



Sosialisasi Terkait Fungsi Peran Manajemen, Perbaikan Gizi Dalam Menjaga Kesehatan Lutut Dan Sendi Kalangan Dewasa Dan Lansia Di Kelurahan Gayamsari Kecamatan Gayamsari

Socialization Related To Management Role Function, Improvement Of Nutrition In Maintaining Health Of Knee And Joints Among Adults And Elderly In Gayamsari Village, Gayamsari Sub-District

¹Wahyu Puspitasari, ²Metta Christiana, ³Shinta Eka Kartika, ⁴Risqotul Adidatul Izzah, ⁵Sinta Aprilia Wahyuningsih

Program Studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Semarang

E-mail : ¹wahyupuspitasari@usm.ac.id, ²metta@usm.ac.id, ³shintaeakartika@gmail.com,
⁴kikiizzaa20@gmail.com, ⁵sintawahyuningsih34@gmail.com

Article History:

Received: 26 Juni 2023

Revised: 28 Juni 2023

Accepted: 01 Juli 2023

Keywords: Old age training, Knee pain free

Abstract: *It turns out that not all people who live in the Gayamsari Village Office, Gayamsari District, Semarang City understand the importance of knee and calf health and the dangers faced by patients or sufferers. Residents of Gayamsari Village, Gayamsari District, Semarang City initially only knew about osteoporosis and its dangers and prevention, but they did not know about sarcopenia, its dangers and its prevention or treatment. According to Wiyashihat, sarcopenia syndrome in 2023 which is characterized by progressive loss of skeletal muscle mass and strength is a syndrome characterized by a decrease in quality of life, an increased risk of falling and even death. Specifically, sarcopenia is muscle wasting that can interfere with regular daily activities. With the weaknesses and dangers of sarcopenia, it is hoped that the public will not underestimate it, be more careful and prevent rather than cure, therefore our PKM team, Faculty of Economics, University of Semarang, consists of three lecturers. In various fields under the Faculty of Economics assisted by two SI accounting students from the University of Semarang who are eager to conduct outreach to educate about the basics of sarcopenia and its dangers. and how to prevent it. The community service organized by our group on Saturday 24 July 2023 which starts at 06:00 WIB - 08:15 WIB will be held at the Gayamsari Village Office, Gayamsari District, Semarang City. lecturer in the field. The Faculty of Economics explained the importance of nutrition, the event was attended by 45 participants from adults to the elderly, Kelurahan staff representing the Lurah were present because they were sad because their mother had died in Rahmatullah. The results of this activity were successful, the community was very enthusiastic, they enjoyed participating in the event, they also played an active role in organizing this event and the advice given, if an event like this was held they were happy. to participate. in the next event, with material or topics that are more interesting in the future.*

ABSTRAK

Ternyata tidak semua masyarakat yang tinggal di Kantor Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang memahami pentingnya kesehatan lutut dan betis serta bahaya yang dihadapi oleh pasien atau penderitanya. Penduduk Kelurahan Gayamsari Kecamatan Gayamsari Kota Semarang pada awalnya hanya mengetahui tentang osteoporosis dan bahayanya serta pencegahannya, namun mereka tidak mengetahui tentang sarkopenia, bahayanya dan pencegahan atau pengobatannya. Menurut Wiyashihat, sindrom sarkopenia tahun 2023 yang ditandai dengan hilangnya massa dan kekuatan otot rangka secara progresif adalah sindrom yang ditandai dengan penurunan kualitas hidup, peningkatan risiko jatuh bahkan kematian. Secara khusus, sarkopenia adalah pengecilan otot yang dapat mengganggu aktivitas rutin sehari-hari. Dengan kelemahan dan bahaya sarkopenia, diharapkan masyarakat tidak menyepelkan, lebih berhati-hati dan mencegah daripada mengobati, maka dari itu kami tim PKM Fakultas Ekonomi Universitas Semarang terdiri dari tiga orang dosen. di berbagai bidang di bawah Fakultas Ekonomi dibantu oleh dua mahasiswi S1 akuntansi dari Universitas Semarang bersemangat melakukan sosialisasi untuk mengedukasi tentang dasar-dasar sarkopenia dan bahayanya. dan bagaimana cara pencegahannya. Pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh kelompok kami pada hari Sabtu tanggal 24 Juni 2023 yang dimulai pukul 06:00 WIB - 08:15 WIB dilaksanakan di Kantor Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang. dosen di lapangan. Fakultas Ekonomi yang menjelaskan pentingnya gizi, acara yang diikuti oleh 45 peserta dari dewasa hingga lansia, staf Kelurahan mewakili Lurah hadir karena sedih karena ibunya meninggal di Rahmatullah. Hasil dari kegiatan ini sukses, masyarakat sangat antusias, mereka senang mengikuti acara tersebut, mereka juga berperan aktif dalam penyelenggaraan acara ini dan saran yang diberikan, jika diadakan acara seperti ini mereka senang. untuk berpartisipasi. dalam acara selanjutnya, dengan materi atau topik yang lebih menarik kedepannya.

