

Mnual Book

LASEGAR

Lansia Sehat Dan Bugar



**Innovation by
UPT Puskesmas
Kebon Jahe
2025**



Daftar Isi

- 1. Kata Pengantar**
- 2. Latar Belakang**
- 3. Tujuan & Manfaat**
- 4. Bentuk Kegiatan**
- 5. Sasaran**
- 6. Waktu Dan Tempat**
- 7. Indikator Keberhasilan**
- 8. Penutup**

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, panduan/program LASEGAR (Lansia Sehat dan Bugar) ini dapat diselesaikan. Program ini bertujuan untuk meningkatkan produktivitas lansia melalui pendekatan komprehensif, salah satunya dengan rutin melakukan senam lansia yang terstruktur.

Senam ini dirancang khusus untuk meningkatkan kebugaran, memperkuat otot, serta meningkatkan kelenturan dan keseimbangan, sehingga risiko cedera atau penyakit kronis dapat dikurangi. Semoga panduan/program ini dapat memberikan manfaat nyata dalam mewujudkan lansia yang tidak hanya sehat, tetapi juga bugar dan ceria.



Bandar Lampung, 2025

UPT Puskesmas Kebon Jahe

Latar Belakang

LASEGAR (Lansia Sehat dan Bugar) adalah program inovasi kesehatan dan aktivitas fisik rutin, sering kali berbentuk senam, yang dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, serta kebugaran fisik lansia. Program ini bertujuan memastikan lansia tetap aktif, mandiri, dan sehat di usia lanjut, sering kali diinisiasi oleh kelurahan atau Puskesmas setempat.

Latar belakang utama pembentukan program LASEGAR meliputi:

@ Peningkatan Kualitas Hidup Lansia

@ Mencegah Penyakit Kronis

@ Meningkatkan Produktivitas dan Kemandirian

@ Wadah Sosialisasi

@ Kebutuhan Program Khusus

dilaksanakan di Posyandu Lansia sebagai upaya preventif dan promotif kesehatan tingkat kelurahan



Tujuan

- Tujuan Umum

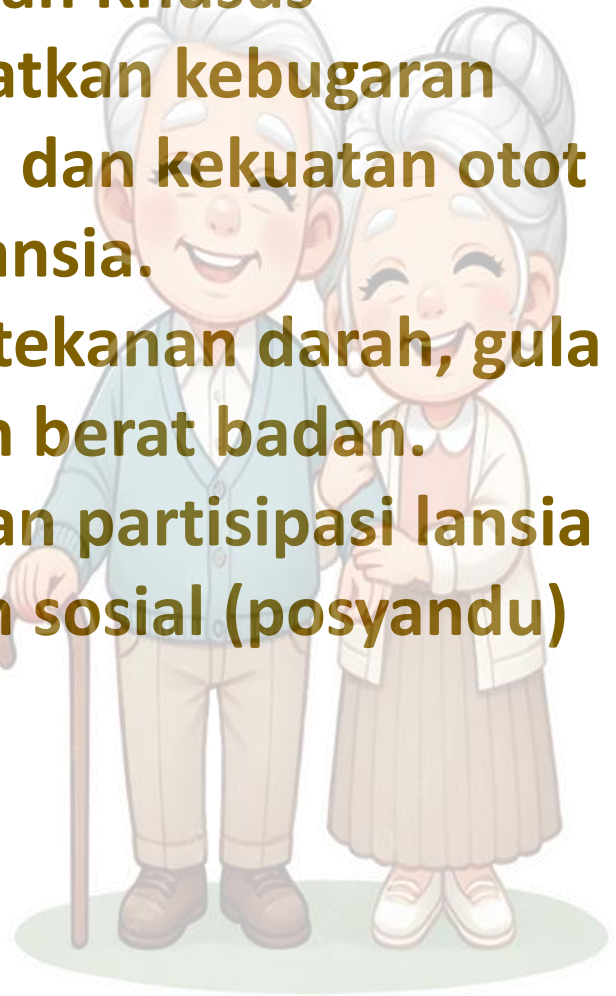
Meningkatkan kualitas hidup lansia agar sehat, mandiri, dan bugar

- Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan kebugaran kardio-respirasi dan kekuatan otot lansia.

