



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) HANGTUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No.5 Tangkerang Selatan, Pekanbaru, Telp. (0761)33815, Fax. (0761) 863646
Email : info.stikes@hangtuhpekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 226/D/O/2002
Website : www.hangtuhpekanbaru.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor: 09/STIKes-HTP/III/2021/

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru dengan ini menugaskan kepada:

Nama : Dami Yanthi, SKM, M.Kes
Nurul Latifah (NIM : 18011116)
Indah Mutiara Yuri (NIM : 18011115)

Jabatan : Dosen dan Mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Untuk mengadakan Pengabdian Masyarakat tentang “Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Sosialisasi Aktifitas Fisik Olahraga Untuk Meningkatkan Kebugaran Di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar”

Demikianlah surat tugas ini dibuat agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ketua STIKes Hang Tuah Pekanbaru



Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes

No.Reg. 10306114265

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**PENGABDIAN MASYARAKAT MELALUI SOSIALISASI
AKTIFITAS FISIK OLAHRAGA UNTUK MENINGKATKAN
KEBUGARAN DI DESA PANCURAN GADING KECAMATAN
TAPUNG KABUPATEN KAMPAR**

Oleh :

Dami Yanthi, SKM., M.Kes/ 1027088202

Nurul Latifah / 18011116

Indah Mutiara Yuri/ 18011115

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH
PEKANBARU TAHUN 2021**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Sosialisasi Aktifitas Fisik Olahraga Untuk Meningkatkan Kebugaran Di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar
2. Bidang Keilmuan : Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Dami Yanthi, SKM, M.Kes
 - b. NIDN : 1027088202
 - c. Jabatan fungsional : Asisten Ahli /IIIb
 - d. Sedang Melakukan pengabdian : Tidak
 - e. Program Studi : Kesehatan Masyarakat
 - f. Bidang Keahlian : AKK
 - g. Nama Instansi : STIKes Hang Tuah Pekanbaru
 - e. Nomor HP/Surel : 0813 8123 4488
damiyanthi@htp.ac.id
4. Jumlah Anggota Pengabdian : 2 Orang
: Nurul Latifah
: Indah Mutiara Yuri
5. Jangka Waktu Kegiatan : 2 Bulan
6. Bentuk Program Kegiatan : Sosialisasi Aktivitas Fisik Olahraga
7. Lokasi Kegiatan : Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar
8. Biaya yang diperlukan :
 - a. Sumber dari DIPA STIKes HTP : Rp. 4.000.000
 - b. Sumber Lain : -

Mengetahui
Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Pekanbaru, 14 April 2021
Ketua Pelaksana

Ahmad Satria Efendi, SKM, M.Kes
No. Reg. 10306110164

Dami Yanthi, SKM, M.Kes
NIDN. 1027088202

Menyetujui
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Agus Alamsyah, SKM, M.Kes
No. Reg . 10306113204

RINGKASAN

Aktivitas fisik sering didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menimbulkan pengeluaran energi di atas nilai-nilai istirahat, aktivitas fisik adalah fenomena yang rumit yang bermakna dibagi ke dalam kategori yang berbeda dan tingkat intensitas yang berbeda (Anna, dkk. 2018:101). Aktivitas fisik mempunyai manfaat sebagai promosi kesehatan dan pencegahan penyakit serta penting dalam mengidentifikasi berat badan berlebih dan normal (Carson, dkk. 2017). Semua aktivitas fisik merupakan stressor bagi tubuh, apabila stressor yang dilakukan secara teratur, berkesinambungan dan disertai dengan program latihan tepat, maka tubuh akan beradaptasi membentuk mekanisme pengait yang mampu mengubah stressor menjadi stimulator (Sugiharto, 2003:1). Dilakukannya pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Pancur Gading akan aktifitas fisik olahraga serta dalam melakukan kegiatan olahraga secara rutin. Metode pengabdian ini yaitu pelaksanaan kegiatan olahraga bersama dengan sasaran ibu-ibu Desa Pancur Gading, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Olahraga

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran ALLAH SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang tidak terhingga sehingga penulis dapat menyusun laporan proposal pengabdian yang berjudul **“Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Sosialisasi Aktifitas Fisik Olahraga Untuk Meningkatkan Kebugaran Di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar”** Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes, sebagai Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru
2. Bapak Agus Alamsyah, SKM, M.Kes, selaku ketua P3M yang memfasilitasi salah satu kegiatan tridharma perguruan tinggi ini yaitu pengabdian masyarakat.
3. Bapak Ahmad Satria Efendi, SKM, M.Kes selaku ketua program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat.
4. Kepada masyarakat Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar yang telah bersedia membantu nantinya pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.
5. Kepada Kepala Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar
6. Semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu.

Semoga semua kebaikan yang diberikan dapat dituliskan sebagai pahala di sisi Allah SWT.

