

**LAPORAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL**



**SOSIALISASI MC KENZIE UNTUK NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA MASYARAKAT  
DUSUN JATISARI DESA NGAJUM**

**PENGUSUL**

**Ketua : Arief Efendi, S.Kes., SH.(Adv)., S.Kep., Ners., MM., M.Kes (NIDN. 0713026601)**  
**Anggota : Nurul Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed (NIDN. 0711019302)**

**Dilaksanakan Berdasarkan Surat Tugas Rektor ITSK RS. dr. Soepraoen  
Nomor: Sgas/300/X/2022**

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS Dr. SOEPRAOEN  
MALANG TA. 2022/2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

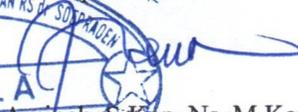
- Judul** : Sosialisasi Mc Kenzie Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Masyarakat Dusun Jatisari Desa Ngajum
- 1. Mitra Program** : Dusun Jatisari Desa Ngajum
- 2. Ketua Tim Pengusul**  
Nama Lengkap : Arief Efendi, S.Kes., SH.(Adv.), S.Kep.Ners., MM., M.Kes  
NIDN/NIDK : 0713026601  
Jabatan/Golongan : Asisten Ahli  
Program Studi : S1 Fisioterapi  
Perguruan Tinggi : ITSK RS dr. Soepraoen Malang  
Bidang keahlian : Fisioterapi  
Alamat kantor/Telp/Faks/e-mail : Jl. S. Supriadi No.22 Sukun Malang 0341-335750  
Alamat Rumah/Telp/Faks/e-mail : [ariefefendi66@gmail.com](mailto:ariefefendi66@gmail.com)
- 3. Anggota Tim Pengusul**  
a. Jumlah Anggota : 4 orang  
b. Nama Anggota : 1. Nurul Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed (NIDN 0711019302)  
2. Siti Putri Rachma Laila Fitri (NIM: 208018)  
3. M. Zulkarnain (NIM: 208009)  
4. Andreas Maretanio Hardima Putra (NIM: 208001)  
c. Jumlah Mahasiswa : 3 mahasiswa
- 4. Lokasi kegiatan Mitra**  
a. Wilayah Mitra : Dusun Jatisari Desa Ngajum  
b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Malang  
c. Propinsi : Jawa Timur  
d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 11 km
- 5. Luaran yang Dihasilkan** : Modul Screening Masalah Gerak dan Fungsi Punggung Bawah
- 6. Jangka Waktu Pelaksanaan** : 1 Tahun
- 7. Kategori Kegiatan** : Mandiri/Kelompok
- 8. Biaya Total** : Rp. 10.000.000,00
- 9. Sumber Dana** : RAPB ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Malang, 08 Mei 2023

Ketua Pengabdian

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
  
Sartoyo, S.Sos., S.Kes., M.Kes  
NIDK. 8946900020

Arief Efendi, S.Kes., SH.(Adv.), S.Kep.Ners., MM., M.Kes  
NIDN. 0713026601

Menyetujui,  
Kepala LPPM  
  
Tien Aminah, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDK. 8827501019

## 1. JUDUL PKM

Sosialisasi Mc Kenzie Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Masyarakat Dusun Jatisari Desa Ngajum

Bidang Fokus	Kategori (Kompetitif Nasional/ Desentralisasi/ Penugasan)	Skema	Lama Kegiatan (Tahun), Jumlah keterlibatan mahasiswa (Orang)
Fisioterapi	Desentralisasi	PkM Internal	1 Tahun, 3 Mahasiswa

## 2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/Institusi	Program Studi/Bagian	Bidang Tugas	ID Sinta	H-Index
Arief Efendi, S.Kes., SH.(Adv), S.Kep.Ners., MM., M.Kes	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya	Fisioterapi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengkoordinir semua anggota</li><li>- Memberikan materi</li></ul>	6767558	2
Nurul Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya	Fisioterapi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Membantu mengumpulkan materi</li></ul>	6768205	1
Sandra Dwi Safira	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya	Fisioterapi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Membantu mengkoordinir peserta</li><li>- Membantu perizinan</li></ul>	-	-
Anthania Garini	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya	Fisioterapi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Membantu mempersiapkan peralatan dan</li><li>- Memandu masyarakat dalam pemberian latihan</li></ul>	-	-
Hanif Setyo Wibowo	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr.	Fisioterapi	<ul style="list-style-type: none"><li>- Membantu konsumsi</li><li>- Memandu masyarakat</li></ul>	-	-

	Soepraoen Kesdam V/Brawijaya		dalam pemberian latihan		
--	------------------------------------	--	-------------------------------	--	--

### 3. MITRA PPM

Pelaksanaan PPM melibatkan mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan PPM dan mitra sebagai sasaran PPM

Kategori Mitra, Tipe Mitra	Mitra	Dana
Mitra Lapangan	Aparatur Dusun Jatisari Kec Ngajum	-

### 4. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Pada bagian ini, pengusul wajib mengisi luaran wajib dan tambahan, tahun capaian, dan status pencapaiannya. Luaran PPM berupa artikel diwajibkan menyebutkan nama jurnal yang dituju dan untuk luaran berupa buku harus mencantumkan nama penerbit yang dituju

**Tabel 1. Jenis Luaran dan Indikator**

Luaran wajib\* minimal 1 buah. Untuk PT Vokasi \*\* (Jika memungkinkan).

No	Target Luaran	Indikator Capaian
	Jenis Luaran Wajib* (pilih minimal 1)	
1	a. Publikasi di jurnal nasional terakreditasi ber-ISSN.	Published
	b. Publikasi di prosiding seminar nasional ber-ISBN..	-
	c. Publikasi di media cetak/elektronik.	Published
	d. Video	-
	e. Peningkatan pemberdayaan mitra.	Ada
	<b>Jenis Luaran Tambahan** (boleh ada/boleh tidak)</b>	<b>Indikator Capaian</b>
2	a. Publikasi di jurnal nasional terakreditasi peringkat 1 – 6.	Published
	b. Publikasi di prosiding seminar internasional di dalam negeri ber-ISBN.	-
	c. Menghasilkan wirausaha baru	-

#### Luaran Wajib

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian ( <i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i> )	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i> )
2023/2024	Jurnal Nasional Terakreditasi Sinta 4	Accepted/ published	<a href="http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe">http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe</a>

#### Luaran Tambahan

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian ( <i>accepted,</i>	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i> )
--------------	--------------	--	--

		<i>published, terdaftar atau granted, atau status lainnya)</i>	
2023/2024	Jurnal Nasional Terakreditasi Sinta	Accepted/published	<a href="https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/about">https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/about</a>

## 5. ANGGARAN

Rencana anggaran biaya penelitian mengacu pada PMK yang berlaku dengan besaran minimum dan maksimum sebagaimana diatur pada buku Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Edisi 12.

Total RAB 1 Tahun Rp. 4.000.000,00

Tahun I Total Rp. 4.000.000,00

<b>1. Bahan</b>				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Bahan
Perijinan				2.000.000
Sub Total (Rp)				2.000.000
<b>2. Persiapan</b>				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Pengumpulan Data
Akomodasi	Transportasi			2.000.000
Sub Total (Rp)				2.000.000
<b>3. Pelaksanaan</b>				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Sewa
Snack				500.000
Makanan				2.500.000
Sub Total (Rp)				3.000.000
<b>4. Sewa Alat</b>				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Analisis Data
Sound System				500.000
Sub Total (Rp)				500.000
<b>5. Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan</b>				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Pelaporan, dll
Modul				2.500.000
Sub Total (Rp)				2.500.000
<b>Total Anggaran yang Diperlukan (Rp)</b>				<b>10.000.000,00</b>

Ringkasan usulan maksimal 500 kata yang memuat permasalahan, solusi dan target luaran yang akan dicapai sesuai dengan masing-masing skema pengabdian kepada masyarakat. Ringkasan juga memuat uraian secara cermat dan singkat rencana kegiatan yang diusulkan.