Kata Kunci: Pelatihan Usia lanjut, Bebas nyeri lutut

PENDAHULUAN

Kelurahan Gayamsari merupakan sebuah kelurahan di wilayah Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Kantor Kelurahan Gayamsari berlokasi di Jl. Slamet Riyadi No. 4, Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang. Dengan luas wilayah ± 90 hadan jumlah penduduk sebanyak 13.553 Jiwa, Kelurahan Gayamsari merupakan Kelurahan yang cukup strategis karena berada di pusat wilayah Kecamatan Gayamsari Kota Semarang, dan dikelilingi oleh jalan Protokol (Jl. Brigjend Sudiarto dan Jl. Tol) Berkaitan dengan Potensi wilayah dari sisi tingkat kesejahteraan keluarga yang berada pada tataran Keluarga sejahtera dan sejahtera plus, sudah mencapai 85 %, sehingga tingkat partisipasi masyarakatnya cukup tinggi di segala bidang.

Berdasarkan peraturan Pemerintah Nomor 50 Tahun 1992 Kelurahan Gayamsari merupakan salah satu dari tujuh kelurahan yang ada di Kecamatan Gayamsari Kota Semarang. Luas Wilayah Kelurahan Gayamsari terletak di dataran rendah dengan luas seluruhnya ± 90 Ha

Tabel 1. Pembagian luas wilayah Kelurahan Gayamsari

NO	JENIS	LUAS (HA)
1.	PERUMAHAN	84,6
2.	PERKANTORAN	1,25
3.	LAPANGAN OLAH RAGA	0,25
4.	MAKAM	-
5.	PUSKESMAS	0,25
6.	PENDIDIKAN	1,4
7.	JALAN, SUNGAI	1,25
J U M L A H		90

BATAS WILAYAH

Adapun batas – batas wilayah Kelurahan Gayamsari adalah sebagai berikut

- Sebelah Utara Kelurahan Siwalan
- Sebelah Selatan Kel. Sendangguwo & Kel. Lamper Tengah
- Sebelah Barat Kelurahan Pandean Lamper
- Sebelah Timur Kelurahan Kalicari

Kondisi Wilayah

Setelah berlakunya Peraturan Pemerintah Nomor 50 Tahun 1992 Kelurahan Gayamsari merupakan kumpulan dari sebagian wilayah 5 kelurahan lama yaitu :

- Sebagian wilayah Kelurahan Gayamsari
- Sebagian wilayah Kelurahan Sambirejo
- Sebagian wilayah Kelurahan Sendangguwo
- Sebagian wilayah Kelurahan Lamper Tengah
- Sebagian wilayah Kelurahan Lamper Kidul

Pembagian Wilayah

Dalam pembagian wilayah Kelurahan Gayamsari terbagi menjadi 9 RW dan 67 RT yang meliputi :