Pekanbaru, 05 April 2021

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	i
RINGKASAN	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat	4
D. Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat	4
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN	5
BAB III METODE PELAKSANAAN	
A. Langkah-langkah Dalam Metode Pelaksanaan.....	6
B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan.....	6
C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan	6
D. Kepakaran tugas dalam Tim.....	7
BAB IV HASIL LUARAN YANG DI CAPAI	9
A. Hasil	
B. Luaran yang dicapai	
BAB V RENCANA TAHAP BERIKUTNYA	10
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
DAFTAR PUSTAKA	11
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kepakaran dan Tugas Anggota Tim.....	7
Tabel 5.1 Anggaran Biaya Pengabdian Masyarakat	10
Tabel 5.2 Jadwal Kegiatan Pengabdian Masyarakat	10

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah.....	5
--	---

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. GERMAS dapat dilakukan dengan cara: Melakukan aktifitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, Membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban. Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin.

Aktivitas fisik sering didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menimbulkan pengeluaran energi di atas nilai-nilai istirahat, aktivitas fisik adalah fenomena yang rumit yang bermakna dibagi ke dalam kategori yang berbeda dan tingkat intensitas yang berbeda (Anna, dkk. 2018:101). Aktivitas fisik mempunyai manfaat sebagai promosi kesehatan dan pencegahan penyakit serta penting dalam mengidentifikasi berat badan berlebih dan normal (Carson, dkk. 2017).

Aktivitas fisik penting untuk kebugaran jasmani karena dapat meningkatkan kapasitas fungsional tubuh melalui peningkatan konsumsi oksigen maksimal (VO₂max) komposisi tubuh, kekuatan otot dan daya tahan, dan fleksibilitas (Pollock, 1995:320). Aktivitas fisik dapat digambarkan sebagai latihan untuk kesehatan atau olahraga untuk kebugaran (Blair, 1995:338). Aktivitas fisik yang baik yaitu aktivitas yang dilakukan secara terus menerus. Apabila aktivitas fisik jarang diterapkan di kehidupan sehari-hari, maka akan berpengaruh pada kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi. Intensitas aktivitas fisik sering dinyatakan dengan istilah ringan sedang atau moderat, keras atau vigorous dan sangat keras atau strenuous. Pada dasarnya latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan.

Semua aktivitas fisik merupakan stressor bagi tubuh, apabila stressor yang dilakukan secara teratur, berkesinambungan dan disertai dengan program latihan tepat, maka tubuh akan beradaptasi membentuk mekanisme pengait yang mampu mengubah stressor menjadi stimulator (Sugiharto, 2003:1). Dengan adanya program latihan yang teratur dan berkesinambungan tubuh akan merespon atau menanggapi dari dosis yang diberikan saat latihan. Hal tersebut merupakan suatu usaha bentuk penyesuaian diri terhadap keseimbangan lingkungan atau disebut homeostasis.

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat

meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan. Hal ini akan terwujud tentunya tidak hanya dari pemangku kebijakan olahraga yang menggerakkan, tetapi bagaimana tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga. (Yudik Prasetyo, 2013)

Dewasa ini seiring berjalannya jaman tidak dapat dipungkiri bahwasanya manusia akan semakin disibukkan dengan rutinitas harian kerja mereka, sehingga waktu untuk mereka melakukan olahraga, menjaga kebugaran tubuh, rekreasi bersama keluarga akan tersita bahkan tidak ada waktu untuk melakukan kegiatan tersebut. Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh mereka sembari mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat dewasa ini. (Muhadir, 2019)

Berdasarkan hasil survey awal di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar, masyarakat di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar belum rutin melakukan aktifitas fisik olahraga dan belum tahu manfaat olahraga bagi tubuh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahannya adalah kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan aktifitas fisik olahraga.

C. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tujuan penyuluhan sosialisasi kegiatan aktifitas fisik olahraga di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar adalah :

1. Setelah mengikuti penyuluhan dan sosialisasi kegiatan olahraga diharapkan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman warga desa tentang manfaat kegiatan aktifitas fisik olahraga.
2. Menentukan prioritas masalah dengan menggunakan cara-cara ilmiah dalam bentuk penyuluhan dan tanya jawab di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar.
3. Menyusun dan melakukan pemecahan masalah serta tepat guna dan berhasil.

D. Manfaat Pengabdian Masyarakat

1. Meningkatkan pemahaman manfaat olahraga serta melakukan aktifitas fisik olahraga di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar.
2. Meningkatkan status Kesehatan Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar
3. Meningkatkan pengetahuan warga desa tentang manfaat aktifitas fisik olahraga

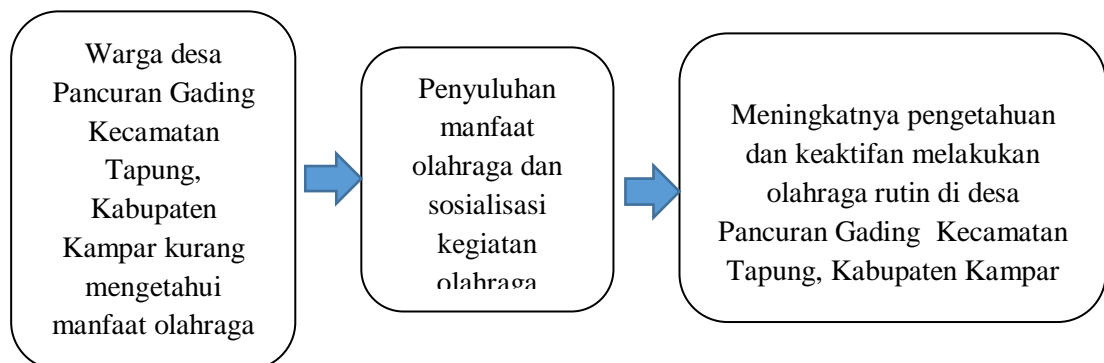
BAB II

SOLUSI PERMASALAHAN

Berdasarkan permasalahan di BAB I di atas, maka dirumuskan solusi pemecahan permasalahan sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan tentang manfaat olahraga untuk kebugaran di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar
2. Memberikan sosialisasi kegiatan olahraga untuk kebugaran di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar
3. Meningkatkan pengetahuan tentang manfaat olahraga untuk kebugaran di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar

Kerangka Pemecahan masalah dalam pengabdian kepada masyarakat dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka pemecahan masalah

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Langkah-langkah Dalam Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

1. Pertemuan dengan instansi tempat pengabdian masyarakat
2. Identifikasi masalah yang terjadi di tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
4. Evaluasi hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

B. Partisipasi Dalam Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini melibatkan instansi STIKes Hang Tuah Pekanbaru dan warga Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar. Kedua instansi yang terlibat ini memperoleh keuntungan secara bersama- sama (mutual benefit).

1. Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar adalah tempat dilaksanakan penyuluhan manfaat olahraga serta sosialisasi kegiatan olahraga yang melibatkan warga Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar. Dalam hal ini warga Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar akan memperoleh pengetahuan tentang manfaat olahraga.
2. STIKes Hang Tuah Pekanbaru melalui Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat berperan menyediakan dana untuk dosen pengusul sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian Masyarakat.

C. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

1. Evaluasi Input

Evaluasi input dilakukan sebelum kegiatan dimulai. Hal yang dinilai dalam evaluasi input adalah sarana dan prasarana yang perlu tersedia

untuk terlaksananya kegiatan pengabdian dalam rangka menghasilkan Output dan tujuan pengabdian seperti, tenaga yang menguasai materi, peserta yang datang tepat waktu, tempat pelaksanaan yang kondusif, sumber dana yang mencukupi dan sebagainya.

2. Evaluasi Proses

Evaluasi proses dilakukan sewaktu kegiatan dimulai. Hal yang dinilai dalam evaluasi proses adalah: apakah ketika kegiatan dilaksanakan semua sasaran memperhatikan dan antusias dengan baik dan adanya umpan balik dari sasaran.

3. Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Setelah praktek dilaksanakan, sasaran mampu memahami dan terampil dalam mempraktekkan kegiatan tersebut.

D. Kepakaran dan Tugas Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 3.1

Kepakaran Anggota Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama / NIDN	Instansi Asal	Kepakaran
1	Dami Yanthi, SKM,M.Kes/	STIKes Hang Buah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
2	Nurul Latifah	STIKes Hang Buah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat
3	Indah Mutiara Yuri	STIKes Hang Buah Pekanbaru	Kesehatan Masyarakat

Uraian tugas masing-masing anggota pengabdian kepada masyarakat dirinci sebagai berikut:

1. Ketua

- a. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan Survey Lapangan
- b. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
- c. Menyusun Laporan Pengabdian Masyarakat dan artikel publikasi
- d. Melakukan seminar hasil pengabdian masyarakat

2. Anggota

- a. Melakukan studi pendahuluan
- b. Mengurus perizinan di Kantor Desa
- c. Mengatur anggaran pengabdian dan peralatan yang digunakan dalam pengabdian
- d. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat

3. Mahasiswa

- a. Membantu melakukan studi pendahuluan
- b. Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat

BAB IV

HASIL LUARAN YANG DI CAPAI

A. Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Sosialisasi Aktifitas Fisik Olahraga Untuk Meningkatkan Kebugaran Di Desa Pancuran Gading Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar” dilaksanakan di Balai Desa Pancuran Gading pada tanggal 06 Februari 2021, dimulai pukul 07.00 WIB sampai pukul 09.00 WIB. Peserta kegiatan adalah ibu-ibu warga Desa Pancuran Gading yang berjumlah 38 orang. Sebelum kegiatan di mulai pelaksana melakukan bina suasana dengan berkenalan agar tercipta hubungan yang harmonis antara pelaksana dengan ibu-ibu warga Desa Pancuran Gading. Sehingga diharapkan ibu-ibu mau mendengarkan dan melakukan kegiatan olahraga bersama.

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan adalah sosialisasi dengan melakukan kegiatan olahraga bersama dan memberikan edukasi tentang aktifitas fisik olahraga setelah pelaksanaan olahraga bersama. Kegiatan olahraga di bagi menjadi tiga tahap, yaitu (1) tahap pemanasan, (2) tahap gerakan inti dan (3) tahap pendinginan.

Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan olahraga bersama, ibu-ibu warga sangat antusias melakukan olahraga dengan mengikuti ketiga tahapan olahraga yang pelaksana lakukan. Meskipun ada beberapa ibu-ibu yang tidak focus mengikuti gerakan olahraga, tidak mengikuti gerakan olahraga yang pelaksana berikan, tetapi masih dalam barisan diantara ibu-ibu yang melakukan gerakan olahraga.

