

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



PKM SENAM PROLANIS DAN SENAM DIABETES MELLITUS ANGGOTA WIRID RT 06/RW08 KELURAHAN BANGKINANG KOTA

Oleh

Ketua : Ns. Apriza, M.Kep
Anggota: Dewi Anggriani H, M.Keb

NIDN : 1007047902
NIDN : 1030118501

Mahasiswa :
Syara suci
Putri ayu ningsih
Weni ambrowati

NIM : 1714201133
NIM : 1714201026
NIM : 1714201038

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : PKM Senam Prolanis dan Senam Diabetes Mellitus anggota wirid RT 06/RW 08 Kelurahan Bangkinang Kota
2. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Ns. Apriza, M.Kep
 - b. NIDN : 1007047902
 - c. Jabatan/golongan : Dosen/Lektor/IIIId3
 - d. Program studi : Profesi Ners Universitas Pahlawan
 - e. Bidang keahlian : Keperawatan
3. Anggota Tim Peneliti
 - a. Nama : Dewi Anggriani Harahap, M.Keb
 - b. NIDN : 1030118501
 - c. Jabatan/golongan : Dosen
 - d. Program studi : DIV Kebidanan
 - e. Bidang keahlian : Kebidanan
 - f. Jumlah mahasiswa : 3 orang
4. Lokasi penelitian : RT 06/RW08 Kelurahan Bangkinang Kota
5. Luaran yang dihasilkan : Jurnal
6. Jangka waktu pelaksanaan : 6 bulan 0 tahun
7. Biaya total : 1.500.000

Mengetahui,
Dekan

Bangkinang, 2 Februari 2020
Ketua Tim Pengusul



Dewi Anggriani Harahap, M.Keb
096.542.089



Ns. Apriza, M.Kep
096.542.024



Mengetahui,
Ketua LPPM
Ns. Apriza, M.Kep
096.542.024

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan syukur di ucapakan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat kepada kami untuk dapat menyelesaikan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dengan judul “PKM Senam Prolanis dan Senam Diabetes Mellitus anggota wirid RT 06/RW 08 Kelurahan Bangkinang Kota

Pengabdian kepada masyarakat salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang harus dilaksanakan oleh civitas akademika khususnya tenaga pengajar. Pengabdian ini ini telah dilakukan pada bulan Mei 2020 pada ibu-ibu anggota wirid RT 06/RW 08 Kelurahan Bangkinang Kota. Diharapkan dengan pengabdian ini dapat memberikan solusi kepada ibu-ibu yang mengalami penyakit hipertensi, diabetes mellitus dan asam urat.

Wassalam

Pelaksana pengabdian

DAFTAR ISI

COVER	
LEMBAR PENGESAHAN	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Urgensi permasalahan prioritas.....	3
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	4
2.1 Solusi Permasalahan.....	5
2.2 Solusi dan Target Luaran	5
BAB III METODE PELAKSANAAN	6
3.1 Metode Pendekatan Kegiatan.....	6
3.2 Teknis Pelaksanaan Kegiatan.....	6
3.3 Penyuluhan Kesehatan	7
3.4 Pendampingan senam prolanis dan senam diabetes	7
BAB IV HASIL KEGIATAN	8
BAB V BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	9
DAFTAR PUSTAKA	

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Kelurahan Bangkinang kota merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kabupaten Kampar. Kelurahan ini membawahi 2 desa dan beberapa RW dan RT. RW 8 Kelurahan Bangkinang Kota membawahi 8 RT. Salah satu RT yang aktif dalam menjalankan berbagai kegiatan kemasyarakatan adalah RT 006/RW 008. RT ini dikepalai oleh bapak H.Ismail, S.Ag, dengan jumlah KK sebanyak lebih kurang 225 KK. RT ini memiliki berbagai mata pencaharian yang dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal mereka. Mata pencaharian yang mendominasi di RT ini adalah sektor pertanian/perkebunan, perdagangan, swasta dan sebagian PNS. Pada umumnya ibu rumah tangga di RT ini banyak yang berdiam diri dirumah. Pemenuhan biaya hidup merupakan tanggung jawab kepala keluarga sepenuhnya. Waktu luang yang banyak tersisa dimanfaatkan ibu-ibu rumah tangga untuk membentuk organisasi sosial yang tergabung dalam wirid pengajian mesjid Baiturrahim yang berada di RT 006/RW 008, grup seni rebana Arrahim dan grup posyandu lansia.

