

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT INTERNAL**



**PERAN FISIOTERAPI DALAM MENANGANI MASALAH KESEHATAN
GERAK DAN FUNGSI PUNGGUNG BAWAH PADA MASYARAKAT 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	: Peran Fisioterapi Dalam Menangani Masalah Kesehatan Gerak dan Fungsi Punggung Bawah pada Masyarakat 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-sopraoen.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)
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 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, 30 Agustus 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Ketua Peneliti

A handwritten signature in red ink, appearing to read "Angria Pradita".

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

Menyetujui,
Kepala LPPM



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

1. JUDUL PkM

Peran Fisioterapi Dalam Menangani Masalah Kesehatan Gerak dan Fungsi Punggung Bawah pada Masyarakat 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	-	-
Muhammad Febrian Dwi Ardiansyah (Mahasiswa/ Anggota Pkm)	Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/Brawijaya	Fisioterapi	- Membantu mempersiapkan peralatan dan - Memandu masyarakat dalam pemberian latihan	-	-
Vivin Aini Zahroh Usmawanti (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>)
2022	Artikel: Korelasi Fleksibilitas Otot Lumbar dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah	Published	Nama jurnal: Kieraha Journal Medicine Edisi/volume: Volume 4 No.2 (2022) http://ejournal.unkhair.ac.id/index.php/kmj/article/view/5523

Luaran Tambahan

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>)
2021	Artikel: Pemberian <i>Core Stability Exercise</i> Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Pasien dengan Kondisi Low Back Pain Myogenic di RS Baptis Batu	Published	Nama jurnal: Suara “Forikes” Edisi/volume: Volume 12, No 1 (2021) http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/1814
2021	Artikel: <i>Core Stability Exercise</i> Efektif dalam Meningkatkan Keseimbangan pada Lansia di RSUD Gambiran Kota Kediri	Published	Nama jurnal: Suara “Forikes” Edisi/volume: Volume 12, No 1 (2021) http://www.forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/1917
2022	Artikel: Pengaruh <i>Core Stability</i> terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada penderita LBP Myogenic di RSUD dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan	Published	Nama jurnal: Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi/volume: Volume 7, No 1 (2022) http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/10873

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

Nyeri Punggung Bawah (NPB) adalah rasa nyeri yang dirasakan seseorang pada punggung bagian bawah. Sebanyak 90% penduduk dunia pernah mengalami nyeri punggung selama hidupnya. Dan 90% pasien yang tercatat berumur lebih dari 45 tahun dan sedikitnya 50% penderitanya mengalami kekambuhan. Penyebab NPB bisa disebabkan oleh berbagai hal baik mekanis, non mekanis, neurologis, biomekanis dan psikologis, oleh karena itu dalam menangani pasien diperlukan pemeriksaan yang kompleks untuk mengetahui penyebabnya. Pengabdian masyarakat yang akan dilakukan yaitu dengan memberikan penyuluhan mengenai bagaimana peranan fisioterapi dalam menangani masalah Kesehatan gerak dan fungsi punggung bawah pada masyarakat.

Permasalahan masyarakat di dusun Jatisari adalah kurang sadarnya masyarakat yang bermata pencaharian petani dalam menjaga kesehatan diri yang dapat mengarah nyeri punggung bawah karena kesibukan bekerja dan kurangnya pengetahuan masyarakat terkait penyakit atau gangguan gerak pada masyarakat sehingga dalam mewujudkan kualitas hidup dalam masyarakat di masa lanjut usia akan mengalami hambatan

Tindak lanjut yang akan diberikan adalah dengan pemeriksaan deteksi keluhan nyeri punggung bawah, intervensi nyeri punggung bawah, aktifitas fungsional rekreasi untuk menjaga kesehatan, serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan. Luaran yang akan dihasilkan melalui program ini adalah artikel ilmiah terpublikasi serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan dalam mewujudkan kualitas hidup yang lebih baik. Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut; survey kondisi lapangan, analisis kebutuhan masyarakat terkait gerak dan fungsi, sosialisasi dan pengenalan program pengabdian masyarakat pada masyarakat dusun Jatisari, pelaksanaan program pengabdian masyarakat dan evaluasi kegiatan.

