

LAMPIRAN 1**RENCANA ANGGARAN**

| 1. Bahan | | | | |
|--|-----------------------|-----------|-------------------|------------------------------|
| Material | Justifikasi Pemakaian | Kuantitas | Harga Satuan (Rp) | Total Biaya Bahan |
| Kertas | | 3 | 50.000 | 500.000 |
| ATK | | | | 500.000 |
| Map | | | | 500.000 |
| Banner | | | | 500.000 |
| Sub Total (Rp) | | | | 2.000.000 |
| 2. Persiapan | | | | |
| Material | Justifikasi | Kuantitas | Harga Satuan (Rp) | Total Biaya Pengumpulan Data |
| Perijinan | | | | 1.000.000 |
| | | | | |
| Sub Total (Rp) | | | | 1.000.000 |
| 3. Pelaksanaan | | | | |
| Material | Justifikasi | Kuantitas | Harga Satuan (Rp) | Total Biaya Sewa |
| Konsumsi | | | | |
| Snack | | | | 1.000.000 |
| Makan | | | | 1.000.000 |
| | | | | |
| Sub Total (Rp) | | | | 1.000.000 |
| 4. Sewa Alat | | | | |
| Material | Justifikasi Pemakaian | Kuantitas | Harga Satuan (Rp) | Total Biaya Analisis Data |
| | | | | 1.000.000 |
| | | | | 1.000.000 |
| Sub Total (Rp) | | | | 2.000.000 |
| 5. Pelaporan, Luaran Wajib, dan Luaran Tambahan | | | | |
| Material | Justifikasi | Kuantitas | Harga Satuan (Rp) | Total Biaya Pelaporan, dll |
| Buku ISBN | | | 1.000.000 | 2.000.000 |
| | | | | |
| Sub Total (Rp) | | | | 2.000.000 |
| Total Anggaran yang Diperlukan (Rp) | | | | 10.000.000,00 |

LAMPIRAN 2

SUSUNAN ORGANISASI TIM PENGABDIAN DAN PEMBAGIAN TUGAS

| No | Nama | NIDK/NIM | PRODI ASAL | Bidang Keilmuan | Alokasi Waktu (Jam/Mgg) |
|----|-----------------------|------------|----------------|-----------------|-------------------------|
| 1 | Sartoyo,S.Sos,M.Kes | 8946900020 | S1 Fisioterapi | Fisioterapi | 4 |
| 2 | Dhimas Setiawan | 208064AJ | S1 Fisioterapi | Fisioterapi | 2 |
| 3 | Vivi Endaryanti | 208089AJ | S1 Fisioterapi | Fisioterapi | 2 |
| 4 | Provisa Redy Fernando | 208031AJ | S1 Fisioterapi | Fisioterapi | 2 |

LAMPIRAN 3

BIODATA KETUA DAN TIM PENGUSUL

A. Ketua Tim Pelaksana Penelitian

1. IDENTITAS PRIBADI

- a. Nama : Sartoyo, S.Sos., M.Kes
b. NIDN/NIDK : 8946900020
c. Tempat/Tgl Lahir : Sukoharjo, 22 Maret 1968
d. Pangkat/Golongan : -
e. Jabatan Fungsional : -
f. Program Studi : S1 Fisioterapi
g. Universitas : Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan
RS DR. Soepraoen Kesdam V/Brw
h. Bidang Keahlian : Fisioterapi
i. Alamat Rumah : Jl. Tirtasari Raya II / 24, RT.10/RW.01,
Kebonsari, Sukun, Kota Malang
j. Telp. Kantor : (0341)351275
k. Telp. Pribadi : 087859062727
l. E-mail : sartoyofisio68@gmail.com
m. Matakuliah yang diampu : 1. Ilmu Kesehatan Masyarakat

2. RIWAYAT PENDIDIKAN

| No | Jenjang Pendidikan | Lembaga Pendidikan | Lulus | Spesialisasi |
|----|--------------------|--------------------------------------|-------|------------------------------------|
| 1 | S2 | Stikes Surya Mitra Husada Kediri | 2019 | Manajemen Administrasi Rumah Sakit |
| 2 | S1 | Universitas Islam Balitar | 2009 | Administrasi Negara |
| 3 | DIII | Akademi Fisioterapi Depkes Surakarta | 1992 | Fisioterapi |

A. Anggota Tim Pelaksana Penelitian -1

- a. Nama : Dhimas Setiawan
b. Nim : 208064AJ
c. Status : Mahasiswa

B. Anggota Tim Pelaksana Penelitian -2

- a. Nama : Vivi Endaryanti
b. Nim : 208089AJ
c. Status : Mahasiswa

C. Anggota Tim Pelaksana Penelitian -3


- a. Nama : Provisa Redy Fernando
- b. Nim : 208031AJ
- 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 pengajuan Penelitian Internal ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Malang, 27 Agustus 2021

Pengusul,



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

LAMPIRAN 4

KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pelaksanaan kegiatan : Tanggal 13 Juni 2021



