

LAPORAN PENGABDIAN

Judul Pengabdian :

Pelatihan Pilates Exercise Untuk Pencegahan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Kelompok Pekerja di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo



umsurabaya
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Fakultas
Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

Fadma Putri, S.Fis.,Ftr., M.Erg (0702039501)
Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio (0718038710)
Khabib Abdullah S.ST, M.Kes (0715088406)
Desi Tri Syawatul Fitri (20201668006)
Rizky Hatta Ramadhan (20201668009)

**PRODI SARJANA FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113

Telp. 031-3811966

<http://www.um-surabaya.ac.id>

2021-2022


HALAMAN PENGESAHAN


- Judul Pengabdian** : Pelatihan Pilates Exercise Untuk Pencegahan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Kelompok Pekerja di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo
- Skema : Pengabdian
- Jumlah Dana : Rp5.295.000
- Ketua Pengabdian**
 - a. Nama Lengkap : Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg
 - b. NIDN : 0702039501
 - c. Jabatan Fungsional : Dosen Pengajar
 - d. Program Studi : S1 Fisioterapi
 - e. No Hp : 087836177017
 - f. Alamat Email : fadmaputri@um-surabaya.ac.id
- Anggota Pengabdian (1)**
 - a. Nama Lengkap : Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio
 - b. NIDN : 0718038710
 - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Pengabdian (2)**
 - a. Nama Lengkap : Khabib Abdullah S.ST, M.Kes
 - b. NIDN : 0715088406
 - c. Perguruan Tinggi/Instansi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (1)**
 - a. Nama Lengkap : Desi Tri Syawatul Fitri
 - b. NIM : 20201668006
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Anggota Mahasiswa (2)**
 - a. Nama Lengkap : Rizky Hatta Ramadhan
 - b. NIM : 20201668009
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 13 Juli 2022

Mengetahui,
 Dekan FK Mulyorejo Surabaya

 Dr. Nita Mukarramah, SKM., M.Kes
 NIDN. 0713067202

Ketua Pengabdian

 Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg
 NIDN. 0702039501

Menyetujui
 Ketua LPPM UMSurabaya

 Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
 NIDN. 0730016501

DAFTAR ISI

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT	1
LEMBAR PENGESAHAN	2
DAFTAR ISI.....	3
1. LATAR BELAKANG	4
2. TUJUAN KEGIATAN.....	6
3. MANFAAT KEGIATAN	6
4. PROSEDUR PELAKSANAAN.....	6
5. HASIL DAN EVALUASI	7
6. LUARAN.....	8
7. LAMPIRAN.....	8

1. LATAR BELAKANG

Musculoskeletal Disorder (MSDS) merujuk pada berbagai gangguan yang memengaruhi sistem muskuloskeletal, termasuk tulang, otot, sendi, ligamen, dan jaringan lunak terkait. Gangguan ini dapat muncul akibat kelebihan beban kerja, gerakan yang berulang, postur tubuh yang salah, dan faktor risiko lainnya. MSDS adalah masalah kesehatan yang umum terjadi di berbagai sektor pekerjaan, termasuk di puskesmas.

Puskesmas merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang penting dalam melayani kebutuhan kesehatan masyarakat di wilayah binaan Mulyorejo. Di Puskesmas, kelompok kerja seperti perawat, bidan, petugas administrasi, dan lainnya sering terpapar risiko MSDS akibat tugas sehari-hari yang melibatkan gerakan berulang, angkat-angkat berat, postur yang tidak ergonomis, dan aktivitas fisik lainnya.

Pada umumnya, kelompok kerja di puskesmas belum memiliki pemahaman yang memadai tentang risiko dan pencegahan MSDS. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan keterbatasan pengetahuan ini antara lain kurangnya pelatihan dan pendidikan yang fokus pada ergonomi kerja, kurangnya informasi dan sumber daya yang tersedia, serta kurangnya kesadaran akan pentingnya pencegahan MSDS dalam jangka panjang.

Keterbatasan pengetahuan tentang MSDS dapat memiliki dampak negatif pada individu dan organisasi. Pada tingkat individu, MSDS dapat menyebabkan nyeri kronis, kecacatan, penurunan produktivitas, dan kualitas hidup yang buruk. Pada tingkat organisasi, MSDS dapat menyebabkan peningkatan absensi, penurunan efisiensi kerja, peningkatan biaya perawatan kesehatan, dan penurunan kepuasan kerja.