- RW I terdiri dari 9 RT
- RW II terdiri dari 8 RT
- RW III terdiri dari 13 RT
- RW IV terdiri dari 5 RT
- RW V terdiri dari 7 RT
- RW VI terdiri dari 6 RT
- RW VII terdiri dari 4 RT
- RW VIII terdiri dari 8 RT
- RW IX terdiri dari 8 RT

Visi Kelurahan Gayamsari adalah "Terwujudnya Kelurahan Gayamsari yang Sejahtera Guna Mendukung Semarang Hebat", sedangkan Misinya adalah sebagai berikut:

Sosialisasi Terkait Fungsi Peran Manajemen, Perbaikan Gizi Dalam Menjaga Kesehatan Lutut Dan Sendi Kalangan Dewasa Dan Lansia Di Kelurahan Gayamsari Kecamatan Gayamsari

- a. Peningkatan Pemberdayaan Masyarakat untuk Berpartisipasi Aktif dalam Melaksanakan Pembangunan.
- b. Penguatan Sistem Penyelenggaran Pemerintah Kelurahan.
- c. Penguatan Sistem Ekonomi Masyarakat guna Pengentasan Kemiskinan dan Pengangguran.
- d. Peningkatan Kondisi Infrastruktur Sewilayah Kelurahan dengan Mengutamakan Penanganan Rob dan Banjir secara Terpadu.
- e. Penanganan dan Perbaikan Lingkungan secara baik dan berkelanjutan.
- f. Peningkatan Pelayanan di Bidang Masyarakat.

Di bawah ini merupakan gambar peta lokasi, batas wilayah, dan gambar lokasi Kelurahan Gayamsari, Kecamatan gayamsari, Kota Semarang, antara lain:



Gambar 1. Peta Lokasi Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari Kota Semarang
Sumber: <https://gayamsari.semarangkota.go.id/geografis-dan-penduduk>

NO	BATAS	WILAYAH
1	Sebelah Utara	Kelurahan Siwalan
2	Sebelah Timur	Kelurahan Kalicari
3	Sebelah Selatan	Kelurahan Lamper Tengah
4	Sebelah Barat	Kelurahan Pandean Lamper

NO	ASPEK	KETERANGAN
1	Luas Wilayah	90 Km ²
2	Jumlah RW	9 RW
3	Jumlah RT	68 RT
4	Jumlah Penduduk	13.320 Jiwa
5	Laki-Laki	6.740 Jiwa
6	Perempuan	6.264 Jiwa
7	Jumlah KK	4.180 KK

Gambar 2. Batas Wilayah Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang

Sumber: <https://gayamsari.semarangkota.go.id/geografis-dan-penduduk>



Gambar 3. Gambar Lokasi Kantor Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang

Sumber: <https://gayamsari.semarangkota.go.id/geografis-dan-penduduk>

Hasil pengamatan Tim Pengabdian Masyarakat kelompok kami, kondisi warga pra lansia dan lansia yang mengalami sakit lutut tersebut sebagian besar memiliki berat badan yang cukup ideal, ada sedikit yang memang agak lebih berat badannya tetapi tidak gemuk sekali. Pengamatan lebih lanjut adalah tentang aktivitas fisik para warga pra lansia dan lansia di Kelurahan Gayamsari ternyata masih aktif bahkan beberapa warga masih sangat aktif

melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, belanja, memasak, membereskan rumah, antar-jemput cucu dan lain sebagainya. Meskipun sebagian besar dari mereka masih aktif, tetapi masih ditemukan sebanyak 30% mengalami sakit lutut. Berarti kemungkinan mereka tidak mengetahui bahwa kekuatan otot perlu dibentuk untuk membantu mengurangi tekanan pada lutut.

