

**LAPORAN AKHIR KEGIATAN
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP-
PROGRAM KEMITRAAN WILAYAH
PELAKSANAAN TAHUN 2024**



**EDUKASI PENANGANAN MANDIRI GANGGUAN
MUSKULOSKELETAL PADA KADER KESEHATAN DS. BATUKARAS
KEC. CIJULANG KAB. PANGANDARAN**

Oleh :

ARIEF HENDRAWAN, S.St., M.Fis (Ketua)	NIDN : 0613078003
Ns. ENKARTINI, M.Kep., (Anggota 1)	NIDN : 0626068305
DWI SETIYAWATI, S.St.,M.Fis (Anggota 2)	NIDN : 0608127803
YOGI ANDHI LESTARI, S.Si.T.,M.Keb (Anggota 3)	NIDN : 0620107501
DENISA NUR KHASANAH (Anggota 4)	NIM : 109122021
DHIYA AGISNA YUSTI (Anggota 5)	NIM : 109122023

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN-MASYARAKAT

1. Judul Pengabdian : Edukasi Penanganan Mandiri Gangguan Muskuloskeletal Pada Kader Kesehatan Ds. Batu Karas Kec. Cijulang Kab. Pangandaran
2. Nama Mitra Program PKM : Kader Kesehatan Ds. Batu Karas
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Arief Hendrawan, S.St.,M.Fis
 - b. NIDN : 0613078003
 - c. Jabatan / Golongan : Lektor / III C
 - d. Program Studi : S1 Fisioterapi
 - e. Perguruan Tinggi : Universitas Al-Irsyad Cilacap
 - f. Bidang Keahlian : Fisioterapi Muskuloskeletal
 - g. Alamat Kantor : Jl. Cerme No 24 Sidanegara Cilacap
 - h. Telp : 0816870490
4. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : Dosen 3 orang; Mahasiswa 2 orang
 - b. Nama Anggota I / Keahlian : Engkartini, M.Kep.,Ns / Keperawatan
 - c. Nama Anggota II / Keahlian : Dwi S. S.St.,M.Fis / Fisioterapi Pulmonal
 - d. Nama Anggota III/Keahlian : Yogi Andhi L.,M.Keb / Kebidanan
 - e. Jml Mahasiswa yang terlibat : 2 orang
5. Lokasi Kegiatan/Mitra (1) :
 - a. Wilayah Mitra (Desa) : Ds. Batukaras
 - b. Kecamatan : Cijulang
 - c. Kabupaten / Propinsi : Pangandaran / Jawa Barat
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km): 130 km
6. Luaran yang dihasilkan : Artikel Jurnal Nasional
7. Jangka waktu pelaksanaan : 6 bulan
8. Biaya Total : Rp. 7.500.000,-
 - Institusi : -
 - Sumber Lain : -

Cilacap, 28 Oktober 2024
Ketua Tim Pengabdian

Dekan Fak.Ilmu Kesehatan

Sohimah, S.St.,M.Keb
NP. 103103 469

Ka.UPT.PPM

Susanti, M.Keb
NP. 1031003438

Mengetahui,


Arief Hendrawan, S.St.,M.Fis
NIDN. 0613078003

KEPALA DESA BATUKARAS,

HADI SOMASTRI, S.IP.

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat: Edukasi Penanganan Mandiri Gangguan Muskuloskeletal Pada Kader Kesehatan Ds. Baru Karas Kec. Cijulang Kab. Pangandaran
2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Prodi / Fakultas
1.	Arief Hendrawan, S.St.,M.Fis	Ketua	Fisioterapi	Ilmu Kesehatan
2.	Ns. Engkartini.,M.Kep	Anggota 1	Keperawatan	Ilmu Kesehatan
3.	Dwi Setiyawati, S.St.,M.Fis	Anggota 2	Fisioterapi	Ilmu Kesehatan
4.	Yogi Andhi L., S.Si.T., M.Keb	Anggota 3	Kebidanan	Ilmu Kesehatan
5.	Denisa Nur Hasanah	Anggota 4	Mahasiswa	Ilmu Kesehatan
6.	Dhiya Agisna Yusti	Anggota 5	Mahasiswa	Ilmu Kesehatan

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat: Kader Kesehatan dan Perwakilan Masyarakat Ds. Batu Karas Kec. Cijulang Kab. Pangandaran
4. Masa Pelaksanaan
Mulai : bulan April tahun 2024
Berakhir : bulan September tahun 2024
5. Anggaran Biaya: Rp 7.500.000,-
6. Lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat: Ds. Batu Karas Kec. Cijulang Kab. Pangandaran
7. Mitra yang terlibat (uraikan apa kontribusinya):
Kader Kesehatan dan Perwakilan Warga Ds. Batu Karas Kec. Cijulang Kab. Pangandaran berkontribusi dalam kegiatan pengabdian sebagai peserta kegiatan
8. Permasalahan apa yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan:
Rendahnya pengetahuan tentang masalah penyakit tidak menular (gangguan muskuloskeletal) dan penanganan secara mandiri. Solusi yang ditawarkan adalah peningkatan tingkat pengetahuan peserta tentang penyakit tidak menular (gangguan muskuloskeletal) dan penanganannya secara mandiri.
9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran (uraikan secara ringkas, tekankan pada manfaat yang diperoleh)
Penyuluhan tentang gangguan muskuloskeletal dan peningkatan pengetahuan tentang penanganan gangguan muskuloskeletal secara mandiri
10. Rencana luaran wajib : artikel publikasi , luaran tambahan : repository UNAIC

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Daftar Isi	iii
Bab 1. Pendahuluan	1
Bab 2. Solusi, dan Target Luaran	4
Bab 3. Metode Peleksanaan	4
Bab 4. Kelayakan Fakultas	5
Bab 5. Hasil dan Pembahasan	5
Bab 6. Kesimpulan	10
Daftar Pustaka	10
Lampiran-lampiran	

Ringkasan Kegiatan

Gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat di Indonesia, khususnya di kalangan wanita. Gangguan muskuloskeletal juga menjadi salah satu penyebab utama disabilitas, yang berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan masyarakat. Kader kesehatan sebagai bagian dari masyarakat memiliki peran penting dalam upaya pencegahan dan penanganan dini gangguan muskuloskeletal. Namun, masih banyak kader kesehatan yang belum memiliki pengetahuan yang memadai terkait penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal, sehingga diperlukan pelatihan dan edukasi yang komprehensif untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam mengelola kondisi ini. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh tim dosen dari program studi fisioterapi dan keperawatan di Desa Batu Karas, Kecamatan Cijulang, Kabupaten Pangandaran, pada tanggal 3 Agustus 2024, bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal kepada kader kesehatan setempat dan masyarakat lanjut usia (lansia). Kegiatan ini diikuti oleh 30 peserta, yang terdiri dari 20 kader kesehatan dan 10 lansia, semuanya adalah wanita. Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi yang meliputi teknik peregangan otot, latihan penguatan, dan postur tubuh yang benar. Selain itu, peserta juga diberikan pelatihan berbasis demonstrasi. Transfer teknologi ini diharapkan dapat memperkuat peran kader kesehatan sebagai agen perubahan di masyarakat, dengan tujuan jangka panjang meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi prevalensi gangguan muskuloskeletal. Sebelum dan sesudah pelatihan, dilakukan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta. Kegiatan ini juga mencakup evaluasi dan pengumpulan umpan balik melalui kuesioner kepuasan untuk memastikan keberhasilan program dan penerimaan teknologi yang ditransfer.

