

## SURAT TUGAS

Nomor: 121-R/UNTAR/Pengabdian/XI/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ENNY IRAWATY, dr., MPd.Ked.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Senam Sehat Lansia: Menjaga Kebugaran di Usia Lanjut  
Mitra : Masyarakat Lansia  
Periode : 12 November 2024  
URL Repository : <https://e-hakcipta.dgip.go.id/index.php/list/779423>

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

12 November 2024

**Rektor**



**Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.**

Print Security : 24a3d633a6a978185bacfe4c62fe83d0

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

### Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan 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

# 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 : EC002024223810, 12 November 2024

## Pencipta

Nama : **Enny Irawaty, Feri Yanto Putra dkk**

Alamat : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Enny Irawaty, Feri Yanto Putra dkk**

Alamat : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Karya Rekaman Video**

Judul Ciptaan : **Senam Sehat Lansia: Menjaga Kebugaran Di Usia Lanjut**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 12 November 2024, di Jakarta Barat

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000796242

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

IGNATIUS M.T. SILALAH  
NIP. 196812301996031001

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Enny Irawaty	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Feri Yanto Putra	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Fladys Jashinta Mashadi	Jln. Letjen S.Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
4	Ing ing	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
5	Iftita Adri Pramesti	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
6	Dionisius Benito Prayoga Christanto	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Enny Irawaty	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
2	Feri Yanto Putra	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
3	Fladys Jashinta Mashadi	Jln. Letjen S.Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
4	Ing ing	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
5	Iftita Adri Pramesti	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat
6	Dionisius Benito Prayoga Christanto	Jln. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat



## VIDEO SENAM SEHAT LANSIA MENJAGA KEBUGARAN DI USIA LANJUT

Link Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=JDfla3Ccc58>



### Senam Sehat Lansia: Menjaga Kebugaran di Usia Lanjut

Unlisted



enny i...

Analytics

Edit video

1



Share



Senam Sehat Lansia: Menjaga Kebugaran di Usia Lanjut

Dosen Pembimbing :

**dr. Enny Irawaty, M.Pd.Ked**

Anggota :

Ing Ing / 405210041

Feri Yanto Putra / 405210051

Iftita Adri Pramesti / 405210148

Dionisius Benito Prayoga Christanto / 405210160

Fladys Jashinta Mashadi / 405210180

# Senam Sehat Lansia:

## Menjaga Kebugaran di Usia Lanjut

### Gerakan Kepala dan Leher



### Gerakan Bahu dan Badan



# Gerakan Tangan dan Jari



# Gerakan Tungkai dan Kaki



## Referensi :

Bed & Chair exercises for older people - chair exercises [Internet]. YouTube. 2023. Tersedia di: [https://youtu.be/nZpp5xcleVw?si=6hCqReRn0wVzFj\\_v](https://youtu.be/nZpp5xcleVw?si=6hCqReRn0wVzFj_v)

Hand & Finger exercises to improve grip & dexterity [Internet]. YouTube. 2022. Tersedia di: <https://youtu.be/0NvVm0FpsII?si=sq>

10 minutes wheelchair arm workout: Move with MS [Internet]. YouTube. 2017. Tersedia di: [https://youtu.be/EVQcgYQyzz0?si=hRdTKmGSI\\_0oRyHo](https://youtu.be/EVQcgYQyzz0?si=hRdTKmGSI_0oRyHo)

Hand Exercises for Seniors, Beginner Exercisers, At-home Workers [Internet]. YouTube. 2020. Tersedia di: [https://youtu.be/Y\\_Ug9C9BM](https://youtu.be/Y_Ug9C9BM)