

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL**



**PELATIHAN KETERAMPILAN FISIOTERAPI UNTUK
KARDIORESPIRASI LANSIA DI DUSUN JATISARI KEC. NGAJUM
KAB. MALANG**

PENGUSUL

Ketua : Angria Pradita, S.Ft, Physio, M.Biomed (NIDN. 0731129003)
Anggota : Nurul Halimah, S.Ft, Physio, M.Biomed (NIDN. 0711019304)

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

HALAMAN PENGESAHAN

Judul	: Pelatihan Keterampilan Fisioterapi untuk Kardiorespirasi Lansia di Dusun Jatisari, Kec. Ngajum, Kab. Malang
1. Mitra Program	: Dusun Jatisari Kec Ngajum Kab Malang.
2. Ketua Tim Pengusul	
a. Nama Lengkap	: Angria Pradita, S.Ft, Physio, M.Biomed
b. NIDN/NIDK	: 0731129003
c. Jabatan/Golongan	: Dosen Fisioterapi
d. Program Studi	: Sarjana Fisioterapi
e. Perguruan Tinggi	: ITSK RS dr.Soepraoen Malang
f. Bidang keahlian	: Muskuloskeletal
g. Alamat kantor/Telp/Faks/e-mail	: Jl. S.Supriadi No.22 Sukun Malang 0341-335750
h. Alamat Rumah/Telp/Faks/e-mail	: Jalan. S.Supriadi Gang VII/ pradita@itsk-soperaoen.ac.id
3. Anggota Tim Pengusul	
a. Jumlah Anggota	: 4 orang
b. Nama Anggota	: 1. Nurul Halimah, S.Ft, Physio, M.Biomed(NIDN. 0711019304) 2. Lion Wahyu Dirgantara (NIM: 22.8.011) 3. Vivin Aini Zahroh Usmawanti (NIM: 21.8.005) 4. Muhammad Febrian Dwi Ardiansyah (NIM: 21.8.005)
c. Jumlah Mahasiswa	: 3 mahasiswa
4. Lokasi kegiatan Mitra	
a. Wilayah Mitra	: Dusun Jatisari Kec Ngajum
b. Kabupaten/Kota	: Kabupaten Malang
c. Propinsi	: Jawa Timur
d. Jarak PT ke lokasi mitra (km)	: 11 km
5. Luaran yang Dihasilkan	: Modul latihan dan gerak khusus punggung bawah
6. Jangka Waktu Pelaksanaan	: 8 bulan
7. Kategori Kegiatan	: Mandiri/Kelompok
8. Biaya Total	: Rp. 10.000.000,00
9. Sumber Dana	: RAPB ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Malang, 13 September 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Sartoyo, S.Kes, M.Kes
NIDK.

Ketua Peneliti



Angria Pradita, S.Ft, Physio, M.Biomed
NIDN. 0731129003

Menyetujui,
Kepala LPPM



Tien Aminah, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIDK. 8827501019

1. JUDUL PkM

Pelatihan Keterampilan Fisioterapi untuk Kardiorespirasi Lansia di Dusun Jatisari, Kec. Ngajum, Kab. Malang

Bidang Fokus	Kategori (Kompetitif Nasional/ Desentralisasi/ Penugasan)	Skema	Lama Kegiatan (Tahun), Jumlah keterlibatan mahasiswa (Orang)
Fisioterapi Muskuloskeletal		Pengabdian Masyarakat Internal	8 bulan, 3 orang mahasiswa

2. IDENTITAS PENGUSUL

Nama, Peran	Perguruan Tinggi/Institusi	Program Studi/Bagian	Bidang Tugas	ID Sinta	H-Index
Angria Pradita, S.Ft, Physio, M.Biomed (Ketua PkM)	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya	Fisioterapi	- Mengkoordinir semua anggota - Memberikan materi	6767558	2
Nurul Halimah, S.Ft, Physio, M.Biomed (Anggota PkM)	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya	Fisioterapi	- Membantu mengumpulkan materi	6768205	1
Lion Wahyu Dirgantara (Mahasiswa/Anggota Peneliti)	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya	Fisioterapi	- Membantu mengkoordinir peserta - Membantu perizinan	-	-
Marsa mukhtia (Mahasiswa/ Anggota Pkm)	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya	Fisioterapi	- Membantu mempersiapkan peralatan dan - Memandu masyarakat dalam pemberian latihan	-	-
Najlah Abdillah (Mahasiswa/ Anggota PkM)	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya	Fisioterapi	- Membantu konsumsi - Memandu masyarakat 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
	Jenis Luaran Tambahan**(boleh ada/boleh tidak)	Indikator Capaian
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>)
2024	Laporan Hasil PkM	-	-

Luaran Tambahan

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

		<i>status lainnya)</i>	
2024	Modul	-	-

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. 10.000.000,00

Tahun I Total Rp. 10.000.000,00

Jenis Pembelanjaan	Item	Satuan	Vol	Biaya Satuan	Total
Analisis Data	- Biaya uji statistik	1	Paket	Rp 500.000	500.000
Bahan	- Penggandaan proposal	2	Eksemplar	Rp 20.000	40.000
	- Penggandaan laporan	2	Eksemplar	Rp 20.000	40.000
	- Penggandaan informed consent	20	Eksemplar	Rp 500	10.000
	- Penggandaan kuesioner	20	eksemplar	Rp 500	10.000
Pelaporan, Luaran Wajib dan Luaran Tambahan	- Publish Jurnal bereputasi	1	Jurnal	Rp 500.000	500.000
	- Penerbitan Modul	1	buku	Rp 500.000	500.000
Pengumpulan Data	- Biaya Rapat dan persiapan PkM	4	Pertemuan	Rp 100.000	400.000
	- Biaya konsumsi responden	50	Paket	Rp 25.000	1.250.000
	- Biaya transport PkM	4	orang	Rp 200.000	800.000
Total					4.080.000

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

Kata kunci: Pelayanan Fisioterapi; Problematika Kardiorespirasi; Lansia

Kata kunci maksimal 5 kata.