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat di Indonesia, khususnya di kalangan wanita. Menurut data dari World Health Organization (WHO), prevalensi gangguan muskuloskeletal terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia, terutama pada kelompok wanita yang secara fisiologis lebih rentan terhadap masalah ini dibandingkan pria (Cieza et al., 2020). Gangguan muskuloskeletal ini mencakup berbagai kondisi seperti nyeri punggung bawah, osteoarthritis, dan sindrom bahu beku, yang dapat berdampak signifikan terhadap kualitas hidup penderitanya (Gore et al., 2021).

Di Indonesia, gangguan muskuloskeletal juga menjadi salah satu penyebab utama disabilitas, yang berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan masyarakat. Sebuah penelitian oleh Nugraha et al. (2021) menunjukkan bahwa lebih dari 60% masyarakat usia produktif di Indonesia mengalami setidaknya satu episode nyeri muskuloskeletal dalam hidup mereka. Faktor-faktor seperti pekerjaan yang menuntut fisik, postur tubuh yang salah, serta kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian gangguan ini (Mardiyanto et al., 2021).

Kader kesehatan sebagai bagian dari masyarakat memiliki peran penting dalam upaya pencegahan dan penanganan dini gangguan muskuloskeletal. Kader kesehatan sering menjadi ujung tombak dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya dalam mengidentifikasi gejala awal gangguan muskuloskeletal dan memberikan penanganan pertama yang tepat sebelum merujuk ke fasilitas kesehatan yang lebih tinggi (Handayani & Widayat, 2020). Namun, masih banyak kader kesehatan yang belum memiliki pengetahuan yang memadai terkait penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal, sehingga diperlukan pelatihan dan edukasi yang komprehensif untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam mengelola kondisi ini (Prasetyo et al., 2020).

Desa Batu Karas, Kecamatan Cijulang, Kabupaten Pangandaran, merupakan salah satu wilayah yang sebagian besar penduduknya bekerja di

sektor pertanian dan perikanan. Aktivitas fisik yang berat, seperti mengangkat beban dan posisi kerja yang tidak ergonomis, sering kali menjadi pemicu utama gangguan muskuloskeletal di kalangan masyarakat setempat (Sukarta et al., 2022). Kondisi ini diperparah dengan kurangnya akses terhadap layanan kesehatan yang memadai, sehingga banyak penderita gangguan muskuloskeletal yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat dan hanya mengandalkan pengobatan tradisional atau pengobatan sendiri yang kurang efektif (Widodo & Kusumastuti, 2021).

Melihat permasalahan tersebut, penting untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan di Desa Batu Karas dalam penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal. Edukasi ini bertujuan agar kader kesehatan dapat berperan sebagai agen perubahan yang mampu mengedukasi masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan muskuloskeletal, serta memberikan panduan dalam melakukan penanganan mandiri yang efektif dan aman (Purwanto et al., 2019). Selain itu, melalui edukasi ini, diharapkan dapat terjadi peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan gangguan muskuloskeletal melalui penerapan gaya hidup sehat dan ergonomis dalam keseharian mereka (Indriyani & Susilo, 2021).

Partisipasi kader kesehatan dalam kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat peran mereka sebagai penghubung antara masyarakat dan tenaga kesehatan, sehingga masyarakat dapat lebih mudah mengakses informasi dan layanan kesehatan yang berkualitas. Hal ini sejalan dengan program pemerintah dalam memperkuat pelayanan kesehatan di tingkat komunitas melalui pemberdayaan kader kesehatan (Mardiana & Sari, 2022). Pemberdayaan ini menjadi sangat krusial dalam konteks daerah pedesaan seperti Batu Karas, di mana akses ke fasilitas kesehatan sering kali terbatas dan masyarakat lebih bergantung pada layanan kesehatan primer yang tersedia di tingkat lokal (Hartati et al., 2020).

Lebih jauh, kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan ini juga sejalan dengan tujuan Sustainable Development Goals (SDGs) khususnya dalam mencapai target peningkatan kesehatan dan kesejahteraan

masyarakat (Hernawati & Suhartini, 2020). Dalam konteks ini, edukasi mengenai penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal menjadi langkah strategis dalam mendukung upaya global untuk mengurangi beban penyakit tidak menular dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Sari et al., 2021).

Selain itu, pelatihan ini juga memberikan kesempatan bagi kader kesehatan untuk memperbarui pengetahuan mereka mengenai metode terbaru dalam penanganan gangguan muskuloskeletal. Kemajuan dalam ilmu fisioterapi dan teknik rehabilitasi terus berkembang, sehingga penting bagi kader kesehatan untuk selalu mengikuti perkembangan tersebut agar dapat memberikan pelayanan yang terbaik kepada masyarakat (Wahyuni & Firmansyah, 2022). Melalui pelatihan ini, diharapkan kader kesehatan tidak hanya mampu menangani kasus-kasus ringan, tetapi juga dapat melakukan rujukan yang tepat saat menghadapi kasus yang lebih berat (Rachmawati et al., 2021).

Dengan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi sangat relevan dan bermanfaat dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat Desa Batu Karas, serta memperkuat peran kader kesehatan dalam sistem pelayanan kesehatan di daerah tersebut. Diharapkan, melalui edukasi ini, terjadi peningkatan kapasitas kader kesehatan dalam menangani gangguan muskuloskeletal secara mandiri, yang pada akhirnya akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Kusumastuti & Ramadani, 2023).

1.2 Permasalahan Mitra

Permasalahan mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah **kurangnya pengetahuan masyarakat**. Kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan muskuloskeletal masih rendah di kalangan masyarakat. Kader kesehatan dan warga belum memahami faktor risiko, gejala, dan cara pencegahan gangguan muskuloskeletal.

BAB 2. SOLUSI dan TARGET LUARAN

Berdasarkan permasalahan di atas maka solusi yang ditawarkan adalah **program peningkatan pengetahuan** tentang kesehatan muskuloskeletal. Tim pengabdian akan memberikan penyuluhan kepada kader dan masyarakat.

Target yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan kader dan masyarakat tentang gangguan muskuloskeletal.

Luaran yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

Tabel 2.1 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding Jurnal Nasional ¹⁾	Publikasi Artikel PkM di Jurnal PkM Terakreditasi
Luaran Tambahan		
1	Publikasi pada media masa cetak / online / repository UNAIC ²⁾	Repository UNAIC
2	Jasa, rekayasa sosiasl, metode atau sistem, produk/barang ³⁾	-
3	Inovasi baru TTG ³⁾	-
4	Hak Kekayaan Intelektual (Paten, Paten Sederhana, Hak Cipta, Merek Dagang, Rahasia Dagang, Desain Produk Industri, Perlindungan Varietas Tanaman, Perlindungan Desain Topografi Sirkuit Terpadu) ⁴⁾	-
5	Buku ber ISBN ⁵⁾	-
6	Buku saku, buku pedoman, buku teks ⁵⁾	-
7	Produk tersertifikasi ⁶⁾	-
8	Produk terstandarisasi ⁶⁾	-

BAB 3. METODE PENGABDIAN

Berikut dijelaskan metode pelaksanaan berdasarkan luaran yang diharapkan:

No.	Target dan luaran	Strategi Pencapaian	Evaluasi
1.	Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gangguan muskuloskeletal	- Penyuluhan tentang gangguan muskuloskeletal dan penanganan mandiri gangguan tersebut	- <i>Pre-test-post test</i> pengetahuan peserta pengabdian tentang gangguan muskuloskeletal

BAB 4. KELAYAKAN FAKULTAS

Pelaksanaan Tri Dharma PT khususnya pengabdian sudah menjadi agenda wajib dosen Universitas Al-Irsyad Cilacap. Gabungan kinerja dari multidisiplin ilmu sangat diharapkan dalam program pengabdian ini. Program kegiatan pengabdian yang dilaksanakan merupakan kegiatan multidisiplin ilmu yang melibatkan dosen dari Fakultas Ilmu Kesehatan pada disiplin ilmu fisioterapi, keperawatan dan kebidanan. serta mahasiswa.