Oleh karena itu, diperlukan sebuah program peningkatan pengetahuan tentang pencegahan MSDS untuk kelompok kerja di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo. Program ini bertujuan untuk memberikan pendidikan, pelatihan, dan sumber daya yang dibutuhkan agar kelompok kerja dapat memahami risiko MSDS, menerapkan praktik kerja yang ergonomis, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan MSDS.

Program peningkatan pengetahuan ini akan memberikan manfaat yang signifikan bagi kelompok kerja dan puskesmas secara keseluruhan. Beberapa manfaat yang dapat diharapkan termasuk penurunan risiko MSDS, peningkatan kualitas kerja, peningkatan produktivitas, peningkatan kesejahteraan kelompok kerja, pengurangan biaya perawatan kesehatan, dan peningkatan kepuasan pasien.

Program ini akan melibatkan langkah-langkah seperti penyediaan pelatihan ergonomi, pengenalan praktik kerja yang aman, penyediaan informasi tentang risiko MSDS dan tindakan pencegahan, serta penyediaan sumber daya seperti peralatan kerja yang ergonomis. Program juga akan melibatkan partisipasi aktif dan dukungan manajemen puskesmas untuk memastikan implementasi yang efektif dan berkelanjutan.

Dengan adanya program peningkatan pengetahuan tentang pencegahan MSDS ini, diharapkan kelompok kerja di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo akan memiliki pengetahuan yang memadai, menerapkan praktik kerja yang aman, dan meminimalkan risiko terjadinya MSDS. Hal ini akan berdampak positif pada kesejahteraan individu, kualitas pelayanan di puskesmas, serta efisiensi dan produktivitas keseluruhan.

2. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan dari kegiatan program peningkatan pengetahuan tentang pencegahan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada kelompok kerja di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo adalah meningkatkan kesadaran anggota kelompok kerja terkait risiko dan dampak MSDS. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang penyebab, gejala, dan potensi dampak dari MSDS, anggota kelompok kerja dapat lebih waspada dan mengambil langkah-langkah pencegahan.

3. MANFAAT KEGIATAN

Manfaat dari kegiatan program peningkatan pengetahuan tentang pencegahan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada kelompok kerja di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo adalah membantu mengurangi risiko terjadinya cedera dan penyakit terkait MSDS seperti cedera punggung, leher, bahu, dan lainnya. Dengan mengimplementasikan praktik-praktik pencegahan yang benar, anggota kelompok kerja dapat melindungi diri mereka dari risiko-risiko kerja

4. PROSEDUR PELAKSANAAN

Berikut adalah beberapa kegiatan yang dijalankan dalam program peningkatan pengetahuan tentang pencegahan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada kelompok kerja di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo

- a. Workshop dan Pelatihan Ergonomi
- b. Sesi Edukasi Kesehatan
- c. Pemeriksaan Postur dan Evaluasi Ergonomi
- d. Sesi Latihan Peregangan dan Penguatan
- e. Kampanye Kesadaran MSDS

- f. Penerapan Kebijakan Ergonomi
- g. Pengenalan Alat Bantu
- h. Pengaturan Ruang Kerja
- i. Sesi Diskusi dan Pertukaran Pengalaman
- j. Monitoring dan Evaluasi
- k. Sistem Pelaporan Cedera dan Ketidaknyamanan
- l. Kampanye Gaya Hidup Sehat