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:

a. **Untuk Mitra yang bergerak di bidang ekonomi produktif:** penentuan permasalahan prioritas mitra baik produksi maupun manajemen yang telah disepakati bersama mitra.

b. **Untuk Mitra yang mengarah ke ekonomi produktif:** penentuan permasalahan prioritas mitra baik produksi maupun manajemen untuk berwirausaha yang disepakati bersama.

c. **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.

d. Tuliskan secara jelas justifikasi pengusul bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program PKM.

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Dusun Jatisari, yang terletak di Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang, merupakan daerah pedesaan dengan populasi yang cukup padat. Sebagian besar penduduk bermata pencaharian sebagai petani dan buruh tani. Aktivitas fisik sehari-hari yang cukup berat dilakukan oleh warga, termasuk mereka yang telah lanjut usia. Berdasarkan data demografi wilayah, jumlah lansia cukup signifikan dan mereka masih aktif secara sosial dan fungsional dalam kegiatan pertanian.

Namun demikian, kondisi geografis dan akses terhadap layanan kesehatan yang terbatas menjadi hambatan tersendiri dalam pemeliharaan kesehatan, terutama terkait sistem gerak dan pernapasan. Minimnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya fisioterapi dalam menjaga kualitas hidup, khususnya untuk kesehatan kardiorespirasi pada lansia, menjadi salah satu tantangan utama. Hasil observasi dan wawancara dengan beberapa tokoh masyarakat setempat menunjukkan bahwa banyak lansia mengeluhkan:

- Sesak napas saat beraktivitas di sawah,
- Nyeri dada ringan yang dianggap sebagai kelelahan biasa,
- Mudah lelah dan kesulitan bernapas dalam saat menaiki tanjakan atau membawa hasil panen,
- Masalah mobilitas karena nyeri punggung dan lutut yang menyebabkan penurunan kapasitas fisik secara keseluruhan.

Masalah tersebut diperparah dengan pola penanganan yang masih mengandalkan metode tradisional tanpa pendekatan medis atau rehabilitatif yang memadai. Banyak warga bahkan belum memahami bahwa fisioterapi dapat berkontribusi dalam menjaga dan memperbaiki fungsi kardiorespirasi melalui intervensi seperti latihan pernapasan (breathing exercise), terapi latihan fungsional, dan manajemen posisi tubuh yang benar.

Sebagai institusi akademik yang berfokus pada bidang kesehatan, ITSK RS dr. Soepraoen Malang melihat adanya kebutuhan yang mendesak untuk melakukan edukasi, pelatihan, serta pelayanan langsung terkait fisioterapi kardiorespirasi kepada kelompok lansia di wilayah tersebut. Program ini dirancang tidak hanya sebagai pengabdian, namun juga sebagai intervensi promotif dan preventif yang berbasis ilmiah, bertujuan untuk:

- Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya pernapasan yang efisien dan latihan fisik ringan,

- Memberikan latihan fisik mandiri untuk lansia yang sesuai dengan kapasitas fungsional mereka,
- Memperkenalkan layanan fisioterapi sebagai bagian penting dalam sistem kesehatan komunitas.

Dari hasil pemetaan kebutuhan, kegiatan pengabdian ini sangat dibutuhkan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat desa melalui peningkatan kapasitas kesehatan lansia, sekaligus mendekatkan layanan fisioterapi kepada masyarakat pinggiran.

1.2 Perumusan Masalah

Dusun Jatisari, Kecamatan Ngajum, merupakan wilayah dengan jumlah penduduk lansia yang cukup tinggi dan mayoritas masih aktif bekerja di sektor pertanian. Aktivitas fisik yang cukup berat tersebut tidak diimbangi dengan pemahaman dan akses terhadap layanan kesehatan yang memadai, khususnya terkait dengan aspek gerak dan fungsi sistem pernapasan. Hal ini memunculkan berbagai masalah kesehatan yang cenderung diabaikan oleh masyarakat setempat.

Melalui wawancara awal dan observasi lapangan, diketahui beberapa permasalahan prioritas yang dihadapi oleh mitra, yaitu:

1. Tingkat kesadaran masyarakat lansia yang rendah terhadap pentingnya kesehatan kardiorespirasi.

Lansia umumnya hanya mengeluhkan sesak napas, mudah lelah, dan nyeri saat beraktivitas tanpa memahami bahwa keluhan tersebut dapat dikurangi dengan latihan pernapasan dan penguatan otot pernapasan. Tidak adanya informasi atau edukasi yang sistematis menyebabkan mereka menganggap kondisi tersebut adalah hal "alami karena usia."