BAB 5. HASIL dan PEMBAHASAN

5.1 Hasil

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Batu Karas, Kecamatan Cijulang, Kabupaten Pangandaran, salah satu fokus utama adalah transfer teknologi dalam penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal kepada para kader kesehatan. Transfer teknologi dalam konteks ini bukan berarti penggunaan perangkat canggih atau teknologi modern, tetapi lebih pada penyampaian metode, teknik, dan pengetahuan praktis yang dapat diterapkan secara langsung oleh kader kesehatan dalam kehidupan sehari-hari dan dalam menjalankan peran mereka di masyarakat.

Setelah dilaksanakan kegiatan PkM didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel Rata-rata Nilai Pre-Test dan Post-Test Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Praktik (Psikomotor)

No.	Aspek Penilaian	Rata-rata Nilai Pre-Test	Rata-rata Nilai Post-Test	Peningkatan Rata-rata	Persentase Peningkatan (%)
1	Tingkat Pengetahuan	55	85	30	54.55%
2	Tingkat Kemampuan Praktik (Psikomotor)	42	78	36	85.71%

Intepretasi data:

1. Tingkat Pengetahuan:

- a. Rata-rata nilai *pre-test* untuk tingkat pengetahuan adalah 55, yang menunjukkan bahwa pengetahuan awal peserta mengenai penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal masih berada di level menengah.
- b. Setelah mengikuti kegiatan, nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 85, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta.
- c. Peningkatan rata-rata sebesar 30 poin atau 54.55% menandakan bahwa program edukasi memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal.

2. Tingkat Kemampuan Praktik (Psikomotor):

- a. Rata-rata nilai *pre-test* untuk kemampuan praktik (psikomotor) peserta adalah 42, yang menunjukkan bahwa keterampilan awal peserta dalam praktik penanganan gangguan muskuloskeletal berada pada level dasar.
- b. Setelah mengikuti sesi pelatihan, rata-rata nilai *post-test* meningkat menjadi 78, menunjukkan peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan teknik penanganan muskuloskeletal.
- c. Peningkatan rata-rata sebesar 36 poin atau 85.71% menunjukkan bahwa pelatihan praktis berhasil meningkatkan kemampuan psikomotor peserta secara signifikan, sehingga peserta lebih terampil dalam melakukan tindakan praktis.

3. Kesimpulan:

- a. Berdasarkan data di atas, kegiatan edukasi dan pelatihan yang diberikan dalam program ini terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan dan kemampuan praktik (psikomotor) peserta. Persentase peningkatan keterampilan praktik yang mencapai 85.71% menunjukkan bahwa sesi pelatihan langsung sangat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan peserta.

Program ini dapat disimpulkan berhasil dalam mencapai tujuannya yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan masyarakat dalam penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal.

5.2 Pembahasan

1. Prosedur Awal Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Batu Karas, Kecamatan Cijulang, Provinsi Jawa Barat ini dimulai dengan serangkaian persiapan yang matang oleh tim dosen dari program studi fisioterapi dan keperawatan. Persiapan awal meliputi:

- a. Identifikasi kebutuhan masyarakat: Berdasarkan hasil observasi dan komunikasi dengan pihak desa, diketahui bahwa terdapat kebutuhan mendesak untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan para kader kesehatan dan masyarakat terkait penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal. Gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum di kalangan masyarakat usia lanjut dan pekerja manual di wilayah tersebut.
- b. Penyusunan materi edukasi: Materi yang disusun difokuskan pada gangguan muskuloskeletal umum, seperti nyeri punggung bawah, nyeri bahu, serta nyeri sendi akibat osteoarthritis. Selain itu, materi juga mencakup teknik pencegahan, strategi penanganan mandiri, dan cara melakukan latihan fisik yang aman dan efektif untuk mengurangi gejala gangguan muskuloskeletal.
- c. Koordinasi dengan aparat desa dan peserta: Tim pelaksana bekerja sama dengan perangkat desa untuk memilih 30 orang peserta yang terdiri dari 20 kader kesehatan dan 10 anggota masyarakat. Semua peserta yang dipilih adalah perempuan dengan rentang usia yang bervariasi, terutama lansia dan kader kesehatan yang aktif.

2. Jalannya Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 Agustus 2024, dimulai dengan pembukaan resmi oleh Ibu kepala desa setempat. Setelah sambutan

pembukaan, tim pengabdian memulai sesi edukasi dan pelatihan sesuai dengan jadwal yang telah disusun. Kegiatan terdiri dari beberapa tahap:

- a. Edukasi tentang gangguan muskuloskeletal: Sesi pertama adalah penyampaian materi teori terkait anatomi dan fisiologi sistem muskuloskeletal, penyebab umum gangguan muskuloskeletal, serta gejala dan komplikasi yang dapat timbul jika tidak ditangani dengan tepat. Penyampaian materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami, menggunakan media visual seperti gambar anatomi dan video demonstrasi.
- b. Demonstrasi penanganan mandiri: Setelah sesi teori, dilanjutkan dengan demonstrasi langsung teknik-teknik sederhana untuk menangani nyeri akibat gangguan muskuloskeletal. Peserta diajarkan cara melakukan peregangan dan latihan penguatan otot yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah. Latihan-latihan ini termasuk gerakan peregangan otot punggung bawah, latihan penguatan otot perut, dan teknik relaksasi otot.
- c. Sesi tanya jawab dan diskusi: Pada akhir sesi pelatihan, diadakan diskusi interaktif di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait masalah muskuloskeletal yang sering mereka alami. Para peserta juga didorong untuk berbagi pengalaman mereka terkait penanganan mandiri yang pernah dilakukan, sehingga sesi ini menjadi wadah saling berbagi pengetahuan antara peserta dan tim dosen.
- d. Pre-test dan post-test: Sebelum dan setelah pelatihan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan mereka. Hasil dari tes ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan, baik dari segi pengetahuan teori maupun keterampilan praktis.

3. Hambatan Pelaksanaan Kegiatan

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, tim menghadapi beberapa hambatan yang menguji kelancaran program. Beberapa hambatan tersebut antara lain:

- a. Tingkat pendidikan dan pemahaman peserta yang beragam: Peserta terdiri dari kader kesehatan yang memiliki latar belakang pengetahuan

kesehatan yang berbeda-beda, serta masyarakat umum yang mungkin belum memiliki dasar pengetahuan yang memadai terkait gangguan muskuloskeletal. Hal ini menyebabkan adanya perbedaan tingkat pemahaman dalam menyerap materi yang disampaikan. Sebagai solusi, tim pengabdian harus menyesuaikan metode penyampaian agar lebih sederhana dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh semua peserta.