Kata kunci maksimal 5 kata.

Kata kunci: Peran Fisioterapi; Gerak dan Fungsi; Nyeri Punggung Bawah

PENDAHULUAN

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:

- Untuk Mitra yang bergerak di bidang ekonomi produktif:** penentuan permasalahan prioritas mitra baik produksi maupun manajemen yang telah disepakati bersama mitra.
- Untuk Mitra yang mengarah ke ekonomi produktif:** penentuan permasalahan prioritas mitra baik produksi maupun manajemen untuk berwirausaha yang disepakati bersama.
- 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.
- Tuliskan secara jelas justifikasi pengusul bersama mitra dalam menentukan persoalan prioritas yang disepakati untuk diselesaikan selama pelaksanaan program PKM.

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Lokasi pengabdian masyarakat ini terletak di Kecamatan Ngajum yang masuk dalam wilayah Kabupaten Malang. Kecamatan Ngajum terdiri dari 9 desa, 34 dusun, 92 RW, dan 329 RT, ke 9 Desa tersebut terdiri dari Desa Ngajum, Maguan, Palaan, Ngasem, Kranggan, Kesamben, Banjarsari, Babadan dan Balesari. Kecamatan ini terletak di sekitar Gunung Kawi jadi setiap orang yang akan berkunjung ke Gunung Kawi akan melewati kawasan Ngajum yang mengarah ke Gunung Kawi. Kecamatan ngajum memiliki penduduk kurang lebih sekitar 61.073 jiwa dengan luas wilayah 6.006,70 Km². Wilayah Kecamatan Ngajum berada di antara : batas utara kecamatan Wagir; batas timur kecamatan Pakisaji dan Kepanjen; batas selatan kecamatan Kromengan dan Wonosari dan batas barat kecamatan Wonosari dan Sumber Pucung. Ngajum termasuk beriklim sedang Suhu antara 13–23 derajat celcius. Jumlah Penduduk Kecamatan Ngajum sangat padat tahun 2022 mencapai 61.073 jiwa dengan penduduk laki – laki sebanyak 30.702 jiwa dan penduduk perempuan sebanyak 30.371 jiwa. Ada beberapa industri yang ada di Wilayah Ngajum mulai dari Pabrik Susu Greenfield di Palaan dan Balesari, industri peternakan Lele di Maguan, industri pembuatan tape di Banjarsari dan beberapa industri makanan kecil di Kecamatan Ngajum. Dusun Jatisari Kec Ngajum Kab Malang terdiri dari 4 RW, 19 RT dengan domanasi mata pencaharian penduduk adalah petani sekitar 1000 orang dan buruh tani sekitar 2.040 orang Selain itu, keterbatasan biaya juga mempengaruhi mereka untuk tidak ke pusat pelayanan masyarakat terdekat (1).

Berdasarkan hasil pendataan awal masyarakat dusun Jatisari didominasi bermata pencaharian sebagai petani dan buruh tani. Petani merupakan salah satu pekerjaan yang ditekuni oleh masyarakat Indonesia (2). Keluhan pada sistem musculoskeletal adalah keluhan pada bagian-bagian otot rangka yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit (3). Prevalensi penyakit musculoskeletal tertinggi berdasarkan pekerjaan adalah pada petani, nelayan atau buruh yaitu 31,2 % (4). Petani menghabiskan waktu setiap harinya di sawah, walaupun hanya untuk mengawasi sawah ataupun mencangkul dan menanam. Mencangkul ataupun menanam adalah kegiatan yang berpengaruh pada posisi kerja. Dalam membajak sawah secara manual dan menanam padi, petani melakukan pekerjaannya dengan posisi membungkuk dengan menggunakan punggung sebagai penopang utama. Semua aktivitas tersebut melibatkan berbagai kelompok otot terutama otot penyanggah tulang belakang yang berfungsi untuk memelihara postur tubuh, keseimbangan dan koordinasi keseimbangan yang baik. Sikap kerja tesebut memungkinkan para petani terkena nyeri punggung bawah. Petani menghabiskan waktu setiap harinya di sawah, walaupun hanya untuk mengawasi sawah ataupun mencangkul dan menanam. Mencangkul ataupun menanam adalah kegiatan yang berpengaruh pada posisi kerja. Dalam membajak sawah secara manual dan menanam padi, petani melakukan pekerjaannya dengan posisi membungkuk dengan menggunakan punggung sebagai penopang utama. Semua aktivitas tersebut

