

## **PELATIHAN PENGELOLAAN PENYAKIT DEGENERATIF PADA LANSIA BERBASIS AKTIVITAS FISIK**

**Oleh: Prof. Dr. Sumaryanti, M.S./NIP 19580111 198203 2 001 Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or./NIP 198306262008121002 Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M.Kes./NIP 197101282000032001 Fatkurahman Arjuna, M.Or./NIP 198303132010121005**

### **ABSTRAK**

Lansia menurut WHO (World Health Organization) seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas, dan merupakan kelompok umur yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan pelatihan tentang pengelolaan penyakit degeneratif pada lansia melalui aktivitas fisik sehingga diharapkan para lansia mampu mendeteksi awal penyakit degeneratif secara dini dan sehat produktif tanpa memerlukan bantuan orang lain.

Khalayak sasaran utama kegiatan pengabdian ini adalah anggota Sekolah Lansia Salamah LARASATI, Bandung, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Peserta pelatihan diikuti oleh sebanyak 40 orang anggota Sekolah Lansia. Waktu pengabdian ini pada bulan Maret-Juli 2022 dengan pelaksanaan pelatihan pada tanggal 25 Juni 2022. Metode kegiatan menggunakan dua pendekatan yaitu: pendekatan secara teori dan praktik langsung.

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM dilaksanakan dengan tatap muka langsung dan praktik lapangan bertempat di Rumah Sekertariat Sekolah Lansia Salamah LARASATI, Bandung, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Yogyakarta. Kegiatan diawali dengan peserta mengisi daftar hadir dan kemudian diberikan tabel pengukuran. Peserta pelatihan diukur komponen biomedisnya mulai dari tinggi badan, berat badan, tekanan darah, lemak tubuh, kekuatan, fleksibilitas, dan juga kadar oksigen. Setelah pengukuran selesai dilakukan dilanjutkan dengan pemberian materi baik teori maupun praktik. Kegiatan PKM ini mendapat apresiasi yang tinggi dari peserta hal ini ditandai dengan antusias dan semangat peserta dalam mengikuti kegiatan. Kegiatan pelatihan pengelolaan penyakit degeneratif pada lansia berbasis aktivitas fisik ini bertujuan untuk memberikan ilmu dan bekal bagi lansia dalam menerapkan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik.

Kata Kunci: *Lansia, penyakit degeneratif, aktivitas fisik*