- b. Hambatan teknis pada sesi demonstrasi: Salah satu kendala yang dihadapi adalah keterbatasan alat bantu atau media yang digunakan untuk sesi praktik. Meskipun materi telah disampaikan dengan baik, tidak semua peserta memiliki akses ke alat-alat yang diperlukan untuk melakukan latihan di rumah. Oleh karena itu, tim pengabdian memberikan alternatif gerakan yang bisa dilakukan tanpa alat khusus agar tetap bisa dilakukan secara mandiri di rumah.
- c. Tingkat antusiasme dan keterlibatan yang bervariasi: Meskipun sebagian besar peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ada juga beberapa peserta, terutama dari kelompok masyarakat umum, yang cenderung pasif dan kurang terlibat dalam sesi diskusi maupun praktik. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pengalaman atau rasa tidak percaya diri. Untuk mengatasi masalah ini, tim pengabdian berupaya meningkatkan partisipasi peserta dengan mendorong interaksi aktif selama sesi berlangsung.
- d. Kondisi fisik peserta lansia: Beberapa peserta yang berusia lanjut mengalami keterbatasan fisik sehingga sulit untuk mengikuti latihan fisik yang lebih dinamis. Tim pengabdian mengakomodasi hal ini dengan memberikan variasi latihan yang lebih ringan dan memberikan penjelasan secara individual bagi mereka yang memerlukan bantuan khusus.

BAB 6. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal.

DAFTAR PUSTAKA

- Cieza, A., Causey, K., Kamenov, K., Hanson, S. W., Chatterji, S., Vos, T., James, S. L. (2020). Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10267), 2006-2017.
- Gore, M., Sadosky, A., Stacey, B. R., Tai, K. S., & Leslie, D. (2021). The burden of chronic pain: an evaluation of pain-related health burden, global health burden, and health priorities. *Pain Medicine*, 22 (3), 597-609.
- Handayani, W., & Widayat, T. (2020). Peran kader kesehatan dalam pencegahan dan penanganan dini gangguan muskuloskeletal di masyarakat pedesaan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15 (1), 23-30.
- Hartati, S., Setiawan, A., & Triyana, S. (2020). Analisis aksesibilitas layanan kesehatan di wilayah pedesaan. *Jurnal Geografi dan Pembangunan Wilayah*, 10 (1), 89-99.
- Hartati, S., Setiawan, A., & Triyana, S. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap kader kesehatan dalam pencegahan gangguan muskuloskeletal. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 20 (1), 33-40.
- Hernawati, T., & Suhartini, S. (2020). Peran pendidikan kesehatan dalam pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8 (2), 67-78.
- Indriyani, R., & Susilo, Y. (2021). Pengaruh edukasi ergonomi terhadap penurunan keluhan muskuloskeletal pada pekerja wanita. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 5 (1), 67-75.
- Kusumastuti, R., & Ramadani, D. (2023). Pemberdayaan kader kesehatan dalam peningkatan kualitas layanan kesehatan primer di wilayah pedesaan. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Sehat*, 5 (1), 88-102.
- Mardiana, S., & Sari, D. (2022). Pemberdayaan kader kesehatan dalam program pencegahan penyakit tidak menular di Indonesia. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Sehat*, 4 (2), 125-136.

- Mardiyanto, M. D., Imanuddin, I., & Ningsih, A. (2021). Analisis faktor risiko gangguan muskuloskeletal pada pekerja pertanian: studi kasus di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 6 (2), 89-98.
- Nugraha, R. P., Haryanto, J., & Prasetyo, T. (2021). Prevalensi dan faktor risiko nyeri muskuloskeletal di Indonesia: hasil studi kohort longitudinal di kota Bandung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16 (1), 45-53.
- Prasetyo, H., Setyawan, A., & Dwiastuti, I. (2020). Pengembangan model pelatihan kader kesehatan dalam penanganan gangguan muskuloskeletal di wilayah pedesaan. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 7 (2), 145-160.
- Purwanto, E., Santoso, H., & Wijayanti, I. (2019). Efektivitas edukasi kesehatan dalam penanganan mandiri gangguan muskuloskeletal pada kader kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22 (3), 179-186.
- Rachmawati, L., Suryani, L., & Wahyuni, R. (2021). Pengaruh pelatihan fisioterapi terhadap kemampuan kader kesehatan dalam menangani gangguan muskuloskeletal. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9 (3), 123-135.
- Sari, I. W., Arum, A., & Pratiwi, R. (2021). Promosi kesehatan berbasis komunitas dalam upaya penurunan prevalensi gangguan muskuloskeletal di pedesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16 (2), 99-108.
- Sukarta, I. G. N., Nuryanto, N., & Dewi, S. K. (2022). Ergonomi dan pencegahan gangguan muskuloskeletal pada petani di wilayah pedesaan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 13 (1), 34-43.
- Wahyuni, R. D., & Firmansyah, D. (2022). Perkembangan ilmu fisioterapi dalam penanganan gangguan muskuloskeletal: Tinjauan sistematis. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10 (1), 32-45.
- Wahyuni, R. D., Firmansyah, D., & Sari, R. (2021). Efektivitas edukasi kesehatan dalam peningkatan pengetahuan kader kesehatan terkait penanganan gangguan muskuloskeletal. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17 (2), 87-95.
- Widodo, S., & Kusumastuti, R. (2021). Penggunaan pengobatan tradisional dalam penanganan gangguan muskuloskeletal: Studi kasus di Desa Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Alternatif*, 9 (1), 22-29.

Lampiran-lampiran

Lampiran1 : Biodata Ketua dan Anggota Tim Pengusul

A. Identitas Diri (Ketua)

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Arief Hendrawan, S.St.FT., M.Fis
2.	Jenis Kelamin	Laki – laki
3.	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4.	NIP	10310 07 606
5.	NIDN	0613078003
6.	Tempat, tanggal lahir	Pati, 13 Juli 1980
7.	E-mail	hendrarie@gmail.com
8.	No.Telp/HP	0816 870 490
9.	Alamat Kantor	Program Studi D3 Fisioterapi STIKES Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap Jl. Cerme No 24 Sidanegara Cilacap Jawa Tengah
10.	No. Telp Kantor	(0282) 532975
11.	Mata Kuliah Yang Diampu	1. Fisioterapi Neuromuskular Perifer 2. Fisioterapi Muskuloskeletal

B. Riwayat Pendidikan

	D3	D4	S2
Nama Perguruan Tinggi	Univ. Muhammadiyah Surakarta	Univ. EsaUnggul Jakarta	Univ. Udayana Bali
Bidang Ilmu	Fisioterapi	Fisioterapi	Fisiologi Olahraga
Tahun Masuk - Lulus	1998 – 2002	2002 – 2004	2010 – 2013

C. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta/RP)
1.	2019	Gambaran Karakteristik Penderita <i>Ischialgia</i> Di RSI Fatimah Cilacap Tahun 2019	Institusi	4
2	2018	Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Terapi Latihan Pada Kondisi <i>Ischialgia</i>	Institusi	3,5
3	2017	Efektifitas Terapi Kombinasi Kompres Panas Dan Kompres Dingin Dalam Menurunkan Derajat Nyeri <i>Primary Dysmenorrhea</i> Pada Remaja	Institusi	3,5

D. Pengalaman Pengabdian Dalam 3 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta/RP)
1.	2019	Deteksi Dini Gangguan Postur Melalui Peningkatan <i>Life Skill Education</i> Dokter Kecil	Mandiri	3
2.	2018	Life Skill Education, Pencegahan Sedentary Living Dan Pembentukan Kelompok Sebaya Dalam Pencegahan Seks Bebas Dan HIV/AIDS	Institusi	3
3	2017	Model Pencegahan Resiko Hipertensi Melalui Kesehatan Olahraga Kader Kesehatan Rt 3 Rw 1 Desa Menganti Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap Tahun 2017	Institusi	3

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 3 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel	Nama Jurnal	No.Jurnal
1	2019	Gambaran Posisi Kaki Saat Sholat Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Mahasiswa Fisioterapi STIKES Al Irsyad Al Islamiyyah Cilacap Tahun 2019	JKA	

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 3 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Artikel	Nama Jurnal	No.Jurnal
1	2019	Gambaran Distribusi Nyeri Pada Penderita Ischialgia	Prosiding Seminar Nasional Fisioterapi	ISBN : 978-623-90947-5-1
2	2019	Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Pemberian Terapi Latihan Pada Kondisi Ischialgia	Prosiding Seminar Nasional Keperawatan	3595/433.3/03

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan 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 pernyataan dalam pengajuan hibah pengabdian masyarakat.