Setelah selesai melakukan kegiatan olahraga pelaksana mengumpulkan ibu-ibu dengan memberikan intruksi untuk membentuk lingkaran. Kegiatan selanjutnya pelaksana memberikan edukasi tentang manfaat melakukan aktifitas fisik olahraga secara rutin. Ibu-ibu sangat antusias mendengarkan penjelasan yang pelaksana berikan. Kegiatan semakin hidup karena adanya pertanyaan-pertanyaan yang di lontarkan oleh ibu-ibu seputar olahraga.

Animo ibu-ibu dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat baik, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang muncul dan kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan pelaksana sebagai feedback dari pemahaman materi. Keseriusan peserta dalam mengikuti kegiatan penyuluhan setelah kegiatan aktifitas fisik olahraga terlihat dari pertanyaan yang diberikan oleh tim pelaksana. Hampir 90% peserta mampu menjawab pertanyaan secara langsung dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu tentang manfaat aktifitas fisik olahraga.

Tabel 1
Rundown Acara Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Kegiatan Penyuluhan	Metode	Media	Waktu
1.	<u>Pembukaan</u> 1. Memberikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan pendidikan kesehatan 4. Menyebutkan pelaksanaan kegiatan aktifitas fisik olahraga	Ceramah	-	10 menit
2.	<u>Pelaksanaan</u> 1. Memberikan kegiatan olahraga 2. Menjelaskan materi tentang kegiatan olahraga 3. Tanya Jawab tentang aktifitas fisik olahraga	Lisan Ceramah		90 menit
3	<u>Evaluasi</u> 1. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya 2. Memberikan posttest berupa pertanyaan secara lisan.	Tanya jawab Lisan		10 menit
4.	<u>Penutup</u> 1. Menyimpulkan inti dari materi penyuluhan 2. Memberikan cendera mata 3. Menyampaikan ucapan terima kasih 4. Mengucapkan salam 5. Foto bersama	Ceramah		5 menit

B. Luaran yang di capai

Tabel 2.
Luaran Yang Dicapai

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1.	Membuat media promosi pengabdian kepada masyarakat berupa spanduk sebanyak 1 pcs	Tersedianya spanduk
2	Publikasi Artikel Ilmiah di Jurnal Nasional	Submit

BAB V

RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

Rencana tahapan berikutnya adalah :

1. Publikasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat
2. Diseminasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Animo ibu-ibu warga Desa Pancuran Gading dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat baik terlihat dari banyaknya pertanyaan yang muncul dan kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyuluhan sebagai feedback dari pemahaman materi. Keseriusan peserta dalam mengikuti kegiatan penyuluhan setelah kegiatan aktifitas fisik olahraga terlihat dari pertanyaan yang diberikan oleh tim pelaksana. Hampir 90% peserta mampu menjawab pertanyaan secara langsung dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu tentang manfaat aktifitas fisik olahraga.

B. Saran

Kegiatan aktivitas fisik olahraga di Desa Pancur Gading memang ada dilakukan, namun tidak rutin dan hanya di hadiri oleh ibu-ibu saja. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan masyarakat desa Pancuran Gading dapat melakukan kegiatan aaktifitas fisik olahraga dengan secara rutin dan terjadwal. Dan di harapkan dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini seluruh warga Desa Pancur gading dapat berpartisipasi dalam kegiatan ini olahraga rutin ini, tidak hanya dilakukan oleh ibu-ibu saja tetap juga di ikuti oleh bapak-bapak, remaja dan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi S, Supriadi. (2020). *Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik*. Wineka Media
- Ambartana I, Nursanyoto H. (2019). *Sosialisasi Manfaat Makan Sayur dan Buah Serta Manfaat Olahraga untuk Mencegah Obesitas Pada Lansia di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar*. *Jurnal Masyarakat Sehat*, Volume 1, No. 1, Januari 2019, hal 39-44.
- Sunfriska L, Lyna G. (2020). *Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan*. *Jurnal Abdimas Mutiara*, Volume 1 Nomor 2, September 2020, hal 199-205.
- Fatikhur R, Adi S. *Survei Tentang Minat Aktivitas Olahraga di Madrasah Haliyah Al-Ma'arif Singosari Kabupaten Magelang*. Universitas Negeri Malang
- Muhadir. (2019). *Survei Minat Berolahraga Masyarakat Kota Makasar di Taman Pakui Sayang*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makasar.
- Rosalia H, (2019). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Kabupaten Tegal*. Universitas Negeri Semarang.
- Pyasetyo Y. (2013). *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional*. *Mendikora Vol XI*, No. 2 Oktober 2013, hal 219-228.
- Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005
- Permana R, Fahmi N. *Sosialisasi Olahraga Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran dan Minat Siswa SD Terhadap Pembelajaran Olahraga di Wilayah Kecamatan Tamansari*. *Jurnal Abdimas UMTAS*. LPPM – Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya., Volume 1 nomor 1. E-ISSN : 2614-8544.

Ilham, Munar H. (2018). *Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Mengolahragakan Masyarakat dan Mamasyarakatkan Olahraga di Desa Panca Mulya dan Tanjung Harapan Kabupaten Muaro Jambi*. Jurnal Cerdas Sifa. Edisi 1 No, 2 Desember 2018.

