

SURAT TUGAS

Nomor: 88-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

SUSY OLIVIA LONTOH, dr., M.Biomed.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Penyuluhan aktivitas fisik dan jalan kaki sehat pada kader Tomang Jakarta Barat
Mitra	:	Kader Tomang Jakarta Barat
Periode	:	I/2022/25 Juni 2022
URL Repository	:	https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/portofolio/pengabdian_list.aspx

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

16 Agustus 2022
Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 911a9149f0268c56263c3e4e84d43ae6

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

SERTIFIKAT

Nomor: 004/D/PKM-L/2022-1/VIII/2022

DIBERIKAN KEPADA

dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

sebagai:

NARASUMBER

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Lingkungan

Mitra: Kader Tomang Jakarta Barat

dengan tema:

Penyuluhan aktivitas fisik dan jalan kaki sehat pada kader Tomang Jakarta Barat

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

25 Juni 2022

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat,



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.

**LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**Penyuluhan aktivitas fisik dan jalan kaki sehat
pada kader Tomang Jakarta Barat**

Disusun oleh :

Ketua Tim

dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed(10401003/0325107504)

Anggota :

Aydhing Nathasya Jap (405190041)

**PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
Periode 1 Tahun 2022**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Periode 1 / Tahun 2022
Nomor: PKM Lingkungan-2022-1-004-SPK-KLPPM/UNTAR/VI/2022

1. Judul : Penyuluhan aktivitas fisik dan jalan kaki sehat pada kader Tomang Jakarta Barat
2. Nama Mitra PKM : Kader Tomang Jakarta Barat
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama dan gelar : dr Susy Olivia, M.Biomed
 - b. NIK/NIDN : 10401003/0325107504
 - c. Jabatan/gol. : Dosen tetap
 - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
 - e. Fakultas : Fakultas Kedokteran
 - f. Bidang keahlian : Fisiologi
 - g. Alamat kantor : Bagian Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara; email: susy@fk.untar.ac.id
 - h. Nomor HP/Telepon : 0818813286
4. Anggota Tim PKM (Dosen)
 - a. Jumlah anggota : Dosen - orang
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
 - a. Nama mahasiswa dan NIM : Aydhing Nathasya Jap (405190041)
6. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Kader Tomang Jakarta Barat
 - b. Kabupaten/Kota : ,Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 5-10 km
7. Luaran yang dihasilkan : HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juli/ ~~Juni-Desember~~
9. Biaya Total
 - a. Biaya yang diusulkan : Rp. 3.000.000-

Jakarta, 16 Juli 2022

Menyetujui
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian
kepada Masyarakat



Jap Tji Beng, PhD
NIK: 10381047

Ketua Tim Pengusul

Dr. Susy Olivia, M.Biomed
(NIK: 10401003/0325107504)

Daftar Isi

<u>HALAMAN PENGESAHAN</u>	ii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
<u>1.1 Analisis Situasi</u>	1
<u>1.2. Permasalahan Mitra</u>	3
<u>BAB II PELAKSANAAN</u>	4
<u>BAB 3 KESIMPULAN DAN SARAN</u>	10
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	11
<u>LAMPIRAN</u>	12

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Sejak kurun 5 tahun terakhir di Indonesia jumlah penduduk yang kurang aktif semakin meningkat. (Kemenkes,2020). Hasil Riset Kesehatan (RISKESDAS) tahun 2018 menyatakan bahwa penduduk Indonesia yang kurang aktivitas fisik meningkat pada tahun 2013 sekitar 26,1 % menjadi 33,5% pada tahun 2018 dan DKI Jakarta dilaporkan penduduk yang mengalami inaktivitas fisik sekitar 44,2 %. (Kemenkes,2013) Pada Tahun 2019 ditemukan pada pekerja kantoran di Jakarta sekitar 59 % mengalami inaktivitas fisik. (Abadini, 2018).

