

LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS Dr. SOEPRAOEN



SOSIALISASI PENCEGAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA SIKAP
DAN POSISI MENGANGKAT BARANG DI LAPANGAN BELA NEGARA
MALANG

PENGUSUL

Nurul Halimah, S.Ft, Physio, M. BioMed NIDN. 0711019302

Nomor Sgas / 113 / XII / 2021

INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS Dr. SOEPRAOEN MALANG
2021/2022

**HALAMAN PENGESAHAN USULAN KEGIATAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT INTERNAL
ITSK RS dr. SOEPRAOEN MALANG**

- Judul** : Sosialisasi Pencegahan Nyeri Punggung Bawah Pada Sikap dan Posisi Mengangkat Barang Di Lapangan Bela Negara Malang
- 1. Mitra Program** : Koperasi Cabang Malang
- 2. Ketua Tim Pengusul**
- a. Nama Lengkap : Nurul Halimah, S.Ft. Physio, M.BioMed
 - b. NIDN/NIDK : 0711019302
 - c. Jabatan/Golongan : Dosen Fisioterapi ITSK RS dr.Soepraoen Malang
 - d. Jurusan : Fisioterapi
 - e. Perguruan Tinggi : ITSK RS dr.Soepraoen
 - f. Bidang keahlian : Fisioterapi
 - g. Alamat kantor/Telp/Faks/e-mail : Jl. S.Supriadi No.22 Sukun Malang
0341-335750
 - h. Alamat Rumah/Telp/Faks/e-mail : Puri Tanam Sari Blok B3 No.5
RT.01/RW.1Kassi-Kassi, Rappocini, Kota
Makassar.
- 3. Anggota Tim Pengusul**
- a. Jumlah Anggota : 4 orang
 - b. Nama Anggota : 1. Angria Pradita, S.Ft., Physio., M.Biomed (NIDN 0731129003)
2. Kharisma Putri Anggi Damayanti (NIM: 208008)
3. Vivin Aini Zahroh Usmawanti (NIM: 218005)
4. Hanif Setyo Wibowo (NIM: 218026)
 - c. Jumlah Mahasiswa : 3 Mahasiswa
- 4. Lokasi kegiatan Mitra**
- a. Wilayah Mitra : Lapangan Bela Negara Malang
 - b. Kabupaten/Kota : Malang
 - c. Propinsi : Jawa Timur
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 5 km
- 5. Luaran yang Dihasilkan** : Hak Kekayaan Intelektual (HKI)
- 6. Jangka Waktu Pelaksanaan** : 2 bulan
- 7. Kategori Kegiatan** : ~~Mandiri~~/Kelompok

8. **Biaya Total**

: Rp. 10.000.000,-

Mengetahui,

Malang, 14 Desember 2022

Ketua Program Studi Fisioterapi

Ketua Pengabdian



Sartoyo, S.Sos, M.Kes

NIDK. 8946900020

Nurul Halimah, S.Ft, Physio, M. Biomed

NIDN. 0711019302

Menyetujui,
Kepala LPPM



Tien Aminah, S.Kep, Ns., M.Kep

NIDK. 8827501019

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian Kepada Masyarakat:

Sosialisasi Pencegahan Nyeri Punggung Bawah Pada Sikap dan Posisi Mengangkat Barang Di Lapangan Bela Negara Malang

2. Tim Pelaksana:

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1	Nurul Halimah, S. Ft. Physio, M. BioMed	Ketua	Dosen Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	2 jam
2.	Angria Pradita, S.Ft., Physio., M.Biomed	Anggota	Dosen Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	2 jam
3.	Kharisma Putri Anggi Damayanti	Anggota	Mahasiswa Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	1 jam
4.	Vivin Aini Zahroh Usmawanti	Anggota	Mahasiswa Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	1 jam
5.	4. Hanif Setyo Wibowo	Anggota	Mahasiswa Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	1 jam

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat:

Pengabdian masyarakat ini mengajarkan dan menginformasikan posisi tubuh dan cara-cara yang benar saat mengangkat beban yang dapat dilakukan guna mencegah dan meminimalisir risiko nyeri punggung bawah di kemudian hari.

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan: Februari tahun: 2022

Berakhir : bulan: April tahun: 2022

5. Usulan Biaya Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Malang: Rp 10.000.000,00

6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat:

Lapangan Bela Negara Malang

7. Mitra yang terlibat:

Masyarakat yang berada di Lapangan Bela Negara memberikan data informasi tentang insidensi penderita nyeri punggung bawah.

8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan:

Pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk memberi wawasan serta memberi informasi mengenai cara yang tepat saat mengangkat barang guna mencegah dan meminimalisir risiko terjadinya nyeri punggung bawah.

9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran:

Pengabdian masyarakat ini diselenggarakan dengan serangkaian kegiatan yang ditawarkan sebagai intervensi permasalahan kesehatan yang ada di sekitar lingkungan Lapangan Bela Negara Malang sekaligus meningkatkan pengetahuan mengenai posisi tubuh yang benar saat mengangkat barang guna mencegah dan meminimalisir risiko terjadinya nyeri punggung bawah.

10. Rencana luaran berupa jasa, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan:

Rencana luaran pengabdian masyarakat ini berupa Hak Kekayaan Intelektual (HKI)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
RINGKASAN	vii
BAB 1: PENDAHULUAN	1
1.1 Analisa Situasi.....	2
1.2 Permasalahan Mitra.....	2
BAB 2: SOLUSI DAN TARGET LUARAN	4
2.1 Solusi yang Ditawarkan	4
2.2 Target Luaran.....	4
BAB 3: METODE PELAKSANAAN	5
BAB 4: KELAYAKAN PENGUSUL	7
BAB 5: BIAYA PEKERJAAN DAN JADUAL KEGIATAN	8
5.1 Biaya Pekerjaan.....	8
5.2 Jadwal Kegiatan	8
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

RINGKASAN

World Health Organization (WHO) menyatakan terdapat sekitar 150 jenis gangguan muskuloskeletal diderita oleh ratusan juta manusia yang menyebabkan nyeri serta disabilitas atau keterbatasan fungsional, sehingga menyebabkan gangguan psikologis dan sosial pada penderita. Salah satu nyeri akibat gangguan tersebut adalah keluhan nyeri punggung bawah, yang merupakan keluhan paling banyak ditemukan diantara keluhan nyeri yang lain. Terdapat tiga faktor besar yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung bawah. Pertama, akibat pekerjaan yaitu faktor pekerjaan (*work factors*) dalam hal ini termasuk faktor risiko tempat kerja seperti sikap tubuh, posisi tubuh, desain tempat kerja, repetisi, lama kerja, pekerjaan statis, dan pekerjaan yang memaksakan tenaga. Kedua, terdapat faktor individu (*personal factors*) seperti masa kerja, usia, jenis kelamin, posisi kerja, kebiasaan merokok dan obesitas. Ketiga, faktor lingkungan seperti getaran dan temperatur ekstrem. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi dan informasi mengenai cara-cara untuk mencegah nyeri punggung bawah pada sikap dan posisi tubuh saat mengangkat barang. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan terdapat antusiasme dan meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai cara-cara untuk mencegah di Lapangan Bela Negara Malang.