**RIWAYAT HIDUP KETUA DAN ANGGOTA
PENGABDIAN MASYARAKAT**

Ketua

A. Identitas diri

1	Nama Lengkap	Dami Yanthi, SKM, M.Kes
2	Jabatan fungsional	Asiten Ahli
3	NIDN	1027088202
4	Tempat dan tanggal lahir	Pekanbaru/ 27 Agustus 1982
5	Alamat rumah	Jln. Nurul Iman No .103 Tangkerang Tengah Pekanbaru
6	No. Telp/Faks/HP	0813 8123 4488
7	Alamat Kantor	Jln. Mustafa Sari No 5
8	Alamat e-mail	damiyanthi@htp.ac.id
9	Lulusan yang telah dihasilkan	S1 Kesehatan Masyarakat
10	Mata Kuliah yang diampu	Administrasi Kebijakan Kesehatan

B. Riwayat Pendidikan

Nama Perguruan Tinggi	S1 Universitas Indonusa Esa Unggul	S2 STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Manajemen Rumah Sakit	Administrasi Kebijakan Kesehatan
Tahun Masuk-Lulus	2005-2007	2014-2016
Judul Skripsi/Tesis	Perbedaan Pengetahuan Tentang KB pada Akseptor Suntik dan IUD di Puskesmas Tombora Jakarta Barat	Pengawasan Produk Pangan Ilegal oleh Balai Besar Pengawas Obat dan Makanan (BBPOM) di Pekanbaru Tahun

		2016
Nama Pembimbing	Johannes Hardjono, MARS	DR. Kiswanto, M.Kes

C. Pengalaman penelitian dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2016	Pengawasan Produk Pangan Ilegal oleh Balai Besar Pengawas Obat dan Makanan (BBPOM) di Pekanbaru Tahun 2016	Pribadi	
2	2017	Penyimpangan Perilaku Seksual Lelaki Seks Lelaki (LSL) Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2017	DIPA STIKes HTP	2.450.000
3	2018	Keakuratan Kode Prosedur/ Tindakan Menggunakan ICD-9 CM untuk Penagihan Klaim BPJS di Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Pekanbaru	DIKTI	17.250.000
4	2019	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepuasan Pasien Di Ruang Rawat Inap RSI Ibnu Sina Pekanbaru Tahun 2018	DIPA STIKes HTP	1.500.000
5	2020	Pelaksanaan Kebijakan Tanpa Rokok di SMPN 7 Pekanbaru Tahun 2020	DIPA STIKes HTP	3.000.000

D. Pengalaman pengabdian kepada masyarakat dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah
1	2016	Penyuluhan Sadari Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru	DIPA STIKes HTP	5.000.000

2	2018	Sosialisasi Dongeng Lansia untuk Pencegahan Alzheimier di Kelurahan Tangkerang Barat dan Tangkerang Tengah	DIPA STIKes HTP	2.700.000
3	2019	Pengabdian Masyarakat Melalui Penyuluhan Penyalahgunaan Napza Di Smpn 1 Bandar Laksamana Desa Api-Api Kecamatan Bandar Laksamna Kabupaten Bengkalis	DIPA STIKes HTP	1.500.000
4	2020	Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Sosialisasi Kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di SMPN 07 Pekanbaru	DIPA STIKes HTP	1.500.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Gambaran Administrasi Pengisian Dokumen Rekam Medis di RSIA Eria Bunda Pekanbaru Tahun 2016	Prosding Pengabdian Masyarakat Dalam Pembangunan Berkelanjutan (SDGs)	ISBN : 978-602-74450-7-9 2017, hal 152-157
2	Analisa Lama Waktu Tunggu Obat di Pelayanan Farmasi RSUD Rokan Hulu	Prosiding Kumpulan Laporan yang di Presentasikan pada seminar akhir pratikum kesehatan masyarakat	ISBN : 978-602-74450-0-0 2016, hal 174-180
3	Keakuratan Kode Prosedur/ Tindakan Menggunakan ICD-9 CM untuk Penagihan Klaim BPJS di Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Pekanbaru	Majalah Kesehatan Masyarakat Indonesia (Journal Of The Indonesian Public Health Association)	Vol 39, No. 2, Tahun 2018 ISSN : 0216-3527
4	<u>Implementasi Program Asi Eksklusif Di Puskesmas Alai Kecamatan Tebing Tinggi Barat Kabupaten</u>	PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat	ISSN 2623-1581, Jilid ke 4, Tahun 2020, Hal 235-241

	<u>Kepulauan Meranti Tahun 2020</u>		
5	<u>Faktor yang Berhubungan dengan Kepuasan Pasien di Ruang Rawat Inap RSI IBNU SINA</u>	Jurnal Kesehatan Global	Jilid ke 3, Tahun 2020, Hal 109-115
6	<u>Determinan Perilaku Penggunaan Smartphone Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa/Siswi Sma Negeri 10 Pekanbaru Tahun 2018</u>	Journal of Hospital Management and Health Sciences (JHMHS)	Jilid ke 1, Tahun 2020, Hal 25-33
7	<u>Peran Bidan Dalam Praktek Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Di Puskesmas Wilayah Kecamatan Mandah Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2018</u>	Menara Ilmu	ISSN 1693-2617, Jilid ke 14, No 2, Tahun 2020,
8	<u>Implementasi Program Asi Eksklusif Di Puskesmas Alai Kecamatan Tebing Tinggi Barat Kabupaten Kepulauan Meranti Tahun 2020</u>	Prepotif, Jurnal Kesehatan Masyarakat	Jilid ke 4, Terbitan 2, Hal 235-241
9	<u>Penyimpangan Perilaku Seksual Lelaki Seks Lelaki (LSL) di Kota Pekanbaru Tahun 2018</u>	Avicenna: Jurnal Ilmiah	Jilid ke 15, No 3 Tahun 2020, Hal 159-168
10	Pelaksanaan Kebijakan Kawasan Tanpa Rokok Di SMPN 07 Pekanbaru Tahun 2020	Ensiklopedia Of Journal	E-ISSN : 2654-8399, Vol 3, No. 2, Edisi 2 Januari 2021, Hal 201-205

