



KELOMPOK WANITA TANI (KWT) "SEKAR WANGI"

Nusupan Trihanggo Gamping Sleman

Hal : Permohonan Penyuluhan

10 Juni 2023

Kepada yth,
LPPM STIE SBI Yogyakarta
Di _ tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami pengurus KWT Sekar Wangi, Nusupan, Trihanggo, Gamping memohon kesediaan Bapak dan atau Ibu dosen STIE SBI Yogyakarta untuk dapat memberikan penyuluhan kepada anggota KWT Sekar Wangi terkait organisasi, motivasi atau manajemen wirausaha

Demikian permohonan ini atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
Ketua KWT Sekar Wangi

Ani Kurniani





STIE SOLUSI BISNIS INDONESIA YOGYAKARTA

Program Studi Akuntansi : Terakreditasi "B"
Program Studi Manajemen : Terakreditasi "B"

Jl. Ring Road Utara No.17 Condong Catur, Sleman, DIY, Telp. (0274) 887984; 7486379. Fax. (0274) 887984
e-mail: info@stie-sbi.ac.id; http://www.stie-sbi.ac.id

SURAT TUGAS PENGABDIAN

NO : 80/ LPPM-PM/STIE SBI/VI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Junaidi Affan, MM

Jabatan : Ketua LPPM STIE SBI Yogyakarta

Dengan ini memberikan tugas untuk melaksanakan tugas pengabdian kepada :

No	Nama	Judul Pengabdian
	Fiki Kartika, B.Comp., M.App.Fin NIDN : 0504078501	Penyuluhan " Pengenalan Functional Training untuk menunjang aktivitas Bekerja" Pada KWT Skar Wangi

Untuk melaksanakan tugas pengabdian kepada masyarakat pada :

Hari, tanggal : Jum'at, 16 Juni 2023

Jam : 13.30 – 15.30 wib

Tempat : Rumah Ibu Dukuh Nusupan Trihanggo

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik- baiknya.

Yogyakarta, 14 Juni 2023

Mengetahui,

Ketua STIE SBI

Saifudin Zuhri, S.Ag., M.Si.

Ketua LPPM

Drs. Junaidi Affan, MM.

LAPORAN AKHIR PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT



**PENGENALAN FUNCTIONAL TRAINING UNTUK
MENUNJANG AKTIVITAS BEKERJA
Kelompok Wanita Tani (KWT) Sekar Wangi
Nusupan, RT 6. Trihanggo
16 JUNI 2023**

**Dilaksanakan oleh:
Fiki Kartika
NIDN 0504078501**

**SEKOLAH TINGGI ILMU EKONOMI
SBI YOGYAKARTA**

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas berkah rahmat dan karuniaNya kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat atas undangan kerjasama dari Komunitas Investing Mom.

Dalam kesempatan pengabdian kepada masyarakat kali ini, Tim LPPM SBI bertindak sebagai pemberi materi dalam acara bincang-bincang kesehatan untuk menunjang aktivitas bekerja. Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan perwujudan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh civitas akademika STIE Solusi Bisnis Indonesia (STIE SBI). Kegiatan ini juga merupakan peran aktif STIE SBI bagi masyarakat setempat. Diharapkan kegiatan ini memberikan informasi mengenai functional training dan manfaatnya untuk menunjang kesehatan.

Dalam kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ketua STIE SBI
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIE SBI
3. Komunitas Kelompok Wanita Tani (KWT) Sekar Wangi

Semoga kegiatan pengabdian masyarakat yang diadakan oleh STIE SBI dan komunitas Investing Mom bermanfaat bagi peserta yang hadir dalam acara tersebut.

Yogyakarta, 21 Juni 2023

Fiki Kartika

DAFTAR ISI

<i>BAB 1 PENDAHULUAN</i>	4
<i>BAB 2 ISI MATERI PENGABDIAN</i>	5
<i>BAB 3 PELAKSANAAN KEGIATAN</i>	7
<i>DAFTAR PUSTAKA</i>	10

BAB 1 PENDAHULUAN

Ketika kita memasuki usia lebih dari 30 tahun, seringkali seseorang merasa lebih mudah mengalami cedera ketika melakukan suatu gerakan sehari-hari. Gerakan tersebut seperti mengangkat barang berat atau menggendong anak. Kecelakaan atau cedera dalam melakukan gerakan sehari-hari tersebut disebabkan oleh kesalahan posisi ketika melakukan gerakan dan kekuatan otot yang lemah.