## RINGKASAN

Nyeri Punggung Bawah menjadi gejala tersering terkait sistem muskuloskeletal yang dialami setiap orang dewasa di beberapa waktu, hal tersebut terbukti dengan banyaknya pasien Nyeri Punggung Bawah di Physiortho dengan variasi mulai dari ringan hingga berat. Nyeri Punggung Bawah miogenik merupakan jenis rasa nyeri yang disebabkan oleh ketegangan pada otot punggung, tendon, dan ligamen yang umumnya dirasakan setelah melakukan aktivitas berat (Ismaningsih et al, 2019 Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 80% orang menderita LBP. Ada lebih dari 500.000 LBP antara usia 18 dan 56 tahun di Amerika, dan tingkat LBP telah tumbuh sebesar 59% dalam lima tahun sebelumnya. Sekitar 80%-90% pasien LBP dapat diringankan secara spontan dalam waktu kurang dari dua minggu (Wheeler, 2013). Asia Timur dan Tenggara memiliki frekuensi nyeri pinggang yang tinggi. Menurut temuan penelitian, 62% kasus adalah perempuan, dengan mayoritas berusia antara 35 dan 55 tahun. Berkaitan dengan peningkatan 22% pekerjaan antara tahun 1990 dan 2010 (Driscoll et al, 2014). Di Indonesia, nyeri punggung bawah merupakan masalah kesehatan yang serius. Belum ada data yang didapatkan penderita LBP di Indonesia. Namun, diperkirakan nyeri diderita 7,6% hingga 37% penduduk Indonesia. LBP mempengaruhi sekitar 80% penduduk usia kerja (Risikesdas, 2018). Di Jawa Timur, berdasarkan gejala yang dilaporkan penduduk, sebanyak 25,5%, dan mereka mengklaim bahwa keluhan nyeri punggung meningkat setiap tahunnya (Putri & Hasina, 2020).

Petani dusun jatisari desa ngajum berisiko untuk terjadi nyeri muskuloskeletal terutama nyeri punggung bawah. Hal ini disebabkan karena postur kerja yang tidak baik sehingga menghasilkan beban pada tulang belakang lumbar yang menyebabkan fraktur mikro pada tulang belakang. Penegakkan diagnosis nyeri punggung bawah pada petani perlu dilakukan dengan baik agar tidak menimbulkan morbiditas dan dapat meningkatkan produktifitas kerja petani. oleh karena itu dalam menangani pasien diperlukan pemeriksaan yang kompleks untuk mengetahui penyebabnya. Maka akan dilaksanakan pengabdian masyarakat seperti Sosialisasi Mc Kenzie Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Masyarakat Dusun Jatisari Desa Ngajum.

Luaran yang akan dihasilkan melalui program ini adalah artikel ilmiah terpublikasi. Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut; survey kondisi lapangan, analisis kebutuhan masyarakat terkait gerak dan fungsi, sosialisasi dan pengenalan program pengabdian masyarakat pada masyarakat dusun Jatisari, pelaksanaan program pengabdian masyarakat dan evaluasi kegiatan.

Kata kunci maksimal 5 kata.

Kata kunci: Screening Fisioterapi; Gerak dan Fungsi; Nyeri Punggung Bawah; Mc Kenzi

Bagian pendahuluan maksimum 2000 kata yang berisi uraian analisis situasi dan permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian pendahuluan memuat hal-hal berikut:

### 1. ANALISIS SITUASI

Pada bagian ini diuraikan analisis situasi focus kepada kondisi terkini mitra yang mencakup hal-hal berikut:

#### a. Untuk Mitra yang bergerak di bidang ekonomi produktif

- Tampilkan profil mitra yang dilengkapi dengan data dan gambar/foto situasi mitra.
- Uraikan segi produksi dan manajemen usaha mitra.
- Ungkapkan selengkap mungkin persoalan yang dihadapi mitra.

#### b. Untuk Mitra yang mengarah ke ekonomi produktif

- Tampilkan profil mitra yang dilengkapi dengan data dan gambar/foto situasi mitra.
- Jelaskan potensi dan peluang usaha mitra.
- Uraikan dan kelompokkan dari segi produksi dan manajemen usaha.
- Ungkapkan seluruh persoalan kondisi sumber daya yang dihadapi mitra.

#### c. Untuk Mitra yang tidak produktif secara ekonomi/sosial

- Uraikan lokasi mitra dan kasus yang terjadi/pernah terjadi dan didukung dengan data dan gambar/foto.
- Ungkapkan seluruh persoalan yang dihadapi saat ini misalnya terkait dengan layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, konflik social, kepemilikan lahan, kebutuhan air bersih, premanisme, buta aksara, dan lain-lain.

### 2. PERMASALAHAN MITRA

Mengacu kepada butir Analisis Situasi, uraikan permasalahan prioritas mitra yang mencakup hal-hal berikut ini:

- Untuk Mitra yang bergerak di bidang ekonomi produktif:** penentuan permasalahan prioritas mitra baik produksi maupun manajemen yang telah disepakati bersama mitra.
- Untuk Mitra yang mengarah ke ekonomi produktif:** penentuan permasalahan prioritas mitra baik produksi maupun manajemen untuk berwirausaha yang disepakati bersama.
- Untuk Mitra yang tidak produktif secara ekonomi/social:** nyatakan persoalan prioritas mitra dalam layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, konflik social, kepemilikan lahan, kebutuhan air bersih, premanisme, buta aksara, dan lain-lain.
- Tuliskan secara jelas justifikasi pengusul bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program PKM.

## PENDAHULUAN

### 1.1 Analisis Situasi

Lokasi pengabdian masyarakat ini terletak di Kecamatan Ngajum yang masuk dalam wilayah Kabupaten Malang. Kecamatan Ngajum terdiri dari 9 desa, 34 dusun, 92 RW, dan 329 RT, ke 9 Desa tersebut terdiri dari Desa Ngajum, Maguan, Palaan, Ngasem, Kranggan, Kesamben, Banjarsari, Babadan dan Balesari. Kecamatan ini terletak di sekitar Gunung Kawi jadi setiap orang yang akan berkunjung ke Gunung Kawi akan melewati kawasan Ngajum yang mengarah ke Gunung Kawi. Kecamatan ngajum memiliki penduduk kurang lebih sekitar **61.073** jiwa dengan luas wilayah **6.006,70 Km<sup>2</sup>**. Wilayah Kecamatan Ngajum berada di antara : batas utara kecamatan Wagir; batas timur kecamatan Pakisaji dan Kepanjen; batas selatan kecamatan Kromengan dan Wonosari dan batas barat kecamatan Wonosari dan Sumber Pucung. Ngajum termasuk beriklim sedang Suhu antara 13–23 derajat celcius. Jumlah Penduduk Kecamatan Ngajum sangat padat tahun 2022 mencapai **61.073** jiwa dengan penduduk laki – laki sebanyak **30.702** jiwa dan penduduk perempuan sebanyak **30.371** jiwa. Ada beberapa industri yang ada di Wilayah Ngajum mulai dari Pabrik Susu Greenfield di Palaan dan Balesari, industri peternakan Lele di Maguan, industri pembuatan tape di Banjarsari dan beberapa industri makanan kecil di Kecamatan Ngajum. Dusun Jatisari Kec Ngajum Kab Malang terdiri dari 4 RW, 19 RT dengan domanasi mata pencaharian penduduk adalah petani sekitar 1000 orang dan buruh tani sekitar 2.040 orang Selain itu, keterbatasan biaya juga mempengaruhi mereka untuk tidak ke pusat pelayanan masyarakat terdekat.

