Revisi:
		Halaman: 1 dari ...

23.	Komaryah	
24.	Reni Marlina	
25.	Budriawan	
26.	Herip.	
27.	Utawap	
28.	Adyan	
29.	Daryat. Sasmita	
30.	Asep Supandi	
31.	Idin. R	
32.	Achmad Supran H.	
33.	SADUMI	
34.	HERIZANTO	
35.	Kasnawati	
36.	FRENDIA	
37.	Hendra.	
38.	IBNU . J	
39.	M. Abdurah	
40.	OKTORBI	
41.	Agus.s	
42.	Amos minar	
43.	Ikfan. Gardiansyah	
44.	A-STARIF	

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



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

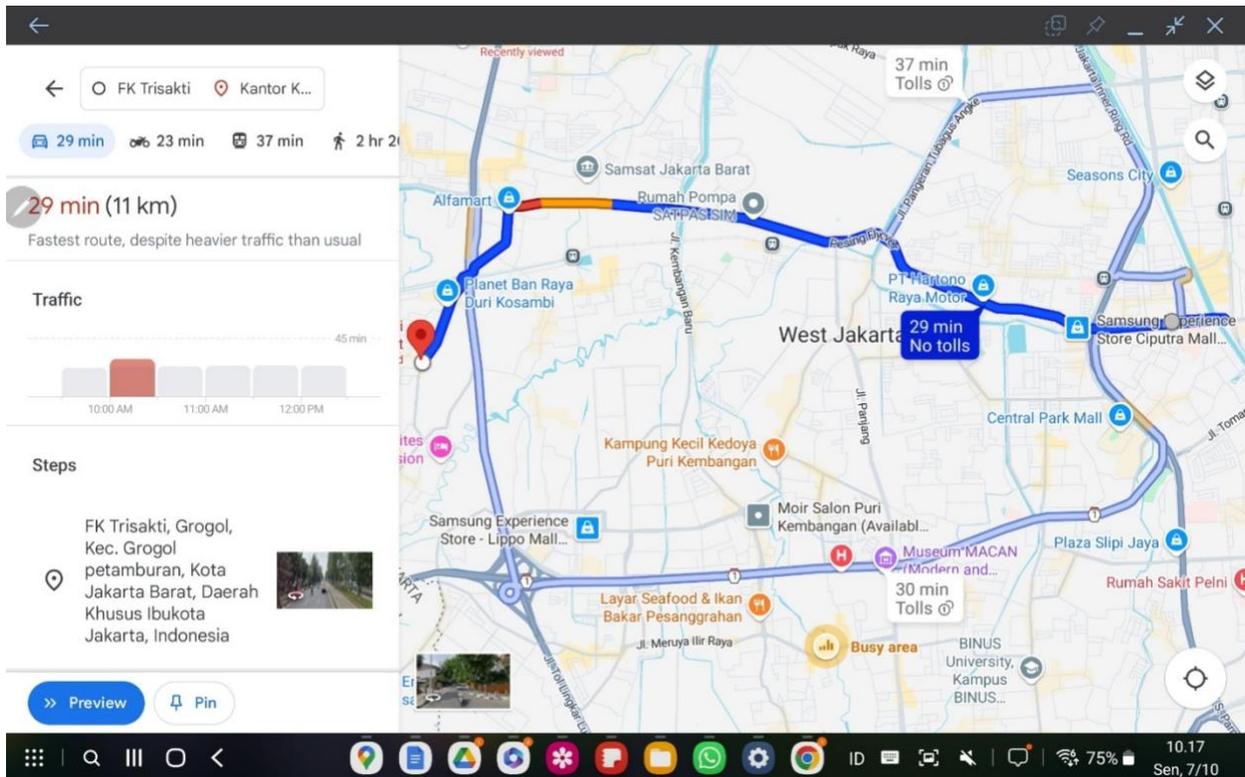
45.	Poni Kelly Sinaga.	
46.	EPIK Budiyanio	
47.	M ZENI	
48.	SETITO WAHYU	
49.	MUGENI Labib	
50.	SYAP RUDINE	
51.		
52.	SRI. R	
53.		
54.		
55.		
56.		
57.		
58.		
59.		
60.		
61.		
62.		
63.		
64.		
65.		
66.		

