

**LAPORAN HASIL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN**



***LOW IMPACT AEROBIC* DAN *RELAXATION DEEP BREATHING* PADA
PASIEN SEMBUH DARI COVID-19 di YAYASAN JANTUNG SEHAT
INDONESIA CABANG MALANG RAYA**

**Dilaksanakan berdasarkan surat tugas Rektor ITS K RS. DR. Seopraoen Malang
No.Sgas/112 /XII/2021**

PENGUSUL

**Angria Pradita, S.Ft. Physio , M. Biomed
(NIDN. 0731129003)**

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
2021/2022**

**HALAMAN PENGESAHAN USULAN KEGIATAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT INTERNAL
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN DR. SOEPRAOEN
MALANG**

- Judul** : Penyuluhan *Low Impact Aerobic* dan *Relaxation Deep Breathing* pada pasien sembuh covid-19
- 1. Mitra Program** : Yayasan Jantung Indonesia Cabang Malang Raya
- 2. Ketua Tim Pengusul**
- a. Nama Lengkap : Angria Pradita, S.Ft. Physio, M.BioMed
 - b. NIDN/NIDK :
 - c. Jabatan/Golongan : Fisioterapi
 - d. Jurusan : Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen
 - e. Perguruan Tinggi : Fisioterapi
 - f. Bidang keahlian : Fisioterapi
 - g. Alamat kantor/Telp/Faks/e-mail : Jl. S.Supriadi No.22 Sukun Malang
0341-335750
 - h. Alamat :
Rumah/Telp/Faks/e-mail :
- 3. Anggota Tim Pengusul**
- a. Jumlah Anggota : 3 orang
 - b. Nama Anggota : Annisa Widiyanti (NIM: 208002)
Gordianus Oki (NIM: 218022)
Zulkarnain (NIM: 208010)
 - c. Jumlah Mahasiswa : 3 mahasiswa
- 4. Lokasi kegiatan Mitra**
- a. Wilayah Mitra : Kepanjen
 - b. Kota/Kota : Malang
 - c. Propinsi : Jawa Timur
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : km
(km)
- 5. Luaran yang Dihasilkan** : Booklet Panduan Aerobic Low Impact
- 6. Jangka Waktu Pelaksanaan** : 8 bulan
- 7. Kategori Kegiatan** : Mandiri/Kelompok
- 8. Biaya Total** : Rp. 10.000.000,-

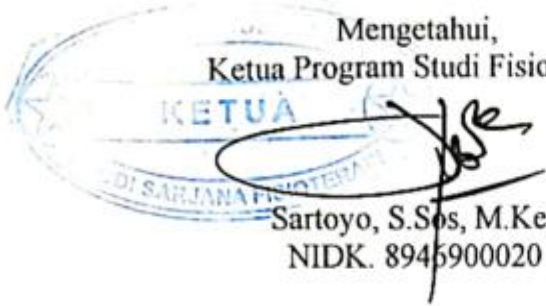
Malang, 24 Agustus 2021

Ketua Pengabdian



Angria Pradita, S. Ft. Physio, M. BioMed
NIDN. 0731129003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Fisioterapi



Sartoyo, S.Sos, M.Kes
NIDK. 8945900020

Menyetujui,
Kepala BPPM



Tigilaksana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDK. 8827501019

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat:

Penyuluhan Low Impact Aerobic dan Realxation Deep Breathing pada pasien sembuh covid-19 di Yayasan Jantung Indonesia

2. Tim Pelaksana:

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Angria Pradita, S.Ft. Physio, M. BioMed	Ketua	Dosen Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	2 jam
2	Anisa Widianti	Anggota	Mahasiswa Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	1 jam
3	Gordianus Oki	Anggota	Mahasiswa Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	1 jam
4	Zulkarnain	Anggota	Mahasiswa Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	1 jam

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat:

Pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk memberikan peningkatan kesehatan kepada masyarakat yang pernah terdampak covid-19 di Yayasan Jantung Indonesia Cabang Malang Raya sehingga meningkatkan imunitas masyarakat.

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan: Desember tahun 2021

Berakhir : bulan: Juli tahun: 2022

5. Usulan Biaya Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen:

Rp 10.000.000,00

6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat: Kepanjen Kab. Malang

7. Mitra yang terlibat dan uraian kontribusi: Yayasan Jantung Indonesia Cabang Malang Raya memberikan data tentang masyarakat yang pernah terdampak covid-19, dan anggota komunitas Yayasan Jantung Indonesia Cabang Malang Raya juga

diharapkan mengarahkan masyarakat yang pernah terdampak covid-19 untuk mengikuti program ini.

8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan:

Adanya masyarakat yang sembuh dari covid-19 namun tidak menjaga kebugarannya atau tidak melakukan aktivitas fisiknya secara rutin. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan penyuluhan tentang manfaat low impact aerobic dan deep relaxation di Yayasan Jantung Indonesia Cabang Malang Raya.

9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam komunitas pasien sembuh dari covid-19 ini diselenggarakan dengan serangkaian kegiatan yang ditawarkan kepada komunitas ini sebagai intervensi problem yang ada di Yayasan Jantung Indonesia Cabang Malang Raya sekaligus meningkatkan pemberdayaan derajat kesehatan masyarakat. Penyuluhan kesehatan ini mengenai manfaat low impact aerobic dan deep relaxation serta meningkatkan pengetahuan kesehatan dalam mencegah dan terserang covid-19. Kegiatan yang dilakukan diikuti seluruh pengurus Yayasan Jantung Indonesia Cabang Malang Raya dan lansia masyarakat.

10. Rencana luaran berupa jasa, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan:

Rencana luaran pengabdian masyarakat ini berupa booklet yang di HAKI-kan dan video tentang low impact aerobic bagi setiap masyarakat khususnya yang pernah terpapar covid-19 di Yayasan Jantung Indonesia Cabang Malang Raya.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
USULAN KEGIATAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM	iv
DAFTAR ISI.....	vi
RINGKASAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	2
1.1 ANALISA SITUASI	2
1.2 PERMASALAHAN MITRA.....	4
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN	5
2.1 SOLUSI YANG DITAWARKAN.....	5
2.2 TARGET LUARAN	5
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	6
BAB 4 KELAYAKAN PENGUSUL	8
BAB 5 HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT	9
5.1 HASIL	9
5.2 LUARAN	10
BAB 6.....	11
BIAYA PEKERJAAN DAN JADUAL KEGIATAN	11
5.1 Biaya Pekerjaan	11
5.2 Jadwal Kegiatan Pengabdian	11
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN.....	12
7.1 Kesimpulan.....	12
7.2 Saran	12
LAMPIRAN 1.....	13

LAMPIRAN 2.....	14
LAMPIRAN 3.....	15

RINGKASAN

Pandemi Covid-19 menimpa semua negara di dunia termasuk Indonesia dan terjadi mortalitas sebagian besar adalah lansia. Upaya meningkatkan penampilan, kesejahteraan, dan kebugaran lansia melalui olahraga. Senam aerobik dengan intensitas ringan adalah mudah, murah, dan dapat meriah serta bermanfaat karena dilakukan di dalam rumah dan akan menyebabkan denyut jantung lansia masuk ke dalam *training zone* sehingga akan memenuhi tuntutan dan persyaratan pelatihan. Masyarakat selama pandemic Covid-19 diarahkan melakukan senam dan berusaha mencapai target, yaitu berlatih tiga sampai lima kali seminggu dengan waktu latihan 30 sampai 60 menit.