melibatkan berbagai kelompok otot terutama otot penyanggah tulang belakang yang berfungsi untuk memelihara postur tubuh, keseimbangan dan koordinasi keseimbangan yang baik. Sikap kerja tersebut memungkinkan para petani terkena nyeri punggung bawah (2).

1.2 Perumusan Masalah

Dari analisis situasi tersebut, penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat tentang edukasi peranan fisioterapi kepada masyarakat khususnya pada kasus-kasus nyeri punggung bawah.

1.3 Permasalahan Mitra

Permasalahan masyarakat desa Ngajum dusun Jatisari berdasarkan hasil pengamatan dan survei langsung ke lokasi adalah kurang sadarnya masyarakat dalam menjaga kesehatan diri yang dapat mengarah pada gerak dan fungsi karena kesibukan bekerja di sawah dan kurangnya pengetahuan terkait gangguan gerak dan fungsi khususnya pada lansia sehingga dalam mewujudkan kualitas hidup di masa lanjut usia memiliki hambatan. Sebuah hasil wawancara dengan salah satu warga Desa Ngajum tepatnya di Dusun Jatisari mengatakan bahwa penduduk desa Ngajum aktif ke sawah meskipun di usia senja. Namun, seringkali permasalahan yang timbul adalah keluhan nyeri saat beraktivitas terutama di daerah punggung dan lutut. Seringkali keluhan tersebut tidak mendapatkan penanganan yang tepat karena kesadaran masyarakat untuk ke pusat pelayanan Kesehatan masyarakat masih kurang dan mereka masih mempercayai perawatan tradisional.

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

2.1 Solusi yang Ditawarkan

Solusi yang ditawarkan pada masyarakat Ngajum berupa edukasi tentang fisioterapi, berupa; edukasi terkait penanganan fisioterapi, pelatihan melakukan olahraga mandiri dan memberikan penanganan fisioterapi sebagai pengenalan

profesi kepada masyarakat Selain itu dilaksanakan pula pemeriksaan deteksi keluhan nyeri punggung bawah, intervensi nyeri punggung bawah, aktifitas fungsional rekreasi untuk menjaga kesehatan, serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan. Luaran yang akan dihasilkan melalui program ini adalah artikel ilmiah terpublikasi serta pendampingan yang akan dilakukan secara berkelanjutan dalam mewujudkan kualitas hidup yang lebih baik.

Luaran yang diberikan adalah buku petunjuk latihan mandiri yang dilengkapi dengan gambar dan petunjuk latihan untuk memudahkan masyarakat untuk mengikutinya.

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

3.1 Metode Pelaksanaan

3.1.1 Sasaran Pengabdian

Sasaran program pengabdian masyarakat adalah masyarakat desa Ngajum dusun Jatisari dengan bekerjasama bersama Puskesmas Ngajum. Masyarakat yang menjadi sasaran adalah petani yang memiliki keluhan nyeri punggung bawah. Masyarakat belum pernah mendapatkan program pengabdian masyarakat dan berdasarkan analisa situasi disana, kami memutuskan untuk melakukan program pengabdian masyarakat dengan tindak lanjut sebagai posyandu binaan.

3.1.2 Metode Pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan sebagai berikut:

1. Pendekatan edukatif, yaitu pendekatan yang dalam program maupun pelaksanaan pengabdian mengandung unsur pendidikan yang dapat mendinamisasikan masyarakat menuju kualitas hidup yang lebih baik.
2. Pendekatan partisipatif, yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dengan mengadakan kelompok gerak hidup sehat.
3. Pelayanan yang berorientasi pada kebutuhan masyarakat. Proses dimana masyarakat mengidentifikasi kebutuhan dan menentukan prioritas kebutuhan dalam bidang kesehatan.
4. Pengembangan kelompok senam sehat dengan pembenahan beberapa aspek berfokus pada aspek preventif guna mewujudkan kualitas hidup lebih baik sehingga mampu menuju lansia sehat dan produktif.