Hal ini menjadi perhatian bagi penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan Gayamsari tersebut. Kegiatan pengabdian yang pertama telah dilaksanakan, akan tetapi masih diperlukan kegiatan lanjutan berupa pelatihan/praktek untuk menjaga kesehatan lutut dengan melatih kekuatan otot-otot pendukung lutut. Yang membedakan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan kelompok kami dengan Kegiatan Pengabdian yang pertama kali, yaitu Kegiatan Kelompok kami memparafrase dengan kegiatan sebelumnya dengan cara melakukan pengembangan yang berjudul “**Sosialisasi Terkait Fungsi Peran Manajemen, Perbaikan Gizi dalam Menjaga Kesehatan Lutut dan Sendi Kalangan Dewasa dan Lansia di Kelurahan Gayamsari Kecamatan Gayamsari**”. Kegiatan ini berupa sosialisasi, penyuluhan, memberikan pengarahan, adanya interaksi antara peserta dengan tim penyelenggara dengan adanya praktek senam, memperkenalkan fungsi peranan manajemen dengan menggunakan PDCA (Planning-Do-Check-Action), dan manfaat apa yang diperoleh setelah mengikuti Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan oleh kelompok kami.

Berdasarkan analisis situasi tersebut di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasi yaitu warga masih belum mengetahui bahwa kekuatan otot pendukung lutut harus dilatih untuk mengurangi tekanan pada lutut sehingga dapat mencegah sakit lutut.

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan bagi warga pra lansia dan lansia tentang bagaimana memelihara kesehatan lutut hingga usia lanjut.

Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penulis dapat membagikan keahliannya kepada masyarakat khususnya warga Kelurahan Pandean Lamper terutama usia pra lansia dan lansia, warga Kelurahan Pandean Lamper juga mampu untuk melakukan pencegahan nyeri pada lutut dan Universitas Semarang sebagai salah satu institusi pendidikan juga mendapatkan perhatian dari warga Kelurahan Pandean Lamper karena telah turut berperan untuk masyarakat di bidang **kesehatan**.

1. Target Luaran

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan oleh kelompok kami

mempunyai target luaran, yaitu untuk memperkenalkan terkait pengetahuan, bahaya, cara mengantisipasi Sindrom Sercopenia kepada warga masyarakat di lingkup Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang. Ternyata seluruh warga masyarakat lingkungan Kantor Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang yang beralamat di JL. Supriyadi No. 4, Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang dengan kategori usia dewasa hingga lansia belum pernah mengenal Sindrom tersebut, bahaya apa saja yang diakibatkan dari sindrom tersebut, serta mereka juga belum pernah tahu bagaimana cara mengantisipasi sindrom tersebut. Apalagi ditambah dengan kondisi keadaan mereka mayoritas warga tersebut seringkali mengalami masalah terkait lutut dan sendi. Sindrom Sercopenia ini sebetulnya sudah ada di tahun 2004 tetapi yang mengenal sindrom ini mayoritas adalah orang yang bertempat tinggal di Luar Negeri.

Target dari Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Ekonomi Universitas Semarang, yaitu kami ingin sekali memberikan pengetahuan terkait Sindrom Sercopenia secara menyeluruh, kami juga akan menjelaskan juga ternyata otot pada kerangka tubuh manusia ini dengan perubahan siringnya waktu dapat mengalami penyusutan otot yang kemudian dapat mengganggu aktivitas rutinitas setiap harinya, biasanya sakit ini dirasakan pada usia di atas 40-an. Di samping kami memberikan edukasi pengetahuan terkait penyakit yang berhubungan dengan otot dan sendi, kami juga akan mensosialisasikan kepada warga hadir sebagai peserta kegiatan PKM yang ditunjuk oleh Ibu Sudaryati Sarwi selaku Ketua Lansia lingkungan Kantor kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari Kota Semarang. Di bawah ini merupakan Tabel Permasalahan dan Solusi Bagi Mitra:

Tabel 2. Permasalahan dan Solusi Bagi Mitra

Mitra	Pertanyaan Permasalahan	Solusi
Warga masyarakat usia dewasa hingga lansia	Pernah mengalami permasalahan lutut sendi	Pengetahuan terkait penyebab utama peradangan sendi/ osteoarthritis yang dihadapi peserta yang berusia kurang lebih 50 tahun.
	Sudah berusaha mengurangi nyeri lutut sendi tp tidak ada hasil	Memberikan edukasi terkait pengarahannya, perlu diadakan pendampingan terkait latihan dasar yang ringan, mudah, sering dilakukan setiap hari, serta memberikan kampanye hidup sehat, menjaga gizi
	Perlukah diadakan latihan kekuatan/beban di usia 50 tahun ke atas	Mutlak, intinya wajib

