

**TETAP SEHAT DAN BAHAGIA
DENGAN SENAM PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS
DAN SENAM LANSIA
(Kategori *Corporate Social Responsibility*)**

Disusun Oleh :

dr. Umi Syayyirotn A, Sp. KFR
Winar Hartini, Ftr
Muhamad Abdurrahman Ervianto, A.Md.Ft.

**RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN SIDOARJO
Jl. Mojopahit 667 Telp. (031) 8961649 – Fax (031) 8943237
SIDOARJO 61215**

RINGKASAN

Osteoporosis adalah kelainan tulang yang ditandai dengan berkurangnya kepadatan tulang sehingga meningkatkan predisposisi seseorang terhadap resiko fraktur. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.

Senam pencegahan osteoporosis adalah senam yang fokus pada keseimbangan, kelenturan, dan kekuatan otot tubuh.

Senam lansia adalah serangkaian gerak yang teratur dan terarah yang diikuti orang lanjut usia yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsional.

Kedua senam tersebut dilakukan dengan sederhana, mudah, aman, dan menyenangkan.

Senam pencegahan osteoporosis dan senam lansia dilakukan setiap hari jum'at pagi di RSUD Sidoarjo, sebagai bentuk kepedualian dan tanggung jawab terhadap masyarakat agar tetap hidup sehat dan bahagia.

BAB I

LATAR BELAKANG

Rumah sakit sebagai sarana kesehatan yang mempunyai fungsi rujukan harus menyediakan pelayanan yang bermutu dan mengutamakan keselamatan pasien tidak terkecuali pada mereka yang memiliki gangguan fungsional dengan menyediakan pelayanan rehabilitasi medik yang berkualitas.

Salah satu bentuk inovasi kegiatan yang menunjukkan komitmen yang jelas terhadap kepedulian / tanggung jawab rumah sakit kepada masyarakat maka diadakanlah senam pencegahan osteoporosis dan senam lansia di selasar ruang tunggu Instalasi Rehabilitasi Medik setiap hari Jum'at pukul 07.00-07.30.

Adapun kegiatan tersebut diikuti oleh anggota klub senam pencegahan osteoporosis RSUD Sidoarjo yang telah dibentuk pada tahun 2017 dan memiliki MoU dengan RSUD Sidoarjo pada tahun 2018.(terlampir)

Prinsip dasar senam pencegahan osteoporosis dan senam lansia adalah gerakan menghentakan kaki, gerakan keseimbangan, gerakan untuk kelenturan otot, koordinasi tubuh, dan penguatan otot.

Efek sistemik dari kedua senam tersebut adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional, cardiopulmonal, muskuloskeletal (jantung,paru,otot,dan tulang).

Hasil yang di dapatkan adalah peningkatan aliran darah ke otot untuk mencukupi kebutuhan O₂ sehingga meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan denyut jantung, meningkatkan cardiac output, meningkatkan sekresi glikogen, meningkatkan kapasitas maksimal dalam menghasilkan energi secara aerobik (METS/ml O₂/Kg/mm).

Senam adalah aktivitas yang mampu meningkatkan hormon endorfin dan dopamin. Bila dilakukan secara teratur, maka kondisi stres akan berkurang akhirnya mood pun akan kembali meningkat dan menyebabkan seseorang merasa bahagia. Untuk menjadi hidup tetap sehat diantaranya : Olahraga secara teratur, konsumsi makanan sehat dan seimbang, minum cukup air putih, istirahat yang cukup, hindari stres berlebihan, hindari rokok dan minuman beralkohol, hindari paparan sinar UV berlebihan, menjaga berat badan ideal.

Permasalahan saat ini adalah tentang lokasi pelaksanaan senam tersebut, dimana

pelaksanaan senam tersebut masih menggunakan selasar lantai 2, dengan pertimbangan jika pelaksanaan dilakukan di area taman RSUD peserta senam akan merasa terlalu jauh jarak tempuhnya menuju ke Instalasi Rehabilitasi Medik, dikarenakan para peserta tersebut adalah pasien yang akan melakukan terapi di Instalasi Rehabilitasi Medik.