Level aktivitas fisik harian yang tidak mencukupi berperan utama sebagai potensi yang berkontribusi terhadap epidemi penyakit tidak menular serta obesitas yang saat ini mempengaruhi negara maju dan berkembang. Aktivitas fisik menjadi bagian penting dari strategi kesehatan masyarakat untuk pencegahan penyakit tidak menular dan kenaikan berat badan berlebihan (Thomee, 2015)

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian aktivitas fisik telah memperluas fokusnya untuk memasukkan efek yang berpotensi merugikan dari perilaku menetap pada keseimbangan energi. Prevalensi perilaku yang sedentari telah meningkat tajam dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa orang dewasa menghabiskan 50-60% waktu keseharian mereka untuk tidak bergerak. (Healy, 2008), (Hu, 2008)

Perilaku hidup yang santai menjadi hal yang dominan pada kehidupan sehari-hari seperti menonton televisi atau video, penggunaan komputer, membaca, atau duduk di meja, di konter, atau di bus, mobil, atau kereta api. Waktu lama yang dihabiskan untuk duduk mengurangi pengeluaran energi dan menggantikan aktivitas fisik intensitas ringan, yang berpotensi menyebabkan penambahan berat badan dari waktu ke waktu. Perilaku hidup santai atau menetap menunjukkan hubungan terbalik dengan aktivitas fisik intensitas ringan, sedang hingga berat (Blundell, 2015)

Usia yang bertambah sering disertai dengan berkurangnya aktivitas fisik dan peningkatan perilaku menetap . Sebagian besar waktu aktivitas fisik yang dihabiskan oleh orang dewasa berkurang dari 30 menit / hari sedangkan pada individu dengan usia lanjut terutama pada usia di atas 60 tahun ke atas aktivitas fisik menjadi 10 menit / hari . (Meijer, 2001), (Speakman, 2010). Aktivitas fisik yang berkurang dikaitkan dengan berkurangnya mobilitas dan penurunan harapan hidup. (Chodzko-Zajko, 2009) WHO menyarankan individu yang lebih tua dari 65 tahun harus cukup aktif setidaknya selama 150 menit/minggu serta berolahraga lebih lama dari 10 menit. (WHO,2010)

Untuk meningkatkan aktivitas kehidupan sehari-hari maka berjalan adalah hal yang sangat penting. Berjalan dapat sebagai indikator kesejahteraan secara keseluruhan, hidup mandiri yang memungkinkan individu untuk menyelesaikan banyak tugas kehidupan sehari-hari dan kecepatan

berjalan dapat menjadi indikator harapan hidup. Berjalan adalah bentuk aktivitas fisik yang sangat disarankan pada orang tua agar meningkatkan kualitas kognitif serta bugar secara fisik.(Makizo,2015).

Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil penelitian Universitas Stanford, Amerika Serikat, Indonesia termasuk dalam adalah salah satu negara Asia yang penduduknya malas berjalan. Dalam penelitian tersebut dinyatakan warga Indonesia hanya berjalan 3.513 langkah per hari, sedangkan standar global langkah adalah 5.000 langkah sehari. (Althoff, 2017)

Pembatasan aktivitas keseharian menimbulkan perubahan pola kebiasaan perilaku hidup aktif menjadi pola hidup yang lebih santai atau sedentary behaviour. (CDC,2020) Pada masa pandemi pola hidup *sedentary* semakin tidak terkontrol terutama kurangnya aktifitas fisik termasuk olahraga dan jalan kaki.(Zachary,Z, 2020)

Maka perlu dilakukan suatu kegiatan untuk meningkatkan serta mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik serta mensosialisasikan pentingnya berjalan dalam kehidupan sehari-hari. Program health education dengan tema aktivitas fisik dan jalan kaki sehat bertujuan untuk meningkatkan tingkat kesehatan dan kebugaran serta kesadaran akan pentingnya berjalan serta aktivitas fisik yang baik sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