2. Solusi Luaran

Kegiatan PKM ini bukan Kegiatan PKM yang biasa saja dikarenakan mengkolaborasi bidang pengetahuan, yaitu Ilmu Pendidikan dan Kesehatan, Ilmu Manajemen, dan Ilmu Gizi, kami juga berasal dari Program Studi yang berbeda baik Dosen, maupun mahasiswa walaupun kami berada dalam satu unit Fakultas yang sama, yaitu Fakultas Ekonomi Universitas Semarang. Kegiatan PKM kami berbeda dikarenakan satu acara yang mengkolaborasikan kegiatan yang terdiri dari Edukasi terkait peran pentingnya kesehatan lutut, masalah apa saja yang dihadapi terkait peradangan sendi, memperkenalkan Sindrom Sercopenia dan bahaya apa saja yang dialami, memberikan latihan dasar, yang ringan, mudah, dapat dilakukan setiap harinya supaya mencegah terjadinya Sindrom Sercopenia, mensosialisasikan atau memberikan penyuluhan, atau bias disebut dengan mengkampanyekan untuk dapat hidup sehat dengan cara mengkonsumsi makanan – makanan sehat, asupan Solusi yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan mitra tersebut adalah dengan pelatihan kepada warga pra lansia dan lansia agar mereka mampu untuk melakukan pencegahan dan memelihara agar kesehatan lututnya terjaga.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat adalah dengan memberikan pelatihan tentang cara memelihara kesehatan lutut agar tidak sakit sampai usia lanjut. Tahapan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 3 Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tahap	Kegiatan	Pelaksana dan Mitra
1	Perijinan, survey dan observasi	Tim PKM, pak Lurah, dan Ketua FKK
2	Koordinasi untuk persiapan pelaksanaan kegiatan	Tim PKM, pak Lurah, dan Ketua FKK
3	Pre test gerakan	Tim PKM, FKK dan warga pra lansia dan lansia
4	Pelatihan untuk pencegahan sakit lutut	Tim PKM, pak Lurah, FKK dan warga pra lansia dan lansia
5	Post Test	Tim PKM, FKK dan warga pra lansia dan lansia
6	Lomba edukatif terkait materi	Tim PKM dan warga pra lansia dan lansia

Pre test dan post test dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari kegiatan pengabdian ini. Salah satu kegiatan yang diadakan pada akhir acara adalah lomba edukatif yaitu lomba untuk mengetest apakah peserta sudah menguasai gerakan-gerakan yang diajarkan. Lomba ini

memang sengaja diadakan sebagai salah satu metode dari tim pengabdian agar materi yang diberikan dapat lebih berkesan dalam waktu yang lama dan pada akhirnya peserta dapat melakukan sendiri di rumah masing-masing.

Tabel 4. Jadwal Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Tahun 2023											
		Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Observasi, survey, koordinasi	√	√	√									
2.	Penyusunan Proposal				√	√							
3.	Pelaksanaan Pengabdian						√	√	√	√			
4.	Penyusunan Laporan Akhir										√	√	√

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan pada Hari Sabtu, 24 Juni 2023 di Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari di Kota Semarang berbeda dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat lainnya disamping kegiatan ini seperti Workshop yang memberikan pengetahuan terkait pengertian Penyakit Sarcopenia, bahaya yang disebabkan oleh Sarcopenia, bagaimana cara mencegah penyakit tersebut, memberikan edukasi atau latihan dasar untuk mencegah penyakit tersebut kepada masyarakat, khususnya disini yang dibidik dalam kegiatan yang kami laksanakan ini adalah Orang Dewasa dan khususnya lansia, kegiatan ini bukan hanya membidik satu ilmu pengetahuan terkait kesehatan saja, melainkan kami juga mengkolaborasikan ilmu manajemen, perbaikan gizi untuk supaya mencegah terjadinya penyakit Sarcopenia ini, . Kami merupakan tiga Dosen Pemula dan dua mahasiswi yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta yang ternama yang berasal dari Kota Semarang, yaitu Universitas Semarang.

