

BAB 2
SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 SOLUSI YANG DITAWARKAN

Menawarkan kepada masyarakat guna mendapatkan pengetahuan mengenai cara mengangkat barang dengan benar guna menghindari risiko nyeri punggung bawah di Yayasan Jantung Sehat.

Tabel 2.1 Solusi dan Indikator Capaian

No	Solusi	Indikator Capaian
1	Sosialisasi informasi tentang posisi duduk yang baik	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa memahami dampak kesehatan jangka panjang dari posisi duduk yang tidak ergonomis • Siswa dapat mempraktekan sikap duduk yang baik dan benar dan tahapan upaya pencegahan nyeri punggung bawah.
2	Evaluasi	Analisis keberhasilan program tersebut dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa.

2.2 TARGET LUARAN

Target dari kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah:

No.	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1.	Publikasi ilmiah di jurnal/prosiding	
2.	Publikasi pada media massa (cetak/elektronik)	
3.	Peningkatan omzet pada mitra yang bergerak dalam bidang ekonomi	
4.	Peningkatan kebugaran	
5.	Peningkatan pemahaman dan ketrampilan masyarakat tentang pentingnya kebugaran bagi lansia	
6.	Jasa, model, rekayasa social, sistem, produk/barang	
7.	Booklet tentang Breathing Imagery	