Persiapan tim pengabdian masyarakat



Foto Bersama Ketua RW



Spanduk Pengabdian Masyarakat



Registrasi+ Vital Sign



Senam bersama



Memberikan materi sosialisasi



LAMPIRAN 5

SAMPUL LUARAN BOOKLET



CONTOH LEAFLET

**PERAN FISIOTERAPI
PADA NYERI LUTUT**

- EDUKASI TENTANG PENYAKIT OA PADA PASIEN DAN KELUARGA
- MENGHIDARI RESIKO JATUH DENGAN ALAT BANTU JALAN
- MEMBERIKAN LATIHAN RINGAN GUNA MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT
- EDUKASI UNTUK SUPPORT MENTAL KELUARGA BAGI PASIEN AGAR MEMAHAMI PENYAKIT, MENEMANI SAAT LATIHAN DAN MEMBERI SEMANGAT DAN TETAP AKTIF
- MEMBERIKAN PERAWATAN KEPADA PASIEN OSTEOARTHRITIS DI RUMAH SAKIT ATAU KLINIK YANG BERLISENSI FISIOTERAPI



**PERHATIAN!
JIKA NYERI LUTUT BERTAMBAH,
SILAHKAN BERKUNJUNG KE
FISIOTERAPI TERDEKAT**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS
DAN KESEHATAN RS. DR
SOEPAOEN MALANG**



**PENGABDIAN MASYARAKAT
DOSEN DAN MAHASISWA**

**NARASUMBER :
SARTOYO, MKES**

**EDITOR:
ANGRIA PRADITA, MBIOMED**



Latihan
**SAAT
Nyeri Lutut**



Latih gerakan diatas dengan satu kaki diangkat setinggi 15 cm kearah belakang dimana satu kaki tetap lurus. Latihan jenis ini dapat membantu penguluran otot quadrisep dan otot lutut Anda sehingga mengurangi nyeri lutut Anda.

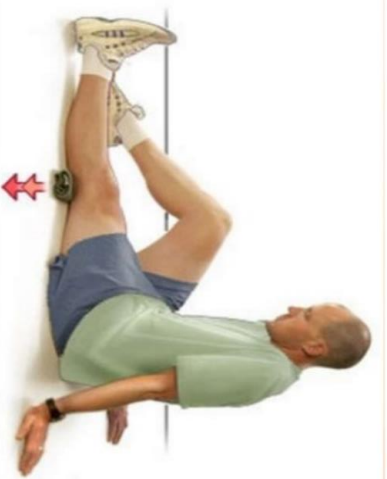
Cara melakukan latihan ini adalah angkat tungkai Anda ke atas setinggi 15 cm kemudian turunkan dan rileksasi, ulangi selama 4x latihan.



Lakukan gerakan SLR diatas dengan cara menaikkan kaki keatas dengan posisi tidur terlentang dimana tungkai diangkat keatas setinggi 15 cm dan tungkai yang satu dalam posisi dilipat dengan telapak kaki menempel pada bed. Jika sudah mencapai ketinggian 15 cm, maka tungkai yang sakit ditahan selama 20 detik dan tahan. Selanjutnya di ulangi selama 4x latihan.



Lakukan latihan dengan menahan 10 detik dan rileks, ulangi gerakan tersebut selama 4x dan pasien tetap duduk santai



Posisi tidur miring dimana posisi tersebut untuk penguluran otot panggul dan paha Anda dimana latihan ini dapat membantu pasien dalam mengurangi nyeri dilutut Anda.

Urutk latihan hip abduction ini tahan gerakan seperti gambar diatas selama 10 detik, kemudian lakukan rileksasi dan ulangi latihan diatas selama 4x.

Luruskan kearah depan dan kaki yang satu lagi dilipat, dengan kedua tangan memegang lutut dan luruskan perlahan-lahan kedua tangan Anda kedepan dan keatas dengan tangan di bawah lutut dan bawah paha Anda. Rasakan tarikan otot-otot hamstring yang sedang melakukan kontraksi, tahan selama 20 detik kemudian rileksasikan dan ulangi sampai 4x latihan ulur dan tarik ini.



PERHATIAN....!
Pada latihan di samping mohon dihindari gerakan menekuk lutut seperti gambar, karena gerakan tersebut tidak ada kontraksi dari otot paha belakang Anda sehingga gerakan tersebut menjadi tumpul dmenyebabkan nyeri

Cara melakukan latihan adalah punggung Anda menempel di dinding dengan sempurna. Kedua telapak tangan menempel pada dinding dan kedua lutut dilipat atau ditekuk dengan gerakan naik dan turun atau fleksi dan ekstensi sendi lutut Anda selama 10x gerakan



PERHATIAN....!
Jenis latihan squat wall yang salah dapat menimbulkan cidera dari otot-otot paha Anda karena over strenghening dari otot paha Anda dalam menahan gerakan punggung dan lutut menghabiskan tenaga banyak dan membebani otot paha Anda.

LAMPIRAN 7

SURAT TELAH MELAKUKAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**YAYASAN JANTUNG INDONESIA
CLUB JANTUNG SEHAT CABANG MALANG RAYA
KECAMATAN KEPANJEN KABUPATEN MALANG**

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini club jantung sehat :

Nama : Mudjiono, S.H
Jabatan : Sekretaris Club Jantung Sehat Cabang Malang Raya

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Sartoyo, S.Sos, M.Kes
NIDK : 8946900020
Status : Dosen S1 Fisioterapi Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan
RS DR.Soepraoen

Nama tersebut di atas adalah benar-benar telah melakukan Pengabdian Masyarakat di Klub Jantung Indonesia Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang dengan Judul Sosialisasi Latihan Osteoarthritis Lutut di Yayasan Jantung Indonesia di Kepanjen pada tanggal 13 Juni 2021.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya..

Malang, 28 Juni 2021

Sekretaris
Club Jantung Sehat
Malang Raya



Mudjiono, S.H