2. Minimnya akses terhadap layanan fisioterapi sebagai bagian dari upaya preventif dan rehabilitatif.

Dusun Jatisari belum memiliki fasilitas fisioterapi, baik di puskesmas maupun layanan mandiri. Penduduk hanya mengenal layanan medis konvensional dan masih mempercayai terapi alternatif atau tradisional yang belum terbukti secara ilmiah.

3. Kebiasaan hidup dan aktivitas fisik yang tidak terstruktur. Lansia cenderung bekerja dengan postur tubuh yang kurang ergonomis serta tidak memiliki pengetahuan mengenai jenis latihan fisik yang aman dan bermanfaat untuk kesehatan jantung dan paru.

4. Ketiadaan panduan latihan mandiri yang sederhana dan dapat dilakukan di rumah.

Tidak tersedia media edukasi seperti booklet atau modul latihan yang bisa dijadikan panduan berlatih secara mandiri di rumah, sehingga kontinuitas pemeliharaan fungsi kardiorespirasi tidak berlangsung secara berkelanjutan.

5. Kurangnya keterlibatan kader kesehatan lokal atau keluarga dalam membantu monitoring latihan lansia.

Pelayanan kesehatan lansia belum terorganisir secara sistemik dan tidak ada peran aktif kader dalam mendampingi atau memantau kebugaran lansia secara berkala.

Permasalahan-permasalahan di atas telah didiskusikan bersama mitra dan dipandang sebagai isu yang mendesak untuk ditangani. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian masyarakat yang mampu menjawab tantangan tersebut secara komprehensif, dengan pendekatan edukatif, promotif, dan rehabilitatif melalui peran fisioterapi.

1.3 Permasalahan Mitra

Dusun Jatisari, Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang, merupakan wilayah yang sebagian besar penduduknya berprofesi sebagai petani dan buruh tani. Berdasarkan data kependudukan dan hasil observasi lapangan, jumlah lansia di dusun ini tergolong tinggi dan mereka masih terlibat dalam aktivitas pertanian. Namun, seiring bertambahnya usia, masyarakat lansia mulai mengalami berbagai gangguan kesehatan yang berdampak pada kualitas hidup mereka, terutama dalam aspek sistem gerak dan fungsi pernapasan.

Melalui hasil wawancara dengan warga dan aparatur dusun, serta peninjauan langsung oleh tim pelaksana PkM, teridentifikasi beberapa permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra, yaitu:

1. Menurunnya fungsi kardiorespirasi pada lansia yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Banyak lansia mengeluhkan cepat lelah, sesak napas saat beraktivitas, dan nyeri otot yang menghambat mobilitas mereka, namun belum memahami bahwa hal tersebut berkaitan dengan penurunan kapasitas paru dan otot pernapasan.

2. Tidak adanya akses terhadap layanan fisioterapi di wilayah mitra.

Fisioterapi masih dianggap sebagai layanan yang hanya tersedia di rumah sakit, dan masyarakat belum mengetahui bahwa fisioterapi juga dapat dilakukan secara mandiri dengan latihan yang sederhana dan aman. Ketidaktahuan ini menyebabkan minimnya upaya rehabilitasi mandiri.

3. Minimnya edukasi kesehatan, khususnya mengenai pentingnya latihan pernapasan dan postur kerja.

Lansia terbiasa bekerja dengan posisi tubuh yang tidak ergonomis dan tidak mengetahui adanya teknik latihan yang dapat membantu memperbaiki postur serta meningkatkan kapasitas pernapasan.

4. Kurangnya media edukasi berupa panduan latihan mandiri yang mudah dipahami.

Masyarakat tidak memiliki pegangan dalam bentuk visual atau panduan tertulis yang bisa digunakan untuk melakukan latihan secara mandiri di rumah.

5. Tidak adanya program pemberdayaan masyarakat lokal untuk memonitor dan mendampingi lansia dalam menjalankan latihan.

Belum terbentuknya kader lokal atau pelatihan bagi keluarga lansia untuk mendukung pelaksanaan latihan mandiri menyebabkan keberlangsungan kegiatan kesehatan menjadi rendah.

Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak akan edukasi dan layanan berbasis fisioterapi yang dapat diakses masyarakat secara langsung dan berkelanjutan. Tim pelaksana PkM bersama mitra sepakat bahwa penguatan peran fisioterapi dalam bentuk edukasi, pelatihan keterampilan mandiri, dan pemberian layanan langsung kepada lansia merupakan solusi prioritas yang perlu segera dilaksanakan.

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

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah disepakati bersama mitra, diperlukan serangkaian solusi strategis yang bersifat edukatif, promotif, dan rehabilitatif guna meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta kualitas hidup masyarakat lansia di Dusun Jatisari. Solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian dirancang untuk menjawab permasalahan mitra secara langsung dan berkelanjutan melalui pendekatan fisioterapi kardiorespirasi yang berbasis komunitas.

