

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	: S1 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



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

Palembang, 20 Januari 2016
Ketua Tim Pengusul,

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



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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan yang telah memberikan kesempatan kepada kami Tim Pengabdian Kepada Masyarakat bagi Dosen dan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Musi Charitas Palembang untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu pengejawantahan dari Tridharma Perguruan Tinggi. Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan bertemakan Penyuluhan kesehatan manfaat olahraga untuk kesehatan jasmani dan rohani bagi remaja putri calon religius .

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tersebut dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Musi Charitas Palembang
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Musi Charitas Palembang
3. Pimpinan Lembaga Pengabdian pada Masyarakat (LPM) Universitas Musi Charitas Palembang
4. Ketua Program Studi Strata I Keperawatan dan Ners
5. Berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya kegiatan PPM ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini masih belum mencapai target ideal karena keterbatasan waktu dan dana yang tersedia. Dalam mencapai tujuan yang diinginkan, menurut kami perlu kiranya dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di lain waktu sebagai kelanjutan kegiatan tersebut.

Namun demikian, besar harapan kami semoga PPM ini dapat memberikan manfaat. Amien.

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat
Ketua