

LAPORAN AKHIR
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**PENYULUHAN KESEHATAN:
MANFAAT OLAHRAGA UNTUK
KESEHATAN JASMANI DAN ROHANI**

Oleh:

Ns. Srimiyati, S.Kep., M.Kep	0205116101	Ketua
Ns. Sri Indaryati, S.Kep., M.Kep	0220087402	Anggota 1
Florentina Fika Maulidya, S.Kep	NIM 1535056	Anggota 2
Asep Mulandar, S.Kep	NIM 1535004	Anggota 3

PROGRAM STUDI S.I KEPERAWATAN & NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS
PALEMBANG
APRIL 2016

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Judul Kegiatan	: Promosi Kesehatan Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Jasmani Dan Rohani
Nama Mitra	: Novisiat St. Bonaventura Charitas, Palembang
Ketua Tim Pengusul	:
a. Nama	: Ns. Srimiyati, S.Kep., M.Kep
b. NIDN/NIP	: 0205116101
c. Jabatan/Golongan	: Asisten Ahli Gol III C
d. Program Studi/Fakultas	: S I Keperawatan+Ners / FIKES
e. Perguruan Tinggi	: Unika Musi Charitas
f. Bidang Keahlian	: Keperawatan Maternitas
g. Alamat Kantor/Telp/Faks/Surel	: Jln. Kol. H. Burlian KM 7 Palembang
Anggota Tim Pengusul	:
a. Jumlah Anggota	: Dosen 1 orang
b. Nama Anggota 1/Bidang Keahlian	: Sri Indaryati /Keperawatan Medical Bedah
c. Nama Anggota 2/Bidang Keahlian	: Florentina Fika Maulidya/ Keperawatan Umum
e. Nama Anggota 3/Bidang Keahlian	: Asep Mulandar / Keperawatan Umum
Jumlah Mahasiswa yang terlibat	: 2 orang
Lokasi Kegiatan/Mitra	:
a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan)	: Sukasenang/ Sukarami
b. Kabupaten/Kota	: Palembang
c. Propinsi	: Sumatra Selatan
d. Jarak PT ke lokasi mitra (Km)	: 1 KM
Luaran yang Dihasilkan	: Pengetahuan dan Praktik Olahraga
Jangka Waktu Pelaksanaan	: 8 minggu
Biaya Total	: Rp 3.460.000
Sumber Dana	: Diusulkan ke UKMC Palembang



Mengetahui
Dekan

Ns. Morlina Sitanggang, S.Kep, M.Kep
NIDN: 0212087201

Palembang, 20 Januari 2016
Ketua Tim Pengusul,

Ns., Srimiyati, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0205116101



Menyetujui,
Kepala LPPM

Fransiska Soejono, S.E., M.Sc.
NIDN: 0216117701

RINGKASAN

Pendidikan kesehatan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan jasmani dan rohani menjadi salah satu keharusan yang perlu diberikan untuk para remaja dewasa untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) agar memperoleh kesegaran jasmani dan rohani. Keluhan kesehatan seperti mudah lelah, tidak konsentrasi, otot kaku mengantuk dan nyeri perut pada saat datangnya haid sering terjadi khususnya pada remaja wanita yang diindikasikan kurangnya melakukan olahraga.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan membangun kesadaran peserta promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan akan pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani dalam upaya menciptakan kehidupan yang sejahtera. Disamping itu kegiatan ini dilakukan untuk meminimalkan keluhan fisik khususnya bagi para remaja dewasa yang semestinya bisa diatasi dengan olahraga. Luaran yang diharapkan pada kegiatan ini adalah para remaja dewasa memperoleh pengetahuan tentang manfaat olahraga dan melakukan olahraga secara teratur. Kegiatan ini memerlukan waktu selama delapan minggu untuk mengevaluasi proses.

Kata Kunci: Promosi Kesehatan, Olahraga, Remaja dewasa