Cilacap, 14 Maret 2023


Arief Hendrawan, S.St.,M.Fis

B. Biodata Anggota 1

A. Identitas Anggota (1)

1	NamaLengkap (dengangelar)	Ns. Engkartini, M.Kep
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	IIIB
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	1031009697
5	NIDN	0626068305
6	Tempat dan TanggalLahir	Cilacap, 26-06-1983
7	E-mail	engkar_06@yahoo.com
9	NomorTelepon/HP	081227080445
10	Alamat Kantor	Jl Cerme No 24, Sidanegara, Cilacap, Jawa Tengah
11	NomorTelepon/Faks	0282-532975
12	LulusanyangTelah Dihasilkan	S-1 =0 orang; S-2 = 0orang; S-3 = 0 orang
13. MataKuliahygDiampu		1. Keperawatan Kegawat Daruratan
		2. Keperawatan Dasar 2
		3. Keperawatan Persepsi sensori
		4. Keperawatan Kebutuhan Khusus (HD)
		5. Asuhan Keperawatan IV

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKES Al Irsyad Cialcap	UMY	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	-
Tahun Masuk-Lulus	2003-2008	2014-2016	-
JudulSkripsi/Tesis/Disertasi	Hubungan tingkat nyeri pasien post operasi sectio sesaria dengan motivasi menyusui	Trend Prevalensi penyakit DM 2 di RSUD Cilacap Tahun 2009-2015	-
Nama Pembimbing/Promotor	Dr. Yektingtyastuti, M.Kep, Sp.Kep.mat	DR.Titih Huriyah,M.Kep, Sp.Kep.Kom -	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

(Bukan Skripsi, Tesis, maupun Disertasi)

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1				

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)
1	2013	Pemberdayaan Tenaga kesehatan melalui Pelatihan Senam Wei Chi Sebagai Upaya Promosi Kesehatan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Selatan	Institusi	2.500.000
2	2016	Model Deteksi Dan Penanganan Dini Balita Diare Di Desa Slarang Cilacap	Instusi	3.000.000

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	Pengaruh Terapi Steam Sauna Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Pasien Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Bukateja Kabupaten Purbalingga Tahun 2013	Jurnal Kesehatan Al-Irsyad, ISSN 2086 – 0722	

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	-		

G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

1	-			
---	---	--	--	--

H. Perolehan HAKI dalam 5–10 Tahun Terakhir

No.	Judul/Tema HAKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	-			

I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 Tahun Terakhir

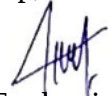
No.	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respon Masyarakat
1	-			

J. Penghargaan dalam 10 tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1	-		

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Cilacap, Maret 2023


(Ns. Engkartini, M. Kep)

Lampiran 2. Kesesuaian Kegiatan Pengabdian dengan Peta Jalan Pengabdian PS-Dosen

KESESUAIAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT DENGAN PETA JALAN PENGABDIAN PROGRAM STUDI - DOSEN

1. Judul Pengabdian kepada Masyarakat: Edukasi Penanganan Mandiri Gangguan Muskuloskeletal Pada Kader Kesehatan Ds. Batu Karas Kec. Cijulang Kab. Pangandaran Prop. Jawa Barat

2. Tim Pelaksana

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Prodi / Fakultas
1.	Arief Hendrawan, S.St.,M.Fis	Ketua	Fisioterapi	Ilmu Kesehatan
2.	Ns. Engkartini.,M.Kep	Anggota 1	Keperawatan	Ilmu Kesehatan
3.	Denisa Nur Hasanah	Anggota 2	Mahasiswa	Ilmu Kesehatan
4.	Dhiya Agisna Yusti	Anggota 3	Mahasiswa	Ilmu Kesehatan

3. Mitra Pengabdian kepada Masyarakat: Ds. Batu Karas Kec. Cijulang Kab. Pangandaran Prop. Jawa Barat

4. Masa Pelaksanaan

Mulai : bulan April tahun 2024

Berakhir: bulan Oktober tahun 2024

Tema kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan oleh tim pengabdian

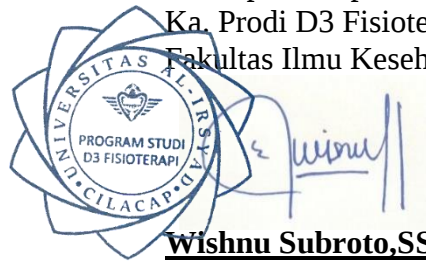
SESUAI / ~~TIDAK SESUAI~~*)Coret Salah Satu

Dengan peta jalan pengabdian kepada masyarakat Prodi D3 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UNAIC Tahun 2024.

Cilacap, 10 September 2024

Ka. Prodi D3 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan



Wishnu Subroto, SST.FT., S.FT., M.Or

NP. 1031008346

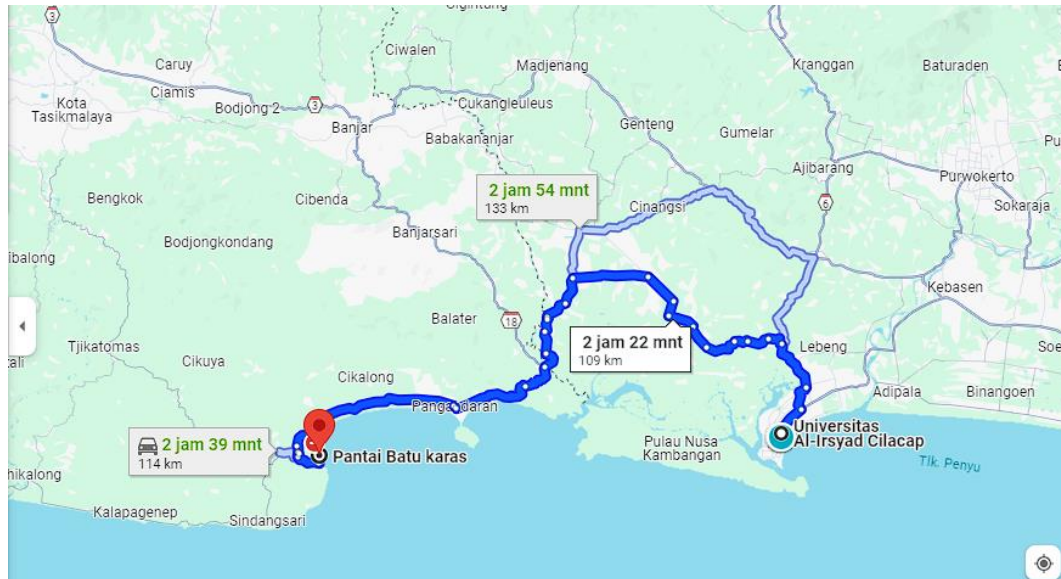
Lampiran 3. Gambaran Penerapan IPTEK

GAMBARAN PENERAPAN IPTEK

No.	Target dan luaran	Strategi Pencapaian	Evaluasi
1.	Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gangguan muskuloskeletal	- Penyuluhan tentang gangguan muskuloskeletal dan penanganan mandiri gangguan tersebut	- <i>Pre-test-post test</i> pengetahuan peserta pengabdian tentang gangguan muskuloskeletal