Kekuatan otot yang lemah tsb disebut dengan sarcopenia. Yaitu, kondisi hilangnya massa dan fungsi otot akibat dari penuaan. Gejala awal masalah kesehatan ini ditandai dengan penurunan kemampuan fisik dari waktu ke waktu, terutama ketika mengangkat atau menggenggam. Meskipun sarcopenia terjadi secara alami akibat penuaan, bukan berarti tidak ada cara untuk memperlambat perburukannya. Salah satu cara untuk memperlambat sarcopenia adalah dengan latihan fungsi atau yang sering dikenal dengan istilah '*Functional Training*'.

Secara umum pengertian *functional training* adalah jenis latihan yang dilakukan menggunakan alat-alat yang sederhana atau pun tidak menggunakan alat sama sekali seperti menggunakan beban berat badan sendiri (APKI, nd). Pada umumnya, *functional training* adalah gerakan olahraga yang disesuaikan dengan gerakan tubuh dalam beraktivitas sehari-hari. Latihan jenis ini banyak diminati karena sifatnya yang fleksibel, dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. *Functional training* juga terbukti dapat meningkatkan stabilitas, kekuatan, mobilitas, daya tahan serta fleksibilitas tubuh.

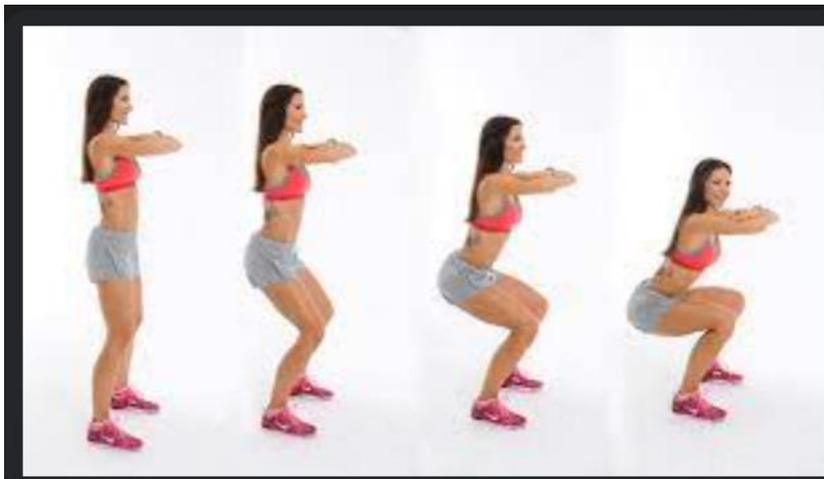
Sesuai dengan namanya, "*function*" maknanya yaitu fungsi atau tujuan. Tujuannya yaitu agar tubuh dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Jadi, maksud *functional training* di sini adalah suatu latihan yang fokus utamanya adalah pada tujuan tertentu seperti memudahkan

ketika melakukan berbagai aktivitas baik membawa belanjaan, menaiki anak tangga, mengangkat barang atau bermain dengan anak.

BAB 2 ISI MATERI PENGABDIAN

Sesuai dengan namanya, “*function*” maknanya yaitu fungsi atau tujuan. Tujuannya yaitu agar tubuh dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Jadi, maksud *functional training* di sini adalah suatu latihan yang fokus utamanya adalah pada tujuan tertentu seperti memudahkan ketika melakukan berbagai aktivitas baik membawa belanjaan, menaiki anak tangga, mengangkat barang atau bermain dengan anak. Berikut beberapa gerakan dasar dalam functional training:

1. Squat



Gerakan dimulai dari posisi berdiri lalu melakukan gerakan squat dan berdiri lagi. Titik kerendahan dalam melakukan gerakan squat disesuaikan dengan kekuatan masing-masing individu. Gerakan ini bisa dibantu dengan kursi jika tidak memungkinkan utk melakukan gerakan squat (detail akan diperagakan ketika pertemuan tatap muka). Gerakan ini sebaiknya dilakukan 8 repetisi sebanyak 3 set, atau semampunya. Jangan paksakan badan jika tidak mampu melakukan. Untuk usia lanjut, sebaiknya gunakan kursi dan ada pendampingan dari orang lain. Gerakan ini berfungsi untuk menguatkan otot kaki paha sehingga mengurangi resiko cedera ketika mengangkat beban berat. Untuk wanita gerakan ini juga membantu menguatkan otot paha dan lutut sehingga memperlambat resiko gangguan persendian atau osteoarthritis.

2. Wall push up.



Gerakan ini seperti gerakan push up tapi menggunakan dinding sebagai dasar tumpuan badan. Perlahan-lahan ketika otot badan sudah kuat tambahkan kemiringan dengan merubah posisi badan atau menggunakan tumpuan meja atau jendela atau apapun yang posisinya lebih rendah daripada dinding. Detail gerakan akan dipraktekkan waktu tatap muka. Gerakan ini sebaiknya juga dilakukan 8 repetisi sebanyak 3 set, atau semampunya.