Wirid pengajian mesjid Baiturrahim yang berada di RT 006/RW 008 sudah terbentuk lebih kurang 8 tahun yang lalu. Kegiatan rutin yang dilakukan kelompok ini adalah arisan, wirid pengajian, membantu pelaksanaan pengobatan ringan yang dikoordinir oleh bidan puskesmas Bangkinang Kota. Program lain yang masih rutin berjalan adalah grup rebana arrahim, grup posyandu lansia dan grup senam ibu ibu kartini.

Hasil perbincangan tim pelaksana pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan kelompok Wirid pengajian RT 006/RW 008 yang diwakili oleh ibu Asniati selaku ketua Wirid pengajian menyampaikan bahwa; kegiatan wirid pengajian RT masih sebatas kegiatan rutin yang dilakukan, mengaji, arisan dan mendatangkan ustad/ustazah untuk ceramah. Namun ada juga kegiatan yang aktif seperti kegiatan rebana Arrahim yang selalu diundang untuk kegiatan walimatul ursy, malam berinai, berzanji memberi nama anak dsb.

Foto kegiatan RT 006/RW 008



Gambar 1.1 Kegiatan Wirid RT 006/RW 008



Gambar 1.2 Kegiatan Rebana Arrahim RT 06/RW 08



Gambar 1.3 Kegiatan Berzanji Rebana Arrahim RT 06/RW 08

Informasi lain yang didapatkan oleh pelaksana pengabdian dari ibu asniati yaitu terkait kesehatan. Didapatkan data bahwa, ada sebagian ibu-ibu yang mengalami beberapa masalah kesehatan. Diantara masalah terbanyak yang dialami ibu-ibu yaitu: hipertensi, diabetes mellitus dan asam

urat. Untuk mengatasi penyakit tersebut, pada umumnya mereka mengkonsumsi obat yang dibeli diapotik atau dari dokter. Informasi yang didapatkan dari ibu-ibu, jika mereka tidak mengkonsumsi obat, maka penyakit mereka sering kambuh.

Hasil analisis dari tim pelaksana pengabdian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, perlu dilakukan kegiatan untuk mencegah penyakit ini agar penderita berada dalam rentang kondisi sehat. Melalui upaya pengabdian masyarakat yang merupakan salah satu dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka tim pelaksana pengabdian masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sangat berkeinginan untuk memberikan kegiatan preventif dan kuratif agar penyakit diatas bisa diatasi. Kegiatan yang akan dilaksanakan untuk mengatasi masalah ini yaitu melalui pemberdayaan ibu-ibu untuk mengikuti senam prolanis dan senam diabetes. Menurut (Yulianto, 2017) senam diabetes dapat menurunkan kadar gula darah pasien yang menderita Diabetes Mellitus. Selain itu juga akan diberikan cara pembuatan jus avocado, jus semangka dan belimbing wuluh.

Kegiatan pengabdian ini diusulkan ke Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai agar bisa didanai sehingga tim pengabdian mampu untuk memberdayakan dan melakukan transfer ilmu kepada masyarakat yang membutuhkan.

1.2 Urgensi Permasalahan Prioritas

Melalui diskusi dengan ketua Wirid RT 06 RW 08 maka permasalahan prioritas yang akan ditangani adalah sebagai berikut:

No	Prioritas Permasalahan
1	Angka penderita penyakit masih tinggi, masyarakat hanya mengkonsumsi obat
2	Alat sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan untuk preventif dan kuratif belum ada

BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi Permasalahan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka direncanakan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut dan target luarannya sebagai berikut:

No	Bidang	Prioritas Permasalahan	Solusi	Luaran
1	Kesehatan	Angka penderita penyakit masih tinggi, masyarakat hanya mengkonsumsi obat	Memberikan transfer ilmu tentang kegiatan preventif berupa senam prolanis dan senam diabetes	1. Terbentuk pengurus tim senam prolanis dan senam diabetes 2. Masyarakat mampu melakukan senam prolanis dan senam diabetes mellitus.
2	Sarana dan Prasarana	Alat sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan senam prolanis dan senam diabetes.	Pengadaan sarana dan prasarana untuk kegiatan	Wirid RT 06 RW 08 mempunyai alat transfer IPTEK untuk menunjang kegiatan preventif senam prolanis dan senam diabetes.
3	Penyuluhan	Pengetahuan ibu-ibu tentang manfaat senam prolanis dan senam diabetes masih rendah	Memberikan penyuluhan tentang manfaat senam prolanis dan senam diabetes kepada ibu-ibu RT06/RW 08.	Terjadi peningkatan pengetahuan anggota Wirid RT06/RW 08 tentang senam prolanis dan senam diabetes
4	Pelatihan	Senam prolanis dan senam diabetes belum ada	Pendampingan dan mengajarkan pelatihan senam prolanis dan	Terjadi peningkatan kemampuan anggota dalam melakukan senam

			senam diabetes	prolanis dan senam diabetes.
--	--	--	----------------	------------------------------