Berdasarkan hasil pendataan awal masyarakat dusun Jatisari didominasi bermata pencaharian sebagai petani dan buruh tani. **Petani merupakan salah satu pekerjaan yang ditekuni oleh masyarakat Indonesia.** Hal tersebut diakibatkan saat melakukan pekerjaan, petani memerlukan posisi tubuh yang statis dan repetitif sehingga meningkatkan prevalensi keluhan Nyeri Punggung Bawah. Berdasarkan hasil studi oleh Kaur pada 2016, prevalensi petani yang mengalami keluhan Nyeri Punggung Bawah adalah sebesar 68,6%. Adapun Nyeri Punggung Bawah dikeluhkan sebanyak 63,6% oleh petani yang memiliki waktu kerja kurang dari 5 jam dan sebanyak 70,6% petani yang bekerja lebih dari 5 jam. Sebanyak 60% petani yang bekerja kurang dari 10 tahun mengalami Nyeri Punggung Bawah dan sebanyak 69,2% petani yang bekerja lebih dari 10 tahun mengalami Nyeri Punggung Bawah (Kaur,2018). Saat melakukan aktivitas suatu pekerjaan, tubuh akan melibatkan otot, sendi, tulang, tendon maupun ligament yang digunakan untuk bergerak, berjalan, duduk, berdiri, mengangkat, menurunkan, menjinjing, mendorong atau menarik barang (Septiani, 2017).

Mc Kenzie merupakan latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot punggung dan merelaksasikan otot abdomen. Latihan ini dapat digunakan untuk mengurangi nyeri LBP dikarenakan dapat mengurangi tekanan intradiskal Sehingga mengurangi penekanan pada serabut saraf (Kurniawan et al, 2019)

### 1.2 Perumusan Masalah

Dari analisis situasi tersebut, penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat tentang Sosialisasi Mc Kenzie Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Masyarakat Dusun Jatisari Desa Ngajum.

### 1.3 Permasalahan Mitra

Permasalahan masyarakat desa Ngajum dusun Jatisari berdasarkan hasil pengamatan dan survei langsung ke lokasi adalah kurang sadarnya masyarakat dalam menjaga kesehatan diri yang dapat mengarah pada gerak dan fungsi karena kesibukan bekerja di sawah dan kurangnya pengetahuan terkait gangguan gerak dan fungsi khususnya pada lansia sehingga dalam mewujudkan kualitas hidup di masa lanjut usia memiliki hambatan. Sebuah hasil wawancara dengan salah satu warga Desa Ngajum tepatnya di Dusun Jatisari mengatakan bahwa penduduk desa Ngajum aktif ke sawah meskipun di usia senja. Namun, seringkali permasalahan yang timbul adalah keluhan nyeri saat beraktivitas terutama di daerah punggung dan lutut. Seringkali keluhan tersebut tidak mendapatkan penanganan yang tepat karena kesadaran masyarakat untuk ke pusat pelayanan Kesehatan masyarakat masih kurang dan mereka masih mempercayai perawatan tradisional.

Solusi permasalahan maksimum terdiri atas 1500 kata yang berisi uraian semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Deskripsi lengkap bagian solusi permasalahan memuat hal-hal berikut:

- a. Tuliskan semua solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi mitra secara sistematis sesuai dengan prioritas permasalahan. Solusi harus terkait betul dengan permasalahan prioritas mitra.
- b. Tuliskan jenis luaran yang akan dihasilkan dari masing-masing solusi tersebut baik dalam segi produksi maupun manajemen usaha (untuk mitra ekonomi produktif/mengarah ke ekonomi produktif) atau sesuai dengan solusi spesifik atas permasalahan yang dihadapi mitra dari kelompok masyarakat yang tidak produktif secara ekonomi/social.
- c. Setiap solusi mempunyai luaran tersendiri dan sedapat mungkin terukur atau dapat dikuantitatifkan.
- d. Uraikan hasil riset tim pengusul yang berkaitan dengan kegiatan yang akan dilaksanakan.

## **SOLUSI PERMASALAHAN**

### **2.1 Solusi yang Ditawarkan**

Solusi yang ditawarkan pada masyarakat Ngajum Sosialisasi Mc Kenzie Untuk Nyeri Punggung Bawah Pada Masyarakat Dusun Jatisari Desa Ngajum. Selain itu dilaksanakan pula sosialisai peran Fisioterapi pada nyeri punggung bawah, intervensi nyeri punggung bawah, aktifitas fungsional rekreasi untuk menjaga kesehatan. Luaran yang akan dihasilkan melalui program ini adalah artikel ilmiah terpublikasi. Luaran yang diberikan adalah modul latihan Mc Kenzie dirumah.

Metode pelaksanaan maksimal terdiri atas 2000 kata yang menjelaskan tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan mitra. Deskripsi lengkap bagian metode pelaksanaan untuk mengatasi permasalahan sesuai tahapan berikut:

1. Untuk Mitra yang bergerak di bidang ekonomi produktif dan mengarah ke ekonomi produktif, maka metode pelaksanaan kegiatan terkait dengan tahapan pada minimal 2 (dua) bidang permasalahan yang berbeda yang ditangani pada mitra, seperti:
  - a. Permasalahan dalam bidang produksi.
  - b. Permasalahan dalam bidang manajemen.
  - c. Permasalahan dalam bidang pemasaran, dan lain-lain.
2. Untuk Mitra yang tidak produktif secara ekonomi/sosial, nyatakan tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan spesifik yang dihadapi oleh mitra. Pelaksanaan solusi tersebut dibuat secara sistematis yang meliputi layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, konflik social, kepemilikan lahan, kebutuhan air bersih, premanisme, buta aksara dan lain-lain.
3. Uraikan bagaimana partisipasi mitra dalam pelaksanaan program.
4. Uraikan bagaimana evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program di lapangan setelah kegiatan PKM selesai dilaksanakan.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **3.1 Metode Pelaksanaan**

#### **3.1.1 Sasaran Pengabdian**

Sasaran program pengabdian masyarakat adalah masyarakat desa Ngajum dusun Jatisari dengan bekerjasama bersama Puskesmas Ngajum. Masyarakat yang menjadi sasaran adalah petani yang memiliki keluhan punggung bawah. Masyarakat belum pernah mendapatkan program pengabdian masyarakat dan berdasarkan analisa situasi disana, kami memutuskan untuk melakukan program pengabdian masyarakat dengan tindak lanjut sebagai posyandu binaan.

#### **3.1.2 Metode Pelaksanaan**

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan sebagai berikut:

1. Pendekatan edukatif, yaitu pendekatan yang dalam program maupun pelaksanaan pengabdian mengandung unsur pendidikan yang dapat mendinamisasikan masyarakat menuju kualitas hidup yang lebih baik.
2. Pendekatan partisipatif, yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dengan mengadakan kelompok gerak hidup sehat.
3. Pelayanan yang berorientasi pada kebutuhan masyarakat. Proses dimana masyarakat mengidentifikasi kebutuhan dan menentukan prioritas kebutuhan dalam bidang kesehatan.
4. Pengembangan kelompok senam sehat dengan pembenahan beberapa aspek berfokus pada aspek preventif guna mewujudkan kualitas hidup lebih baik sehingga mampu menuju lansia sehat dan produktif.

Pendekatan yang dilakukan adalah sosialisasi Mc Kenzie untuk nyeri punggung bawah.

#### **3.1.3 Rencana Kegiatan**

Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut:

1. Survey kondisi masyarakat di desa Ngajum
2. Analisis kebutuhan masyarakat terkait masalah gerak dan fungsi. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Memberikan pengetahuan dan pelatihan tentang kondisi Kesehatan gerak dan fungsi serta menjaga kesehatan guna mewujudkan kualitas hidup lebih baik.
3. Sosialisasi dan pengenalan program pengabdian masyarakat pada masyarakat Desa Ngajum.
4. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat pada masyarakat.
5. Evaluasi kegiatan

### **3.2 Partisipasi Mitra**

Tim pelaksana program ini terdiri dari tim mitra dan pengusul dengan tujuan untuk mempermudah koordinasi dalam pelaksanaan. Ketua tim pelaksana, aktif dalam kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi di ITSK RS. dr. Soepraoen. Ketua tim pelaksana mengatur jalannya kegiatan pengabdian masyarakat dan berkoordinasi dengan tim mitra. Tim mitra berkoordinasi dengan pemuka masyarakat dalam setiap kegiatan yang dilakukan serta membentuk kader-kader untuk melaksanakan senam rutin kepada masyarakat. Anggota tim pengusul saling berkoordinasi dan membantu jalannya kegiatan pengabdian masyarakat.