Lampiran 4. Gambaran Lokasi Mitra PkM

Lokasi Mitra PkM



Lampiran 5 :Struktur Organisasi Kegiatan PkM

Struktur Organisasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama / NIDN	Program Studi	Bidang Ilmu	Alokasi Waktu (Jam/mg)	Uraian Tugas
1	Arief Hendrawan, S.St.,M.Fis	D3 Fisioterapi	Fisioterapi Muskuloskeletal-Neuromuskular	4	Survey Lapangan, Penyusunan Proposal, Laporan Kegiatan, Penyusunan Luaran, Penyusunan Materi
2	Ns. Engkartini, M.Kep	D3 Keperawatan	Keperawatan Medical Bedah	4	Penyusunan Proposal, Penyusunan Materi, Laporan Kegiatan
3	Dwi Setiyawati, M.Fis	D3 Fisioterapi	Fisioterapi Kardiopulmonal	4	Penyusunan Proposal, Penyusunan Materi, Laporan Kegiatan
4	Yogi Andhi L	Profesi Bidan	Bidan	4	Penyusunan Proposal, Penyusunan Materi, Laporan Kegiatan
5	Denisa Nur Hasanah	D3 Fisioterapi	Mahasiswa	3	Mengurus Perijinan, Membantu Pelaksanaan PkM
6	Dhiya A. Y	D3 Fisioterapi	Mahasiswa	3	Mengurus Perijinan, Membantu Pelaksanaan PkM

Lampiran 6. Surat Pernyataan Kesiadaan Mitra

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Hadi Somantri, S.I.P
2. Jabatan : Kepala Desa
3. Alamat : Ds. Batukaras Kec. Cijulang Kab. Pangandaran

Menyatakan bersedia untuk bekerjasama dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan pengetahuan/ produk / jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua Tim : Arief Hendrawan, S.St.,M.Fis
Fakultas : Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa diantara usaha kecil/menengah atau kelompok dan pelaksanaan kegiatan program tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagai mana mestinya.



Lampiran 7 : Justifikasi Anggaran

JUSTIFIKASI ANGGARAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**A. Pemasukan**

No	Kegiatan	Vol		Frek		Nominal	Total
1	Hibah Institusi	1	keg	1	kali	Rp 7.500.000	Rp 7.500.000
	Total Pemasukan						Rp 7.500.000

B. Pengeluaran

No	Kegiatan	Vol		Frek		Nominal	Total
1	Honorarium						
	Ketua	4	jam	12	mg	Rp 10.000	Rp 480.000
	Anggota 1	4	jam	10	mg	Rp 10.000	Rp 400.000
	Anggota 2	4	jam	10	mg	Rp 10.000	Rp 400.000
	Anggota 3	4	jam	10	mg	Rp 10.000	Rp 400.000
	Anggota 4	3	jam	4	mg	Rp 10.000	Rp 120.000
	Anggota 5	3	jam	4	mg	Rp 10.000	Rp 120.000
	Sub Total						Rp 1.920.000
2	Bahan Habis Pakai						
	Tali Asih Peserta	1	keg	35	org	Rp 35.000	Rp 1.225.000
	ATK - Jilid	1	keg	1	kali	Rp 250.000	Rp 250.000
	Banner	1	keg	1	buah	Rp 185.000	Rp 185.000
	Snack Kegiatan	1	keg	40	org	Rp 7.500	Rp 300.000
	Makan Kegiatan	1	keg	40	org	Rp 25.000	Rp 1.000.000
	Alat Peraga Kegiatan	1	keg	1	kali	Rp 170.000	Rp 170.000
	Sub Total						Rp 3.130.000
3	Perjalanan dan Akomodasi						
	Survey Kegiatan & Perijinan	1	keg	3	kali	Rp 50.000	Rp 150.000
	Tali Asih Desa	1	keg	2	keg	Rp 150.000	Rp 300.000
	Kebersihan Gedung	1	keg	1	keg	Rp 150.000	Rp 150.000
	Sewa Sound Sistem	1	keg	1	keg	Rp 150.000	Rp 150.000
	Transport						
	Ketua	1	keg	4	kali	Rp 50.000	Rp 200.000
	Anggota 1	1	keg	2	kali	Rp 50.000	Rp 100.000
	Anggota 2	1	keg	2	kali	Rp 50.000	Rp 100.000
	Anggota 3	1	keg	2	kali	Rp 50.000	Rp 100.000
	Anggota 4	1	keg	2	kali	Rp 50.000	Rp 100.000
	Anggota 5	1	keg	2	kali	Rp 50.000	Rp 100.000
	Monitoring & Evaluasi	1	keg	1	kali	Rp 500.000	Rp 500.000
	Sub Total						Rp 1.950.000
4	Publikasi Kegiatan	1	keg	1	kali	Rp 500.000	Rp 500.000
	Total Pengeluaran						Rp 7.500.000
	Saldo Anggaran						Rp -

Lampiran 8 : Dokumentasi



Lampiran 9 : Luaran Publikasi Media Massa

<https://banyumas.suaramerdeka.com/pendidikan/0913355748/dosen-unaic-edukasi-warga-pangandaran-tentang-pentingnya-peranan-fisioterapi>

SUARAMERDEKA BANYUMAS Kamis, 12 September 2024 Network

Banyumas Jawa Tengah Nasional Internasional Ekonomi Olahraga Bola Hiburan Gaya Hidup Otomotif Lainnya

NEWLY Margonda Residence 5 Depok
220.500,00 220.500,00
Selengkapnya

traveloka
Promo Liburan di Indonesia
Traveloka

Pendidikan

Dosen UNAIC Edukasi Warga Pangandaran Tentang Pentingnya Peranan Fisioterapi

Gayuh Dhika Wicaksana - Jumat, 16 Agustus 2024 | 16:07 WIB

f %



ANANTARA
ORGANISASI KALITUNGGA
BILUKA

A magical bali resort
at cliff's edge
BOOK NOW

traveloka
SELALU ADA PROMO DI
Dalam Negeri

Lampiran 10: Surat Tugas



UNAIC
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

Jl. Cerme No.24 Cilacap 53223
Telp. (0282) 532975
humas@universitasalirsyad.ac.id
www.universitasalirsyad.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 1884 / 231 / 03.6

Yang bertandatangan di bawah ini Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap memberikan tugas kepada Dosen atas nama :

- | | |
|--------------------------------------|-------------------|
| 1. Arief Hendrawan, S.St.,M.Fis | (NIDN 0613078003) |
| 2. Ns. Engkartini, M.Kep. | (NIDN 0626068305) |
| 3. Dwi Setiyawati, S.St.,M.Fis | (NIDN 0608127803) |
| 4. Yogi Andhi Lestari, S.Si.T.,M.Keb | (NIDN 0620107501) |
| 5. Denisa Nur Khasanah | (NIM 109122021) |
| 6. Dhiya Agisna Yusti | (NIM 109112023) |

Untuk melaksanakan kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Pendanaan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun 2024:

Tanggal : 01 Agustus s.d 19 September 2024
Judul Kegiatan : Edukasi Penanganan Mandiri Gangguan Muskuloskeletal Pada Kader Kesehatan Ds. Batukaras Kec. Cijulang Kab. Pangandaran
Tempat : Ds. Batukaras Kec. Cijulang Kab. Pangandaran

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab dan memberikan laporan setelah selesai melaksanakan tugas



Cilacap, 30 Juli 2024
Rektor

Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes
NIP. 10310 96 191

Lampiran 11: Daftar Hadir Kegiatan

	UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP (UNAIC)
	Formulir Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Al-Irsyad Cilacap