- b. Mengontrol tekanan darah, gula darah, dan berat badan.

- c. Meningkatkan partisipasi lansia dalam kegiatan sosial (posyandu)



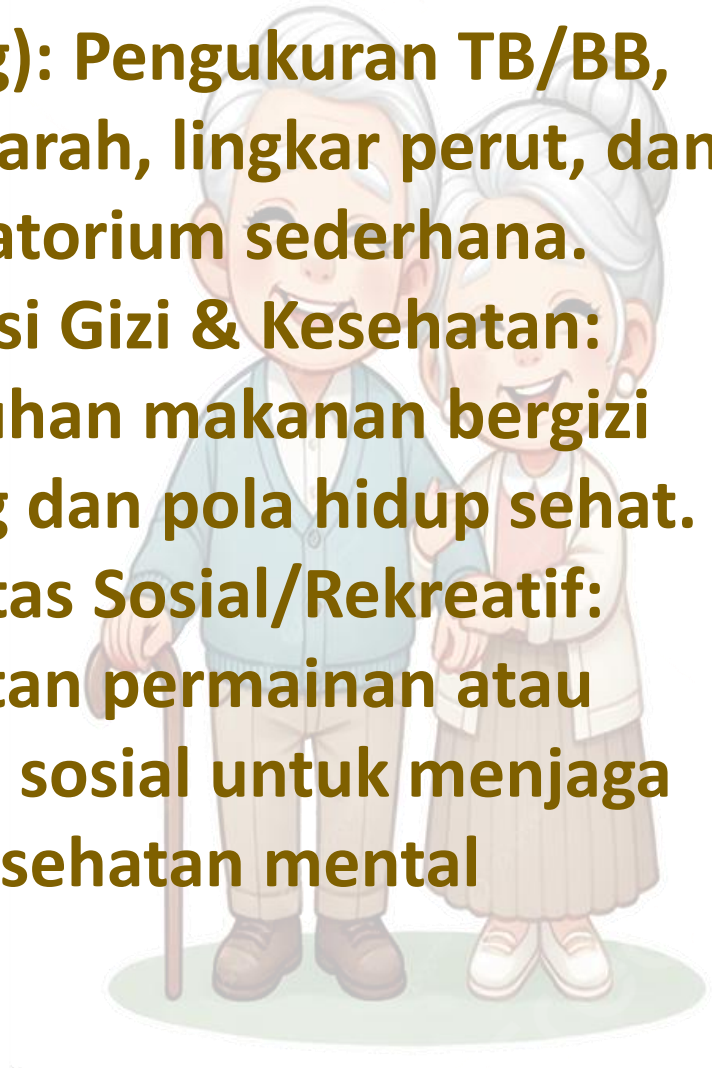
Manfaat

Program ini berfokus pada pemeliharaan fisik dan kesejahteraan mental agar lansia tetap mandiri

- ❖ **Peningkatan Kebugaran Fisik:** Melalui senam rutin, lansia dapat melatih kekuatan otot, menjaga kelenturan sendi, dan meningkatkan keseimbangan tubuh guna mengurangi risiko jatuh.
- ❖ **Pencegahan Penyakit Degeneratif:** Membantu mengontrol gula darah dan tekanan darah, sehingga menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi.
- ❖ **Kesehatan Mental & Psikologis:** Mengurangi tingkat stres, kecemasan, serta mencegah depresi melalui aktivitas yang menyenangkan.
- ❖ **Interaksi Sosial:** Menjadi ruang untuk bersosialisasi dengan sesama, sehingga mencegah rasa kesepian dan isolasi sosial yang sering dialami lansia.
- ❖ **Kemandirian & Percaya Diri:** Memungkinkan lansia untuk tetap mampu menjalankan aktivitas harian secara mandiri tanpa banyak bergantung pada orang lain