BAB II

TUJUAN

Tujuan

1. Memberikan sebuah bentuk kepedulian dan tanggung jawab rumah sakit terhadap masyarakat di lingkungan pelayanan Instalasi Rehabilitasi Medik rawat jalan dan sekitarnya.
2. Mempromosikan dan mengembangkan pelayanan Rehabilitasi Medik komprehensif mulai dari promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dititik beratkan pada strategi pencegahan yang artinya pencegahan ketidakmampuan (disabilitas) dilakukan sejak dini untuk mencapai tingkat kemandirian seseorang sesuai dengan potensi yang dimiliki.
3. Paradigma pelayanan kesehatan tahun 2020 salah satunya adalah Rehabilitasi pasien merupakan salah satu hal yang menjadi perhatian untuk mengembalikan gaya hidup sehat, dan pendekatan yang lebih baik, dimana pusat rehabilitasi dapat menjadi lazim pada tahun-tahun mendatang.

BAB III

LANGKAH – LANGKAH

Langkah-langkah :

1. Membentuk kepanitian kegiatan senam pencegahan osteoporosis bersama-sama dengan peserta (pasien) dan ditetapkan susunan panitia sebagai berikut :
Pembina : dr Umi Syayyirotn A,Sp.KFR
Winar Hartini, Ftr
Ketua : Iswadi
Bendahara : Sulasih
2. Menentukan jadwal kegiatan senam dimana jum'at pertama dan ketiga diadakan senam pencegahan osteoporosis sedangkan jum'at kedua dan keempat diadakan senam lansia, dimulai pukul 07.00-07.30.
3. Menentukan petugas instruktur senam yaitu fisioterapis yang dijadwalkan secara kelompok dan bergantian.
4. Pengaktifan kembali kegiatan senam tersebut pada juni 2023 setelah era pandemic covid berakhir dengan struktur kepanitian yang masih sama.
5. Kegiatan senam ini juga terlibat dalam memperingati hari lansia dan hari osteoporosis yang diadakan oleh RSUD Sidoarjo.

BAB IV

HASIL

Dengan diadakannya kegiatan senam pencegahan osteoporosis dan senam lansia di RSUD Sidoarjo diharapkan memiliki dampak yang nyata untuk para lansia (pasien rehabilitasi medik) untuk bisa tetap hidup sehat dan bahagia. Terbukti dengan adanya semakin meningkatnya jumlah peserta senam dan antusias para peserta dalam mengikuti kegiatan tersebut.

Senam pencegahan osteoporosis dan senam lansia terbukti mampu meningkatkan semangat hidup peserta, mengurangi stress, aktif bersosialisasi dan adanya aktifitas rekreasi dengan harapan lansia tetap sehat dan bahagia.