Pendekatan yang dilakukan adalah pemberian penanganan fisioterapi.

3.1.3 Rencana Kegiatan

Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut:

1. Survey kondisi masyarakat di desa Ngajum
2. Analisis kebutuhan masyarakat terkait masalah gerak dan fungsi. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat Memberikan pengetahuan dan pelatihan tentang kondisi Kesehatan gerak dan fungsi serta menjaga kesehatan guna mewujudkan kualitas hidup lebih baik.
3. Sosialisasi dan pengenalan program pengabdian masyarakat pada masyarakat Desa Ngajum.
4. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat pada masyarakat.
5. Evaluasi kegiatan

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. Tim mitra berkoordinasi dengan pemuka masyarakat dalam setiap kegiatan yang dilakukan serta membentuk kader-kader untuk melaksanakan senam rutin kepada masyarakat. Anggota tim pengusul saling berkoordinasi dan membantu jalannya kegiatan pengabdian masyarakat.

3.3 Evaluasi

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

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk melihat sejauh mana perkembangan hasil dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

JADWAL

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Penyusunan proposal	■											
2	Seminar proposal	■											
3	Koordinasi dengan tim	■											
4	Pengurusan ijin		■										
5	Pelaksanaan kegiatan					■							
6	Penyusunan laporan hasil						■						
7	Seminar hasil pengabdian							■					
8	Publikasi dan pentusunan luaran								■				

Pengisian poin C sampai dengan poin H mengikuti template berikut dan tidak dibatasi jumlah kata atau halaman namun disarankan seringkasan mungkin. Dilarang menghapus/memodifikasi template ataupun menghapus penjelasan di setiap poin.

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.

1. Hasil Pengabdian masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung pada tanggal 10 Agustus 2023 di Masyarakat Dusun Jatisari, Kecamatan Nagjum, Kabupaten Malang. Acara dimulai pukul 08.00 WIB dan berakhir pada pukul 13.00 WIB, diikuti oleh sekitar 60 warga. Sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat terlebih dahulu dibagikan angket untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan masyarakat tentang pencarian pengobatan saat nyeri pinggang bawah.



Gambar 1. Diagram Tingkat pengetahuan Masyarakat tentang Fisioterapi



Gambar 2. Diagram pencarian pengobatan Masyarakat

Kegiatan ini melibatkan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan latihan fisik dengan tujuan mengatasi masalah nyeri punggung bagian bawah.

- a. Dalam rangka meningkatkan pemahaman tentang fisioterapi dan nyeri punggung bawah, kami menyelenggarakan sosialisasi kesehatan menggunakan *leaflet* sebagai media informasi yang dibagikan kepada masyarakat. Tujuannya adalah untuk menggali pengetahuan mereka tentang masalah nyeri punggung bagian bawah.



Gambar 3. Sosialisasi kesehatan menggunakan *leaflet*

- b. Kami juga melakukan pemeriksaan kesehatan pada individu yang mengalami nyeri punggung bawah. Pemeriksaan meliputi pengukuran tanda-tanda vital dan demonstrasi fisioterapi oleh mahasiswa kepada masyarakat.



Gambar 4. Pemeriksaan *vital sign*

- c. Untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah, kami memberikan sesi latihan fisik yang dirancang khusus. Ini bertujuan untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan saat mengalami nyeri punggung bagian bawah.