Bentuk Kegiatan

- **Senam Lansia Bugar:** Senam rutin yang disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia.
- **Pemeriksaan Kesehatan (Skrining):** Pengukuran TB/BG, tekanan darah, lingkar perut, dan laboratorium sederhana.
- **Edukasi Gizi & Kesehatan:** Penyuluhan makanan bergizi seimbang dan pola hidup sehat.
- **Aktivitas Sosial/Rekreatif:** Kegiatan permainan atau interaksi sosial untuk menjaga kesehatan mental



Sasaran

**Seluruh lansia (usia ≥ 60 tahun) di
wilayah kerja UPT Puskesmas
Kebon Jahe**



Waktu & Tempat

@ Waktu: Rutin setiap bulan
(sesuai jadwal).

@ Tempat: Posyandu Lansia /
Posyandu ILP



Indikator Keberhasilan

@ Meningkatnya jumlah lansia yang hadir di Posyandu.

@ Meningkatnya tingkat kebugaran fisik peserta yang diukur berkala.

@ Terkontrolnya penyakit kronis pada lansia



Nara Hubung



LASEGAR
Puskes Kebon Jahe
08127262993



Tik Tok
Puskes Kebon Jahe



Instagram
Puskes Kebon Jahe

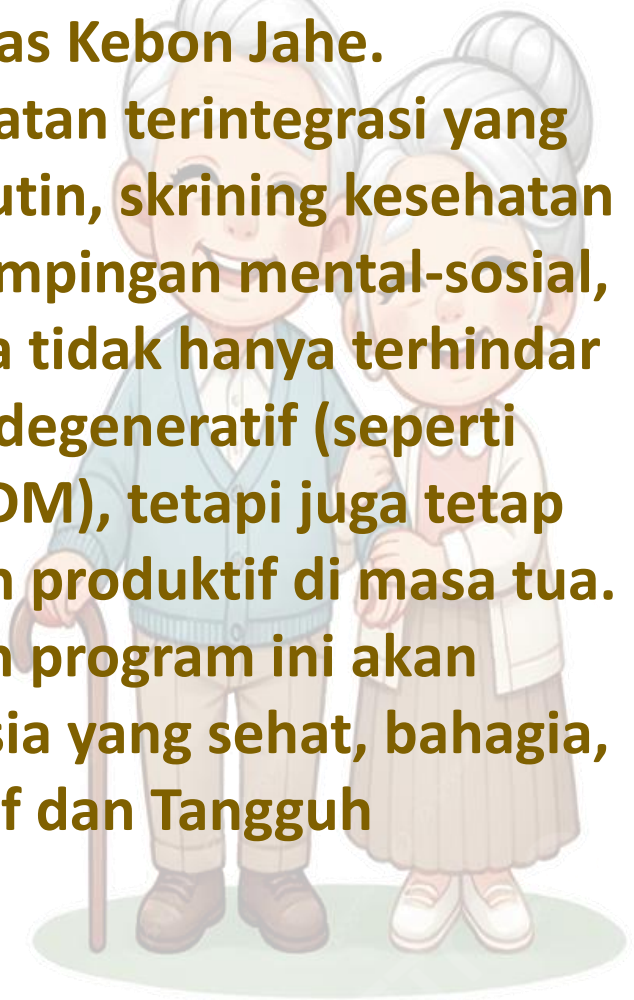


Penutup

Program inovasi LASEGAR (Lansia Sehat dan Bugar) dirancang sebagai solusi strategis untuk meningkatkan derajat kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup lansia di 6 kelurahan wilayah kerja UPT Puskesmas Kebon Jahe.

Melalui pendekatan terintegrasi yang meliputi senam rutin, skrining kesehatan fisik, serta pendampingan mental-sosial, diharapkan lansia tidak hanya terhindar dari penyakit degeneratif (seperti hipertensi dan DM), tetapi juga tetap aktif, mandiri, dan produktif di masa tua.

Keberhasilan program ini akan mewujudkan lansia yang sehat, bahagia, produktif dan Tangguh



**"Menua itu pasti, jompo itu pilihan.
Tetaplah aktif dan rutin
berolahraga untuk menjaga
kebugaran tubuh agar tetap
prima".**

TREMOWKASEH