LAMPIRAN

Tahun 2018



Tahun 2023



Kegiatan Senam Pencegahan Osteoporosis

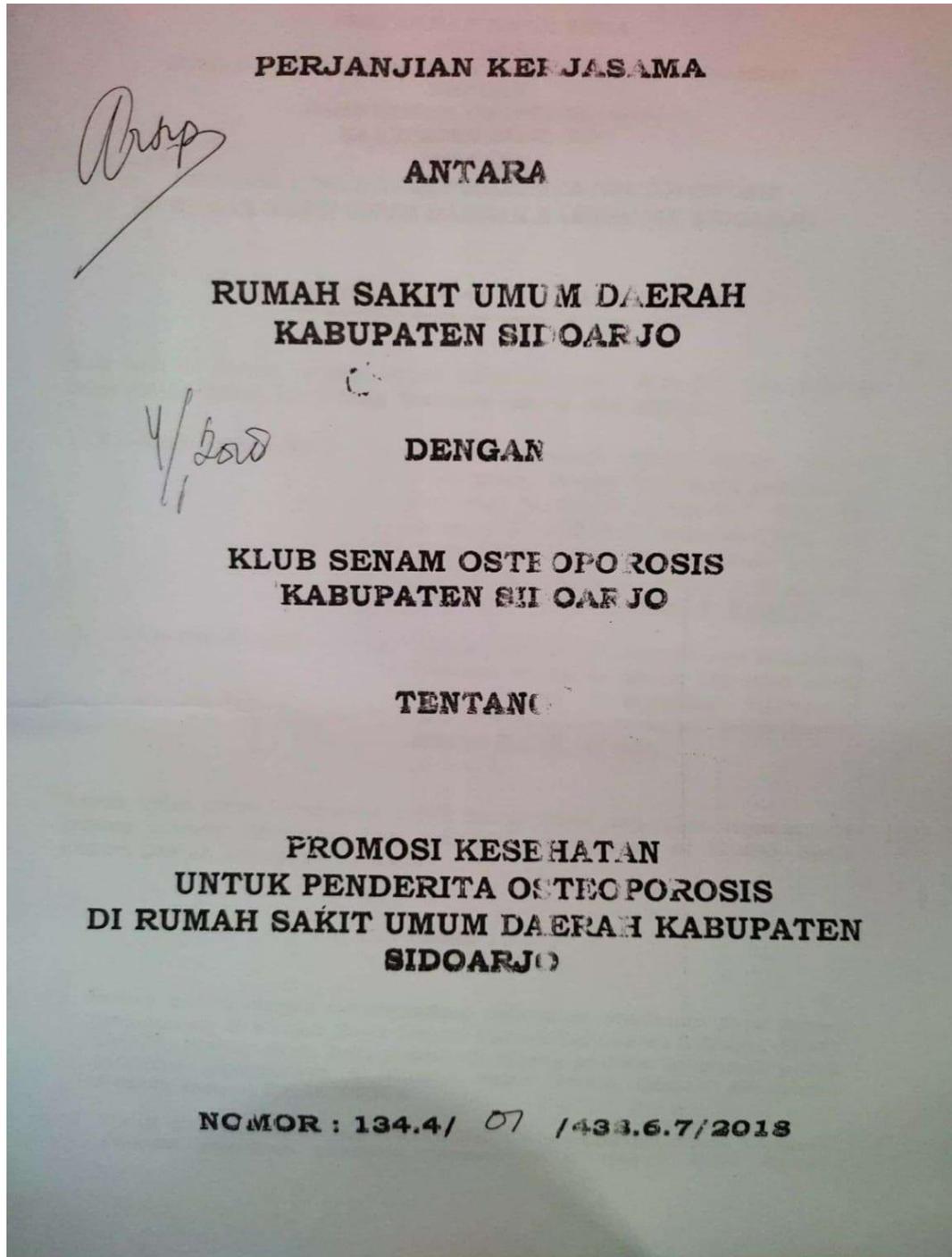


Senam Pencegahan Osteoporosis



Senam Pencegahan Osteoporosis

Lampiran MoU Antara Klub senam dengan RSUD Sidoarjo



**PERJANJIAN KERJA SAMA
ANTARA
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN SIDOARJO
DENGAN
KLUB SENAM OSTEOPOROSIS
KABUPATEN SIDOARJO
TENTANG
PROMOSI KESEHATAN PENDERITA OSTEOPOROSIS
DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN SIDOARJO**

NOMOR : 134.4/ 438.6.7/2018

Pada hari ini Kamis, tanggal empat bulan Januari tahun dua ribu delapan belas (04-01-2018), kami yang bertanda tangan dibawah ini :

1. dr. Atok Irawan, Sp. P : Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Sidoarjo bertempat kedudukan di jalan Majapahit Nomor 667 Sidoarjo, telpon (031) 8961649 bertindak untuk dan atas nama Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Sidoarjo Selanjutnya dalam perjanjian ini disebut **PIHAK KESATU.**
2. Tri Astuti Evianti : Ketua Klub Senam Osteoporosis Kabupaten Sidoarjo bertindak untuk dan atas nama Klub Senam Osteoporosis Kabupaten Sidoarjo Selanjutnya dalam perjanjian ini disebut **PIHAK KEDUA.**

Kedua belah pihak bersepakat untuk mengadakan perjanjian kerjasama di bidang promosi kesehatan bagi penderita osteoporosis di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Sidoarjo :

**PAGAL 1
UMUM**

1. Bahwa dalam rangka meningkatkan pelayanan kesehatan pada pasien osteoporosis di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Sidoarjo, PIHAK KESATU berkeinginan bekerjasama di bidang promosi kesehatan untuk penderita osteoporosis di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Sidoarjo dengan PIHAK KEDUA.
2. PIHAK KESATU menunjuk PIHAK KEDUA sebagai pelaksana kegiatan promosi kesehatan penderita osteoporosis di Rumah Sakit Umum

Daerah Kabupaten Sidoarjo dan atas penunjukkan PIHAK KESATU tersebut dengan ini diterima oleh PIHAK KEDUA.