5. HASIL DAN EVALUASI

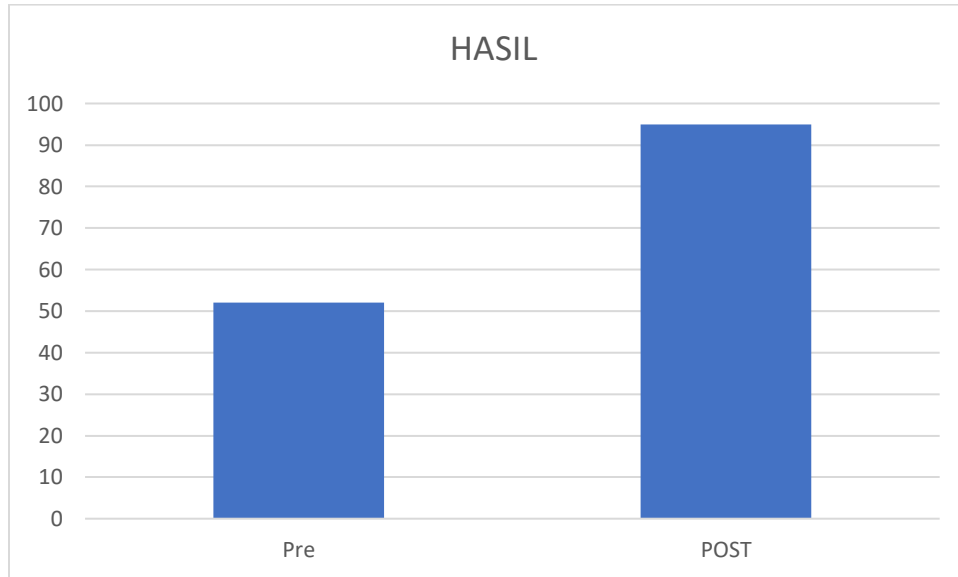
Tabel 1. Karakteristik Peserta

Kriteria	Jumlah (Orang)	Persentase
Jenis Kelamin		
Pria	29	53,7%
Wanita	25	46,3%
Usia		
20-30 Tahun	6	11,1%
31-40 Tahun	15	27,8%
41-50 Tahun	28	51,9%
51-60 Tahun	5	9,3%

Kegiatan ini berlangsung sangat kondusif. Subjek/peserta seminar tampak antusias mendengar dan bertanya kepada pemateri jika ada yang belum jelas ataupun bertanya mengenai fenomena-fenomena MSDs yang pernah mereka jumpai. Setelah edukasi kesehatan diberikan, subjek diminta mengerjakan kembali *post-test* yang berisi pertanyaan yang sama saat *pretest* guna mengukur peningkatan pengetahuan mengenai

topik yang telah disampaikan. Berdasarkan hasil pretest didapatkan rata-rata nilainya adalah 52, sedangkan post testnya 96.

Tabel 2. Hasil



6. LUARAN

Luaran kegiatan ini rencananya akan dipublikasikan pada jurnal pengabdian masyarakat

7. LAMPIRAN

a. Satuan Acara Penyuluhan

Topik : Fisioterapi Ergonomi

Sub Topik : Program Pengetahuan Tentang Penegahan Musculoskeletal Disorder (MSDs) Pada Kelomok Pekerja Di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo

Sasaran : Kelomok Pekerja Di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo

Hari/Tanggal : 4 Maret 2022

Waktu : 08.00-13.00 WIB

Tempat : UMSurabaya (Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo)

Metode : Ceramah

b. Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan	Respon Sasaran
1.	10 Menit	Pembukaan: a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan yang telah disepakati pada saat pengkajian d. Menyebut materi atau pokok Bahasa yang akan disampaikan	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	100 Menit	Pelaksanaa: Menjelaskan materi penyuluhan secara teratur dan berurutan a. PreTest b. Menjelaskan tentang fisioterapi ergonomi c. Menjelaskan tentang Bahasa dan resiko ergonomi di lingkungan kerja	a. Mendengarkan b. Memperhatika c. Mempraktikkan

		<p>d. Menjelaskan cara pencegahan resiko ergonomic</p> <p>e. Memberikan contoh penanganan fisioterapi awal dan sederhana agar peserta dapat melakukan di rumah ataupun di tempat kerja</p>	
3.	10 menit	<p>c. Tanya Jawab memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang kurang dipahami</p> <p>c. Evaluasi (Post Test)</p> <p>c. Penutup (menjelaskan kesimpulan dari materi dan ucapan terima kasih serta salam penutup)</p>	<p>d. Mengajukan pertanyaan</p> <p>d. Menjawab pertanyaan</p> <p>d. Mendengarkan</p> <p>d. Menjawab salam</p>

DAFTAR PUSTAKA

Berbudi BL, A., Adiputra, N., & Sugijanto. (2014). Pelatihan Core Stability dan Balance Board Exercise Lebih Baik Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dibandingkan Dengan Balance Board Exercise Pada Mahasiswa Usia 18-24 Tahun Dengan Kurang Aktivitas Fisik. *Sport and Fitness Journal*, 2(1).