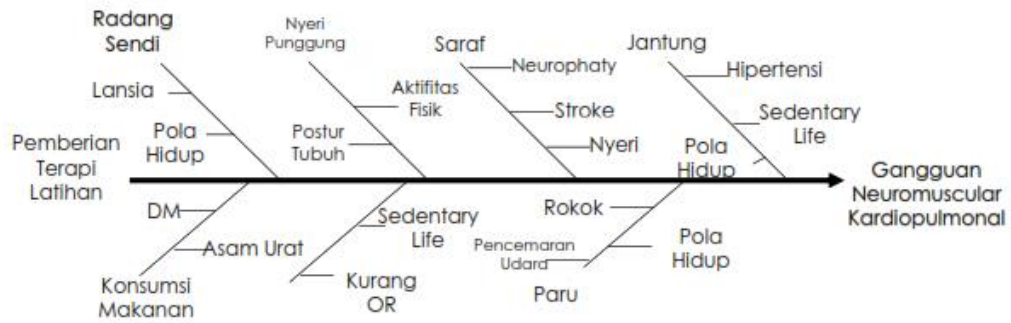
22	RATI	Cidahu		22	
23	Oom Nurach	Batukaras	23.		
24	Iis Kartini	Nagroq		24.	
25	Eneug Rutmini	Batukaras	25		
26	Yati Kurnia	Batu Karas		26	
27	Neni Marlina	Batukaras	27.		
28	Tati Rahayu	Nagroq		28.	
29	Fhi Sundari	Cidahu	29.		
30	Etha Kartika	Cidahu		30	
31	Ayi Wulandari	Nagroq	31.		
32	Iyah Amalia	Nagroq		32.	
33	Suryati	Nagroq	33.		
34	Euis Herlina	Nagroq		34.	
35	Neneng Sugandi	Nagroq	35.		
36	Dwi Setyaningsih	UNAIC		36.	
37	Arief Hendrawan	UNAIC	37.		
38	EngKartini	UNAIC		38.	
39	Yogi Andhi L	UNAIC	39.		
40				40.	

15	Adah	Sanghiang Karang	15.		
16	Tri Suhayati	Mandala		16.	
17	Endang S.	Mandala	17.		
18	Euis D	Cidahu		18.	
19	Dedeh P	Cidahu	19.		
20	Imas Sari	Batu Karas		20.	
21	Lia Mafitulah	Batu Karas	21.		

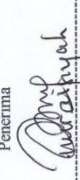
Lampiran 12 : Road Map Pengabdian

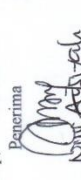
ROAD MAP PENGABDIAN

FISH BONE PKM : PENYAKIT TIDAK MENULAR (Gangguan Otot-Saraf)



Lampiran 13 : Kuitansi Kegiatan

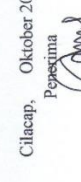
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari	: Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap
Uang sebesar	: Seratus Lima Puluh Ribu
Guna Membayar	: Tali Asih Kegiatan PKM 2024 1 org x 1 keg x Rp 150.000
Jumlah	: Rp 150.000,-
Cilacap,	Oktober 2024
	Penerima
	

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari	: Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap
Uang sebesar	: Seratus Lima Puluh Ribu
Guna Membayar	: Sewa Sound System PKM 2024 1 kali x 1 keg x Rp 150.000
Jumlah	: Rp 150.000,-
Cilacap,	Oktober 2024
	Penerima
	

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari	: Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap
Uang sebesar	: Lima Ratus Ribu
Guna Membayar	: Publikasi Kegiatan PKM 2024
Jumlah	: Rp 500.000,-
Cilacap,	Oktober 2024
	Penerima
	

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari	: Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap
Uang sebesar	: Seratus Lima Puluh Ribu
Guna Membayar	: Survey Kegiatan dan Perijinan Kegiatan 1 org x 3 kali x Rp 50.000
Jumlah	: Rp 150.000,-
Cilacap,	Oktober 2024
	Penerima
	
	Arief Hendrawan, M.Fis

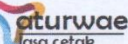
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari	: Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap
Uang sebesar	: Seratus Lima Puluh Ribu
Guna Membayar	: Tali Asih Kegiatan PKM 2024 1 org x 1 keg x Rp 150.000
Jumlah	: Rp 150.000,-
Cilacap,	Oktober 2024
	Penerima
	

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari	: Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap
Uang sebesar	: Seratus Lima Puluh Ribu
Guna Membayar	: Kebersihan Gedung Kegiatan PKM 2024 1 kali x 1 keg x Rp 150.000
Jumlah	: Rp 150.000,-
Cilacap,	Oktober 2024
	Penerima
	

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Lima Ratus Ribu Guna Membayar : Biaya Monitoring dan Evaluasi Kegiatan Money PkM 2024 Jumlah : Rp 500.000,- Cilacap, September 2024 Penerima <i>Arief Hendrawan</i>	UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Dua Ratus Ribu Guna Membayar : Transport Kegiatan PkM Th. 2024 1 org x 4 kali x Rp 50.000 Jumlah : Rp 200.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima <i>Arief Hendrawan</i>, M.Fis
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Seratus Ribu Guna Membayar : Transport Kegiatan PkM Th. 2024 1 org x 2 kali x Rp 50.000 Jumlah : Rp 100.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima <i>Engkartini</i>, M. Keb	UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Seratus Ribu Guna Membayar : Transport Kegiatan PkM Th. 2024 1 org x 2 kali x Rp 50.000 Jumlah : Rp 100.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima <i>Dwi Setiawati</i>, M.Fis
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Seratus Ribu Guna Membayar : Transport Kegiatan PkM Th. 2024 1 org x 2 kali x Rp 50.000 Jumlah : Rp 100.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima <i>Yogi Audhi L.</i>, M. Keb	UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Seratus Ribu Guna Membayar : Transport Kegiatan PkM Th. 2024 1 org x 2 kali x Rp 50.000 Jumlah : Rp 100.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima <i>Denisa</i>

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Empat Ratus Ribu Guna Membayar : Honorarium Ketua Pengabdian Institusi Th 2024 1 org x 4 jam x 12 mg x Rp 10.000 = Rp 480.000 Jumlah : Rp 480.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima  Arief Hendrawan, M.Fis	Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Empat Ratus Ribu Guna Membayar : Honorarium Ketua Pengabdian Institusi Th 2024 1 org x 4 jam x 10 mg x Rp 10.000 = Rp 400.000 Jumlah : Rp 400.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima  Engartini, M.Kep
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Empat Ratus Ribu Guna Membayar : Honorarium Ketua Pengabdian Institusi Th 2024 1 org x 4 jam x 10 mg x Rp 10.000 = Rp 400.000 Jumlah : Rp 400.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima  Yogi Andhi L., M.Keb.	Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Empat Ratus Ribu Guna Membayar : Honorarium Ketua Pengabdian Institusi Th 2024 1 org x 4 jam x 10 mg x Rp 10.000 = Rp 400.000 Jumlah : Rp 400.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima  Yogi Andhi L., M.Keb.
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Seratus Dua Puluh Ribu Guna Membayar : Honorarium Ketua Pengabdian Institusi Th 2024 1 org x 3 jam x 4 mg x Rp 10.000 = Rp 120.000 Jumlah : Rp 120.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima  Dwi Setyanawati, M.Fis	Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Seratus Dua Puluh Ribu Guna Membayar : Honorarium Ketua Pengabdian Institusi Th 2024 1 org x 3 jam x 4 mg x Rp 10.000 = Rp 120.000 Jumlah : Rp 120.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima  Dwi Setyanawati, M.Fis
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Seratus Dua Puluh Ribu Guna Membayar : Honorarium Ketua Pengabdian Institusi Th 2024 1 org x 3 jam x 4 mg x Rp 10.000 = Rp 120.000 Jumlah : Rp 120.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima  Denisa	Telah terima dari : Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap Uang sebesar : Seratus Dua Puluh Ribu Guna Membayar : Honorarium Ketua Pengabdian Institusi Th 2024 1 org x 3 jam x 4 mg x Rp 10.000 = Rp 120.000 Jumlah : Rp 120.000,- Cilacap, Oktober 2024 Penerima  Denisa

UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	
Telah terima dari	: Bendahara Universitas Al-Irsyad Cilacap
Uang sebesar	: Seratus Ribu
Guna Membayar	: Transport Kegiatan PkM Th. 2024 1 org x 2 kali x Rp 50.000
Jumlah	: Rp 100.000,-
Cilacap, Oktober 2024 Penerima  Dhiya Agis	

	Alamat :	Kepada Yth	: Arief - Fisioterapi
	Jl. Rinegggo Jaya Blok A4 / 21	Tanggal	: 1 Agustus 2024
	Pt : 0816870490	No. Hp	: -
	WA : 0816870490		

Bnyk	Jenis Order	Harga	Total
50 buah	Leaflet	3.500	175.000
			Disk 5.000
Total Pembayaran			170.000

Terima Kasih Atas Kepercayaan Anda

Tanda Tangan

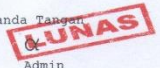
Admin

LUNAS

[illegible]

	Alamat : Jl. Rinegggo Jaya Blok A4 / 21 Sh : 0816870490 WA : 0816870490		Kepada Yth : Arief - Fisioterapi Tanggal : 1 Agustus 2024 No. Hp : -	
	Bnyk	Jenis Order	Harga	Total
	1 buah	Banner 2.5 x 1.5	185.000	185.000
			Total Pembayaran	185.000

Terima Kasih Atas Kepercayaan Anda

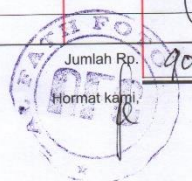
Tanda Tangan

 Admin

Tuan
Toko Anif - UNATC

NOTA NO. _____

BANYAKNYA	NAMA BARANG	HARGA	JUMLAH
35	pulpen	2000	70.000
2	filed laporan	10.000	20.000

Jumlah Rp. 90.000

Tanda Terima  Hormat kami

[illegible]


UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP (UNAIC)
**Formulir Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Al-Irsyad Cilacap**

Agenda Kegiatan : Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM UNAIC 2024
Hari/Tanggal : Sabtu / 2 Agustus 2024
Waktu : 09.00 – 11.00 WIB
Tempat : Balai Desa Batu Karas, Kec. Cijulang Kab. Pangandaran

DAFTAR PENERIMA TALI ASIH

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan	
1	Nur Aisyah	Nagrog	1.	
2	Ai via perawati	Cidahu		2.
3	Lia Rosalina	Cidahu	3.	
4	NINA M	Cidahu		4.
5	Siti Halimah	Pesuketan	5.	
6	Iis Nur	Pesuketan		6.
7	Nia Kurniasumipih	Nagrog	7.	
8	Lasmini	Batu Karas		8.
9	Nenden Scherly	NAGROG	9.	
10	Leni Julani	Nagrog		10.
11	Siti Nisnanti	Nagrog	11.	
12	NUR-HAYATI	MANDALA		12.
13	Pupung Wahyuni	Cidahu	13.	
14	Sugianti	Batu Karas		14.
15	Adah	Sanghiangklat	15.	
16	Titi Subagati	Mandala		16.
17	Endang I	Mandala	17.	
18	Eulis D	Cidahu		18.
19	Deden R	Cidahu	19.	
20	Imas Sari	Batu Karas		20.


UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP (UNAIC)
**Formulir Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Al-Irsyad Cilacap**

21	RATI	CIPATU	21.		✓
22	Lia Maftuhah	Batu Karas		22.	✓
23	Om Nurasih	Batu Karas	23.		✓
24	Iis Kartini	Nagrog		24.	✓
25	Eneng Rukmini	Batu Karas	25.		✓
26	Jati Kurnia	Batu Karas		26.	✓
27	Neni Marlina	Batu Karas	27.		✓
28	Tati Rahayu	Nagrog		28.	✓
29	Fitri Suciati	Cidahu	29.		✓
30	Eha Kartika	Cidahu		30.	✓
31	Ayi Wulandari	Nagrog	31.		✓
32	Iyah Amalia	Nagrog		32.	✓
33	Sangati	Nagrog	33.		✓
34	Euis Hurlina	Nagrog		34.	✓
35	Melany Suryani	Nagrog	35.		✓
36				36.	
37			37.		
38				38.	
39			39.		
40				40.	

Lampiran 14 : Materi



Pencegahan Mandiri Cedera Tulang, Sendi, dan Saraf

Cedera tulang, sendi, dan saraf dapat terjadi kapan saja, namun dengan pengetahuan dan tindakan pencegahan yang tepat, risiko cedera dapat diminimalkan. Mari kita bahas langkah-langkah penting untuk melindungi diri Anda.

By : Arief Hendrawan and Dwi Setiyawati



Anatomi Dasar Tulang, Sendi, dan Saraf

- 1 Tulang**
Tulang merupakan jaringan keras yang membentuk kerangka tubuh, memberi dukungan, dan melindungi organ vital.
- 2 Sendi**
Sendi memungkinkan tulang bergerak dan fleksibel, sehingga tubuh dapat melakukan berbagai gerakan.
- 3 Saraf**
Saraf mengirimkan sinyal ke seluruh tubuh, mengendalikan gerakan, sensasi, dan fungsi organ.
- 4 Kolaborasi**
Ketiganya bekerja sama untuk menopang tubuh dan memungkinkan kita bergerak dengan mudah dan efisien.

Penyebab Umum Cedera Tulang, Sendi, dan Saraf

Aktivitas Fisik	Ergonomi Buruk	Kondisi Medis
Gerakan yang berlebihan atau tidak tepat, khususnya saat berolahraga atau mengangkat benda berat, dapat menyebabkan cedera.	Posisi tubuh yang tidak ergonomis saat bekerja atau beraktivitas dapat menekan saraf dan menyebabkan cedera.	Kondisi medis seperti osteoporosis atau arthritis dapat meningkatkan risiko cedera tulang dan sendi.

Deteksi Dini Gejala Cedera

Nyeri

Nyeri yang tiba-tiba, tajam, atau berdenyut di area tertentu.

Bengkak

Pembengkakan atau kemerahan di sekitar area yang cedera.

Kesemutan

Sensasi kesemutan atau mati rasa di tangan atau kaki.

Kaku

Kondisi kaku atau terbatasnya gerakan di area yang cedera.



Teknik Pemanasan dan Pendinginan yang Benar

1

Pemanasan

Peningkatan aliran darah dan suhu tubuh untuk mempersiapkan otot dan sendi untuk aktivitas.

2

Latihan

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan teknik yang benar dan sesuai dengan kemampuan tubuh.

3

Pendinginan

Pemulihan otot dan sendi setelah latihan, mengurangi ketegangan dan risiko cedera.



Ergonomi Tempat Kerja dan Aktivitas Sehari-hari



Teknik Angkat

Gunakan teknik mengangkat yang benar untuk mengurangi tekanan pada tulang belakang dan sendi.



Posisi Kerja

Jaga posisi tubuh yang ergonomis saat bekerja, dengan kursi dan meja yang sesuai.



Postur Tubuh

Pertahankan postur tubuh yang baik saat berdiri, berjalan, dan melakukan aktivitas sehari-hari.