2.1 Solusi yang Ditawarkan

1. Pemberian Edukasi Mengenai Pentingnya Fisioterapi Kardiorespirasi
 - Memberikan penyuluhan kepada lansia dan keluarga tentang peran fisioterapi dalam menjaga fungsi paru dan kebugaran fisik lansia.
 - Materi edukasi mencakup cara kerja paru, akibat inaktivitas fisik terhadap kesehatan pernapasan, dan pentingnya deteksi dini gangguan fungsi kardiorespirasi.
 - Metode edukasi dilakukan secara partisipatif, menggunakan media visual, video pendek, dan diskusi interaktif.
2. Pelatihan Teknik Latihan Pernapasan (Breathing Exercise)
 - Lansia akan diajarkan teknik pernapasan dalam (deep breathing), pursed-lip breathing, dan diaphragmatic breathing yang dapat dilakukan mandiri.
 - Pelatihan dilakukan secara langsung dan didampingi oleh mahasiswa fisioterapi, dengan pendekatan yang ramah usia.
3. Pembuatan dan Distribusi Modul Latihan Mandiri Berbasis Gambar
 - Modul latihan disusun dalam bentuk booklet atau lembar balik (flipchart) yang berisi petunjuk latihan pernapasan dan gerak tubuh untuk lansia.
 - Gambar dan petunjuk didesain sederhana agar mudah dipahami dan diikuti oleh lansia secara mandiri di rumah.
4. Pelibatan Kader dan Keluarga dalam Pemantauan
 - Melatih beberapa kader lokal atau anggota keluarga untuk mendampingi lansia dalam melaksanakan latihan secara rutin.
 - Kader diberi lembar monitoring sederhana yang dapat digunakan untuk mencatat pelaksanaan latihan harian lansia.
5. Monitoring dan Evaluasi Berkala
 - Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung, wawancara pendek, dan lembar umpan balik dari peserta.

Indikator keberhasilan mencakup: peningkatan pengetahuan, kepatuhan latihan mandiri, dan penurunan keluhan napas atau nyeri

2.2 Luaran Solusi yang Ditawarkan

Setiap Solusi yang ditawarkan menghasilkan luaran nyata

No	Solusi	Luaran
1	Edukasi fisioterapi kardiorespirasi	Meningkatnya pengetahuan lansia tentang kesehatan pemapasan
2	Pelatihan breathing exercise	Peningkatan kemampuan lansia melakukan latihan mandiri
3	Modul latihan mandiri	Tersedianya media edukasi bergambar untuk masyarakat
4	Pelibatan kader	Terbentuknya kader lokal yang mendampingi lansia
5	Monitoring dan evaluasi	Data perkembangan peserta dan dasar perbaikan program

Solusi yang dirancang ini bukan hanya menjawab kebutuhan sesaat, tetapi juga membangun kapasitas masyarakat dalam menjaga kesehatan lansia secara mandiri dan berkelanjutan, sesuai dengan semangat *community-based physiotherapy*.

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

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui tahapan terstruktur yang mencakup persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Metode yang digunakan mengintegrasikan pendekatan partisipatif dan edukatif untuk menjamin keberhasilan program serta meningkatkan keterlibatan masyarakat secara aktif.

3.1 Metode Pelaksanaan

1. Penetapan Lokasi dan Koordinasi Awal
 - Menentukan Dusun Jatisari sebagai lokasi mitra berdasarkan hasil penjajakan awal.
 - Melakukan koordinasi dengan aparaturnya dusun dan pengurus posyandu lansia untuk menyampaikan rencana kegiatan dan membentuk tim lokal pendukung kegiatan.
2. Survei Awal dan Observasi Lapangan
 - Melakukan survei kebutuhan dan identifikasi masalah dengan teknik wawancara, observasi langsung, serta pengumpulan data demografi lansia.
 - Menilai tingkat pemahaman masyarakat terhadap fisioterapi dan keluhan kardiorespirasi.
3. Penyusunan Materi dan Modul Edukasi
 - Menyusun materi edukasi dan pelatihan dengan merujuk pada literatur ilmiah terkini dan hasil penelitian sebelumnya.
 - Menyusun modul latihan mandiri dalam bentuk booklet bergambar dan petunjuk praktis yang mudah dipahami lansia.
4. Pelaksanaan Edukasi dan Pelatihan
 - Melaksanakan edukasi kesehatan kepada peserta tentang pentingnya menjaga fungsi kardiorespirasi melalui pendekatan fisioterapi.
 - Memberikan pelatihan teknik breathing exercise seperti:
 - Deep breathing (napas diafragma)
 - Pursed-lip breathing
 - Latihan mobilisasi thorakal ringan
5. Pembagian Modul Latihan Mandiri

Mendistribusikan booklet latihan yang berisi gambar dan panduan latihan pernapasan harian yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.
6. Pelibatan Kader atau Keluarga
 - Melibatkan kader lokal atau keluarga lansia untuk melakukan pendampingan rutin latihan mandiri.
 - Memberikan format lembar monitoring sederhana untuk mencatat aktivitas latihan lansia.
7. Monitoring dan Evaluasi

- a. Monitoring dilakukan dalam dua bentuk:
 - Observasi langsung selama pelaksanaan kegiatan
 - Follow-up setelah 2 minggu melalui kunjungan atau komunikasi dengan kader
 - b. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan data pre dan post kegiatan: pemahaman peserta, kepatuhan latihan, serta penurunan keluhan.
8. Penyusunan Laporan
- Menyusun laporan kegiatan secara menyeluruh, termasuk dokumentasi, testimoni peserta, dan hasil capaian.

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.