### **3.3 Evaluasi**

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk melihat sejauh mana perkembangan hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Pengisian poin C sampai dengan poin H mengikuti template berikut dan tidak dibatasi jumlah kata atau halaman namun disarankan ringkas mungkin. Dilarang menghapus/modifikasi template ataupun menghapus penjelasan di setiap poin.

**C. HASIL PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT:** Tuliskan secara ringkas hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dicapai sesuai tahun pelaksanaan pengabdian. Penyajian meliputi data, hasil analisis, dan capaian luaran (wajib dan atau tambahan). Seluruh hasil atau capaian yang dilaporkan harus berkaitan dengan tahapan pelaksanaan pengabdian sebagaimana direncanakan pada proposal. Penyajian data dapat berupa gambar, tabel, grafik, dan sejenisnya, serta analisis didukung dengan sumber pustaka primer yang relevan dan terkini.

#### 1. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat

Pengabdian masyarakat yang berbasis program kemitraan masyarakat dengan fokus pada sosialisasi latihan McKenzie untuk nyeri punggung bawah di Dusun Jatisari, Desa Ngajum, Malang adalah sebuah inisiatif yang menggabungkan upaya akademis atau praktik medis dan partisipasi masyarakat dalam rangka meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat setempat. Kegiatan ini meliputi sosialisasi latihan mc kenzie dan bagaimana penerapannya dalam kegiatan sehari-hari.

Pada awal acara, kami menyambut masyarakat Dusun Jatisari dengan hangat dan berusaha untuk menjalin komunikasi yang baik agar muncul kepercayaan antara akademis dan masyarakat sekitar. Melalui dialog yang berlangsung, kami mendapatkan wawasan berharga tentang masalah nyeri punggung bawah yang sering dialami oleh masyarakat di dusun ini. Salah satu faktor utama yang kami identifikasi adalah bahwa sebagian besar nyeri punggung bawah disebabkan oleh posisi yang salah saat mengangkat gabah selama proses pertanian. Selain itu, kesalahan posisi saat berkegiatan sehari-hari di rumah, seperti mengangkat panci dan melakukan tugas-tugas rumah tangga lainnya, juga menjadi penyebab umumnya masalah nyeri ini.

Kami memahami bahwa minimnya pengetahuan dan wawasan tentang kesehatan menyebabkan kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kualitas hidup dan kesehatan mereka. Informasi yang kami dapatkan pada tahap ini menjadi dasar penting dalam merancang program sosialisasi latihan McKenzie dan memberikan edukasi yang tepat kepada masyarakat Dusun Jatisari. Kami berkomitmen untuk bekerja sama dengan masyarakat dalam upaya meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya perawatan diri dan latihan yang benar guna mengurangi nyeri punggung bawah serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

#### 2. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat yang kami selenggarakan pada tanggal 10 Agustus 2023 di Dusun Jatisari, Desa Ngajum, Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang telah menghasilkan pencapaian yang sangat signifikan. Kegiatan ini berlangsung dari pukul 08.00 WIB hingga 13.00 WIB, dengan partisipasi aktif dari sekitar 60 warga masyarakat Dusun Jatisari. Kami sangat bersyukur karena kegiatan ini mendapatkan perhatian positif dan dukungan dari Kepala Dusun Desa Ngajum serta masyarakat sekitar.

Pembahasan selama sosialisasi dimulai dari tanya-jawab antar ketua tim pelaksana pengabdian dengan masyarakat (audiens) sebagai bentuk tolak ukur wawasan masyarakat sekitar tentang pemahaman postur tubuh dan juga rasa nyeri yang timbul akibat postur yang buruk. Setelah mengetahui kualitas kesehatan masyarakat Dusun Jatisari. Dikarenakan data yang telah terkumpulkan menyimpulkan bahwa mayoritas mata pencaharian masyarakat Dusun Jatisari adalah seorang petani dan masyarakat Dusun Jatisari merasakan nyeri pada punggung bawah maka ketua pelaksana pengabdian dan akademis lain menjelaskan bagaimana postur yang baik dalam mengangkat barang dan menjelaskan mengapa nyeri yang diderita masyarakat dapat timbul serta mengedukasikan latihan McKenzie untuk mengurangi rasa nyeri pada punggung bawah.

Nyeri punggung bawah merupakan kondisi kesehatan yang terkait dengan risiko yang lebih tinggi untuk tahun-tahun hidup dengan disabilitas (Years of Life Living with Disability, YLDs) yang sering dilaporkan di seluruh dunia (Cieza et al., 2020). Nyeri punggung bawah (LBP) didefinisikan sebagai nyeri dan ketidaknyamanan yang terlokalisasi di bawah batas kostal dan di atas lipatan gluteal inferior, dengan atau tanpa nyeri pada kaki (Ammer et al., 2022). Nyeri punggung bawah nonspesifik (umum)

didefinisikan sebagai nyeri yang tidak dapat diatribusikan kepada patologi yang dapat dikenali, diketahui, atau spesifik (misalnya, infeksi, tumor, osteoporosis, ankylosing spondylitis, fraktur, proses inflamasi, sindrom radikular, atau sindrom cauda equina). Nyeri punggung bawah merupakan gangguan muskuloskeletal yang paling umum terjadi di kalangan petani, terutama mereka yang bekerja di sawah (Keawduangdee et al., 2015). Prevalensi nyeri punggung bawah di antara petani dilaporkan mencapai 83,1% (Lee et al., 2021).

Metode latihan McKenzie adalah sistem diagnosis dan pengobatan untuk gangguan muskuloskeletal pada tulang belakang dan ekstremitas yang dikembangkan oleh fisioterapis asal Selandia Baru, Robin McKenzie, pada akhir tahun 1950-an (*McKenzie Method*, n.d.). Latihan McKenzie juga dikenal sebagai Mechanical Diagnosis and Therapy (MDT) dan digunakan secara luas sebagai sistem klasifikasi untuk diagnosis dan pengobatan berbagai kondisi muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung bawah, leher, dan ekstremitas (Mann et al., 2023a). Latihan McKenzie melibatkan identifikasi dan klasifikasi nyeri spinal nonspesifik ke dalam kelompok subyek homogen berdasarkan respons yang serupa dari gejala pasien saat dikenai gaya mekanik (Mann et al., 2023a). Ciri khas dari metode latihan McKenzie untuk nyeri punggung adalah latihan yang mendorong sentralisasi cakram dan menghindari periferisasi cakram (Mann et al., 2023b). Latihan McKenzie menekankan pengobatan diri melalui koreksi postur dan gerakan latihan berulang pada akhir jangkauan yang dilakukan dengan frekuensi tinggi (Mann et al., 2023b). Latihan ini dapat menurunkan intensitas nyeri pada penderita nyeri punggung bawah non spesifik (Triyanita et al., 2022).

