



YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT

e-mail: [lppm@universitaspahlawan.ac.id](mailto:lppm@universitaspahlawan.ac.id)

Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No.23 Bangkinang-Riau Telp.(0762)21677, 085278005611/085211804568

**SURAT PERINTAH TUGAS**

Nomor: 050/LP2M/UP-TT/VII/2018

Ketua Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, dengan ini menugaskan kepada:

1. Ns. Apriza, M. Kep
2. Dewi Anggriani Harahap, M. Keb
3. Syukrianti Syahda, S. ST, M. Kes
4. Indah Marya

Melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan tema "Senam Diabetes di Posyandu Lansia Melati Bangkinang" pada tanggal 18 Juli 2018 sebagai bentuk Pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenar-benarnya dan bertanggung jawab kepada Ketua Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 12 Juli 2018

Lembaga Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat

Ketua,



**Ns. Apriza, S. Kep, M. Kep**  
**NIP-TT. 096.542.024**

Tembusan disampaikan kepada Yth :

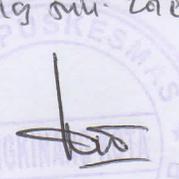
Bapak Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang



**KETERANGAN**  
**DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS**

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat	Tiba kembali
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	..... Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Ketua,  <b>Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep</b> <b>NIP-TT. 096.542.024</b>	..... Lembaga Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Ketua,  <b>Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep</b> <b>NIP-TT. 096.542.024</b>

**DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI**

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di	Berangkat dari
	Tanggal, tandatangan	Tanggal, tandatangan
	19 Mei 2018  Dwi Prasetyawati	19 Mei 2018  Dwi Prasetyawati

## BERITA ACARA PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada hari Kamis tanggal 19 Juli tahun Dua Ribu Delapan Belas telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Senam Diabetes di Posyandu Lansia Melati Bangkinang"

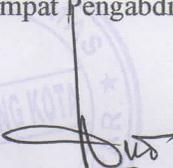
- |                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 1. Ns. Apriza, M. Kep               | (Pemateri) |
| 2. Dewi Anggriani Harahap, M. Keb   | (Pemateri) |
| 3. Syukrianti Syahda, S. ST, M. Kes | (Pemateri) |

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

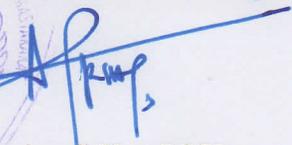
Pemberi Materi

  
( Ns. Apriza, M. Kep )

Mengetahui,  
(Pimpinan Di Tempat Pengabdian Masyarakat)

  
( Dewi Prasetyawati )

Mengetahui  
Ketua Badan Penelitian dan Pengabmas

  
Ns. Apriza, S. Kep, M. Kep  
NIP. TT 096.542.024



## BERITA ACARA PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada hari Kamis tanggal 19 Juli tahun Dua Ribu Delapan Belas telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Senam Diabetes di Posyandu Lansia Melati Bangkinang"

- |                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 1. Ns. Apriza, M.Kep              | (Pemateri) |
| 2. Dewi Anggriani Harahap, M.Keb  | (Pemateri) |
| 3. Syukrianti Syahda, S.ST, M.Kes | (Pemateri) |

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pemberi Materi

Mengetahui,  
(Pimpinan Di Tempat Pengabdian Masyarakat)

*Dewi*

( )

*Dewi Anggriani H, M.Keb*

*[Signature]*  
(Dwi Peaseyauwati)

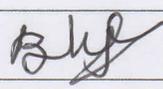
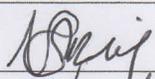
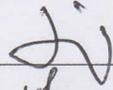
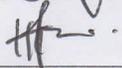
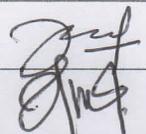
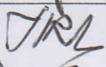
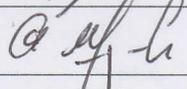
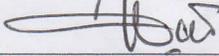
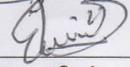
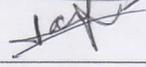
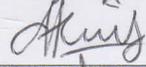
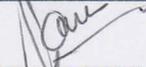
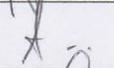
Mengetahui  
Ketua Badan Penelitian dan Pengabmas

*[Signature]*

**Ns. Apriza, S.Kep, M.Kep**  
NIP. TT 096.542.024

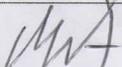
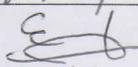
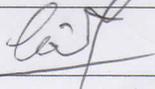
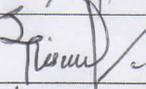
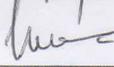
**ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