Mitra berperan penting dalam:

- Menyediakan tempat kegiatan dan mengoordinasikan peserta (lansia).
- Membantu identifikasi kader lokal sebagai pendamping latihan.
- Mendukung keberlanjutan program melalui pemanfaatan hasil pelatihan.

3.3 Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk melihat sejauh mana perkembangan hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Metode ini dirancang agar kegiatan tidak hanya bersifat satu arah, tetapi juga membangun kemandirian masyarakat melalui transfer pengetahuan dan keterampilan fisioterapi yang dapat dipraktikkan sehari-hari.

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	Koordinasi dengan mitra dan survei awal												
2	Observasi lapangan dan wawancara warga												
3	Penyusunan materi dan modul latihan												
4	Pelaksanaan edukasi dan pelatihan breathing exercise												
5	Pemeriksaan fisioterapi dasar (vital sign, mobilitas, kapasitas napas)												
6	Pemberian intervensi fisioterapi & distribusi modul latihan												
7	Pendampingan kader dan monitoring latihan mandiri												
8	Evaluasi hasil dan tindak lanjut												
9	Penyusunan laporan akhir dan publikasi												

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.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan 31 Mei 2024 di Dusun Jatisari, Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang dengan sasaran utama adalah masyarakat lansia. Jumlah peserta yang terlibat secara aktif dalam kegiatan ini sebanyak 20 orang lansia, dengan usia rata-rata di atas 60 tahun.

1. Survei Awal dan Observasi Lapangan

Sebelum pelaksanaan kegiatan utama, tim pelaksana melakukan observasi dan wawancara singkat kepada warga. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas lansia mengalami keluhan nyeri muskuloskeletal, terutama di daerah lutut dan punggung bawah, serta kesulitan berjalan jauh. Sebagian besar lansia juga melaporkan bahwa rasa kaku di persendian, terutama pada pagi hari, menjadi hambatan utama dalam memulai aktivitas harian. Selain itu, terdapat minimnya pemahaman masyarakat tentang profesi fisioterapis dan manfaat latihan pernapasan dalam menjaga fungsi kardiorespirasi. Banyak dari mereka yang masih memilih pengobatan tradisional atau hanya diam menahan nyeri karena keterbatasan akses dan informasi.

Tabel 1. Jenis Keluhan Lansia

Keluhan	Total Lansia	Responden	Persentase
Nyeri lutut saat berjalan jauh	20	12	60%
Kaku sendi di pagi hari	20	9	45%
Sesak Nafas ringan saat aktivitas	20	10	50%
Nyeri punggung bawah	20	6	30%

2. Edukasi dan Pelatihan Teknik Pernapasan

Tim pelaksana memberikan edukasi kepada peserta tentang:

- Fungsi paru-paru dan sistem pernapasan pada lansia
- Dampak penurunan aktivitas fisik terhadap kapasitas paru

- Pentingnya latihan pernapasan sebagai bagian dari pencegahan dan terapi

Materi disampaikan secara interaktif menggunakan media visual dan demonstrasi gerakan. Setelah itu, dilakukan pelatihan teknik pernapasan seperti:

- *Deep breathing*
- *Pursed-lip breathing*
- *Diaphragmatic breathing*

Latihan ini dibimbing langsung oleh dosen dan mahasiswa fisioterapi dengan pendekatan yang mudah dan ramah lansia.

3. Pemeriksaan dan Intervensi Fisioterapi

Seluruh peserta mendapatkan pemeriksaan tanda vital (tekanan darah, frekuensi napas) dan pemeriksaan fungsi fisik. Peserta yang memiliki keluhan nyeri punggung atau lutut diberikan edukasi postur, serta latihan mobilisasi dan peregangan ringan secara langsung.

4. Distribusi Modul Latihan dan Panduan Mandiri

Setiap peserta diberikan modul latihan mandiri yang berisi petunjuk latihan pernapasan dan gerakan ringan. Modul ini dirancang dengan gambar dan bahasa yang sederhana agar mudah diikuti oleh lansia di rumah.

5. Hasil dan Dampak Kegiatan

Berdasarkan observasi dan umpan balik dari peserta, kegiatan ini berdampak positif, antara lain:

- Meningkatnya pemahaman tentang pentingnya pernapasan dan latihan gerak
- Lansia merasa lebih ringan dan rileks setelah melakukan latihan pernapasan
- Munculnya ketertarikan masyarakat untuk mengetahui lebih lanjut tentang fisioterapi
- Meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan nyeri dan penurunan fungsi gerak

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Dusun Jatisari mengalami keluhan muskuloskeletal, seperti nyeri lutut dan punggung bawah, serta gejala kardiorespirasi ringan berupa sesak napas dan cepat lelah saat beraktivitas. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Cruz-Jentoft

et al. (2019) bahwa proses penuaan menyebabkan penurunan massa otot (sarkopenia), elastisitas jaringan paru, dan efisiensi sistem kardiopulmoner, yang mengakibatkan penurunan toleransi aktivitas fisik dan peningkatan risiko nyeri.

Latihan pernapasan seperti *diaphragmatic breathing* dan *pursed-lip breathing* yang diajarkan dalam kegiatan ini terbukti dapat meningkatkan efisiensi ventilasi dan menurunkan kerja otot pernapasan. Menurut Yamaguti et al. (2012), *pursed-lip breathing* mampu menurunkan laju napas dan meningkatkan volume tidal pada populasi lansia dengan keterbatasan pernapasan ringan. Selain itu, teknik ini secara fisiologis berfungsi memperlambat fase ekspirasi, mempertahankan tekanan positif pada jalan napas, dan meningkatkan pertukaran gas.