Brignell, R. (2009). *The Pilates Handbook*. The Rosen Publishing Group, Inc.

Burgess-Limerick, R. (2018). Participatory ergonomics: Evidence and implementation lessons. In *Applied Ergonomics* (Vol. 68). <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2017.12.009>

Devi, L. A. ., Winaya, I. M. N., Indrayana, A. W., & Adiatmika, I. P. G. (2022). Pengaruh Latihan Mat Pilates Untuk Menurunkan Presentase Lemak Dan Meningkatkan Massa Otot Pada Wanita Dewasa Dengan Obesitas. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 17–21.

Dhari, I. F. W., Muliarta, I. M., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2017). Pemberian Pilates Exercise Dan Modifikasi Kondisi Kerja Menurunkan Keluhan Subjektif Dan Meningkatkan Produktivitas Kerja Pada Pembatik Cap Di Industri Batik. *Jurnal Ergonomi Indonesia*, 3(2), 19–29.

Ding, Y., Cao, Y., Duffy, V. G., & Zhang, X. (2020). It is Time to Have Rest: How do Break Types Affect Muscular Activity and Perceived Discomfort During Prolonged Sitting Work. *Safety and Health at Work*, 11(2). <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.03.008>

Ferusgel, A., Anjanny, A., & Siregar, D. M. S. (2019). Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja Pengguna Komputer Di badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. *Jurnal Kesehatan Global*, 2(1). <https://doi.org/10.33085/jkg.v2i1.4068>

Isacowitz, R., & Clippinger, K. (2011). *Pilates Anatomy*. Human Kinetics.

Kisner, C., & Colby, L. A. (2013). *Therapeutic Exercises Foundation and Techniques*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Notarnicola, A., Fischetti, F., Maccagnano, G., Comes, R., Tafuri, S., & Moretti, B. (2014). Daily pilates exercise or inactivity for patients with low back pain: A clinical prospective observational study. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 50(1).

Patti, A., Bianco, A., Paoli, A., Messina, G., Montalto, M. A., Bellafiore, M., Battaglia, G., Iovane, A., & Palma, A. (2015). Effects of pilates exercise programs in people with chronic low back pain: A systematic review. *Medicine (United States)*, 94(4). <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000000383>

Perić, D., Stojanović, D., Pavlović-Veselinović, S., Ilić, D., &

- Stojanović, T. (2015). THE EFFECTS OF AN ERGONOMIC EXERCISE PROGRAM WITH A PILATES BALL ON REDUCING THE RISK OF THE INCIDENCE OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS . In *Physical Education and Sport* (Vol. 13, Issue 3).
- Putri, F., Adiatmika, I. P. G., & Dinata, I. M. K. (2021). Improvement Of Working Condition Through A Participatory Ergonomics Approach Decrease Low Back Pain Complaints And Increase The Productivity Of Tailors. *Eduvest - Journal Of Universal Studies*, 1(10). <https://doi.org/10.36418/edv.v1i10.241>
- Ratnasari, I. A. C., Wahyuni, N., & Artini, I. G. A. (2019). Pilates Exercise Lebih Efektif Dari Pada Core Exercisse Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Non Spesifik Pada Penjahit Di Kota Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 1–10.
- Shobur, S., M.Maksuk, & Sari, F. I. (2019). Faktor Risiko Muculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja Tenun Ikat Di Kelurahan Tuan Kentang Kota Palembang. *Media Informasi Kesehatan*, 113–123.
- Suhardi, B., Citrawati, A., & Dwi, R. A. (2021). *Ergonomi Partisipatori Implementasi Bidang Kesehatan Dan Keselamatan Kerja*. Deepublish Publisher.
- Susihono, W., Adiputra, N., Tirtayasa, K., & Sutjana, I. D. . (2017). INTERVENSI PARTISIPATORI ERGONOMI MENURUNKAN KELELAHAN MELALUI REDESAIN LADLE-KOWI. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i1.1584>
- Yosineba, T. P., Bahar, E., & Adnindya, M. R. (2020). Risiko Ergonomi dan Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pengrajin Tenun di Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 7(1). <https://doi.org/10.32539/jkk.v7i1.10699>

