

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



SOSIALISASI PENYEBAB NYERI PUNGGUNG BAWAH YAYASAN
JANTUNG SEHAT

PENGUSUL

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

NIDN. 0713026601

Nomor Sgas/111/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 penyebab nyeri punggung bawah yayasan jantung sehat
1. Mitra Program	: Yayasan jantung sehat
2. Ketua Tim Pengusul	
a. Nama Lengkap	: Arief Efendi, S.Kes., SH (Adv), S.Kep.,Ners., MM., M.Kes
b. NIDN/NIDK	: 0713026601
c. Jabatan/Golongan	: Rektor 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	: ariefefendi66@gmail.com
3. Anggota Tim Pengusul	
a. Jumlah Anggota	: 4 orang
b. Nama Anggota	: 1. Nurul Halimah, S. Ft. Physio, M. BioMed 2. Mexilinkan Aulya Azzahra (208010) 3. Hannendyo Valiant A.Y (208007) 4. Andreas Maretanio Hardima Putra (NIM: 208001)
c. Jumlah Mahasiswa	: 3 Mahasiswa
4. Lokasi kegiatan Mitra	
a. Wilayah Mitra	: Jl. Kesatrian No. 20 Malang
b. Kabupaten/Kota	: Malang
c. Propinsi	: Jawa Timur
d. Jarak PT ke lokasi mitra (km)	: 13 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,

Ketua Program Studi Fisioterapi



Sartoyo, S.Sos, M.Kes

NIDK. 8946900020

Malang, 14 Desember 2022

Ketua Pengabdian

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

NIDN. 0713026601

Menyetujui,

Kepala BPPM



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

NIDK. 8827501019

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian Kepada Masyarakat:

Sosialisasi Penyebab Nyeri Punggung Bawah di Yayasan Jantung Sehat

2. Tim Pelaksana:

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1.	Arief Efendi, S.Kes., SH (Adv), S.Kep.,Ners., MM., M.Kes	Ketua	Dosen Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	2 jam
2.	Nurul Halimah, S. Ft. Physio, M. BioMed	Anggota	Dosen Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	2 jam
3.	Mexilinkan Aulya Azzahra	Anggota	Mahasiswa Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	1 jam
4.	Hannendyo Valiant	Anggota	Mahasiswa Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	1 jam
5.	Andreas Maretanio Hardima	Anggota	Mahasiswa Fisioterapi	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Dr. Soepraoen	1 jam

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat:

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada masyarakat umum di Yayasan Jantung Sehat, khususnya bagi mereka yang rentan mengalami nyeri punggung bawah. Fokus utamanya adalah memberikan informasi praktis dan solusi pencegahan serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang mendukung kesehatan punggung.

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : Februari tahun: 2022

Berakhir : 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:

Yayasan Jantung Sehat

7. Mitra yang terlibat:

Masyarakat yang berada di Yayasan Jantung Sehat memberikan data informasi tentang insidensi penderita nyeri punggung bawah.

8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan:

Pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk kelompok masyarakat yang kurang menyadari penyebab dan risiko nyeri punggung bawah dengan memberikan informasi praktis dan solusi pencegahan serta mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang mendukung kesehatan punggung.

9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran:

Pengabdian masyarakat ini diselenggarakan dengan serangkaian kegiatan yang ditawarkan sebagai intervensi permasalahan kesehatan yang ada di sekitar lingkungan Yayasan jantung sehat 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 Jadual Kegiatan	8
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

RINGKASAN

Nyeri punggung bagian bawah atau *low back pain* dapat bersifat akut atau kronis, yang mempengaruhi sekitar 23% orang dewasa di seluruh dunia dan menyebabkan rasa sakit, keterbatasan fungsi, dan dampak psikologis maupun sosial pada penderitanya. Terdapat tiga faktor utama yang menyebabkan munculnya nyeri pinggang bagian bawah. Pertama, faktor pekerjaan, yang mencakup risiko lingkungan kerja seperti postur tubuh, posisi tubuh, desain tempat kerja, repetisi, durasi kerja, pekerjaan statis, dan tugas yang memerlukan tenaga. Kedua, faktor individu seperti lama bekerja, usia, jenis kelamin, posisi kerja, kebiasaan merokok, dan kelebihan berat badan. Ketiga, faktor lingkungan seperti getaran dan suhu ekstrem. Kesadaran akan postur tubuh yang baik dan langkah-langkah pencegahan menjadi penting untuk mengurangi risiko nyeri pinggang yang berkelanjutan. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan nyeri pinggang bagian bawah. Melalui kegiatan penyuluhan, pelatihan postur, dan promosi gaya hidup sehat, diharapkan dapat mengurangi kejadian nyeri pinggang bagian bawah di kalangan masyarakat. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan terdapat antusiasme dan meningkatnya pemahaman mengenai pencegahan nyeri punggung bawah di Yayasan Jantung Sehat Malang.