2.2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Tabel 2.2 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi Ilmiah di Jurnal nasional terakreditasi / nasional ber ISSN/prosiding dari seminar nasioanl	<i>draf</i>
2	Publikasi pada media masa (Cetak/elektronik)	Ada
3	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, atau sumber daya desa lainnya sesuai dengan jenis kegiatan yang diusulkan	Ada
4	Peningkatan kualitas tata kelola pembangunan masyarakat desa (kelengkapan kualitas organisasi formal dan non formal/kelompok masyarakat di desa	Ada
5	Perbaikan tata nilai masyarakat (seni budaya, social, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Ada
6	Peningkatan penerapan Iptek di desa	Ada
7	Peningkatan diversifikasi produk	Ada
Luaran Tambahan		
1	Hak Kekayaan Intelektual (Paten, paten sedrhana, hak cipta, merek dagang, rahasia dagang, desain produk industry, perlindungan varietas tanaman, perlindungan desain Topografi Sirkuit Terpadu)	Draf
2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau system, produk/barang	Ada
3	Inovasi baru TTG	Ada

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode pendekatan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM Kelompok Wirid RT 06 RW 08 kelurahan Bangkinang kota dilakukan melalui beberapa pendekatan, antara lain :

1. Model *Community development* yaitu pendekatan yang melibatkan masyarakat secara langsung sebagai subjek dan objek pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Model *Participatory Rural Appraisal* (PRA) yang menekankan keterlibatan masyarakat secara keseluruhan mulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan (Supriatna, 2014)
3. Model yaitu pendekatan sosialisasi, penyuluhan dan pelatihan sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan kepada masyarakat
4. Model pendampingan kelompok Dasawisma dilakukan dengan menerapkan jenis penelitian dan pengembangan atau *Research and Development (R&D)*, yaitu suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan. Model penelitian dan pengembangan pada tahap implementasi model pendampingan desa ini melalui pendidikan, penyuluhan, pendampingan, pelatihan dan menghasilkan produk berbasis potensi lokal

3.2 Teknis Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM Kelompok Wirid RT 06 RW 08 kelurahan Bangkinang Kota adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk menginventarisasi kondisi Wirid RT 06 RW 08 yang telah menyatakan kesediaan untuk bekerjasama. Diskusi dengan pihak Wirid RT 06 RW 08 memilih dan mengelompokkan permasalahan-permasalahan yang harus diselesaikan terlebih dahulu dan menyusun solusi pemecahan masalah. Menginventarisasi kegiatan kegiatan yang akan dilakukan secara berurutan dan dibuat jadwal yang telah disepakati.

2. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan disepakati dengan mitra dan merujuk kepada waktu pelaksanaan

yang telah ditentukan. Introduksi sains, iptek, rekayasa sosial atau lainnya yang akan diterapkan setiap kegiatan yang akan dilakukan.

3. Evaluasi dan monitoring

Evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan secara berkala dan terjadwal dengan melibatkan Ketua RT 06/RW 08. Pelaksanaan evaluasi akan dilakukan setelah kegiatan dilaksanakan untuk melihat pencapaian keberhasilan.

3.3 Penyuluhan kesehatan tentang kegiatan preventif untuk mengatasi penyakit hipertensi, diabetes mellitus dan asam urat.

Alat dan perlengkapan :

- 1 buah infokus
- 1 buah laptop
- 1 buah mikropon
- 1 buah meja

Cara kerja:

1. Mensosialisasikan kepada mitra dan anggotanya tentang jadwal acara penyuluhan
2. Mempersiapkan tempat kegiatan yang akan dilakukan
3. Mempersiapkan alat-alat yang diperlukan, memasang infokus
4. Mempersiapkan slide untuk presentasi tentang senam prolans (Mulfianda et al., 2018) menjelaskan tentang langkah-langkah senam prolans dan senam diabetes (Sugiyanto, 2018) menjelaskan tentang langkah-langkah senam diabetes mellitus.
5. Mempersiapkan leaflet senam
6. Memulai presentasi dengan cara berikut:
 - a. Pembukaan
 - b. Menyampaikan materi senam prolans dan senam diabetes
 - c. Evaluasi
 - d. Penutupan

3.4 Pendampingan senam prolans dan senam diabetes.

Alat dan bahan :

- 1 buah tape recorder
- 1 buah mikropon
- Kursi

Cara kerja :