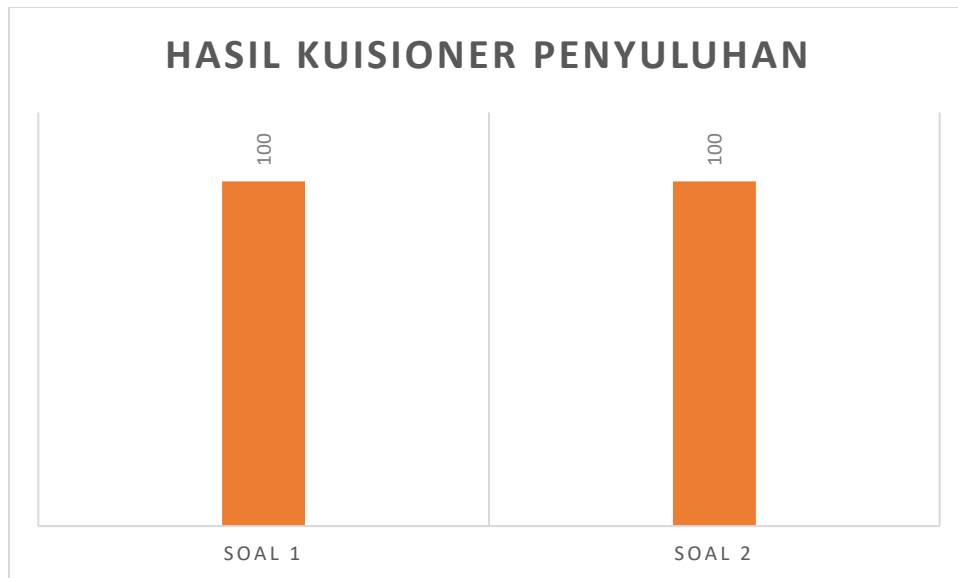
BAB II

PELAKSANAAN

Persiapan kegiatan pengabdian diawali dengan rapat internal antara tim pengusul, mahasiswa dengan mitra untuk membahas tema serta pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian mengajukan surat permohonan kegiatan ijin dan persetujuan ke Kelurahan Tomang, Jakarta Barat dan para kader dari Kelurahan Tomang, Jakarta Barat. Setelah mendapat persetujuan, dilakukan rapat persiapan lanjutan dengan tim kader. Rapat persiapan lanjutan dilakukan secara luring dengan berkunjung ke kelurahan Tomang Jakarta Barat untuk membahas tehnik pelaksanaan pengabdian. Dari hasil rapat, diputuskan kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk luring di kantor Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Target sasaran kegiatan adalah kader serta warga Tomang yang berusia 45 tahun ke atas.

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada hari Sabtu tanggal 25 Juni 2022 di RPTRA Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Jumlah peserta yang menghadiri kegiatan penyuluhan sebanyak 50 peserta dengan rentang usia 30-55 tahun. Penyuluh memaparkan materi tentang bugar, sehat, pentingnya aktivitas fisik, berjalan serta tips agar kegiatan berjalan dapat tetap dilakukan sehingga menyehatkan dan memberikan kebugaran pada seseorang. Kegiatan penyuluhan diisi dengan penyuluhan terkait aktivitas fisik dan pentingnya berjalan kaki serta sesudah kegiatan peserta penyuluhan diminta untuk mengisi kuisioner yang berisi pertanyaan terkait materi penyuluhan sebanyak 2 soal pertanyaan.

Tim pengabdian membuat kuisioner penilaian terkait materi penyuluhan. Tujuan kuisioner pada kegiatan penyuluhan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas program ini untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah dicanangkan. Pertanyaan yang diajukan adalah apakah manfaat berjalan kaki? Serta persiapan apa yang perlu dilakukan sebelum berolahraga ? Hasil pengisian kuisioner yang diisi peserta 100% benar. Hal ini menunjukkan bahwa peserta mengerti tentang manfaat berjalan kaki memperkuat tulang dan otot. serta pemanasan perlu dilakukan sebelum berolahraga atau olahraga jalan kaki.



Edukasi kesehatan terkait aktivitas fisik dan berjalan kaki bertujuan menambah kesadaran serta wawasan mengenai aktivitas fisik, berjalan kaki sehingga dapat dilakukan pada kesehariannya dan diharapkan informasi yang didapat disampaikan kepada keluarga serta masyarakat di sekitarnya. Dengan memberikan edukasi kesehatan berupa informasi terkait olahraga yang didapatkan dari penyuluhan memberikan dampak jangka pendek sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Semakin meningkatnya pengetahuan dan wawasan kesehatan terutama aktivitas fisik dan berjalan kaki berkontribusi dalam mencegah penyakit tidak menular serta obesitas. (Kemenkes, 2021)

BAB 3

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan tanggal 25 Juni 2022 telah berlangsung dengan lancar serta kader dan warga Tomang antusias karena kegiatan dapat berlangsung secara luring. Kegiatan penyuluhan terkait aktivitas fisik dan jalan kaki merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran, wawasan terkait kesehatan terutama dalam meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi.