Kami tim penyelenggara Pengabdian Kepada Masyarakat ini berasal dari tiga Dosen Pemula yang mempunyai bidang ilmu yang berbeda, antara lain Wahyu Puspitasari, S.E., M.M. selaku Ketua yang kesehariannya selaku Dosen Pemula berasal dari Program Studi S1 Manajemen, Metta Christiana, S.Pd., M.Kes. selaku Anggota yang kesehariannya selaku Dosen Senior yang berasal dari bidang Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Shinta Eka Kartika, S.E., M.Si., Akt mempunyai aktivitas keseharian selaku Dosen yang berasal dari Program Studi S1 Akuntansi, dibantu dengan dua mahasiswi berasal dari Program Studi S1 Akuntansi, yang bernama Risqotul Adidatul Izzah dan Sinta Aprilia Wahyuningsih yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta ternama di Kota Semarang, yaitu Universitas

Sosialisasi Terkait Fungsi Peran Manajemen, Perbaikan Gizi Dalam Menjaga Kesehatan Lutut Dan Sendi Kalangan Dewasa Dan Lansia Di Kelurahan Gayamsari Kecamatan Gayamsari

Semarang. Kami mendatangkan seorang Dosen Senior yang berasal dari Fakultas Ekonomi Universitas Semarang yang menguasai terkait gizi, yaitu Ibu Dr. Wyati Saddewisasi, S.E., M.Si selaku Narasumber terkait Gizi.

Saat acara berlangsung tim kami melihat warga di Kelurahan Gayamsari, Kecamatan gayamsari, Kota Semarang sangat antusias untuk mengikuti acara ini, bahkan mereka ikut aktif dan bersemangat dalam berpartisipasi terkait kegiatan PKM ini dari awal jam 06.00 sampai selesai acara 08.15. Menurut mereka waktu pelaksanaan kegiatan sangat kurang, karena mereka sangat senang sekali mengikuti acara ini, alasan mereka tema sangat menarik, kegiatan tidak membosankan, maka jika ada kegiatan seperti ini lagi yang diadakan oleh USM mereka akan senantiasa mengikutinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan ternyata tidak semua masyarakat yang tinggal di Kantor Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari, Kota Semarang memahami pentingnya kesehatan lutut dan betis serta bahaya yang dihadapi oleh pasien atau penderitanya. Penduduk Kelurahan Gayamsari Kecamatan Gayamsari Kota Semarang pada awalnya hanya mengetahui tentang osteoporosis dan bahayanya serta pencegahannya, namun mereka tidak mengetahui tentang sarkopenia, bahayanya dan pencegahan atau pengobatannya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Tim Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dari Fakultas Ekonomi Universitas Semarang tak henti-hentinya mengucapkan rasa syukur yang amat dalam kepada Allah SWT atas selesai kegiatan ini dengan sukses tanpa adanya kendala, kami mengucapkan rasa terima kasih kami kepada Ibu Niken Nugraheni selaku Ibu Lurah Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari yang telah mengizinkan kami mengadakan kegiatan PKM di Kantor Kelurahan, walaupun Beliau tidak dapat menghadiri acara tersebut dikarenakan Ibu dari Ibu Niken Nugraheni telah berpulang ke Rahmatullah, kami selaku Tim PKM Fakultas Ekonomi USM mengucapkan turut berduka cita atas meninggalnya Ibu dari Ibu Niken, kami juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Eka Anin yang berkenan untuk menggantikan kehadiran Ibu Lurah di acara PKM, serta ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini dari awal persiapan acara hingga selesai acara tersebut. Serta kami tak henti – hentinya mengucapkan rasa terima kasih kami kepada Ibu Sudaryati Sarwi selaku Ketua Lansia di Kelurahan Gayamsari, Kecamatan

Gayamsari Kota Semarang yang sangat mendukung terlaksananya kegiatan ini dengan mengajak warga Kelurahan Gayamsari, Kecamatan Gayamsari golongan usia dewasa hingga lansia untuk mau mengikuti dan berpartisipasi dalam Kegiatan PKM Fakultas Ekonomi USM.

