

PENGABDIAN MASYARAKAT

PENYULUHAN DAN LATIHAN SENAM PILATES BAGI WARGA RW 13
KELURAHAN GIWANGAN, UMBULHARJO
YOGYAKARTA

OLEH

ENIK LISTYANINGSIH, SKM., MPH

NIDN 0527056301



PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

2018/2019

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT DOSEN

1. Judul
SENAM PILATES BAGI WARGA RW 13 KELURAHAN
GIWANGAN, UMBULHARJO, YOGYAKARTA
2. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Enik Listyaningsih, SKM., MPH
 - b. NIDN : 0527056301
 - c. Jabatan/golongan : Dosen/ III
 - d. Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 - e. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
 - f. Bidang Keahlian : Keperawatan
 - g. Alamat Kantor/ Telp : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
(0274) 517065
3. Anggota Tim :
Mahasiswa Yang terlibat : 2 orang
 1. Fernindita
 2. Galih Restu
4. Lokasi Kegiatan/ mitra
 - a. Wilayah Mitra : Kelurahan Giwangan
 - b. Kabupaten/ kota : Yogyakarta
 - c. Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 6 Km
5. Luaran Yang dihasilkan : pengetahuan tentang diet Hipertensi
6. Jangka Waktu pelaksanaan : 3 hari


Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum


(Vivi Retno Intening, S.Kep.,Ns.,MAN)


Yogyakarta 26 April 2019

Ketua Tim Pengusul


(Enik Listyaningsih, SKM., MPH)

Mengetahui

Ketua Lembaga Pengabdian


(Isnanto, S.Kep.,Ns.,MAN)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Karunianya sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian masyarakat dengan topik “ Ppemeriksaan kadar Asam Urat bagi warga RW 13 kelurahan Giwangan,umbulharjo,yogyakarta.”

Selesainya laporan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak baik moril maupun materiil. Untuk itu kami mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Vivi Retno Intening,S.Kep.,Ns.,MAN selaku ketua Sekolah Tinggi ilmu kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Hajjah Sri Rahayu,Sebagai Ketua PKK RW 13 Malangan Giwangan.Yogyakarta.
3. Seluruh masyarakat RW 13 Kelurahan Giwangan,Umbulharjo,Yogyakarta yang telah memberikan waktu dalam pengabdian masyarakat.
4. Pihak perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang banyak membantu dalam peminjaman buku – buku referensi.

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan pengabdian masyarakat ini masih banyak kekurangan,sehingga penulis berharap kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan laporan ini.

Yogyakarta,26 April 2019

Enik Listyanigsih,SKM.,M.P.H.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Surat Permohonan.....	1
Surat Tugas Institusi.....	3
Satuan acaraPenyuluhan (SAP).....	5
Materi Pengabdian Masyarakat.....	9
Media Pengabdian masyarakat.....	16
Daftar Hadir Pengabdian Masyarakat.....	18
Surat Ucapan Terimakasih.....	21
Lampiran.....	23

**SURAT PERMOHONAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PEMBERDAYAAN DAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (PKK)
RUKUN WARGA 13 GIWANGAN UMBULHARJO**

No. :

Hal : Permohonan Pelatihan Senam Pilates

Lamp. :-

Kepada Yth.

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Di Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka pelaksanaan kegiatan PKK RW 13 Malangan, Giwangan, Umbulharjo, maka kami pengurus memohon kerjasama dari institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang Senam Pilates untuk menurunkan kadar asam urat yang akan diselenggarakan pada:

Hari dan Tanggal : Rabu, Kamis dan Sabtu, 17, 18 dan 20 April 2019

Waktu : 09.00 – 10.30 WIB

Tempat : Balai RW 13, Giwangan, Umbulharjo

Materi : Senam Pilates

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas kesediaan dan bantuan dari institusi kami ucapkan terimakasih.