Saran

1. Menindak lanjuti hasil laporan kegiatan bakti kesehatan sehingga dapat melakukan kegiatan pengabdian berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

Abadini D, Wuryaningsih CE. Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. (2018). *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, vol. 14, no. 1, pp. 15-28, Nov. 2018. DOI: <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>.

Althoff T, Sosič R, Jennifer L, Hicks, King A, Scott L, J Leskove J.(2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*. DOI: [10.1038/nature23018](https://doi.org/10.1038/nature23018)

Blundell JE, Gibbons C, Caudwell P, Finlayson G, Hopkins M (2015). Appetite control and energy balance: impact of exercise. *Obes Rev*. 16 Suppl 1:67–76. 10.1111/obr.12257

CDC Newsroom [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention; 2020 [cited 2020 Dec 14]. Available from: <https://www.cdc.gov/media/releases/2020/s0917-adult-obesityincreasing.html>

Healy GN, Wijndaele K, Dunstan DW, Shaw JE, Salmon J, Zimmet PZ, et al. (2008). Objectively measured sedentary time, physical activity, and metabolic risk: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Diabetes Care*. 31(2):369–71. 10.2337/dc07-1795

Hu FB, Li TY, Colditz GA, Willett WC, Manson JE (2003). Television watching and other sedentary behaviors in relation to risk of obesity and type 2 diabetes mellitus in women. *JAMA*. 289(14):1785–91. 10.1001/jama.289.14.1785

Kemenkes, R.I., Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013, Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan, 2013.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Berjalan kaki merupakan aktivitas fisik yang mudah, murah dan sehat. Available: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/manfaat-yang-bisa-sobat-sehat-peroleh-dengan-rutin-berjalan-kaki>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kemkes.go.id, 2020. [Online]. Available: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19090400004/kurang-aktivitas-fisik-berpotensi-alami-penyakit-tidakmenular.html>.

Lohne-Seiler H, Hansen BH, Kolle E, Anderssen SA. Accelerometer-determined physical activity and self-reported health in a population of older adults (65-85 years): a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2014;14:284. doi: 10.1186/1471-2458-14-284. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/284>.

Makizako H, Shimada H, Doi T, Tsutsumimoto K, Lee S, Hotta R, Nakakubo S, Harada K, Lee S, Bae S, Harada K, Suzuki T. Cognitive functioning and walking speed in older adults as predictors of limitations in self-reported instrumental activity of daily living: prospective findings

from the Obu Study of Health Promotion for the Elderly. *Int J Environ Res Public Health*. 2015 Mar;12(3):3002–13. doi: 10.3390/ijerph120303002.

Meijer EP, Goris AH, Wouters L, Westerterp KR. Physical inactivity as a determinant of the physical activity level in the elderly. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2001 Jul;25(7):935–9. doi: 10.1038/sj.ijo.0801644.

Speakman JR, Westerterp KR. Associations between energy demands, physical activity, and body composition in adult humans between 18 and 96 y of age. *Am J Clin Nutr*. 2010 Oct;92(4):826–34. doi: 10.3945/ajcn.2009.28540. <http://www.ajcn.org/cgi/pmidlookup?view=long&pmid=20810973>.

WHO . *Global Recommendations on Physical Activity for Health 65 years old and above*. WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee. Geneva: WHO Press,World Health Organization; 2010. p. 8.

WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh Maria A. Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, Skinner JS. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*. 2009 Jul;41(7):1510–30. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c.

Zachary Z, Brianna F, Brianna L, et al. Selfquarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obes Res Clin Pract*. 2020 May-Jun;14(3):210-216. doi: 10.1016/j.orcp.2020.05.004

LAMPIRAN

1. Surat Tugas

**UNTAR**
Universitas Tarumanagara

**UNTAR untuk INDONESIA**

PERJANJIAN

PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM PKM LINGKUNGAN 2022 – Periode 1
Nomor: PKM Lingkungan-2022-1-004-SPK-KLPPM/UNTAR/VI/2022

1. Pada hari Senin tanggal 27 bulan Juni Tahun 2022, yang bertanda tangan di bawah ini:

I	Nama	:	Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.
	Jabatan	:	Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama**.

II	Nama	:	dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed
	NIDN/NIDK	:	0325107504
	Fakultas	:	Fakultas Kedokteran

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1.	Nama	:	Aydhing Nathasya Jap
	NIM	:	405190041
2.	Nama	:	-
	NIM	:	-
3.	Nama	:	-
	NIM	:	-

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua**.