F. Pemakalah Seminar ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	Prosiding Kesehatan	Penyuluhan Sadari Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru	STIKes HTP
2	Seminar Hasil dan Penilaian	Keakuratan Kode	STMIK

	Poster Penelitian Dosen Pemula (PDP) tahun 2018	Prosedur/ Tindakan Menggunakan ICD-9 CM untuk Penagihan Klaim BPJS di Rumah Sakit Islam Ibnu Sina Pekanbaru	AMIK Riau
--	---	---	-----------

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	-	-	-	-
Dst				

H. Perolehan HKI dalam 10 Tahun Terakhir

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-	-	-	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan (tulis skema penelitian/pengabdian)

Pekanbaru, 25 Januari 2021
Ketua Pengusul

Dami Yanthi SKM, M.Kes

Anggota

A. Identitas diri

1	Nama Lengkap	Nurul Latifah
2	Jabatan fungsional	-
3	NIM	18011116
4	Tempat dan tanggal lahir	Cirebon, 11 Februari 2000
5	Alamat rumah	Jl. Hangtuah Ujung
6	No. Telp/Faks/HP	082382637635
7	Alamat Kampus	Jl. Mustafa Sari No.5
8	Alamat e-mail	nurullatifah8284@gmail.com
9	Lulusan yang telah dihasilkan	-

B. Riwayat Pendidikan

Nama Perguruan Tinggi	S1 STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Administrasi Kebijakan Kesehatan
Tahun Masuk-Lulus	-
Judul Skripsi	-
Nama Pembimbing	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan (tulis skema penelitian/pengabdian)

Pekanbaru, 25 Januari 2021
Anggota Pengusul

Nurul Latifah

Anggota

A. Identitas diri

1	Nama Lengkap	Indah Mutiara Yuri
2	Jabatan fungsional	-
3	NIM	18011115
4	Tempat dan tanggal lahir	Duri, 29 Januari 2000
5	Alamat rumah	Jln. pinang no 5 Harapan baru
6	No. Telp/Faks/HP	085265201611
7	Alamat Kampus	Jl. Mustafa Sari No.5
8	Alamat e-mail	mutiarai449@gmail.com
9	Lulusan yang telah dihasilkan	-

B. Riwayat Pendidikan

Nama Perguruan Tinggi	S1 STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Administrasi Kebijakan Kesehatan
Tahun Masuk-Lulus	-
Judul Skripsi	-
Nama Pembimbing	-

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksinya. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan Penugasan (tulis skema penelitian/pengabdian)

Pekanbaru, 25 Januari 2021
Anggota Pengusul

Sonya Karnila

SUSUNAN ORGANISASI TIM PENGABDIAN MASYARAKAT DAN PEMBAGIAN TUGAS

No	Nama/NIDN	Instansi Asal	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (Jam/Mg)	Uraian Tugas
1.	Dami Yanthi, SKM, M.Kes/1027088202	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Administrasi Kebijakan Kesehatan	10 Jam/Mg	Ketua (Mengkoordinir dan melaksanakan penelitian)
2.	Nurul Latifah / 18011116	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Administrasi Kebijakan Kesehatan	10 Jam/Mg	Melakukan pengumpulan, pengolahan data dan analisis data
3	Indah Mutiara Yuri / 18011115	STIKes Hang Tuah Pekanbaru	Administrasi Kebijakan Kesehatan	10 Jam/Mg	Melakukan pengumpulan, pengolahan data dan analisis data

Uraian tugas dirinci sebagai berikut:

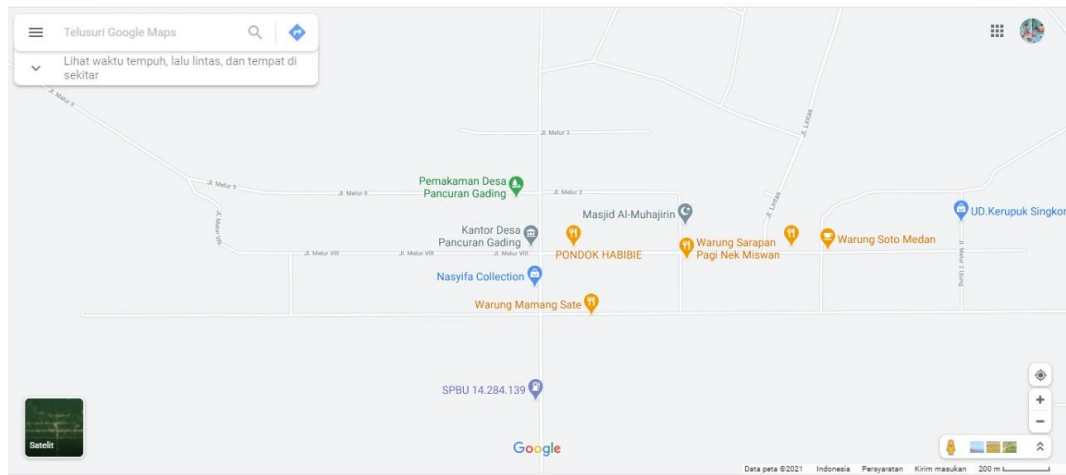
Ketua

1. Mengkoordinir kegiatan studi pendahuluan dan survey lapangan
2. Membantu Anggota dalam pengolahan dan analisis data
3. Menyusun laporan pengabdian
4. Melakukan seminar hasil pengabdian

