

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



**SOSIALISASI SIKAP DAN POSISI DUDUK YANG BENAR PADA SISWA**  
**SMPN 6 MALANG**

**PENGUSUL**

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

**NIDN. 0713026601**

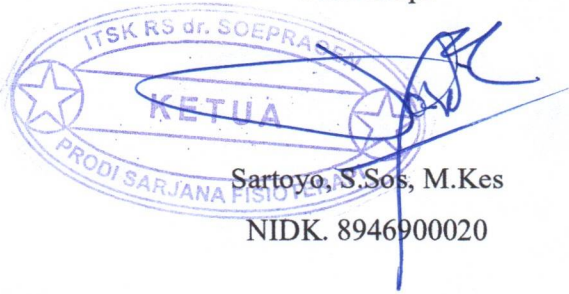
**Nomor Sgas/241/III/2022**

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

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

<b>Judul</b>	: Sosialisasi sikap dan posisi duduk yang benar pada siswa SMPN 6 Malang
<b>1. Mitra Program</b>	: SMPN 6 Malang
<b>2. Ketua Tim Pengusul</b>	
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	: <a href="mailto:ariefefendi66@gmail.com">ariefefendi66@gmail.com</a>
<b>3. Anggota Tim Pengusul</b>	
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
<b>4. Lokasi kegiatan Mitra</b>	
a. Wilayah Mitra	: Jl. Kawi No 15A
b. Kabupaten/Kota	: Malang
c. Propinsi	: Jawa Timur
d. Jarak PT ke lokasi mitra (km)	: 3 km
<b>5. Luaran yang Dihasilkan</b>	: Hak Kekayaan Intelektual (HKI)
<b>6. Jangka Waktu Pelaksanaan</b>	: 2 bulan
<b>7. Kategori Kegiatan</b>	: <del>Mandiri</del> /Kelompok
<b>8. Biaya Total</b>	: Rp. 10.000.000,00

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Fisioterapi



Sartoyo, S.Sos, M.Kes  
NIDK. 8946900020

Malang, 11 Maret 2022

Ketua Pengabdian

A blue ink handwritten signature.

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 sikap dan posisi duduk yang benar pada siswa SMPN 6 Malang

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:

Sosialisasi tentang sikap duduk yang benar bagi siswa SMPN 6 Malang diselenggarakan dengan tujuan memberikan pemahaman mengenai pentingnya sikap duduk yang benar. siswa SMPN 6 Malang adalah kelompok individu yang sedang menjalani studi dalam program pendidikan dimana memiliki kebutuhan khusus terkait dengan sikap duduk yang tepat karena sering menghabiskan waktu dalam posisi duduk selama kuliah, praktikum, atau penelitian. Fokus penyuluhan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif dari sikap duduk yang tidak benar, dengan memberikan informasi dan keterampilan yang diperlukan untuk menerapkan sikap duduk yang sehat. Selain itu, penyuluhan ini juga memberikan panduan praktis mengenai teknik duduk yang benar, mencakup posisi tulang belakang, bahu, dan leher.

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : September tahun: 2021

Berakhir : Desember tahun: 2021

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

Malang: Rp. 10.000.000,00

6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat:

Siswa SMPN 6 Malang

7. Mitra yang terlibat:

SMPN 6 Malang

8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan:

siswa SMPN 6 Malang mungkin tidak sepenuhnya menyadari dampak buruk dari sikap duduk yang tidak benar terhadap kesehatan tulang belakang dan postur tubuh. Kebiasaan duduk yang buruk, akan sulit untuk diubah tanpa pemahaman dimana sosialisasi yang akan diselenggarakan berupa sesi demonstrasi atau simulasi praktis dengan memberikan panduan praktis tentang posisi tulang belakang, bahu, dan leher agar mereka dapat mengaplikasikannya dengan benar.

9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran:

Dengan mengidentifikasi permasalahan yang mungkin muncul dan menawarkan solusi yang tepat, sosialisasi sikap duduk yang benar dapat menjadi lebih efektif dalam mencapai tujuannya untuk meningkatkan kesadaran dan mengubah perilaku siswa SMPN 6 Malang terkait sikap duduk.

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**

Siswa seringkali menghabiskan waktu lama dalam kegiatan perkuliahan dengan menggunakan laptop atau perangkat gadget, namun kesadaran terhadap posisi duduk yang benar masih rendah di masyarakat. Posisi duduk yang tidak tepat dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti nyeri pada bagian bawah punggung. Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia dapat dikatakan tinggi, juga dapat terjadi pada remaja. Kelainan postur tubuh dapat menyebabkan kelengkungan tulang belakang, dengan sekitar 80% kasus nyeri punggung disebabkan oleh kurangnya kelenturan otot. Menjaga postur tubuh yang ergonomis saat duduk, menggunakan kursi yang mendukung tulang belakang, dan melakukan istirahat serta peregangan secara teratur menjadi penting untuk mengurangi risiko nyeri punggung bawah. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai posisi duduk yang benar yang berfokus pada mendorong siswa untuk menjaga postur tubuh yang optimal selama kegiatan perkuliahan dan proses pembelajaran. Melalui kegiatan penyuluhan ergonomi dan penyadaran akan dampak kesehatan jangka panjang Kegiatan ini akan melibatkan kolaborasi dengan tenaga kesehatan, seperti fisioterapis atau ahli ergonomi, guna memberikan panduan yang lebih mendalam dan mendukung implementasi praktik positif dalam kehidupan sehari-hari siswa. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan terdapat antusiasme dan meningkatnya pemahaman mengenai posisi duduk yang benar pada siswa SMPN 6 Malang.