SURAT TUGAS INSTITUSI



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 55224 Telp. (0274) 517065 Faks. (0274) 524565
email : info@stikesbethesda.ac.id Website : http://www.stikesbethesda.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 1037/SB/PM.01/IV/2019

Dengan ini Ketua STIKES Bethesda Yakkum memberikan tugas kepada dosen STIKES Bethesda Yakkum yang tersebut di bawah ini :

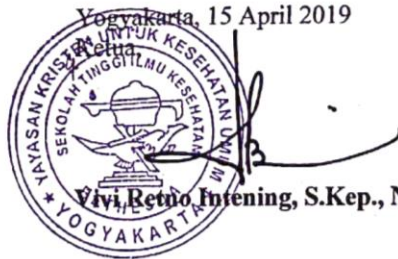
Nama : Enik Listyaningsih, SKM., MPH.
NIK : 96-0018

untuk memberikan penyuluhan dan praktik Senam Pilates bagi warga RW 13 Malangan, Giwangan, Umbulharjo, pada :

Hari/Tanggal : Rabu, Kamis, dan Sabtu, 17, 18, dan 20 April 2019
Waktu : Pukul 09.00 – 10.30 WIB
Tempat : Balai RW 13 Malangan, Giwangan, Umbulharjo

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Yogyakarta, 15 April 2019



Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN.

SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

SENAM PILATES ASAM URAT

TOPIK	: kadar asam urat Tinggi
SUB TOPIK	: Pemeriksaan Kadar Asam Urat
HARI/TANGGAL	: Selasa, 16 April 2019
WAKTU	: 09.00 WIB
TEMPAT	: Balai RW 13 Giwangan,Umbul Harjo Yogyakarta
PEMATERI	: Enik Listyaningsih

I. Tujuan

A. Tujuan Umum

Mampu mengaplikasikan senam Pilates

B. Tujuan khusus

1. Mampu menjelaskan definisi senam pilates
2. Mampu menjelaskan manfaat senam pilates
3. Mampu melakukan senam pilates

II. Sasaran :

Warga RW 13

Giwangan

Umbulharjo

III. Media

Poster, alat peraga senam Pilates

IV. Metode

Ceramah dan demonstrasi

V. Strategi Pelaksanaan

Fase	Kegiatan	Waktu
Orientasi	<ol style="list-style-type: none">a. Memberikan salamb. Memperkenalkan diric. Menjelaskan tujuan penkes	5 Menit
Kerja	<ol style="list-style-type: none">a. Bertanya sejauh mana mengetahui tentang senam pilatesb. Menjelaskan tentang senam pilates, manfaat dan gerakanc. Mendemonstrasikan gerakan senam Pilatesd. Memberikan <i>reinforcement</i> positif	30 menit
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none">a. Redemonstrasi gerakan senam Pilatesb. Tanyakan terkait tujuan khususc. Jelaskan kembali tentang kesimpulan penkes	10 enit

VI. Media / Alat

1. Power Point
2. Video

VII. Sumber

Nursanti, Nadia Yudha.2018.*Pengaruh Senam pilates Terhadap Tingkat Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Posyandu Werdha Pratama Kalirandu Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta : Naskah Publikasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah

Wratsongko. 2015. *Pedoman Sehat Tanpa Obat, Senam Ergonomik*. Jakarta : Gramedia

VIII. Evaluasi

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 60 menit masyarakat dapat:

1. Mampu menjelaskan definisi senam pilates
2. Mampu menjelaskan manfaat senam pilates
3. Mampu melakukan senam pilates

Yogyakarta, April 2019

Penyuluh,

Enik Listyaningsih, SKM., MPH

Materi Pengabdian Masyarakat

Senam Pilates

B. Pengertian Senam Pilates

Senam Pilates adalah suatu teknik untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, sistem kesegaran tubuh, dan sistem kekebalan tubuh (Wratsongko,2015).

C. Manfaat Senam pilates

Menurut Wrastsongko (2015), manfaat senam pilates yaitu :

1. Melakukan senam ergonomik secara rutin dapat meningkatkan kekuatan otot dan efektifitas fungsi jantung
2. Mencegah pengerasan pembuluh arteri
3. Melancarkan sistem pernafasan
4. Gerakan fisik teratur dapat meningkatkan kolestrol baik (HDL) yang bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah
5. Memaksimalkan pembakaran asam urat
6. Menurunkan glukosa darah
7. Mencegah osteoporosis

D. Gerakan Senam Pilates

1. Gerakan kesatu, Lapang dada



- a. Tahapan gerakan lapang dada

Berdiri tegak, kedua tangan diputar ke belakang semaksimal

mungkin, tarik nafas dalam melalui hidung lalu hembuskan perlahan melalui mulut saat dua lengan diatas kepala, jari kaki dijinjit.

b. Manfaat gerakan lapang dada

1) Gerakan lengan menyebabkan stimulus regangan dan tarikan pada saraf di bahu, mengoptimalkan fungsi organ paru, jantung, hati, ginjal, lambung, dan usus sehingga metabolisme optimal.