PASAL 2 RUANG LINGKUP

1. Pemberian pelayanan berupa promosi kesehatan bagi pasien osteoporosis adalah suatu usaha pendidikan kesehatan bagi pasien dan keluarga yang pernah mendapat pelayanan di RSUD Kabupaten Sidoarjo baik pelayanan rawat jalan dan rawat inap agar mampu melakukan pencegahan secara dini terhadap penyakit osteoporosis.
2. Kegiatan promosi kesehatan bagi pasien osteoporosis dan keluarga dilaksanakan sesuai jadwal yang sudah ditentukan oleh PIHAK KEDUA.

PASAL 3 HAK DAN KEWAJIBAN

PIHAK KESATU berhak :

- a. Memberikan informasi pada pasien dan keluarga mengenai klub senam osteoporosis.
- b. Mengakhiri kontrak kerjasama apabila PIHAK KEDUA tidak melakukan promosi kesehatan sesuai dengan kesepakatan.

PIHAK KESATU berkewajiban :

- a. Memfasilitasi tempat dan aliran listrik sebagai sarana untuk melaksanakan kegiatan PIHAK KEDUA.
- b. Menyediakan sumber daya manusia jika diperlukan untuk promosi kesehatan bagi klub senam osteoporosis.
- c. Memberikan bantuan petugas yang telah ditentukan oleh PIHAK KESATU

PIHAK KEDUA berhak :

- a. Mengajukan bantuan fasilitas tempat dan listrik untuk kegiatan Klub senam Osteoporosis.
- b. Mendapatkan pembinaan dari PIHAK KESATU dalam pelaksanaan kegiatan PIHAK KEDUA.

PIHAK KEDUA berkewajiban :

- a. Mematuhi peraturan yang berlaku di PIHAK KESATU.
- b. Tidak menggunakan fasilitas dari PIHAK KESATU selain untuk kegiatan promosi kesehatan Klub Senam Osteoporosis.

**PASAL 4
JANGKA WAKTU PERJANJIAN**

Perjanjian kerjasama ini berlaku selama 2 (dua) tahun terhitung mulai tanggal empat bulan Januari tahun dua ribu delapan belas (04-01-2018) sampai dengan tanggal tiga bulan Januari tahun dua ribu dua puluh (03-01-2020) dan dapat diperpanjang atas kesepakatan kedua belah pihak.

**PASAL 5
PENYELESAIAN PERSELISIHAN**

Apabila dikemudian hari terjadi perselisihan dalam pelaksanaan ketentuan perjanjian kerjasama ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikan secara musyawarah mufakat.

**PASAL 6
PEMUTUSAN DAN PEMBATALAN SURAT PERJANJIAN**

1. Masing-masing pihak dapat mengajukan usulan pemutusan perjanjian jika dianggap telah terjadi kondisi yang merugikan salah satu pihak ;
2. Usulan pemutusan atau pembatalan surat perjanjian kerjasama ini, sesuai pasal 6 ayat 1 diatas akan disampaikan secara tertulis satu bulan sebelum pemutusan dan pembatalan surat perjanjian kerjasama oleh pihak yang mengusulkan kepada pihak lainnya melalui surat tercatat ;
3. Jika terjadi pemutusan perjanjian ini sebelum berakhirnya waktu kerjasama, maka kedua belah pihak sepakat untuk menghitung bersama beban-beban yang mungkin timbul akibat pemutusan perjanjian kerjasama ini.

**PASAL 7
KETENTUAN TAMBAHAN**

1. Kedua belah pihak sepakat bahwa perjanjian ini dapat ditinjau/ dievaluasi kembali setiap 6 (enam) bulan sekali apabila diperlukan dan bilamana ada perubahan/ketentuan baru yang mendesak dapat diselesaikan segera oleh kedua belah pihak secara musyawarah dan mufakat tanpa menunggu jangka waktu 6 (enam) bulan.
2. Kedua belah pihak sepakat bahwa ketentuan yang belum tercantum dalam perjanjian kerjasama ini akan diatur dan dicantumkan dalam Addendum yang merupakan satu kesatuan tak terpisahkan dengan perjanjian ini dan akan ditanda tangani oleh kedua belah pihak diatas kertas bermeterai cukup.