Anggota 1 dan 2

1. Melakukan pelaksanaan pengabdian
2. Melakukan pengumpulan data
3. Melakukan pengolahan dan analisis data pengabdian
4. Membantu Ketua dalam menyusun laporan pengabdian

GAMBARAN PETA LOKASI PENGABDIAN MASYARAKAT



MATERI PENGABDIAN MASYARAKAT

Manfaat Hidup Sehat

Meningkatkan Rasa Percaya Diri:

- Ketika Anda melakukan upaya untuk memperbaiki gaya hidup dengan menjadi lebih aktif, kepercayaan diri Anda akan meningkat. Bahkan, perubahan positif pada diri Anda dapat memengaruhi orang-orang di sekitar Anda untuk membuat perubahan yang positif juga.

Meningkatkan Rasa Kebahagiaan:

Menjadi aktif akan meningkatkan pelepasan endorfin dalam tubuh, kondisi ini mirip ketika mengonsumsi cokelat

Manfaat Hidup Sehat

Mengurangi Stres:

- Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan membuat penurunan berat badan menjadi lebih sulit, karena mencari waktu untuk aktivitas fisik dianggap tidak penting.
- Stres juga sering menyebabkan makan berlebihan, yang dapat mengakibatkan kenaikan berat badan. Kondisi ini juga meningkatkan stres, sehingga terjadi the vicious cycle atau lingkaran kebiasaan buruk.

Meningkatkan Produktivitas Kerja:

Penelitian menunjukkan bahwa setelah berolahraga, otak akan lebih aktif sehingga lebih mudah untuk belajar dan menyimpan informasi

Beristirahat dari aktivitas ketika merasa lelah dapat meningkatkan fokus dan produktivitas

Lebih Aktif

Ada banyak manfaat kesehatan yang terkait dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur

Olahraga adalah bentuk spesifik dari aktivitas fisik yang direncanakan dan mempunyai tujuan seperti otot yang lebih kuat, peningkatan fleksibilitas, atau peningkatan fungsi kardiovaskular

Langkah-langkah Panduan Kebugaran

- Mulai dengan stability, flexibility, cardio
- Menggabungkan latihan kekuatan dan beban
- Tingkatkan latihan resistance untuk membangun kekuatan dengan beban atau bands
- Tambahkan gerakan yang lebih dinamis berbasis kekuatan, plyometric-style movements
- Istirahat yang cukup di antara waktu latihan
- Lihat kemajuan proses Anda

Jadikan Kebiasaan

Jumlah latihan yang dibutuhkan setiap orang berbeda-beda tetapi sebagai pedoman umum, agar bisa mendapatkan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik, lakukan beraktivitas fisik ± 30 menit, 5 kali dalam seminggu.

Saya akan berbagi cara mengoptimalkan olahraga Anda mendapatkan hasil terbaik



Langkah 1: Evaluasi

Kita semua berada pada titik yang berbeda dalam perjalanan kesehatan dan kebugaran, serta terkadang perjalanan tersebut dapat mulai dan henti tergantung pada apa yang terjadi dalam hidup. Penting untuk mencari tahu bagaimana kondisi kebugaran Anda saat ini untuk memastikan mampu melakukan jumlah aktivitas yang tepat.

- **Jika Anda melakukan olahraga terlalu sedikit, Anda tidak akan melihat perubahan**
- **Jika Anda melakukan terlalu banyak terlalu cepat Anda berisiko cedera atau kelelahan**

Dengarkan tubuh Anda dan coba untuk tetap berada di zona yang nyaman tetapi tetap menantang. Dibutuhkan waktu untuk mengetahui hal tersebut, tetapi jika Anda mendengarkan tubuh Anda, Anda akan jarang salah.

Langkah 2: Lakukan Peningkatan

- **Jika Anda ingin berjuang untuk meningkatkan tingkat kebugaran fisik dan ingin melihat perubahan komposisi tubuh yang besar, jumlah latihan yang Anda lakukan harus terus berubah. Semakin bugar dan kuat, semakin banyak yang harus Anda lakukan untuk terus melihat peningkatan.**
- **Setelah Anda menjadi aktif secara konsisten memenuhi jumlah minimum olahraga yang diperlukan, Anda harus berusaha untuk berolahraga lebih lama, selama 45-60 menit, 5-6 kali dalam seminggu. Gaya, intensitas, dan durasi latihan Anda harus berkembang secara berkala untuk adaptasi berkelanjutan.**