Gambar 4. Pemeriksaan *vital sign*

Kegiatan ini dimulai dengan kontak sebelumnya kepada subjek yang diundang dan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan, termasuk pemeriksaan vital sign dan fisioterapi spesifik. Sebelum kami memberikan sosialisasi tentang nyeri punggung bawah, kami memberikan kuesioner kepada peserta dengan lima pertanyaan pilihan ganda. Kuesioner ini digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum kami memberikan informasi. Kami juga melakukan evaluasi setelah sosialisasi selesai untuk melihat peningkatan pemahaman mereka. Kegiatan sosialisasi ditutup dengan memberikan panduan tentang latihan ringan yang dapat membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Pertanyaan yang diajukan dalam sesi ini meliputi definisi nyeri punggung bawah, faktor risiko umum, penyebab, durasi nyeri akut, dan upaya pencegahan nyeri punggung bawah. Setelah sosialisasi, individu yang mengalami nyeri punggung bawah menerima pemeriksaan fisioterapi khusus yang mencakup penilaian dan edukasi oleh dosen dan mahasiswa.

2. Analisis relevan

Berdasarkan analisis relevan dengan pengabdian masyarakat ini menggunakan *core stability exercise* pada kasus nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah (NPB) adalah kondisi multifaktorial yang merupakan akumulasi dari faktor risiko, baik dari faktor risiko konstitusional yakni; akibat genetika, usia 40-80 tahun dan yang berjenis kelamin perempuan,

faktor risiko pekerjaan, yakni; beban statis maupun dinamis yang berlebihan, durasi mengangkat barang, getaran, gerakan memutar dan membungkuk berulang, postur yang salah di tempat kerja, faktor perilaku dan lingkungan, yakni; merokok, obesitas, gaya hidup, serta faktor psikososial yakni; stres, kecemasan, depresi, dan ketidakpuasan kerja (1). *Core stability exercise* memberikan efek terapeutik pada kondisi nyeri punggung bawah mengurangi intensitas nyeri, kecacatan fungsional, dan meningkatkan kualitas hidup, dan mengaktivasi otot-otot *core*. Sebuah sistematik review yang dilakukan oleh Frizziero (2021) menunjukkan bahwa *core stability exercise* lebih efektif pada kondisi nyeri punggung bawah dan lebih efektif apabila dikombinasikan dengan jenis latihan lain (3). Penelitian sebelumnya melakukan perbandingan efek terapeutik pada kasus nyeri punggung bawah pemberian kombinasi elektroterapi, manual terapi dan *core stability exercise* dengan penanganan fisioterapi konvensional yakni kombinasi elektroterapi, traksi dan latihan penguatan dasar pada 52 subjek penelitian dengan mengukur nyeri, fleksibilitas otot dan aktivitas fungsional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi elektroterapi, manual terapi dan *core stability exercise* lebih baik dibandingkan penanganan fisioterapi konvensional (4). Sejalan dengan penelitian Amiriawati (2021) yang menyatakan bahwa pemberian teknik *core stability exercise* efektif dalam menurunkan nyeri pada penderita nyeri punggung bawah miogenik (5).

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.

Luaran wajib pengabdian masyarakat ini berupa artikel jurnal pengabdian masyarakat yang di upload pada jurnal JPSoe. Dan luaran tambahan adalah booklet yang di HaKI-kan.

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.

Kelompok yang bertanggung jawab atas pelaksanaan program ini terdiri dari tim kolaborasi antara tim pengusul dan tim mitra, dengan tujuan untuk memfasilitasi koordinasi yang lebih baik selama pelaksanaan program ini. Kepala kelompok pelaksana secara aktif terlibat dalam aktivitas Tri Dharma Perguruan Tinggi di ITSK RS. dr. Soepraoen. Kepala kelompok pelaksana bertanggung jawab atas pengaturan seluruh kegiatan pengabdian masyarakat dan menjalankan koordinasi dengan tim mitra. Tim mitra bekerja sama dengan tokoh-tokoh masyarakat dalam setiap tahap kegiatan dan juga bertanggung jawab dalam pembentukan kader-kader yang akan melaksanakan sesi senam rutin bagi masyarakat. Anggota tim pengusul juga berperan aktif dalam berkoordinasi satu sama lain dan memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

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.