**PASAL 8
LAIN - LAIN**

Hal-hal yang belum diatur dalam Perjanjian Kerjasama ini akan dibicarakan terlebih dahulu oleh kedua belah pihak dan untuk selanjutnya dituangkan dalam bentuk tertulis yang ditandatangani kedua belah pihak yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Perjanjian Kerjasama ini.

PASAL 9

Perjanjian Kerjasama ini dibuat dan ditandatangani di Sidoarjo pada hari, tanggal bulan dan tahun sebagaimana tersebut pada awal Perjanjian Kerjasama, dicetak rangkap 3 (tiga) yang mempunyai kekuatan hukum sama sebagai alat bukti. Lembar Pertama dan Lembar Kedua bermaterai cukup untuk PIHAK KESATU dan PIHAK KEDUA, sedangkan selebihnya untuk arsip dan keperluan administrasi.

PIHAK KEDUA

Ketua
Klub Senam Osteoporosis

Tri Astuti Evianti

PIHAK KESATU

Direktur RSUD
Kabupaten Sidoarjo

dr. ATOK IRAWAN, Sp.P
Pembina Tingkat I
NIP. 19660501 199602 1 001

**PASAL 8
LAIN - LAIN**

Hal-hal yang belum diatur dalam Perjanjian Kerjasama ini akan dibicarakan terlebih dahulu oleh kedua belah pihak dan untuk selanjutnya dituangkan dalam bentuk tertulis yang ditandatangani kedua belah pihak yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Perjanjian Kerjasama ini.

PASAL 9

Perjanjian Kerjasama ini dibuat dan ditandatangani di Sidoarjo pada hari, tanggal bulan dan tahun sebagaimana tersebut pada awal Perjanjian Kerjasama, dicetak rangkap 3 (tiga) yang mempunyai kekuatan hukum sama sebagai alat bukti. Lembar Pertama dan Lembar Kedua bermaterai cukup untuk PIHAK KESATU dan PIHAK KEDUA, sedangkan selebihnya untuk arsip dan keperluan administrasi.

PIHAK KEDUA
Ketua
Klub Senam Osteoporosis

Tri Astuti Evianti

PIHAK KESATU
Direktur RSUD
Kabupaten Sidoarjo



OK IRAWAN, Sp.P
Pembina Tingkat I
NP. 19660501 199602 1 001

**PASAL 8
LAIN - LAIN**

Hal-hal yang belum diatur dalam Perjanjian Kerjasama ini akan dibicarakan terlebih dahulu oleh kedua belah pihak dan untuk selanjutnya dituangkan dalam bentuk tertulis yang ditandatangani kedua belah pihak yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari Perjanjian Kerjasama ini.

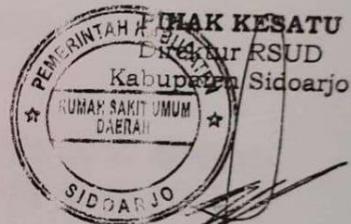
PASAL 9

Perjanjian Kerjasama ini dibuat dan ditandatangani di Sidoarjo pada hari, tanggal bulan dan tahun sebagaimana tersebut pada awal Perjanjian Kerjasama, dicetak rangkap 3 (tiga) yang mempunyai kekuatan hukum sama sebagai alat bukti. Lembar Pertama dan Lembar Kedua bermaterai cukup untuk PIHAK KESATU dan PIHAK KEDUA, sedangkan selebihnya untuk arsip dan keperluan administrasi.

PIHAK KEDUA
Ketua
Klub Senam Osteoporosis

Materai 4000

Tri Astuti Evianti



dr. ATOK IRAWAN, Sp.P
Pembina Tingkat I
NIP. 196608011996021001

**LEMBAR PENGESAHAN
TETAP SEHAT DAN BAHAGIA
DENGAN SENAM PENCEGAHAN OSTEOPOROSIS
DAN SENAM LANSIA**

**Diajukan sebagai syarat mengikuti
Lomba PERSI AWARD 2023**

Penyusun

1. dr. Umi Syayyirotn A., Sp. KFR
2. Winar Hartini, Ftr
3. Muhamad Abdurrahman Ervianto, A.Md.Ft

Mengetahui,

Plt. **DIREKTUR RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH SIDOARJO**



dr. SYAMSU RAHMADI, Sp.S

Pembina Tk. I

NIP.196801271999031003