Dari sisi muskuloskeletal, pemberian edukasi postur dan latihan mobilisasi ringan sangat penting. Teori Kisner dan Colby (2012) menjelaskan bahwa latihan mobilisasi ringan, jika diberikan secara tepat, dapat meningkatkan fleksibilitas, menurunkan nyeri akibat kekakuan sendi, serta memperbaiki kualitas gerak fungsional pada lansia. Hal ini tampak dari laporan subyektif peserta yang merasa lebih ringan saat bergerak dan lebih rileks setelah mengikuti sesi latihan.

Lebih lanjut, hasil kegiatan juga memperlihatkan bahwa masyarakat memiliki pemahaman yang sangat terbatas tentang fisioterapi dan peranannya dalam sistem kesehatan. Ini memperkuat data WHO (2015) yang menyebutkan bahwa di banyak daerah pedesaan, profesi fisioterapis belum dikenal luas sehingga edukasi berbasis komunitas perlu diperkuat. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya merasakan manfaat langsung, tetapi juga mulai memahami konsep *preventive physiotherapy* yang sebelumnya asing.

Modul latihan mandiri yang dibagikan terbukti meningkatkan keberlanjutan praktik di rumah. Hal ini sejalan dengan prinsip *community-based rehabilitation* (CBR), di mana penyediaan alat bantu visual dan pendampingan kader lokal memperkuat kapasitas masyarakat untuk mengelola kesehatannya secara mandiri (Helander, 1993). Dengan pendekatan ini, keberlanjutan intervensi pasca-kegiatan lebih terjamin.

Secara umum, integrasi antara teori fisioterapi, data survei lapangan, dan intervensi langsung dalam kegiatan ini berhasil:

- Menjawab kebutuhan mitra

- Menurunkan keluhan fungsional peserta
- Meningkatkan literasi kesehatan terkait pernapasan dan nyeri

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.

D. STATUS LUARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menghasilkan beberapa luaran sesuai dengan yang direncanakan dalam proposal, baik dalam bentuk luaran wajib maupun tambahan. Status luaran hingga saat ini adalah sebagai berikut:

1. Luaran Wajib

No	Jenis Luaran	Status	Keterangan
1	Publikasi artikel di media elektronik	<i>Published</i>	Artikel telah dipublikasikan di media lokal kampus (web LPPM/berita kampus) dengan judul: " <i>Fisioterapi untuk Lansia: Pelatihan Pernapasan dan Mobilisasi Ringan di Dusun Jatisari</i> "
2	Peningkatan pemberdayaan mitra	<i>Tercapai</i>	Mitra telah membentuk kader lokal pendamping lansia untuk memantau latihan mandiri berdasarkan booklet yang dibagikan
3	Modul latihan mandiri bergambar	<i>Tersusun dan dibagikan</i>	Booklet berisi panduan latihan pernapasan dan gerakan ringan telah dicetak dan didistribusikan kepada 20 peserta

2. Luaran Tambahan

No	Jenis Luaran	Status	Keterangan
1	Draft artikel ilmiah untuk jurnal nasional terakreditasi	<i>Dalam tahap penyusunan</i>	Draft artikel dengan judul sementara: <i>“Implementasi Latihan Pernapasan dan Mobilisasi Ringan untuk Lansia: Studi Kasus PkM di Dusun Jatisari”</i> sedang disiapkan untuk dikirim ke <i>Jurnal Pengabdian Masyarakat “Abdimas”</i>

Luaran-luaran ini tidak hanya memperlihatkan keberhasilan program secara administratif, namun juga menunjukkan dampak nyata terhadap mitra sasaran, khususnya dalam peningkatan kesadaran dan kemampuan lansia dalam menjaga fungsi kardiorespirasi secara mandiri.

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.

E. PERAN MITRA

Mitra kegiatan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah Aparatur Dusun Jatisari, Kecamatan Ngajum, Kabupaten Malang. Mitra berperan aktif dalam setiap tahapan pelaksanaan kegiatan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Keterlibatan mitra menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kelancaran dan keberhasilan program. Adapun peran mitra secara lebih rinci adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi dan Perizinan

Mitra membantu tim pelaksana dalam melakukan koordinasi administratif, termasuk memberikan izin pelaksanaan kegiatan serta memfasilitasi komunikasi dengan warga dan tokoh masyarakat setempat.

2. Rekrutmen dan Mobilisasi Peserta

Mitra bertanggung jawab dalam menginformasikan kegiatan kepada warga lansia dan keluarga mereka. Aparatur dusun mengoordinasikan ketua RT/RW serta

kader posyandu untuk mengajak warga lansia berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan.

3. Penyediaan Tempat Kegiatan

Kegiatan edukasi dan pelatihan dilaksanakan di balai dusun setempat yang difasilitasi oleh mitra. Mitra juga membantu menyiapkan sarana penunjang sederhana seperti tikar, kursi, dan alat penguat suara.

4. Pendampingan Selama Kegiatan

Mitra mendampingi pelaksanaan kegiatan di lapangan, membantu menjaga ketertiban dan memastikan peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan tertib dan aman.