Lampiran Rincian Biaya


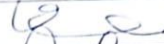
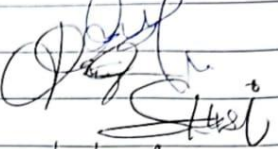
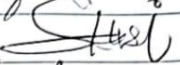



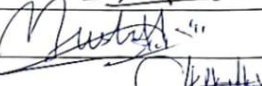
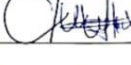

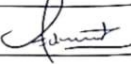

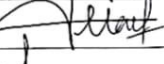
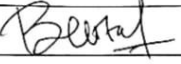
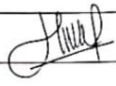
	HONOR KEGIATAN	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Honorarium Asisten PKM	3	Hari	Rp 500.000	Rp 1.500.000
Sub Total					
NO	BELANJA BAHAN HABIS	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Kertas HVS	1	Rim	Rp 33.500	Rp 33.500
2	Tinta Printer Epson Black	1	Botol	Rp 112.000	Rp 112.000
3	Tinta Printer Epson Cyan, Magenta, Yellow	1	Botol	Rp 107.500	Rp 107.500
4	Data Kuota Internet	2	Orang	Rp 51.500	Rp 103.000
5	Bolpoin	3	Box	Rp 8.500	Rp 25.500
6	Bolpoin tebal	3	Buah	Rp 15.000	Rp 45.000
7	Map Coklat	5	Lusin	Rp 32.550	Rp 162.750
8	Map L Transparan	5	Lusin	Rp 23.500	Rp 117.500
9	Map Kancing tebal	5	Buah	Rp 12.250	Rp 61.250
10	Boxfile	5	Buah	Rp 15.300	Rp 76.500
11	Lem	3	Buah	Rp 27.000	Rp 81.000
12	Masker	3	Box	Rp 20.000	Rp 60.000
13	Hand Sanitizer	3	Paket	Rp 38.500	Rp 115.500
15	Konsumsi	54	Buah	Rp 23.500	Rp 1.269.000
16	Penggandaan Kuisioner	20	Eksemplar	Rp 23.000	Rp 460.000
17	Penggandaan Penjelasan PkM	25	Eksemplar	Rp 10.500	Rp 262.500
18	X-Banner	1	Buah	Rp 100.000	Rp 100.000
19	Absensi Kegiatan Penelitian	2	Paket	Rp 12.500	Rp 25.000
20	Penggandaan Laporan	4	Eksemplar	Rp 50.000	Rp 200.000
Sub Total					Rp 4.917.500
NO	Lain-lain	VOLUME	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Perjalanan Belanja Alat dan Bahan	1	Kali	Rp 175.000	Rp 175.000
2	Perjalanan Ke Tempat PkM	1	Kali	Rp 200.000	Rp 200.000
Sub Total					Rp 375.000
TOTAL PENGELUARAN					Rp 5.292.500

Foto – Foto Kegiatan



ABSENSI

DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT PRODI SARJANA FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Eka	
2	Kahmah	
3	Retro	
4	Nana	
5	SUSI	
6	YANTI	
7	Anbi	
8	Muslihatul	
9	Celine	
10	Mufidah	
11	Laras	
12	Suni	
13	Demon	
14	Bella	
15	Jeni	
16		

SURAT TUGAS

Nomor: 75/TGS/IL3.AU/LPPM/F/2022

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
Jabatan : Kepala LPPM
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIP/NIDN/NIM	Jabatan
1	Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg	0702039501	Dosen UMSurabaya
2	Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio	0718038710	Dosen UMSurabaya
3	Khabib Abdullah S.ST, M.Kes	0715088406	Dosen UMSurabaya
4	Desi Tri Syawatul Fitri	20201668006	Mahasiswa UMSurabaya
5	Rizky Hatta Ramadhan	20201668009	Mahasiswa UMSurabaya