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:

Judul kegiatan : Penyuluhan aktivitas fisik dan jalan kaki sehat pada kader Tomang Jakarta Barat

Nama mitra : Kader Tomang Jakarta Barat

Tanggal kegiatan : 25 Juni 2022

dengan biaya Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah) dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.

3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.

4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Juli 2022, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.

Pihak Kedua

dr Susy Olivia Lontoh, M.Biomed

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P. 021 - 5695 8744 (Homes)
E. humas@untar.ac.id

 Untar Jakarta  untar.ac.id

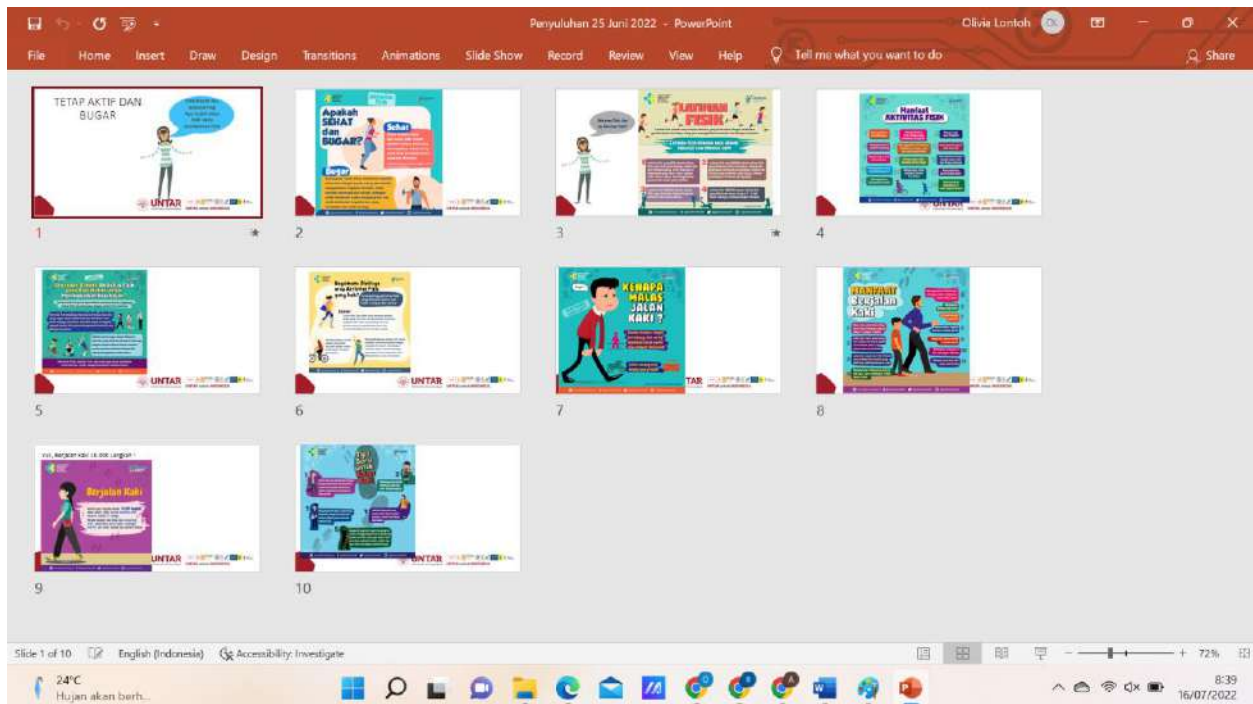
Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Pengembangan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

2. Materi





Luaran :

Sertifikat HKI


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202242277, 6 Juli 2022

Pencipta
Nama : Susy Olivia dan Alexander Santoso
Alamat : Jl. Jelambar Baru IV/ 9 , RT007/RW007 , Jelambar, Grogol Petamburan Jakarta Barat , Jakarta, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : Susy Olivia dan Alexander Santoso
Alamat : Jl. Jelambar Baru IV/ 9 , RT007/RW007 , Jelambar, Grogol Petamburan Jakarta Barat , Jakarta, DKI JAKARTA, 11460
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Flyer
Judul Ciptaan : AYO BERJALAN KAKI AGAR SEHAT
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 6 Juli 2022, di Jakarta
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000357982

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri


Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002



Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.