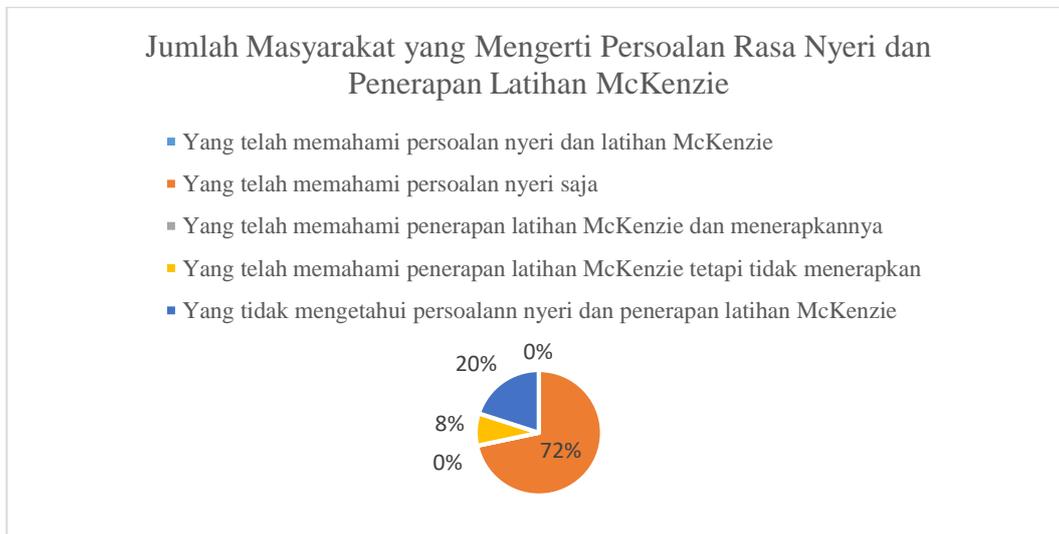


Adapun serangkaian acara dalam melaksanakan pengabdian kepada masyarakat Dusun Jatisari:

1. Kegiatan diawali oleh sambutan-sambutan dari beberapa akademis yang meliputi ketua tim pelaksana pengabdian dan dosen yang merupakan praktisi sesuai bidang keahlian. Setelah sambutan dari akademis dilanjutkan oleh sambutan dari kepala Dusun Jatisari desa ngajum serta doa yang dibawa oleh beliau untuk kelancaran dalam kegiatan penyuluhan yang diadakan hari tersebut.
2. Lalu dilanjutkan dengan komunikasi antar pemateri dan audiens demi tercapainya suasana yang nyaman dan aman sehingga dapat menghasilkan capaian yang dituju.
3. Setelah itu dilanjutkan oleh materi-materi yang disiapkan oleh pemateri yang mana menjelaskan tentang nyeri punggung bawah, postur tubuh yang benar, dan latihan McKenzie sebagai latihan yang dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung bawah. Pemateri menjelaskan dengan bahasa yang umum dan menggunakan pendekatan analogi sebagai media permudah dalam penyampaian informasi.
4. Acara berikutnya adalah pemeriksaan tanda-tanda vital dan tes spesifik muskuloskeletal, intervensi terhadap tes spesifik, dan home program seperti latihan McKenzie dan strengthening ataupun sebagainya yang berkaitan dengan kondisi kesehatan masyarakat Dusun Jatisari.

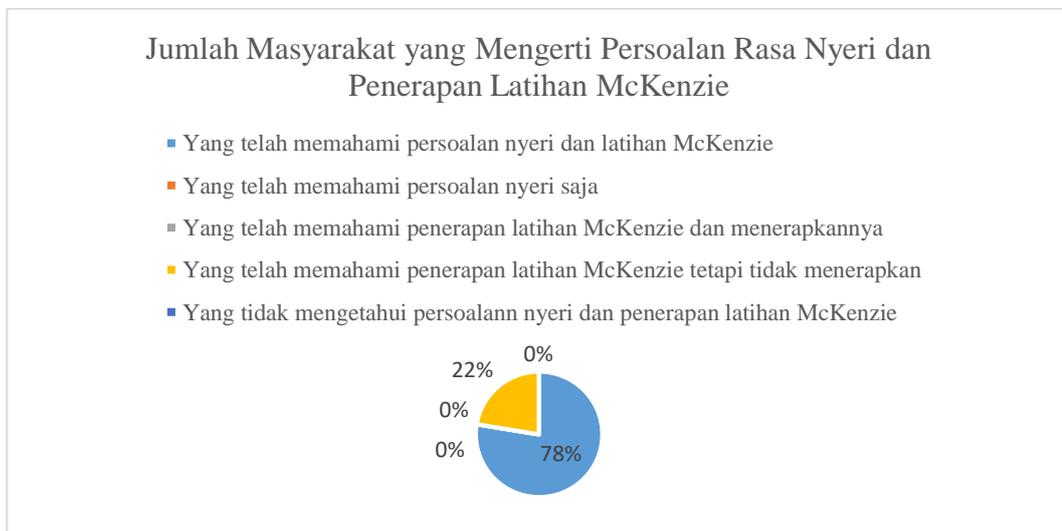
5. Acara terakhir adalah pemberian konsumsi dan mengingatkan kembali home program apa yang harus dilakukan dan latihan McKenzie.

Dari tahapan acara diatas, ada beberapa sub-acara yang menjadi poin penting dalam program kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Jatisari. Salah satunya adalah sewaktu acara penyuluhan. Diketahui bahwa dominan masyarakat Dusun Jatisari tidak tahu bagaimana postur yang benar dalam mengangkat suatu barang sehingga menyebabkan rasa nyeri pada punggung bawah. Tak hanya itu, ketidaktahuan ergonomi dalam bekerja menyebabkan cedera pada muskuloskeletal ekstremitas bawah pada masyarakat Dusun Jatisari. Hal ini dapat dilihat diagram yang diperoleh dibawah ini yang mana 72% dari 60 peserta hanya mengerti tentang rasa nyeri saja tanpa tahu penyebabnya.



*Grafik 1. Sebelum sosialisasi latihan McKenzie*

Disamping itu akademis yang bertugas sebagai anggota pelaksana pengabdian masyarakat membagikan pamflet yang mencakup latihan McKenzie yang akan dijelaskan oleh pemateri pada materi selanjutnya. Setelah pemateri menjelaskan tahapan-tahapan postur tubuh yang baik, dilanjutkan dengan mengulas materi latihan McKenzie yang dapat dilakukan oleh masyarakat Dusun Jatisari di rumah ketika selesai bekerja sebagai peringan rasa nyeri.



*Grafik 2. Sesudah sosialisasi latihan McKenzie*

Usai dari penjelasan pemateri, ketika memasuki acara intervensi terhadap tes spesifik masyarakat para akademis melakukan intervensi yang diiringi oleh perbincangan soal penyuluhan yang dilakukan oleh

ketua pelaksana mulai dari posisi postur yang baik hingga penerapan latihan McKenzie. Dan didapatkan bahwa setelah sosialisasi masyarakat mengetahui postur tubuh yang baik dan pelaksanaan latihan McKenzie untuk mengurangi rasa nyeri yang diderita. Kami berharap bahwa pengetahuan ini akan membantu masyarakat Dusun Jatisari dalam menjaga kesehatan punggung mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

**D. STATUS LUARAN:** Tuliskan jenis, identitas dan status ketercapaian setiap luaran wajib dan luaran tambahan (jika ada) yang dijanjikan. Jenis luaran dapat berupa publikasi, perolehan kekayaan intelektual, atau luaran lainnya yang telah dijanjikan pada proposal. Uraian status luaran harus didukung dengan bukti kemajuan ketercapaian luaran sesuai dengan luaran yang dijanjikan. Lengkapi isian jenis luaran yang dijanjikan serta unggah/melampirkan bukti dokumen ketercapaian luaran wajib dan luaran tambahan melalui SIM LPPM.

#### 1. Jenis Luaran Wajib

Dalam rangka meningkatkan dampak dan pengakuan ilmiah dari pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan, kami mengumumkan bahwa luaran wajib dari program ini telah berhasil dipublikasikan di Jurnal Martabe SINTA 4. Jurnal ini terkenal dengan standar kualitas yang tinggi dan menjadi sumber rujukan utama dalam dunia akademis. Publikasi ini merupakan sebuah pencapaian yang membanggakan, karena tidak hanya mengkomunikasikan hasil-hasil dari pengabdian masyarakat kami kepada komunitas ilmiah yang lebih luas, tetapi juga memberikan bukti ilmiah tentang efektivitas program sosialisasi latihan McKenzie dalam mengurangi nyeri punggung bawah di masyarakat Dusun Jatisari. Kami berharap bahwa artikel ini akan menjadi referensi yang berguna bagi peneliti, praktisi, dan pihak-pihak terkait dalam upaya mengatasi masalah serupa di berbagai lokasi lainnya. Ini juga menjadi dorongan besar untuk kami untuk terus berkomitmen dalam melanjutkan upaya pengabdian masyarakat yang berarti dan bermanfaat bagi komunitas serta kontribusi kami dalam dunia akademis.