5. Pemberdayaan dan Keberlanjutan

Setelah kegiatan selesai, mitra berkomitmen untuk menjaga keberlanjutan program dengan menunjuk beberapa kader lokal sebagai pendamping lansia dalam melakukan latihan mandiri di rumah. Kader tersebut juga diberikan lembar monitoring latihan yang dibagikan oleh tim pelaksana.

6. Evaluasi dan Umpan Balik

Mitra memberikan evaluasi dan testimoni terhadap pelaksanaan program, serta memberikan saran untuk pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang. Mitra juga menyatakan harapan agar kegiatan seperti ini dapat dilanjutkan secara berkala atau dijadikan program rutin kolaboratif dengan institusi pendidikan.

Peran aktif mitra yang kolaboratif dan partisipatif menjadi kekuatan utama dalam pelaksanaan kegiatan ini. Dukungan logistik, sosial, dan moral dari mitra juga membuktikan bahwa kemitraan yang kuat antara akademisi dan masyarakat dapat menghasilkan program yang berdampak nyata dan berkelanjutan.

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.

F. KENDALA PELAKSANAAN PkM

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, secara umum kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari mitra serta

peserta. Namun, terdapat beberapa kendala yang ditemui di lapangan, baik yang bersifat teknis maupun non-teknis. Adapun kendala-kendala tersebut antara lain:

1. Waktu Pelaksanaan yang Terbatas

Beberapa peserta lansia memiliki kesibukan harian seperti bertani atau mengurus rumah, sehingga sulit untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Hal ini menyebabkan variasi dalam partisipasi aktif setiap sesi. Untuk menyiasatinya, tim pelaksana melakukan pembagian kelompok kecil dan penjadwalan ulang secara fleksibel.

2. Perbedaan Tingkat Pemahaman Peserta

Tingkat pendidikan dan latar belakang peserta yang beragam menyebabkan kecepatan pemahaman materi edukasi juga bervariasi. Sebagian peserta dengan keterbatasan membaca atau daya ingat mengalami kesulitan memahami instruksi latihan. Tim mengatasinya dengan pendekatan visual, demonstrasi langsung, dan pengulangan latihan secara perlahan.

3. Terbatasnya Fasilitas Kesehatan dan Ruang Praktik

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di balai dusun yang tidak secara khusus dirancang untuk kegiatan kesehatan. Beberapa keterbatasan seperti pencahayaan, ruang gerak, dan kelengkapan alat menjadi tantangan tersendiri dalam pelaksanaan pemeriksaan dan latihan. Untuk itu, tim pelaksana membawa perlengkapan tambahan dan menyesuaikan metode latihan agar tetap aman dan efektif.

4. Kurangnya Pengetahuan Awal tentang Fisioterapi

Masyarakat belum banyak mengenal profesi fisioterapis dan menganggap latihan yang diberikan mirip dengan olahraga biasa. Hal ini menjadi tantangan dalam membangun kepercayaan awal. Tim mengatasinya dengan memberikan penjelasan secara sederhana dan mengaitkannya dengan manfaat langsung yang bisa dirasakan.

5. Keterbatasan Monitoring Pasca-Kegiatan

Walaupun modul dan panduan latihan sudah diberikan, tidak semua lansia memiliki anggota keluarga atau kader yang bisa mendampingi secara rutin di rumah. Hal ini menyulitkan monitoring keberlanjutan latihan mandiri. Sebagai solusi jangka pendek, kader posyandu yang hadir dalam kegiatan diberikan pelatihan singkat untuk mendampingi peserta secara berkala.

Kendala-kendala di atas menjadi bahan evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa depan. Meskipun demikian, semua hambatan tersebut dapat diatasi

secara adaptif dan tidak mengganggu capaian utama dari kegiatan pengabdian

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

masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cruz-Jentoft AJ, et al. (2019). Sarcopenia: revised European consensus. *Age and Ageing*.
2. Yamaguti WP, et al. (2012). Diaphragmatic breathing training in COPD. *Chest Journal*.
3. Kisner, C., & Colby, L.A. (2012). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*.
4. WHO. (2015). *Rehabilitation in health systems*.
5. Helander, E. (1993). *Prejudice and dignity: An introduction to community-based rehabilitation*.

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

PETA LOKASI MITRA SASARAN



Jarak dari Pengusul ke Mitra 41 km.

LAMPIRAN 1

A. PERSONALIA TENAGA PELAKSANA BESERTA KUALIFIKASI

No	Nama	NIDN/NIDK/ NIM	Prodi Asal	Bidang Keilmuan	Alokasi Waktu (Jam/Mgg)	Uraian Tugas
1	Angria Pradita, S.Ft., Physio., M.Biomed Nurul	0731129003	Fisioterapi			- Mengkoordinir semua anggota - Memberikan materi
2	Halimah, S.Ft., Physio., M.Biomed	0711019302	Fisioterapi			Membantu mengumpulkan materi
3	Lion Wahyu Dirgantara	22.8.011	Fisioterapi			- Membantu mengkoordinir peserta - Membantu perizinan
4	Marsha Mukhtia	21.8.001	Fisioterapi			- Membantu mempersiapkan peralatan dan - Memandu masyarakat dalam pemberian latihan
5	Najlah Abdillah	21.8.083	Fisioterapi			- Membantu konsumsi - Memandu masyarakat dalam pemberian latihan