Untuk melaksanakan Pegabdian kepada masyarakat dengan judul Pelatihan Pilates Exercise Untuk Pencegahan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Kelompok Pekerja di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo. Pengabdian ini dilaksanakan di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya pada semester tahun akademik 2021-2022.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb

Surabaya, 24 February 2022

LPPM UMSurabaya



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 012.05.1.1987.14.113



**SURAT KONTRAK PEGABDIAN INTERNAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
Nomor: 75/SP/IL.3.AU/LPPM/F/2022**

Pada hari ini **Kamis** tanggal **Dua Puluh Empat** bulan **Februari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Dua**, kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep. : Kepala LPPM UMSurabaya yang bertindak atas nama Rektor UMSurabaya dalam surat perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg : Dosen UM Surabaya, yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

untuk bersepakat dalam pendanaan dan pelaksanaan program pengabdian:

- Judul : Pelatihan Pilates Exercise Untuk Pencegahan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Kelompok Pekerja di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo
- Anggota : 1. Cakra Waritsu, S.FT, M.Kes, Physio
2. Khabib Abdullah S.ST, M.Kes
3. Desi Tri Syawatul Fitri
4. Rizky Hatta Ramadhan

dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. **PIHAK PERTAMA** menyetujui pendanaan dan memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan program pengabdian perguruan tinggi tahun 2022.
2. **PIHAK KEDUA** menjamin keaslian pengabdian yang diajukan dan tidak pernah mendapatkan pendanaan dari pihak lain sebelumnya.
3. **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab secara penuh pada seluruh tahapan pelaksanaan pengabdian dan penggunaan dana hibah serta melaporkannya secara berkala kepada **PIHAK PERTAMA**.
4. **PIHAK KEDUA** berkewajiban memberikan laporan kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir pelaksanaan pengabdian kepada LPPM selaku **PIHAK PERTAMA**.
5. **PIHAK KEDUA** berkewajiban menyelesaikan urusan pajak sesuai kebijakan yang berlaku.
6. **PIHAK PERTAMA** akan mengirimkan dana hibah pengabdian internal sebesar Rp5.295.000,- (Lima Juta Dua Ratus Sembilan Puluh Lima Ribu Rupiah) ke rekening ketua pelaksana pengabdian.
7. Adapun dokumen yang wajib diberikan oleh **PIHAK KEDUA** sebagai laporan pertanggung jawaban adalah:

- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
 - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.



Pihak Pertama
Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua

Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg
NIDN. 0702039501



- a. menyerahkan Laporan Hasil pengabdian selambat-lambatnya satu minggu setelah kegiatan usai dilaksanakan
 - b. Memberikan naskah publikasi dan/atau luaran sesuai dengan ketentuan.
8. Jika dikemudian hari terjadi perselisihan yang bersumber dari perjanjian ini, maka **PIHAK PERTAMA** berhak mengambil sikap secara musyawarah.

Surat Kontrak Pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) bermaterai cukup, dan ditanda tangani dengan nilai dan kekuatan yang sama.

Pihak Pertama



Dede Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK: 012.05.1.1987.14.113

Pihak Kedua



Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg
NIDN. 0702039501

KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM
Uang sebesar : Lima Juta Dua Ratus Sembilan Puluh Lima Ribu Rupiah (dengan huruf)
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

Rp5.295.000,-

Surabaya, 24 February 2022

Bendahara LPPM,
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Holy Ichda Wahyuni

Ketua Pengabdian



Fadma Putri, S.Fis.,Ftr.,M.Erg

Pelatihan Pilates Exercise Untuk Pencegahan Musculoskeletal Disorders (MSDs) Pada Kelompok Pekerja di Wilayah Binaan Puskesmas Mulyorejo

anggota¹, anggota¹, anggota¹, anggota¹

¹Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

*e-mail korespondensi: alamat email@gmail.com

Abstract

Musculoskeletal Disorders (MSDS) refer to a variety of disorders that affect the musculoskeletal system, including the bones, muscles, joints, ligaments and related soft tissues. Puskesmas is one of the important health facilities in serving the health needs of the community in the Mulyorejo target area. In Community Health Centers, work groups such as nurses, midwives, administrative officers, and others are often exposed to MSDS risks due to daily tasks that involve repetitive movements, heavy lifting, unergonomic postures, and other physical activities. The implementation of community service is carried out by providing education and guidance regarding the risks and ways to prevent ergonomics. The results showed that the majority of knowledge before providing training education had less knowledge, 52% of the 54 participants. After providing counseling, overall good knowledge was obtained for 96% of the 54 participants. It is hoped that after this community service participants can increase the awareness of working group members regarding the risks and impacts of MSDS. With a better understanding of the causes, symptoms, and potential impacts of MSDS, working group members can be more vigilant and take preventative steps.