2) Kedua kaki dijinjit mengoptimalkan saraf yang merefleks fungsi organ dalam

c. Gerakan dilakukan sebanyak 10 kali putaran, satu gerakan memutar butuh waktu 4 detik sebagai gerakan . Keseluruhan 20 kali putaran dalam waktu 4 menit.

Kemudian istirahat sebelum melakukan gerakan kedua (Sagiran, 2012).

2. Gerakan kedua



a. Tahapan gerakan tunduk syukur

Gerakan tunduk . Posisi tubuh berdiri tegak dengan menarik napas dalam perlahan, lalu tahan napas sambil membungkukan badan ke depan sempurna. Tangan berpegangan pada pergelangan kaki, wajah menengadah dan hembuskan napas secara rileks dan perlahan.

b. Manfaat gerakan tunduk.

- 1) posisi tunduk dapat menyebabkan tarikan pada serabut saraf yang menuju ke tungkai, meningkatkan fungsi dan membantu menghindari resiko saraf terjepit
 - 2) Gerakan menengadahkan kepala menyebabkan fleksi tulang leher dan mengaktivasi serabut saraf simpatis yang berada di leher. Gerakan ini berperan dalam meningkatkan, mempertahankan suplai darah dan oksigen otak secara optimal.
 - 3) Gerakantunduk berfungsi untuk meregangkan otot-otot punggung bawah, paha dan betis serta berfungsi memompakan darah ke btaang tubuh bagian atas dan melonggarkan otot-otot perut dan ginjal.
- c. Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 kali gerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk nafas, jadi keseluruhan gerakan selesai dalam 4 menit.
3. Gerakan ketiga, duduk perkasa



- a. Tahapan gerakan duduk perkasa

Posisi duduk dengan jari kaki sebagai tumpuan, tarik nafas dalam lalu tahan sambil membungkukan badan ke depan. Tangan memegang pergelangan kaki dan wajah menengadah.

b. Manfaat gerakan duduk perkasa

- 1) Duduk perkasa dengan lima jari ditebuk dapat menstimulasi fungsi organ tubuh. Ibu jari terkait dengan fungsi energi tubuh, jari telunjuk terkait dengan fungsi pikiran, jari tengah terkait fungsi pernapasan, jari manis terkait dengan fungsi metabolisme serta detoksifikasi dalam tubuh dan jari kelingking terkait dengan fungsi hati serta sistem kekebalan tubuh.
- 2) Menarik napas dalam lalu ditahan sambil membungkukan badan ke depan dengan dua tangan bertumpu pada paha dapat meningkatkan tekanan dalam rongga dada yang dapat meningkatkan sirkulasi dan oksigenasi otak.

c. Gerakan dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 kaligerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk menarik nafas jadi keseluruhan gerakan selesai dalam waktu 4 menit.

4. Gerakan keempat, duduk pembakaran



a. Tahapan gerakan duduk pembakaran

Posisi duduk seperti duduk perkasa kemudian telapak tangan pada pangkal paha, tumit disamping pantat, tarik napas

dalam sambil membungkukkan badan ke depan sampai punggung terasa teregang, wajah menengadahkan samai terasa teregang. Hembuskan napas secara rileks dan perlahan.

b. Manfaat gerakan duduk pembakaran

1) Gerakan menarik napas dalam lalu ditahan meningkatkan tekanan di dalam saluran saraf tulang belakang sehingga meningkatkan suplai darah oksigen ke otak.

2) Gerakan menengadahkan kepala menyebabkan fleksi ruas tulang leher dan menstimulasi saraf simpatis di leher.

3) Kedua tangan menggenggam pergelangan kaki berungsi melebarkan ruang antar ruas tulang pada tangan dan leher, memberikan efek relaksasi pada serabut saraf simpatis sehingga terjadi relaksasi dinding pembuluh darah.

c. Gerakan dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 kali gerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk menarik nafas, jadi keseluruhan gerakan selesai dalam waktu 4 menit.

5. Gerakan kelima, berbaring pasrah



a. Tahapan gerakan berbaring pasrah

Posisi kaki seperti pada gerakan duduk pembakaran kemudian baringkan badan perlahan semampunya. Jika bisa punggung menyentuh lantai atau alas, dua tangan lurus diatas kepala, napas dada, perut mengecil. Apabila tidak mampu menekuk kaki maka kaki dapat diluruskan.

b. Manfaat gerakan berbaring pasrah

Gerakan berbaring dengan meluruskan lengan di atas kepala dapat menyebabkan regangan atau tarikan pada serabut saraf tulang belakang sehingga dapat merilekskan tulang belakang.

c. Gerakan dilakukan minimal 5 menit, gerakan dilakukan perlahan dan tidak dipaksakan saat merebahkan badan maupun bangun (Sagiran, 2012).