**Hari/Tanggal** : Kamis 19-juli 2018  
**Tempat** : Pongoran melah

NO	NAMA	TANDATANGAN
1.	Basariah	
2.	As ago	
3.	Nurlani Bahar	
4.	Tani	
5.	Armainis	
6.	Mesniti	
7.	Murniati	
8.	Hj. Kosmanak	
9.	Krahini	
10.	Ismail	
11.	Titin Lestari	
12.	Hj. Nuriah	
13.	Samsak Afendi	
14.	Dewi Prasetyo	
15.	Zulika - A	
16.	Wiriyanti	
17.	Tutik	
18.	Muhamad Al-Udo	
19.	M. Zaim	
20.	H. Mashi . m	
21.	H. Nurroah' Idris	
22.	Hj. Maria Karim	
23.	Hj. HPA Saion	
24.	H. Nazwan	
25.	Hj. Murniam	
26.	Rosnah	

**ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

Hari/Tanggal : Kamis / 19-07-2018  
Tempat : Poyohu Melah

NO	NAMA	TANDATANGAN
28	NURIAH	h.
29	FUSMARNI	
30	TUMMAR	
31	FAMERDAE	d.
32	Hs-ZUNAB	Sumi.
33	MARWATI	Wah
34	HAIRYAH	ber.
35	H. ZULHASNI	
36	Hj. UPIK TUNUDA.	
37	RUWANI	
38	ERDAWATI	
39	SAUSAN NURARIZAH	S. Sup
40	EDI MASRI	
41	HARNI	
42	RISKA	
43	YOSI	
44	HASARAH	
45	H. IDRIS	
46	ADEPHI	
47	FAMRIUS MUKHTAR	
48	NURHA PUTRA	
49	WANNI	
50	WAWID	nee.
51	MURMANA	de.
52		

## **Gerakan Senam Diabetes**

### **Pemanasan 1**

Berdiri di tempat. Angkat kedua tangan ke atas selurus bahu. Kedua tangan bertautan. Lakukan bergantian dengan posisi kedua tangan di depan tubuh.

### **Pemanasan 2**

Berdiri di tempat. Angkat kedua tangan ke depan tubuh hingga lurus bahu. Kemudian, gerakkan kedua jari tangan seperti hendak meremas. Lalu, buka lebar. Lakukan secara bergantian, namun tangan diangkat ke kanan-kiri tubuh hingga lurus bahu.

### **Inti 1**

Posisi berdiri tegap. Kaki kanan maju selangkah ke depan. Kaki kiri tetap di tempat. Tangan kanan diangkat ke kanan tubuh selurus bahu. Sedangkan tangan kiri ditekuk hingga telapak tangan mendekati dada. Lakukan secara bergantian.

### **Inti 2**

Posisi berdiri tegap. Kaki kanan diangkat hingga paha dan betis bentuk sudut 90 derajat. Kaki kiri tetap di tempat. Tangan kanan diangkat ke kanan tubuh selurus bahu. Sedangkan tangan kiri ditekuk hingga telapak tangan mendekati dada. Lakukan secara bergantian.

### **Pendinginan 1**

Kaki kanan agak menekuk, kaki kiri lurus. Tangan kiri lurus ke depan selurus bahu. Tangan kanan ditekuk ke dalam. Lakukan secara bergantian.

### **Pendinginan 2**

Posisi kaki bentuk huruf V terbalik. Kedua tangan direntangkan ke atas dengan membentuk huruf V.





## **Gerakan Senam Diabetes**

### **Pemanasan 1**

Berdiri di tempat. Angkat kedua tangan ke atas selurus bahu. Kedua tangan bertautan. Lakukan bergantian dengan posisi kedua tangan di depan tubuh.

### **Pemanasan 2**

Berdiri di tempat. Angkat kedua tangan ke depan tubuh hingga lurus bahu. Kemudian, gerakkan kedua jari tangan seperti hendak meremas. Lalu, buka lebar. Lakukan secara bergantian, namun tangan diangkat ke kanan-kiri tubuh hingga lurus bahu.

### **Inti 1**

Posisi berdiri tegap. Kaki kanan maju selangkah ke depan. Kaki kiri tetap di tempat. Tangan kanan diangkat ke kanan tubuh selurus bahu. Sedangkan tangan kiri ditekuk hingga telapak tangan mendekati dada. Lakukan secara bergantian.

### **Inti 2**

Posisi berdiri tegap. Kaki kanan diangkat hingga paha dan betis bentuk sudut 90 derajat. Kaki kiri tetap di tempat. Tangan kanan diangkat ke kanan tubuh selurus bahu. Sedangkan tangan kiri ditekuk hingga telapak tangan mendekati dada. Lakukan secara bergantian.

### **Pendinginan 1**

Kaki kanan agak menekuk, kaki kiri lurus. Tangan kiri lurus ke depan selurus bahu. Tangan kanan ditekuk ke dalam. Lakukan secara bergantian.

### **Pendinginan 2**

Posisi kaki bentuk huruf V terbalik. Kedua tangan direntangkan ke atas dengan membentuk huruf V.