Langkah 3: Fokus Pada Otot

Membangun massa otot tanpa lemak adalah komponen penting dari tujuan kebugaran secara keseluruhan. Ada banyak manfaat yang terkait dengan kebugaran otot, yaitu:

- Kemampuan kerja fisik dan fungsional meningkat, menghasilkan peningkatan kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari
- Peningkatan kinerja, karena peningkatan kekuatan otot
- Peningkatan massa bebas lemak, sehingga terjadi penurunan kehilangan massa otot karena usia

Manfaat Latihan Kekuatan

- Peningkatan kekuatan jaringan ikat
- Mengurangi risiko cedera
- Peningkatan performa motorik

*Pastikan Anda telah berkonsultasi dengan dokter pribadi Anda atau tidak dalam kondisi sakit apapun sebelum berolahraga



Bakar Lebih Banyak Kalori Saat Istirahat

Dengan angkat beban dan menjadi kuat, Anda akan mengubah setiap aspek tubuh Anda. Individu dengan massa otot yang meningkat akan membakar lebih banyak kalori saat istirahat. Dibutuhkan lebih banyak energi bagi tubuh Anda untuk mempertahankan otot tanpa lemak, oleh karena itu, tingkat metabolisme saat istirahat akan meningkat sebagai manfaat dari angkat beban.

*Pastikan Anda telah berkonsultasi dengan dokter pribadi Anda atau tidak dalam kondisi sakit apapun sebelum berolahraga

Langkah 4: Lakukan Kardio

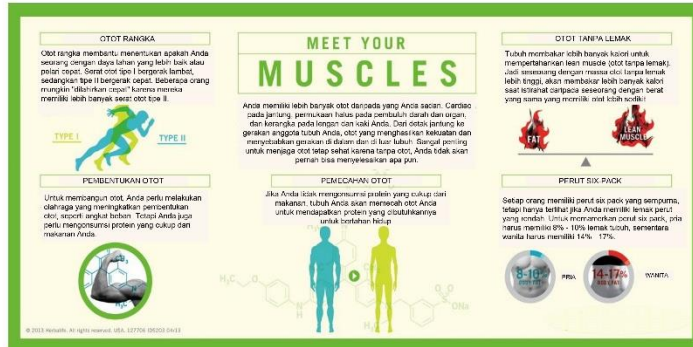
- Latihan kardio adalah cara yang bagus untuk membakar kalori lebih banyak
- Latihan high-impact cardio seperti jogging dan lari sangat bagus untuk menguatkan tulang, otot, dan persendian
- Low-impact cardio sangat bagus untuk individu yang merasa kesulitan melakukan aktivitas high-impact
- Melakukan latihan kardio secara teratur akan meningkatkan tingkat kebugaran Anda secara keseluruhan dan membuat pekerjaan sehari-hari terasa lebih mudah
- Olahraga menghasilkan pelepasan hormon yang dapat membuat Anda merasa baik atau bahagia dan mengurangi stres

Banyak Pilihan

Ada banyak aktivitas yang dapat dilakukan di rumah untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular. Berikut beberapa di antaranya:

- Jalan di tempat
- Joging di tempat
- High knee touches
- Jumping Jacks
- Dansa
- Boxing
- Jump rope
- Aerobics atau calisthenics
- Circuit training





Olahraga di Rumah

- Lakukan 8-12 squats sebanyak 3 set
- Perhatikan gerakan squats Anda
- Tahan berat badan untuk membuatnya lebih sulit (atau botol air)
- Anda juga dapat menambahkan lompatan ke atas jika Anda menginginkan tantangan
- Anda dapat menggunakan kursi jika membutuhkan penyokong

Olahraga di Rumah

- Lakukan 8-12 push up sebanyak 3 set
- Buat lebih mudah dengan menempatkan lutut di lantai
- Buat lebih sulit dengan menambahkan menepuk bahu (shoulder tap)

Olahraga di Rumah

- Lakukan 8-12 gerakan sebanyak 3 set
- Perhatikan Gerakan Lunges Anda
- Kaki depan, paha lurus dengan lantai, lutut tidak melewati jari kaki depan
- Jika memungkinkan kaki di belakang menyentuh lantai

Dokumentasi













LAPORAN PENGGUNAAN ANGGARAN

1. Honorarium (25%)				
Honor		Jumlah		
Ketua		Rp 250.000		
Anggota 1		Rp 200.000		
Anggota 2		Rp 200.000		
Adm		Rp 350.000		
SUB TOTAL				Rp 1.000.000
2. Bahan dan Peralatan (50%)				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga	Jumlah Harga
	Pemakaian		Satuan (Rp)	
Suvenir	Pcs	30	Rp 40.000	Rp 1.200.000
Snack Box	Kotak	60	Rp 8.000	Rp 480.000
Air Mineral Botol	Dus	3	Rp. 45.000	Rp. 135.000
SUB TOTAL				Rp 1.815.000
3. Perjalanan dan Lain-lain (25%)				
Perjalanan	Justifikasi	Kuantitas	Harga	Jumlah Harga
	Pemakaian		Satuan (Rp)	
Pelaksanaan	Kali	3	Rp 250.000	Rp 825.000
Foto Copy dan Penjilitan Laporan	Rangkap	10	Rp 40.000	Rp 400.000
SUB TOTAL				Rp 1.225.000
JUMLAH TOTAL				Rp 4.040.000