Keywords : MSDS, ergonomi, health center

Abstrak

Musculoskeletal Disorder (MSDS) merujuk pada berbagai gangguan yang memengaruhi sistem muskuloskeletal, termasuk tulang, otot, sendi, ligamen, dan jaringan lunak terkait. Puskesmas merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang penting dalam melayani kebutuhan kesehatan masyarakat di wilayah binaan Mulyorejo. Di Puskesmas, kelompok kerja seperti perawat, bidan, petugas administrasi, dan lainnya sering terpapar risiko MSDS akibat tugas sehari-hari yang melibatkan gerakan berulang, angkat-angkat berat, postur yang tidak ergonomis, dan aktivitas fisik lainnya. pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi serta bimbingan mengenai resiko dan cara pencegahan dari ergonomi. hasil didapatkan bahwa pengetahuan sebelum pemberian edukasi pelatihan mayoritas mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 52% dari 54 peserta. Sesudah pemberian penyuluhan didapatkan pengetahuan baik secara keseluruhan 96% dari 54 peserta. Diharapkan setelah adanya pengabdian kepada Masyarakat ini peserta dapat meningkatkan kesadaran anggota kelompok kerja terkait risiko dan dampak MSDS. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang penyebab, gejala, dan potensi dampak dari MSDS, anggota kelompok kerja dapat lebih waspada dan mengambil langkah-langkah pencegahan.

kata kunci : MSDS, ergonomi, puskesmas

Accepted: yyyy-mm-dd

Published: yyyy-mm-dd

PENDAHULUAN

Musculoskeletal Disorder (MSDS) merujuk pada berbagai gangguan yang memengaruhi sistem muskuloskeletal, termasuk tulang, otot, sendi, ligamen, dan jaringan lunak terkait. Gangguan ini dapat muncul akibat kelebihan beban kerja, gerakan yang berulang, postur tubuh yang salah, dan faktor risiko lainnya. MSDS adalah masalah kesehatan yang umum terjadi di berbagai sektor pekerjaan, termasuk di puskesmas.

Puskesmas merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang penting dalam melayani kebutuhan kesehatan masyarakat di wilayah binaan Mulyorejo. Di Puskesmas, kelompok kerja seperti perawat, bidan, petugas administrasi, dan lainnya sering terpapar risiko MSDS akibat tugas sehari-hari yang melibatkan gerakan berulang, angkat-angkat berat, postur yang tidak ergonomis, dan aktivitas fisik lainnya.

Pada umumnya, kelompok kerja di puskesmas belum memiliki pemahaman yang memadai tentang risiko dan pencegahan MSDS. Keterbatasan pengetahuan tentang MSDS dapat memiliki dampak negatif pada individu dan organisasi. Pada tingkat individu, MSDS dapat menyebabkan nyeri kronis, kecacatan, penurunan produktivitas, dan kualitas hidup yang buruk. Pada tingkat organisasi, MSDS dapat menyebabkan peningkatan absensi, penurunan efisiensi kerja, peningkatan biaya perawatan kesehatan, dan penurunan kepuasan kerja.

Oleh karena itu, diperlukan sebuah program peningkatan pengetahuan tentang pencegahan MSDS untuk kelompok kerja di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo. Program ini bertujuan untuk memberikan pendidikan, pelatihan, dan sumber daya yang dibutuhkan agar kelompok kerja dapat memahami risiko MSDS, menerapkan praktik kerja yang ergonomis, dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan MSDS. Dengan adanya program peningkatan pengetahuan tentang pencegahan MSDS ini, diharapkan kelompok kerja di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo akan memiliki pengetahuan yang memadai, menerapkan praktik kerja yang aman, dan meminimalkan risiko terjadinya MSDS. Hal ini akan berdampak positif pada kesejahteraan individu, kualitas pelayanan di puskesmas, serta efisiensi dan produktivitas keseluruhan.