#### 2. Jenis Luaran Tambahan

Selain publikasi di Jurnal Martabe SINTA 4, kami juga bersemangat untuk mengumumkan bahwa kami telah berhasil merancang sebuah jurnal yang saat ini dalam tahap proses publish atau accepted pada jurnal nasional terakreditasi SINTA. Langkah ini merupakan bagian integral dari upaya kami untuk meningkatkan pengakuan dan dampak dari pengabdian masyarakat yang telah kami lakukan. Jurnal nasional terakreditasi SINTA memiliki reputasi yang kuat dalam dunia ilmiah di Indonesia, dan publikasi di jurnal tersebut akan memungkinkan kami untuk lebih memperluas jangkauan penyebaran hasil kami kepada komunitas ilmiah di tingkat nasional. Lebih dari itu, ini adalah sebuah prestasi yang membanggakan bagi tim kami, yang menunjukkan bahwa upaya kami dalam mengatasi masalah nyeri punggung bawah di masyarakat Dusun Jatisari telah diakui secara ilmiah. Kami berharap bahwa publikasi ini akan menjadi sumber referensi yang berharga bagi para peneliti dan praktisi kesehatan dalam menjalani penelitian lebih lanjut serta berkontribusi pada perbaikan kualitas hidup masyarakat yang lebih luas. Terus berkomitmen pada upaya pengabdian masyarakat adalah salah satu bentuk dedikasi kami untuk mendukung kemajuan ilmiah dan kesejahteraan komunitas.

**E. PERAN MITRA:** Tuliskan realisasi kerjasama dan kontribusi Mitra baik *in-kind* maupun *in-cash*. Bukti pendukung realisasi kerjasama dan realisasi kontribusi mitra dilaporkan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Bukti dokumen realisasi kerjasama dengan Mitra dilampirkan/diunggah melalui SIM LPPM.

Peran mitra dalam kegiatan pengabdian ini sangat penting dan telah berkontribusi besar terhadap pencapaian hasil yang positif. Melalui kerja sama yang erat dengan masyarakat Dusun Jatisari, kami telah berhasil meningkatkan wawasan mereka tentang pentingnya postur yang baik dan perawatan diri untuk mengurangi nyeri pada punggung bawah. Tim mitra dan pengusul, yang terdiri dari akademis dan praktisi, memainkan peran penting dalam memberikan wawasan dan dukungan teknis dalam penyelenggaraan kegiatan sosialisasi sehingga tujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada masyarakat Dusun Jatisari tercapai.

Dalam kerjasama ini, ketua tim pelaksana memberikan informasi medis yang berharga tentang efek nyeri punggung bawah terhadap kesehatan jangka panjang, khususnya potensi komplikasi lanjutan pada ekstremitas bawah. Mereka juga berperan dalam mendemonstrasikan teknik-teknik perawatan yang benar, termasuk latihan McKenzie, kepada masyarakat. Dengan pendekatan yang kolaboratif, tim mitra telah membantu menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberdayakan masyarakat Dusun Jatisari untuk mengambil tindakan dalam merawat diri mereka sendiri dan mengurangi risiko nyeri punggung bawah.

Hasilnya, terlihat melalui keberhasilan pada kegiatan sosialisasi yang telah mengurangi rasa nyeri pada masyarakat Dusun Jatisari. Kami sangat menghargai peran tim mitra dalam kesuksesan program ini, karena kerjasama mereka telah membantu mencapai tujuan utama kami dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat Dusun Jatisari dengan mengurangi nyeri punggung bawah yang sering mereka alami.

**F. KENDALA PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT:** Tuliskan kesulitan atau hambatan yang dihadapi selama melakukan pengabdian kepada masyarakat dan mencapai luaran yang dijanjikan, termasuk penjelasan jika pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan luaran pengabdian kepada masyarakat tidak sesuai dengan yang direncanakan atau dijanjikan.

Kendala yang kami hadapi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah beberapa faktor yang memengaruhi kesadaran masyarakat Desa Ngajum, khususnya di Dusun Jatisari, terkait dengan kesehatan dan gangguan gerak dan fungsi. Salah satu kendala utama adalah kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan diri mereka sendiri, terutama ketika mereka sibuk bekerja di sawah. Hal ini menyebabkan banyak warga berisiko mengalami gangguan gerak dan fungsi, terutama pada lansia, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka di masa lanjut usia.

Selain itu, kurangnya pengetahuan terkait gangguan gerak dan fungsi juga menjadi kendala signifikan. Masyarakat sering kali tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang masalah kesehatan ini, sehingga sulit bagi mereka untuk mengidentifikasi gejala atau mencari penanganan yang sesuai. Dalam beberapa wawancara dengan penduduk setempat, kami mendengar keluhan tentang nyeri saat beraktivitas, terutama di daerah punggung dan lutut. Namun, seringkali keluhan tersebut tidak mendapatkan penanganan yang tepat karena kurangnya akses ke pusat pelayanan kesehatan dan kepercayaan yang masih tinggi pada perawatan tradisional.

Kendala-kendala ini menjadi fokus kami untuk mengatasinya dalam program sosialisasi latihan McKenzie dan upaya peningkatan kesadaran kesehatan di masyarakat Dusun Jatisari. Kami berharap bahwa melalui edukasi dan kolaborasi yang lebih lanjut dengan masyarakat setempat, kami dapat mengatasi kendala-kendala ini dan memberikan dampak positif yang lebih besar dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mereka.

Jadwal pelaksanaan PKM disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkan penambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.

#### JADWAL

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Penyusunan proposal												
2	Seminar proposal												
3	Koordinasi dengan tim												
4	Pengurusan ijin												

5	Pelaksanaan kegiatan												
6	Penyusunan laporan hasil												
7	Seminar hasil pengabdian												
8	Publikasi dan pentusunan luaran												

Daftar Pustaka disusun dan ditulis berdasarkan system nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya Pustaka yang disitasi pada usulan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ammer, K., Ebenbichler, G., & Bochsansky, T. (2022). Low Back Pain—A Disease or Condition of Impaired Functional Health? Definition-Inherent Consequences for the Comprehensive Care of Back Pain Patients. *BioMed*, 2(2), 270–281. <https://doi.org/10.3390/biomed2020022>
- Andini, F. 2015. Risk Factors Of Low Back Pain In Workers. *J Majority*, Iv(1):12–19
- Cieza, A., Causey, K., Kamenov, K., Hanson, S. W., Chatterji, S., & Vos, T. (2020). Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10267), 2006–2017. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)32340-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)32340-0)
- Driscoll, T., Jacklyn, G., Orchard, J., Passmore, E., Vos, T., Freedman, G., ... & Punnett, L. (2014). The Global Burden Of Occupationally Related Low Back Pain: Estimates From The Global Burden Of Disease 2010 Study. *Annals Of The Rheumatic Diseases*, 73(6), 975-981.
- Hasanah, A. N. (2018). *Perbedaan Efektifitas Terapi Latihan William Flexion Exercise Dan Mc. Kenzie Extension Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bojong* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Husada, Aa. 2016. Pengaruh Myofacialrelease Dengan Mc.Kenzie Exerciseterhadap Penurunan Nyeri Pasien Lbpmekanik Di Rsud Cilacap
- Ismaningsih, I., Zein, R. H., & Sari, D. C. (2019). Pengaruh Lama Duduk Terhadap Kasus Low Back Pain Myogenik Dengan Modalitas Infrared Dan William Flexion Exercise Pada Siswa Madrasah Aliyah Di Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 2(2), 39-43.
- Kaur, K. Prevalensi Keluhan Low Back Pain (Lbp) Pada Petani Di Wilayah Kerja Upt Kesmas Payangan Gianjar. 2015;Ism,49-59.
- Keawduangdee, P., Puntumetakul, R., Swangnetr, M., Laohasiriwong, W., Settheetham, D., Yamauchi, J., & Boucaut, R. (2015). Prevalence of low back pain and associated factors among farmers during the rice transplanting process. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(7), 2239–2245. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.2239>
- Kurniawan, E. Y., Kesoema, T. A., & Hendrianingtyas, M. (2019). Pengaruh Latihan Fleksi Dan Ekstensi Lumbal Terhadap Fleksibilitas Lumbal Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(1), 161-170.

