



**PETUNJUK PELAKSANAAN DAN PETUNJUK TEKNIS INOVASI
LANSIA SEHAT DAN BUGAR (LASEGAR)
KELURAHAN PINANG MERAH**

**JL. Penerangan RT. 003 Kelurahan Pinang Merah
Kecamatan Alam Barajao Kota Jambi**

I. Pendahuluan

LASEGAR (Lansia Sehat dan Bugar) menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan produktivitas lansia, yang mana lansia akan diberikan pelayanan berupa olahraga fisik dan fasilitas kesehatan setiap bulannya untuk mengontrol tingkat produktivitas lansia itu sendiri. Jika lansia lebih bugar secara fisiknya maka akan memberi harapan hidup lebih lama, dan tidak akan merepotkan keluarganya serta dalam hubungannya dengan kesehatan, lansia akan lebih ekonomis dalam pemeliharaan kesehatannya.

Pemberdayaan lansia dengan inovasi LASEGAR ini memiliki berbagai manfaat antara lain agar lansia memiliki keberdayaan, yaitu kemampuan individu untuk membangun diri agar sehat fisik, mental, terdidik, kuat, memiliki nilai-nilai yang intrinsik yang menjadi sumber keberdayaan dan juga agar lansia dapat bertahan (survive) dalam pengertian yang dinamis, mengembangkan diri dan meningkatkan harkat dan martabat manusia serta meningkatkan kemampuan dan kemandirian manusia dalam hal ini lansia menjadi tidak bergantung kepada orang lain untuk kebutuhan aktivitasnya.

Menjadikan lansia menjadi produktif ialah salah satu ide yang dicetuskan dalam LASEGAR, kepedulian terhadap lansia harus tetap dicanangkan karena lansia ialah salah satu tanda berhasilnya suatu pembangunan. Pemberdayaan merupakan usaha untuk memberi daya atau kekuatan agar lansia memiliki kemandirian, terutama dalam aspek fisik. Oleh karena itu, fisik mereka perlu diberdayakan dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran dipandang dari aspek fisiologis menurut Fox adalah kebugaran total (total fitness) yang memberi kesanggupan atau kemampuan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan pembebanan (stress) fisik yang layak.

II. DASAR PENYELENGGARAAN

Landasan hukum yang dijadikan acuan dalam kegiatan Inovasi LASEGAR adalah sebagai berikut.

1. Undang-Undang Nomor 9 Tahun 1956 tentang Pembentukan Daerah Otonom Kota Besar Dalam lingkungan Daerah Provinsi Sumatera Tengah (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 1956 Nomor 20);
2. Peraturan Presiden Nomor 95 Tahun 2018 tentang Sistem Pemerintahan Berbasis Elektronik (SPBE);
3. Peraturan Bersama Menteri Negara Riset dan Teknologi Republik Indonesia dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 03 tahun 2012 dan nomor 36 tahun 2012 Tentang Penguatan Sistem Inovasi Daerah;
4. Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 30 Tahun 2014 Tentang Pedoman Inovasi Pelayanan Publik;
5. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 104 Tahun 2018 tentang penilaian dan pemberian penghargaan dan/atau insentif inovasi daerah;
6. Keputusan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Republik Indonesia Nomor 161 Tahun 2021 tentang Petunjuk Pelaksana Kompetisi Inovasi Pelayanan Publik dilingkungan Kementerian/Lembaga, Pemerintah Daerah;
7. Peraturan Walikota Jambi Nomor 6 Tahun 2015 Tentang Perubahan Atas Peraturan Walikota Jambi Nomor 42 Tahun 2014 Tentang Pelimpahan Sebagian Urusan Pemerintahan dari Walikota Kepada Camat;
8. Peraturan Walikota Jambi nomor 25 Tahun 2020 tentang Inovasi Daerah.

III. Tujuan Inovasi

Tujuan dari Inovasi Program LASEGAR ini adalah :

1. Agar individu memiliki keberdayaan, yaitu kemampuan individu untuk membangun diri agar sehat fisik, mental, terdidik, kuat, memiliki nilai nilai yang intrinsik yang menjadi sumber keberdayaan.
2. Agar individu dapat bertahan (survive) dalam pengertian yang dinamis, mengembangkan diri dan meningkatkan harkat dan martabat manusia.
3. Meningkatkan kemampuan dan kemandirian manusia.

IV. Faktor Penentu

Faktor Penentu Keberhasilan Inovasi LASEGAR (Lansia Sehat dan Bugar) ialah :

Dengan adanya LASEGAR juga sebagai suatu bentuk kepedulian kita terhadap individu yang kini produktivitasnya melemah agar tidak merasa terabaikan. Pemberdayaan tidak hanya masalah pembangkitan kesadaran, tetapi juga upaya mengubah keadaan kehidupan material orang-orang yang tertindas dan lemah dalam masyarakat.

1. Perangkat yang berkualitas (unggul) sesuai dengan kebutuhan.
2. Organisasi dan manajemen yang efektif dan efisien.
3. Dukungan dana yang sesuai dengan kebutuhan program.
4. Fasilitas yang sesuai dengan kebutuhan program Inovasi dan pengembangan.

V. PETUNJUK PELAKSANAAN TEKNIS

Adapun petunjuk pelaksanaan Inovasi LASEGAR adalah sebagai berikut :

1. Petugas menyiapkan alat dan bahan yang digunakan
2. Petugas mengucapkan salam sapa
3. Petugas memperkenalkan diri terlebih dahulu
4. Petugas mengatur barisan Lansia
5. Petugas melakukan pemanasan (warming up) dilakukan secara lambat dan hati-hati (selama 8-10 menit)
6. Petugas memberikan contoh gerakan senam pada Lansia, petugas dan lansia bersama-sama melakukan senam setelah selesai melakukan senam petugas melakukan senam pendinginan bersama-sama.
7. Selanjutnya Lansia diarahkan untuk melakukan pengecekan kesehatan