Permasalahan yang ditemui di Dusun Jatisari, Desa Ngajum, berdasarkan hasil observasi dan survei di lapangan adalah tingkat kesadaran yang rendah di kalangan masyarakat terkait menjaga kesehatan pribadi, terutama yang berhubungan dengan masalah gerak dan fungsi. Hal ini disebabkan oleh tingginya beban pekerjaan di bidang pertanian, serta kurangnya pemahaman tentang masalah gerak dan fungsi, terutama di kalangan lansia. Akibatnya, kualitas hidup di usia tua sering menghadapi hambatan. Selama wawancara dengan salah satu

warga Desa Ngajum, khususnya di Dusun Jatisari, diungkapkan bahwa penduduk desa masih aktif bekerja di sawah, bahkan pada usia senja. Namun, seringkali mereka mengalami keluhan nyeri saat melakukan aktivitas, terutama pada bagian punggung dan lutut. Keluhan ini seringkali tidak mendapatkan perawatan yang sesuai karena minimnya kesadaran masyarakat dalam mencari perawatan kesehatan dari pusat layanan kesehatan dan masih mempercayai metode perawatan tradisional.

H.DAFTAR PUSTAKA: Penyusunan Daftar Pustaka berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada laporan kemajuan yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

1. Malang P. Profil Kecamatan Ngajum [Internet]. <https://ngajum.malangkab.go.id/pd/>. 2023. Available from: <https://ngajum.malangkab.go.id/pd/>
2. Christia E, Paul K, Diana D. Gambaran Posisi Kerja Dan Keluhan Gangguan Musculoskeletal Pada Petani Padi Di Desa Kiawa 1 Barat Kecamatan Kawangkoan Utara. *Pharmacon* [Internet]. 2016;5(4):267–72. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/pharmacon/article/view/14045/13618>
3. Frizziero A, Pellizzon G, Vittadini F, Bigliardi D, Costantino C. Efficacy of core stability in non-specific chronic low back pain. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2021;6(2).
4. Hsu S-L, Oda H, Shirahata S, Watanabe M, Sasaki M. Effects of core strength training on core stability. *J Phys Ther Sci*. 2018;30(8):1014–8.
5. Amiriawati L, Fariz A, Priskusanti R., Endaryanto A., Pradita A. Pemberian Core Stability Exercise Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Pasien dengan Kondisi Low Back Pain Myogenic di RS Baptis Batu Linda. *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2021;12(November):81–4.
6. Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri, Dasar –Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press
7. Riskesdas. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

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			<ul style="list-style-type: none">- 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			<ul style="list-style-type: none">- Membantu mengkoordinir peserta- Membantu perizinan
4	Vivin Aini Zahroh Usmawanti	21.8.005	Fisioterapi			<ul style="list-style-type: none">- Membantu mempersiapkan peralatan dan- Memandu masyarakat dalam pemberian latihan
5	Mexilinkan Aulya Azzahra	20.8.010	Fisioterapi			<ul style="list-style-type: none">- 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. Aassessment 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				

B. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian -1

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

C. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-2

- a. Nama : Lion Wahyu Dirgantara
- b. Nim : 220805
- c. Status : Mahasiswa S-1 Fisioterapi

D. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-3

- a. Nama : Mexilinkan Aulya Az-Zahra
- b. Nim : 200810
- c. Status : Mahasiswa S-1 Fisioterapi

E. Anggota Tim Pelaksana Pengabdian-4

- a. Nama : Vivin Aini Zahro Usmawanti
- b. Nim : 210811
- 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. Soepraen Malang.

Malang, 30 Agustus 2023
Ketua Pengabdian,



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

LAMPIRAN 3

POSTER



ITSK RS. DR. SOEPRAOEN
PRODI FISIOTERAPI

BEBAS BAWAH PUNGGUNG

WHY NOT?

Sudah saatnya bebas bergerak
tanpa keluhan rasa sakit

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

The poster features a blue-tinted anatomical illustration of a human torso, with the lower back highlighted in a glowing red color to indicate the area of focus. The main title 'BEBAS BAWAH PUNGGUNG' is written in large, bold, white letters across the center. Below it, the phrase 'WHY NOT?' is enclosed in a white rounded rectangle. Underneath that, the text 'Sudah saatnya bebas bergerak tanpa keluhan rasa sakit' is written in white. At the bottom, the authors' names are listed in white text within a dark blue rounded rectangle.

LAMPIRAN 5

FOTO DOKUMENTASI PENGABDIAN