MEDIA



SENAM ERGONOMIK

1



Lapang Dada

Berdiri tegak, kedua tangan diputar ke belakang semaksimal mungkin, tarik nafas dalam melalui hidung lalu hembuskan perlahan melalui mulut saat dua lengan diatas kepala, jari dijinjit. Keseluruhan 40 kali putaran dalam waktu 4 menit.

2



Tunduk Syukur

Posisi tubuh berdiri tegak dengan menarik napas dalam perlahan, lalu tahan napas sambil membungkukan badan ke depan sempurna. Tangan berpegangan pada pergelangan kaki, wajah menengadah dan hembuskan napas secara rileks dan perlahan. Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali, gerakan selesai dalam 4 menit.

3



Duduk Perkasa

Posisi duduk dengan jari kaki sebagai tumpuan, tarik nafas dalam lalu tahan sambil membungkukan badan ke depan. Tangan memegang pergelangan kaki dan wajah menengadah. Gerakan dilakukan sebanyak 5 kali. gerakan selesai dalam waktu 4 menit.

4



Duduk Pembakaran

Posisi duduk seperti duduk perkasa kemudian telapak tangan pada pangkal paha, tumit disamping pantat, tarik napas dalam sambil membungkukkan badan ke depan sampai punggung terasa teregang, wajah menengadah samai terasa teregang. Hembuskan napas secara rileks dan perlahan. Gerakan dilakukan sebanyak 5 kali. Gerakan selesai dalam waktu 4 menit.

5



Berbaring Pasrah


Posisi kaki seperti pada gerakan duduk pembakaran kemudian baringkan badan perlahan semampunya. Jika bisa punggung menyentuh lantai atau alas, dua tangan lurus diatas kepala, napas dada, perut mengecil. Apabila tidak mampu menekuk kaki maka kaki dapat diluruskan. Gerakan dilakukan minimal 5 menit, gerakan dilakukan perlahan dan tidak dipaksakan saat merebahkan badan maupun bangun



DAFTAR HADIR PENGABDIAN MASYARAKAT

PRESENSI PETUGAS PENYULUHAN DAN LATHIAN SENAM PILATES

Waktu : 17,18,20 April 2019
Jam : 09.00- 10.30 WIB
Tempat : RW 13 Kelurahan Giwangan
Judul : Latihan Senam Pilates Bagi Warga Rw 13
Kelurahan Giwangan,Umbulharjo
Yogyakarta

No.	Nama	Tanda Tangan
	Enik Listyaningsih	



Yogyakarta, 20 April 2019
Ketua UPPM



Isnanto, S.Kep., Ns., MAN

**PRESENSI MAHASISWA PEMBANTU KEGIATAN PENYULUHAN DAN
LATHIAN SENAM PILATES**

Waktu : 17,18,20 April 2019
Jam : 09.00- 10.30 WIB
Tempat : RW 13 Giwangan
Judul : Penyuluhan Dan Latihan Senam Pilates
Bagi Warga Rw 13 Kelurahan
Giwangan,Umbulharjo
Yogyakarta

No.	Nama	Tanda Tangan
1	Fernindita	
2	Galih Restu	

Yogyakarta, 20 April 2019
Ketua UPPM



Isnanto, S.Kep., Ns., MAN

UCAPAN TERIMAKASIH

PEMBERDAYAAN DAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (PKK) RUKUN WARGA 13 GIWANGAN UMBULHARJO

Yogyakarta, 25 April 2019

Hal : Ucapan Terimakasih

Kepada Yth.

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Di Tempat

Dengan hormat,

Kami selaku pengurus PKK RW 13 Giwangan Umbulharjo mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta atas kesediaannya dalam memberikan pelatihan tentang "Senam Pilates", yang dilaksanakan pada:

Hari dan Tanggal : Rabu, Kamis dan Sabtu, 17, 18 dan 20 April 2019

Waktu : 09.00 – 10.30 WIB

Tempat : Balai RW 13, Giwangan, Umbulharjo

Demikian ucapan terima kasih ini kami sampaikan. Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,

Ketua PKK RW 13



LAMPIRAN FOTO