- Lahastri, B. R. (2017). *Pengaruh Mc. Kenzie Exercise Kombinasi Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri Pada Kasus Low Back Pain Non Spesifik Pada Pegawai Perempuan Di Universitas Hamzanwadi* (Doctoral Dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).
- Lee, H. J., Oh, J. H., Yoo, J. R., Ko, S. Y., Kang, J. H., Lee, S. K., Jeong, W., Seong, G. M., Kang, C. H., & Song, S. W. (2021). Prevalence of Low Back Pain and Associated Risk Factors among Farmers in Jeju. *Safety and Health at Work*, 12(4), 432–438.  
<https://doi.org/10.1016/j.shaw.2021.06.003>
- Mann, S. J., Lam, J. C., & Singh, P. (2023a). *McKenzie Back Exercises*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539720/>
- Mann, S. J., Lam, J. C., & Singh, P. (2023b). *McKenzie Back Exercises*. StatPearls Publishing. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30969542/>
- McKenzie Method*. (n.d.). Physiopedia. Retrieved October 8, 2023, from [https://www.physio-pedia.com/McKenzie\\_Method](https://www.physio-pedia.com/McKenzie_Method)
- M. Ningsih, F. Perbedaan Pengaruh Latihan Pelvic Telling Dan Ultrasound Dengan William Flexercise Dan Ultrasound Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada Low Back Pain. 2016
- Navariastami, N., Koswara, H., Kep, M. and Ningsih, N., 2015. Pengaruh McKenzie Back Exercise terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah Pengrajin Songket. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), pp.44-51.
- Ningsih, F. Perbedaan Pengaruh Latihan Pelvic Telling Dan Ultrasound Dengan William Flexercise Dan Ultrasound Untuk Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada Low Back Pain. 2016
- Nugraha, D. A. (2014). Perbedaan Tingkat Fleksibilitas Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran.
- Nuriyani, D. Pengaruh Pemberian Core Stability Exercise Pada Low Back Pain Miogenik Terhadap Peningkatan Fungsional pada Petani Di Sembuh Kisul Sidomulyo. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta. 2017.
- N. Riza, “Hubungan Masa Kerja Dan Posisi Kerja Terhadap Kejadian Low Back Pain Pada Penun Di Kampong Bni Kab. Wajo,” Skripsi Sked, Universitas Hasanuddin, 2016.
- Patrianingrum, M., Oktaliansah, E., & Surahman, E. (2015). Prevalensi Dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah Di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Anestesi Perioperatif*, 3(1), 47-56.
- Permadi, A., 2019. *Fisioterapi Manajemen Komprehensif Praktikum*. Jakarta: Egc.
- Porter, Stuart, B. *Tidy's Physiotherapy* (15th ed.). Usa: Elsevier. 2013
- Pramita, I., Pangkahila, A. and Sugijanto, S., 2014. Core Stability Exercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional daripada William's Flexion Exercise pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik. *Universitas Udayana: Denpasar*.
- PUSPITA ASRI PRADIPTA, N., 2016. *Penatalaksanaan modalitas terapi ultrasound untuk mengurangi spasme otot pada nyeri punggung bawah miogenik* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Putra, Y. W. (2013). Efektifitas jarak infra merah terhadap ambang nyeri.
- Petra, D. A. 2015. *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain Myogenik Di Rsd Dr Moewardi Surakarta*.

- Putri, A. M., & Arifin, K. K. (2017). *Perbedaan Pengaruh Mckenzie Exercise Dan Dynamic Endurance Exercise Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Pasien Chronic Low Back Pain* (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Raharjo, B.D., Wibawa, A. and Tianing, N.W., 2015. Pemberian Ultrasound dan Friction Massage Sama Baik dengan Ultrasound dan Slow Stroke Back Massage pada Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Myogenic. *Majalah Ilmiah Fisioterapi*, 5, pp.1-9..
- Ramadhani, A. E., & Wahyudati, S. (2015). *Gambaran gangguan fungsional dan kualitas hidup pada pasien low back pain mekanik* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).
- Riskesdas. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. Badan Penelit Dan Pengemb Kesehat Kemenkes Ri. 2018;
- Triyanita, M., Wardani, U. E., & . S. (2022). Beda Pengaruh Pemberian Mc Kenzie Exercise dengan William Flexion Exercise Terhadap Penurunan Nyeri pada Penderita Low Back Pain Non Spesifik di RSUD Salewangang Maros. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(2), 109–116. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i2.168>
- Salia, F. I. (2017). *Perbedaan Pengaruh Kombinasi Mckenzie Exercise Dan Swd Dengan Strengthening Exercise Dan Swd Terhadap Peningkatan Aktifitas Fungsional Lbp Myogenic* (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- SAPUTRI, O.D., 2016. PENGARUH CORE STABILITY EXERCISE DAN MCKENZIE EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN AKTIVITAS FUNGSIONAL PADA PENJAHIT DENGAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH (NPB) MIOGENIK.
- Sari, F. A. (2020). *Studi Literatur Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Low Back Pain Myogenik Dengan Metode Neuromuscular Taping (Nmt) Dan Mc Kenzie Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Kemampuan Fungsional* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Sirotujani, F., & Kusbaryanto, K. (2019). Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Pasien Low Back Pain (Lbp). *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 146-157.
- Sriastuti, N., & Zadah, H. (2017). *Perbedaan Penambahan Mckenzie Exercise Pada Intervensi Short Wave Diathermy Terhadap Kemampuan Fungsional Low Back Pain Myogenic* (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tanderi, E. A. 2017. Hubungan Kemampuan Fungsional Dan Derajat Nyeri Pada pasien Low Back Pain Mekanik Di Instalasi Rehabilitasi Medik Rsup Dr. Kariadi Semarang. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Trisliatanto, D. (2019). *Metodologi Penelitian ; Panduan Lengkap Penelitian Dengan Mudah*. I. Yogyakarta.
- Tungka, J., Ilyas, M. and Murtala, B., 2019. KORELASI RASIO CROSS SECTIONAL AREA MUSCULUS MULTIFIDUS LUMBAL MENGGUNAKAN ULTRASOUND DENGAN DERAJAT NYERI BERDASARKAN VISUAL ANALOGUE SCALE (VAS) PADA PASIEN NYERI PUNGGUNG BAWAH. *Mandala Of Health*, 12(1), pp.113-119.
- Usman Amaliah R. 2016. Perbandingan Fleksibilitas Punggung Bawah Dengan Metode Sit And Reach Pada Siswa Obesitas Dan Non Obesitas. Universitas Hasanudin Makassar

- Utomo, Y. R. S., & Ariyanto, A. (2016). *Perbedaan Pengaruh Penambahan Modalitas Infra Red Pada Senam Pillates Dan William Flexi Exercise Terhadap Peningkatan Fungsional Pada Pasien Low Back Pain* (Doctoral Dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Wáng, Y. X. J., Wáng, J. Q., & Káplár, Z. (2016). Increased Low Back Pain Prevalence In Females Than In Males After Menopause Age: Evidences Based On Synthetic Literature Review. *Quantitative Imaging In Medicine And Surgery*, 6(2), 199–206.
- Wheeler. Low Back Pain. Europe: Priority Medicines For Europe And The World; 2013. 671 p.
- Widyasari Bk, Ahmad A, Budiman F. 2014. Hubungan Faktor Individu Dan Faktor Risiko Ergonomi Dengan Keluhan low Back Pain (Lbp) Pada Penjahit Sektor Usaha Informal Cv. Wahyu Langgeng Jakarta Tahun 2014. *Jurnal Inohim*. 2(2): 90-99

## PETA LOKASI MITRA SASARAN

Peta lokasi mitra sasaran berisikan gambar peta lokasi mitra yang dilengkapi dengan penjelasan jarak mitra sasaran dengan PT pengusul.