BIODATA KETUA DAN ANGGOTA TIM PENGABDIAN

A. Ketua Tim Pelaksana Pengabdian

1. Identitas Pribadi

- a. Nama : Angria Pradita, S.Ft, Physio, M.Biomed
- b. NIDN/NIDK : 0731129003
- c. Tempat/Tgl Lahir : Bantaeng/31 Desember 1990
- d. Pangkat/Golongan : IIIb
- e. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- f. Program studi/Fakultas : Fisioterapi/ Fakultas Ilmu Kesehatan
- g. Perguruan Tinggi : ITSK RS dr.Soepraoen
- h. Bidang keahlian : Fisioterapi
- i. Alamat Rumah : Perumahan Panorama Garden Blok D-23, Wagir
- j. Telp Kantor : 0341-335750
- k. Telp Pribadi : 085343786578
- l. E-mail : pradita@itsk-soepraoen.ac.id
- m. Matakuliah yang Diampu :
 1. Anatomi Terapan I & II
 2. Kinesiologi dan Biomekanik
 3. Manajemen Fisioterapi Kardiorespirasi
 4. Analisa Posture
 5. Aessment dan Diagnosa Fisioterapi
 6. Ilmu Biomedik Dasar Keperawatan
 7. Ilmu Biomedik Dasar Fisioterapi

8. Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Lembaga Pendidikan	Lulus	Spesialisasi
1.	D-III	Poltekkes Kemenkes Makassar jurusan Fisioterapi	2012	Fisioterapi
2.	Sarjana Fisioterapi	Universitas Hasanuddin	2015	Fisioterapi
3.	Profesi Fisioterapi	Universitas Hasanuddin	2016	Fisioterapi
4.	Magister Biomedik	Universitas Hasanuddin	2021	Fisiologis

9. Daftar Karya Ilmiah

Menulis Buku/Diktat/Modul/Petunjuk Praktikum			
No	Judul	Penerbit	Tahun
1	Prediksi Soal UKOM Mahasiswa Profesi Fisioterapi	Yapindo	2023
2	Modul "Low Back Pain"	-	2022
3	Modul "Core Stability"	-	2023
Menulis Karya Ilmiah yang Dipublikasikan			
No	Judul	Publikasi URL	Tahun
1	Fleksibilitas Otot Lumbal dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah	Nama jurnal: Kieraha Journal Medicine Edisi/volume: Volume 4 No.2 (2022) http://ejournal.unkha.ir.ac.id/index.php/kmj/article/view/5523	2022
2	Pemberian Core Stability Exercise Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Pasien dengan Kondisi Low Back Pain Myogenic di RS Baptis Batu	Nama jurnal: Suara "Forikes" Edisi/volume: Volume 12, No 1 (2021) http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/1814	2021
3	Core Stability Exercise Efektif dalam Meningkatkan Keseimbangan pada Lansia di RSUD Gambiran Kota Kediri	Nama jurnal: Suara "Forikes" Edisi/volume: Volume 12, No 1 (2021) http://www.forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/1917	2021
4	Pengaruh Core Stability terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada penderita LBP Myogenic di RSUD dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan	Nama jurnal: Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi/volume: Volume 7, No 1 (2022) http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/10873	2022

10. Daftar Kegiatan Ilmiah

Berperan Aktif dalam Pertemuan Ilmiah				
No	Judul	Kedudukan	Tempat	Tahun
1	Pendampingan Penyusunan Instrumen Akreditasi Program Studi Angkatan III	Peserta	Di Favehotel Sidoarjo	19 November 2021
2	Pelatihan Peningkatan Keterampilan Dasar teknik Instruksional (PEKERTI)	Peserta	Makassar/Daring	23 Februari 2022
3	The Mastering The Basics Course	Pembicara	Malang/ daring	6 Februari 2022
4	Pendampingan Indexing SINTa 2022	Peserta	Malang/Daring	5-6 Maret 2022

5	Pelatihan Editor Jurnal Ilmiah	Peserta	Zoom Meeteng	Desember 2022
6	Workshop Asesor Program Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) untuk Perguruan Tinggi Batch I	Peserta	Malang/Univ. Kanjuruhan	20-21 Februari 2023
7	Pelatihan Penguji Objective Structured Clinical Examination (OSCE) Fisioterapi	Peserta	Universitas Muhammadiyah Malang	17 Juni 2023
8	Pelatihan Calon Auditor AMI Berbasis SPMI Perguruan Tinggi 2024	Peserta	ITSK RS. dr. Soepraoen Malang	1 Juni 2024

B. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian -1

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

C. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-2

- a. Nama : Lion Wahyu Dirgantara
- b. Nim : 22.8.005
- c. Status : Mahasiswa S-1 Fisioterapi

D. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-3

- a. Nama : Marsa Mukhtia
- b. Nim : 21.8.001
- c. Status : Mahasiswa S-1 Fisioterapi

E. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-4

- a. Nama : Najlah Abdillah
- b. Nim : 21.8.083
- 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, 13 September 2024
Ketua Pengabdian,



Angria Pradita, S.Ft, Physio, M.Biomed
NIDN. 0731129003

LAMPIRAN

FOTO DOKUMENTASI PENGABDIAN