1. Mempersiapkan tempat senam
2. Mempersiapkan alat yang dibutuhkan

3. Mengumpulkan ibu-ibu untuk mengikuti senam prolanis dan senam diabetes
4. Menyiapkan instruktur senam
5. Senam dimulai dengan langkah sebagai berikut:
 - a. Mengukur tekanan darah sebelum senam
 - b. Mengukur kadar gula darah sebelum senam
 - c. Melakukan senam sesuai aturan dengan bimbingan instruktur
 - d. Mengukur tekanan darah setelah senam
 - e. Mengukur kadar gula darah setelah senam
6. Penutupan

Beberapa dokumentasi senam prolanis



BAB IV HASIL KEGIATAN

Kegiatan PKM pendampingan senam prolanis dan senam diabetes mellitus dilaksanakan pada tanggal 24-25 Mei 2020 di RT 06/RW 08, diikuti oleh 11 orang yang tergabung kedalam kelompok wirid RT 06/RW 08. Kegiatan ini dilakukan disalah satu rumah anggota mitra yaitu ibu Ny. Ismail. Kegiatan yang dilakukan yaitu:

1. Sebelum dilakukan senam prolanis dan senam diabetes mellitus, mitra dibekali dengan penyuluhan/sosialisasi terkait manfaat, langkah-langkah senam prolanis dan senam diabetes mellitus tanggal 24 Mei 2020. Dalam kegiatan ini, pelaksana pengabdian dari tim Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai mensosialisasikan cara pelaksanaan senam prolanis dan senam diabetes mellitus melalui media elektronik menggunakan infokus. Hal ini dilakukan agar memberikan kesan menarik dan meningkatkan antusias dan

motivasi peserta.

2. Setiap mitra diminta untuk memperagakan kegarakan dasar yang dijelaskan.
3. Pelaksanaan pendampingan senam prolanis dan senam diabetes mellitus dilakukan pada tanggal 25 Mei 2020. Diikuti oleh 11 orang ibu-ibu. Dibimbing oleh instruktur bersertifikat.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini tim pengabdian bersifat sebagai narasumber, fasilitasi dan observasi.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dicapai sebagai berikut:

1. Antusias mitra terhadap sosialisasi serta pelatihan yang telah dilakukan tinggi.
2. Pengetahuan dan keterampilan mitra tentang senam prolanis dan senam diabetes mellitus meningkat (Lumempouw et al., 2016)
3. Praktik senam prolanis dan senam diabetes mellitus.
4. Mitra mampu melakukan gerakan senam prolanis dan diabetes mellitus
5. Membentuk panitia kegiatan senam prolanis dan senam diabetes mellitus

BAB V BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

5.1 Anggaran Biaya

Total biaya yang diusulkan adalah sebesar Rp 1.500.000 yang dari dana Internal UPTT

No	Komponen	Biaya Yang Diusulkan (Rp)
1	Honorarium narasumber	180.000
2	Bahan habis Pakai dan Peralatan	1.300.000
3	Perjalanan	20.000
	Jumlah	1.500.000

5.2 Jadwal Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini dilaksanakan selama 4 bulan dengan jadwal pelaksanaan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Bulan Ke					
		1	2	3	4	5	6
1	Persiapan pelaksanaan kegiatan dan pengurusan izin	■					
2	Pertemuan dengan mitra	■					
3	Penyusunan proposal		■	■			
4	Penyuluhan manfaat dan langkah-langkah senam prolanis dan senam diabetes mellitus				■	■	
5	Mengajarkan cara senam prolanis dan senam diabetes mellitus						■
7	Evaluasi						■
8	Laporan dan Publikasi						■

DAFTAR PUSTAKA

- Lumempouw, D. O., Wungouw, H. I. ., & Polii, H. . (2016). Pengaruh senam Prolanis terhadap penyandang hipertensi. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11697>
- Mulfianda, R., Tahlil, T., Keperawatan, M., Keperawatan, F., Kuala, U. S., Aceh, B., Pulmonologi, B., Kedokteran, F., Kuala, U. S., & Aceh, B. (2018). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Dan Gula Darah Sewaktu Pada Lansia Latar Belakang Populasi lansia didunia mengalami DM , artritis , stroke , penyakit paru obstruksif , gagal jantung , dan gagal ginjal . Tekanan darah tinggi merupakan masala. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(2), 65–72.
- Sugiyanto, S. (2018). Efektifitas senam DM terhadap penurunan kadar gula darah penderita dm tipe II. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 12(1), 54–59. <https://doi.org/10.31101/jkk.133>
- Yulianto, A. (2017). Pengaruh Senam Diabetes Mellitus Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Wanita Penderita Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Persadia Rsud Pringsewu Tahun 2016 Effect of Diabetes Mellitus Exercise on Blood Glucose Level in Women Diabetes Mellitus Type 2 in. *Wacana Kesehatan*, 2(2).