Jarak dari Pengusul ke Mitra= 11 km

### LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Personalia tenaga pelaksana pengabdian beserta kualifikasinya.
2. Bukti luaran yang dicapai:
  - Luaran wajib.
  - Luaran tambahan.
3. Surat pernyataan mitra pengabdian.
4. Poster pengabdian (dalam bentuk print out kertas saja).
5. Foto dokumentasi pengabdian.
6. Justifikasi Anggaran dan kwitansi pengeluaran.
7. Monitoring dan evaluasi pengabdian: (Berkas disiapkan oleh LPPM)
  - Surat Tugas
  - Borang monev (Berita Acara, Rekapitulasi Nilai, Penilaian)

## LAMPIRAN 1

### A. PERSONALIA TENAGA PELAKSANA BESERTA KUALIFIKASI

No	Nama	NIDN/NIDK/ NIM	Prodi Asal	Bidang Keilmuan	Alokasi Waktu (Jam/Mgg)	Uraian Tugas
1	Arief Efendi,S,Kes.,SH.(Adv).,S.Kep.Ners.,M M., M.Kes	0713026601	S1 Fisioterapi	Fisioterapi		- Mengkoordinir semua anggota - Memberikan materi
2	Nurul Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed	0711019302	S1 Fisioterapi	Fisioterapi		- Membantu mengumpulkan materi
3	Siti Putri Rachma Laila Fitri	208018	S1 Fisioterapi	Fisioterapi		- Membantu mengkoordinir peserta - Membantu perizinan
4	M. Zulkarnain	208009	S1 Fisioterapi	Fisioterapi		- Membantu mempersiapkan peralatan dan - Memandu masyarakat dalam pemberian latihan
5	Andreas Maretanio Hardima Putra	208001	S1 Fisioterapi	Fisioterapi		- Membantu konsumsi - Memandu masyarakat dalam pemberian latihan

## B. BIODATA KETUA DAN ANGGOTA TIM PENELITIAN

### A. Ketua Tim Pelaksana Penelitian

#### 1. Identitas Pribadi

- a. Nama : Arief Efendi, S.Kes., SH.(Adv)., S.Kep., Ners.,MM.,  
M.Kes
- b. NIDN/NIDK : 0713026601
- c. Tempat/Tgl Lahir : Tuban, 13 Februari 1966
- d. Pangkat/Golongan : IIIb
- e. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- f. Program studi/Fakultas : S1 Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan
- g. Perguruan Tinggi : ITSK RS dr.Soepraoen
- h. Bidang keahlian : S1 Fisioterapi
- i. Alamat Rumah : Jl. Terusan Kesatrian G-82
- j. Telp Kantor : 0341-335750
- k. Telp Pribadi : 081333390633
- l. E-mail : Ariefefendi@itsk-soepraoen.ac.id
- m. Matakuliah yang Diampu: 1. Filsafat Ilmu dan Logika  
2. Biostatistik

#### 3. Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi
1.	Diploma III	Universitas Airlangga	1988	Fisioterapi
2.	Sarjana	Universitas Islam Blitar	2012	Hukum
3.	Sarjana	Universitas Kediri	2014	Keperawatan
4.	Sarjana	ITSK RS dr Soepraoen	2022	Fisioterapi
5.	Profesi	Universitas Kediri	2015	Ners
6.	Magister	IIK STRADA	2019	Ilmu Kesehatan

#### 4. Daftar Karya Ilmiah

Menulis Buku/Diktat/Modul/Petunjuk Praktikum			
No	Judul	Penerbit	Tahun
1			
2			
3			

<b>Menulis Karya Ilmiah yang Dipublikasikan</b>			
<b>No</b>	<b>Judul</b>	<b>Publikasi URL</b>	<b>Tahun</b>
1	THE EFFECT OF COMBINED ULTRASOUND AND MC KENZIE ON IMPROVING FUNCTIONAL ABILITY IN PATIENTS WITH MYOGENIC LOW BACK PAIN	<a href="https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/article/view/7785">https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/article/view/7785</a>	2023
2	Pengaruh Kombinasi Ultrasound Dan Mc Kenzie Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik	<a href="https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/19443">https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/19443</a>	2023
3	Kombinasi ultrasound dan mc kenzie exercise dalam meningkatkan fleksibilitas lumbal pasien nyeri punggung bawah miogenik	<a href="https://ejournal.unkhair.ac.id/index.php/kmj/article/view/6649">https://ejournal.unkhair.ac.id/index.php/kmj/article/view/6649</a>	2023

#### 5. Daftar Kegiatan Ilmiah

<b>Berperan Aktif dalam Pertemuan Ilmiah</b>				
No	Judul	Kedudukan	Tempat	Tahun
1				

#### B. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian -1

- a. Nama : Nurul Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed
- b. NIDN : 0711019302
- c. Status : Dosen

#### C. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-2

- a. Nama : Siti Putri Rachma Laila Fitri
- b. Nim : 208018
- c. Status : Mahasiswa

#### D. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-3

- a. Nama : M. Zulkarnain
- b. Nim : 208009
- c. Status : Mahasiswa

#### E. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-4

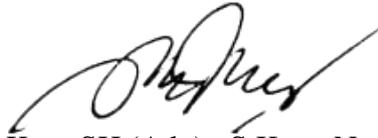
- a. Nama : Andreas Maretanio Hardima Putra
- b. Nim : 208001
- c. Status : Mahasiswa

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat Internal ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Malang, Agustus 2023

Ketua Pengabdian,



Arief Efendi, S.Kes., SH.(Adv)., S.Kep., Ners.,MM., M.Kes  
NIDN/NIDK. 0713026601

## LAMPIRAN 2

### BUKTI LUARAN YANG DICAPAI

Luaran wajib:

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian ( <i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i> )	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i> )
2023/2024	Jurnal Nasional Terakreditasi Sinta 4	Accepted/ published	<a href="http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe">http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe</a>

Luaran tambahan:

Tahun Luaran	Jenis Luaran	Status Target Capaian ( <i>accepted, published, terdaftar atau granted, atau status lainnya</i> )	Keterangan ( <i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i> )
2023/2024	Jurnal Nasional Terakreditasi Sinta	Accepted/ published	<a href="https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/about">https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/about</a>

**LAMPIRAN 3**

**FOTO DOKUMENTASI PENGABDIAN**





## LAMPIRAN 6

### A. JUSTIFIKASI ANGGARAN

<b>1. Bahan</b>				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Bahan
Perijinan				2.000.000
Sub Total (Rp)				2.000.000
<b>2. Persiapan</b>				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Pengumpulan Data
Akomodasi	Transportasi			2.000.000
Sub Total (Rp)				2.000.000
<b>3. Pelaksanaan</b>				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Sewa
Snack				500.000
Makanan				2.500.000
Sub Total (Rp)				3.000.000
<b>4. Sewa Alat</b>				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Analisis Data
Sound System				500.000
Sub Total (Rp)				500.000
<b>5. Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan</b>				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Pelaporan, dll
Modul				2.500.000
Sub Total (Rp)				2.500.000
<b>Total Anggaran yang Diperlukan (Rp)</b>				<b>10.000.000,00</b>