3. Lunges



Gerakan ini mempunyai fungsi yang sama dengan gerakan yang pertama yaitu untuk penguatan otot kaki. Namun gerakan ini juga mempunyai manfaat utk melatih keseimbangan. Pilih posisi dekat dengan tembok jika seseorang mengalami kesulitan keseimbangan.

BAB 3 PELAKSANAAN KEGIATAN

A. Jadwal Kegiatan

Kegiatan ini terselenggara atas kerjasama Kelompok Wanita Tani Sekar Wangi dengan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIE SBI. Sesuai rencana kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Jumat 16 Juni 2023 di rumah Bapak Dukuh Nusupan Trihanggo. Jadwal kegiatan adalah:

- Koordinasi dari pihak kelompok dengan STIE SBI
- Penyiapan materi

B. Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan dalam kegiatan ini adalah 21 orang peserta. Kesemuanya adalah anggota KWT Sekar Wangi. Usia peserta dalam kegiatan ini sangat bervariasi. Mulai dari usia 30 tahun sampai dengan 57 tahun. Daftar hadir dalam kegiatan ini ada di halaman lampiran.

BAB 4 KESIMPULAN

Functional training merupakan latihan gerakan yang seperti gerakan dalam kehidupan sehari. Beberapa gerakan dasar dari functional training adalah squat, lunges, push up, pull up dan gerakan keseimbangan. Dalam pelatihan ini gerakan dasar yang dipraktekkan adalah gerakan squat. Lunges dan wall push up. Functional training bermanfaat untuk menguatkan otot yang bertujuan untuk mengurangi cedera dalam melakukan gerakan sehari-hari. Jika rutin dilakukan, functional training dapat membantu mengoptimalkan kemampuan seseorang utk beraktifitas sehari-hari di masa tua, membantu memperkuat koordinasi dan keseimbangan badan (WebMD, 20221).

DAFTAR PUSTAKA

APKI, nd. *Apa itu functional training*. <https://apki.or.id/apa-itu-functional-training/>. [viewed 10 Juni 2023]

WebMd, 2021., *How to exercise with functional training*, <https://www.webmd.com/fitness-exercise/how-to-exercise-with-functional-training>. [Viewed 10 Juni 2023]

LAMPIRAN 1 – DAFTAR HADIR

DAFTAR HADIR

Hari, Tanggal : Jumat, 16 Juni 2023
 Jam : 13.30 - 15.00 wib
 Tempat : Rumah Ibu Dukuh Nusupan
 Acara : Pengabdian Masyarakat dari Dosen STIE SBI

No	Nama	Alamat Nusupan RT	Tanda tangan
1	Asri Handayani	Nusupan RT 01	1
2	Retho Dwi W	- - -	2
3	Dwi Tri M	- - - RT 04	3
4	Suci Hermawarni	- - - RT 06	4
5	Dwi Rini	- - - RT 05	5
6	Sunardi	- - - 02	6
7	Dewi Agustini	Nusupan 06	7
8	Dini S	Nusupan 06	8
9	Prapti Yuliasuti	Nusupan 06	9
10	Anu-k	Nusupan 01	10
11	Sai Yoningsih	Nusupan 06	11
12	Suwalhinah	Nusupan 03	12
13	WADHARYATI	Nusupan 05	13
14	ERNI Feranita	Nusupan 05	14
15	Pu in	Nusupan 06	15
16	Murwani	Nusupan 04	16
17	Rusmiyati	Nusupan 04	17
18	Winarnih	Nusupan 06	18
19	Pastini	Nusupan 03	19
20	Fr immaculata Eni	Nusupan 02	20
21	y. Rusmini	Nusupan 02	21
22			22
23			
24			
25			



LAMPIRAN 2 - Dokumentasi Kegiatan





KELOMPOK WANITA TANI (KWT)

“SEKAR WANGI”

Nusupan Trihanggo Gamping Sleman

Hal : Ucapan Terima Kasih

16 Juni 2023

Kepada yth,
Ibu. Fiki Kartika, SE, B.Comp,
Dosen STIE SBI Yogyakarta
Di _ tempat

Dengan hormat,

Kami pengurus KWT Sekar Wangi, Nusupan, Trihanggo, Gamping menyampaikan banyak terima kasih atas pemberian penyuluhan pengabdianya kepada anggota KWT Sekar Wangi yang dilaksanakan pada :

Hari, tanggal : Jum'at, 16 Juni 2023
Jam : 13.30 – 15.00 wib
Tempat : Rumah ibu Dukuh Nusupan Trihanggo Gamping Sleman
Acara : Penyuluhan “ Pengenalan Functional Training untuk Menunjang Aktifitas Bekerja”

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ditandatangani kami,
Ketua KWT Sekar Wangi

Ani Kurniani