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)

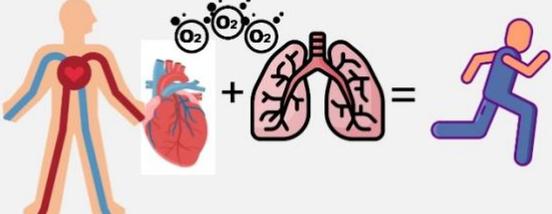



**PELATIHAN OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI**

Dr. Nurysni Sidarta, Sp.KFR  
 Dr. Lenny Setiawan, M.Biomed  
 Dr. Nabila Mauldy H. Biomed  
 Dr. Adrianus Kosasih, Sp.PAK

**APA ITU KEBUGARAN KARDIORESPIRASI?**

Kemampuan **JANTUNG & PEMBULUH DARAH** serta **SISTEM PERNAFASAN** untuk memberikan **OKSIGEN** ke Sel – Sel otot → Menghasilkan **ENERGI** → **PENTING UNTUK AKTIVITAS FISIK**



**MENGAPA PENTING MENJAGA KEBUGARAN KARDIORESPIRASI?**

Kondisi Jantung, Pembuluh Darah dan Paru yang tidak sehat  
 → Menyebabkan Penyakit Jantung, Stroke, Hipertensi



**FAKTOR RESIKO YANG DAPAT MENURUNKAN KONDISI KESEHATAN JANTUNG & PARU?**

**Polisi Udara**  
 Jakarta → 1,5 – 2 kali lipat Tingkat polisi dibandingkan data Dunia



**FAKTOR RESIKO LAINNYA YANG DAPAT MENURUNKAN KONDISI KESEHATAN JANTUNG & PARU?**



- Kebiasaan tidur larut malam** → Meningkatkan aktivitas saraf lebih tinggi → **Hipertensi / Tekanan Darah Tinggi**
- Merokok** → Merusak dinding pembuluh darah → **Hipertensi / Tekanan Darah Tinggi, Penyakit Jantung, Stroke**
- Kebiasaan makan buruk (JunkFood)** → Obesitas, resistensi insulin/mengganggu kerja hormon insulin → **Hipertensi / Tekanan Darah Tinggi, Penyakit Jantung, Stroke**

**BAGAIMANA CARA MENJAGA KEBUGARAN KARDIORESPIRASI?**



**OLAHRAGA SANGAT DIANJURKAN UNTUK MENJAGA KESEHATAN JANTUNG, PEMBULUH DARAH DAN PARU**

- Tidur yang cukup (7-8 jam)
- Hindari stress berlebih
- Makan tinggi protein, serat dan rendah lemak
- Hindari Merokok dan alkohol
- OLAHRAGA (minimal 3 kali dalam 1 minggu 30 menit)

ENDURANCE: BERJALAN, YOGIRI, STRETCHING, YOGA  
 FLEXIBILITY

**APA SAJA LATIHAN/ OLAHRAGA YANG DAPAT DILAKUKAN?**

- Lari / Jogging
- Sepeda
- Berenang
- Latihan Fisik Intensitas Tinggi

Memperbaiki kondisi Pembuluh Darah → Sangat baik untuk kesehatan Jantung-Paru



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 PKM

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Faqih, SE, M.Si  
Jabatan : Camat Kecamatan Cengkareng  
Nama Usaha : Kantor Kecamatan Cengkareng  
Alamat Usaha : Jl. Syek Juniad Al Batawi No.1 RT 001/RW 03, Kelurahan Cengkareng  
Barat, Cengkareng, Jakarta Barat, 11730  
No Telp dan Email : 021-6193590

Menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan Kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), dengan:

Nama Ketua PKM : dr. Lenny Setiawati, M.Biomed  
Nama Anggota PKM : dr. Nuryani Sidarta, Sp. KFR  
dr. Adrianus Kosasih, SpJP  
dr. Nabila Maudy Salma, M.Biomed

Lembaga PKM : Pusat Studi Kedokteran Kerja FK Trisakti  
Perguruan Tinggi : Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti  
Alamat : Jl. Kyai Tapa, Grogol, Jakarta Barat  
Judul PKM : Pelatihan Olahraga Untuk Meningkatkan Kebugaran Jantung Paru

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

Jakarta, 29/9/2024



( )

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

Mulai isi Lampiran 10 di sini...

## Lampiran 12. Hasil Tes Kesamaan

## Pelatihan olahraga untuk meningkatkan kebugaran

### ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

9%

STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://www.karyailmiah.trisakti.ac.id">www.karyailmiah.trisakti.ac.id</a> Internet Source	3%
2	Submitted to Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti Student Paper	2%
3	<a href="http://repository.karyailmiah.trisakti.ac.id">repository.karyailmiah.trisakti.ac.id</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://repository.trisakti.ac.id">repository.trisakti.ac.id</a> Internet Source	1%
5	Submitted to Trisakti University Student Paper	1%
6	<a href="http://www.repository.karyailmiah.trisakti.ac.id">www.repository.karyailmiah.trisakti.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://repository.unp.ac.id">repository.unp.ac.id</a> Internet Source	<1%
8	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	<1%
9	<a href="http://barat.jakarta.go.id">barat.jakarta.go.id</a> Internet Source	<1%





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

Judul PkM : Pelatihan Olahraga untuk meningkatkan Kebugaran Jantung Paru

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

Ka. DRPMF

(.....)

Jakarta, 22 Mei 2025  
Koordinator PkM Fakultas

(dr. Lie T. Merijanti S,  
MKK)

## **Lampiran 14. Lain-Lain**

Mulai isi Lampiran 13 di sini...