# RINGKASAN

Tahap perkembangan lansia terjadi beberapa perubahan alamiah yang menyangkut beberapa aspek, salah satunya perubahan aspek biologis dimana lansia akan banyak mengalami kemunduran secara fisik sehingga membuka peluang terjadi akumulasi penyakit yang biasa disebut dengan penyakit degenerative. Beberapa penyakit degenerative yang kerap dialami lansia yaitu hipertensi, diabetes mellitus, asam urat, dan hiperkolesterol.

Masalah lansia Sumberporong yang dihadapi pada masa pandemi ini yaitu terkait pemeriksaan kesehatan, yang mana biasa dilaksanakan di posyandu lansia namun mengalami kendala, karena lansia dengan komorbid kawatir mudah tertular virus covid-19 dan memilih untuk berdiam diri di rumah sehingga kondisi kesehatannya kurang terkontrol jika dibandingkan dengan kondisi kesehatan saat sebelum ada pandemi. Begitu juga dengan kegiatan senam lansia rutinan yang diadakan setiap minggu mengalami kendala.

Solusi dari kondisi tersebut yaitu diadakan kembali pemberdayaan lansia untuk mengontrol kesehatan agar terhindar dari penyakit degenerative melalui diadakannya senam *Ling Tien Kung* dengan protokol kesehatan ketat (memakai masker, menyediakan handsanitizer, observasi suhu tubuh dan saturasi oksigen, menjaga jarak, dan menyediakan konsumsi untuk dibawa pulang) beserta mengantongi ijin dari kepala desa dan mempertimbangkan zona keamanan setempat.

Peserta terdiri atas 25 lansia yang dilatih senam *Ling Tien Kung* oleh pelatih sebanyak satu kali dalam satu minggu selama 5 minggu, dan diakhir pelaksanaan senam dilakukan pemeriksaan kesehatan yaitu tekanan darah, kadar glukosa dalam darah, kadar asam urat, dan kadar kolesterol.

Hasil kegiatan pengabmas, pertama, pihak Kepala Desa Sumber Porong Kecamatan Lawang Kab.Malang berterima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Malang khususnya kepada tim dosen pengabdian masyarakat yang berpartisipasi menghidupkan kembali kegiatan berbasis kesehatan pada lansia walaupun dengan kondisi pandemi. Kedua, para lansia sangat antusias mengikuti kegiatan pengabmas ini bahkan berharap agar kegiatan ini tetap berlanjut. Ketiga, hasil pendidikan kesehatan didapatkan peningkatan pengetahuan tentang penyakit degenerative, dan hasil pemeriksaan kesehatan mayoritas berada pada rentang normal untuk glukosa darah dan tekanan darah, sedangkan untuk asam urat dan kolesterol masih didominasi nilai yang tinggi. Target luaran kegiatan ini yaitu Modul ber-ISBN, dimana dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dibiayai oleh Poltekkes Kemenkes Malang sebesar Rp. 12,665,000,-.