DAFTAR REFERENSI

- Anggi Setiorini. 2021. Sarcopenia dan Risiko Jatuh pada Pasien Geriatri. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*. Vol. 2 No. 1 Tahun 2021
- Astuti, Y., Kesetyaningsih, T., & Relawati, A. (2021, April 1). Pelatihan Lansia Bebas Nyeri Lutut di Patukan Ambarketawang, Kecamatan Gamping Kabupaten Sleman. *Seminar Nasional Abdimas II 2019. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah*, pp. 625-629.
- Azizah, LM 2011, Keperawatan lanjut usia, Graha Ilmu, Jakarta
- Calais-Germain, B. (2007, - -). *Anatomy of Movement*. Retrieved from English language edition © 1993, 2007 by Eastland Press, Inc. P.O. Box 99749 Seattle, WA 98139, USA: www.eastlandpress. Com
- Christiana, M., Muhaimin, A., & Nurcahyo, , A. (2022). *Aktivitas Orang Lansia untuk Menjaga Kesehatan Lutut. Penelitian Mata Kuliah Umum*. Semarang: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Semarang.
- Elvira, E. D., Sari, F. A., Syauqi, M. S., Aulia, R., Fauziyah, N., Sukaris, & Rahim, A. R. (2021). Pencegahan Dan Penanganan Nyeri Sendi Lutut (Osteoarthritis) Pada Lansia. *DedikasiMU . Journal of Community Service, Volume 3, Nomor 2, Juni 2021, ISSN: 2716-5140, E-ISSN: 2716-5175.*, -.
- Gayamsari, K. (2023, - -). *Profil Kelurahan Gayamsari*. Retrieved from kecamatangayamsari@gmail.com: <https://kecgayamsari.semarangkota.go.id/profil-kelurahan-gayamsari>
- Keluarga, R. M. (2017, November 24). Tetap Sehat di Usia Lanjut. *Life Love Laughter, Majalah Keluarga Anda, Edisi 22 – 2017.*, pp. 1-60.
- Nugraheni, R., & Hardini, K. F. (2017). Penyuluhan Lansia Sehat dan Mandiri dan Senam Lansia untuk Mencegah Low Back Pain. *SENIAS: Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat - Prosiding Seminar Pengabdian Masyarakat Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri* , 42-46.
- Pratiwi, VR dan Tala, ZZ. 2013. Gambaran status gizi pasien hipertensi lansia di rsup h. adam malik medan' e-Jurnal FK USU, vol.1, (1):1-5.
- Sudartinah 2012, Hubungan pola makan, gaya hidup dan status gizi pada pralansia dan lansia dengan hipertensi di kelurahan kejiwaan kec.wonosobo kab.wonosobo tahun 2012, Skripsi Paska Sarjana, Universitas Indonesia Depok
- Sundari Indah Wiyasihati, Hayuris Kinandita Setiawan, Purwo Sri Rejeki, Irfiansyah Irwadi. KAMPANYE" AYO BERGERAK!": EDUKASI DAN STIMULASI LATIHAN

Sosialisasi Terkait Fungsi Peran Manajemen, Perbaikan Gizi Dalam Menjaga Kesehatan Lutut Dan Sendi Kalangan Dewasa Dan Lansia Di Kelurahan Gayamsari Kecamatan Gayamsari

FISIK PADA LANSIA. Jurnal Layanan Masyarakat. Vol. 7, No. 1. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=Ysm012EAAAAJ&citation_for_view=Ysm012EAAAAJ:8k81kl-MbHgC