METODE

Metode pengabdian Masyarakat mengenai program peningkatan pengetahuan tentang pencegahan Musculoskeletal Disorder (MSDS) pada kelompok kerja di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo terdiri dari beberapa sesi.

1. sesi pertama adalah pembukaan berisi salam dan perkenalan diri oleh tim pengabdian masyarakat serta menjelaskan tujuan kegiatan tersebut dilaksanakan dan menjelaskan pokok bahasa yang akan disampaikan.
2. sesi kedua berisi tentang pelaksanaan kegiatan. pada sesi ini tim akan menjelaskan mengenai fisioterapi ergonomi, resiko ergonomi di lingkungan kerja dan cara pencegahannya. selanjutnya akan dilaksanakan pemberian contoh penanganan fisioterapi awal dan sederhana agar peserta dapat melakukannya dirumah ataupun ditempat kerja.

3. sesi yang terakhir akan dilakukan sesi tanya jawab dan evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut serta akan dilanjut penutupan yang menjelaskan mengenai kesimpulan dari materi dan ucapan terima kasih serta salam penutup.

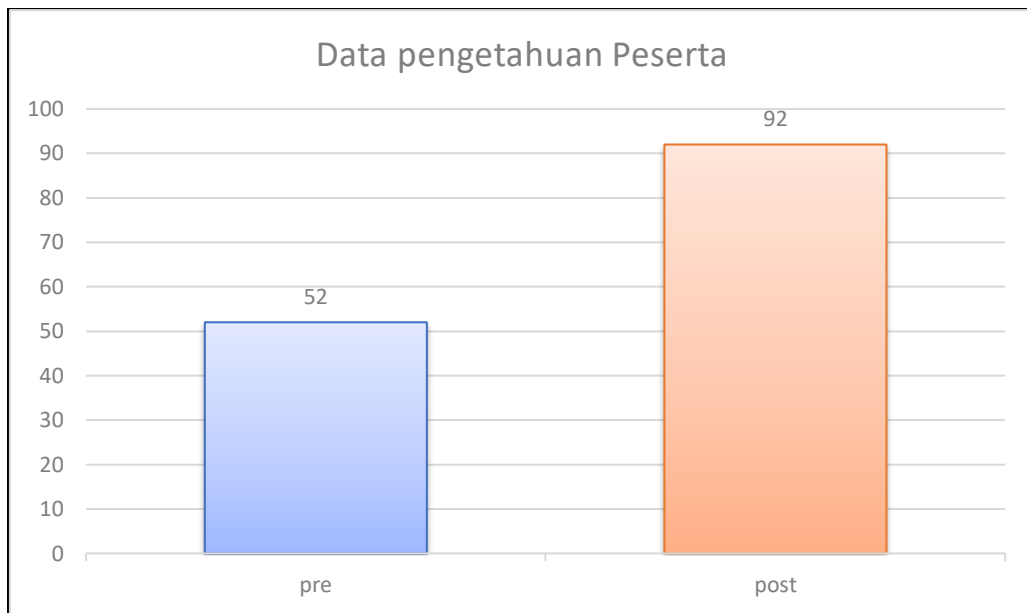
HASIL DAN PEMBAHASAN

Memberikan edukasi Tentang Pencegahan Musculoskeletal Disorder (Msds) Pada Kelompok Kerja Di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo dengan pemberian workshop dan pelatihan ergonomi serta sesi latihan peregangan dan penguatan oleh tim di puskesmas wilaya binaan mulyorejo. Sebelum kegiatan ini dimulai, dilakukan briefing terkait mekanisme kegiatan yang akan berlangsung guna kelancaran kegiatan. Seluruh kegiatan ini dilakukan oleh dosen prodi S1 Fisioterapi dan dibantu juga oleh mahasiswa prodi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surabaya. pada kegiatan ini diawali dengan pembukaan kemudian dilanjut dengan materi edukasi yang membahas tentang fisioterapi ergonomi beserta resiko dan cara pencegahannya, pemeriksaan postur dan sesi latihan peregangan dan pemantauan serta dibuka sesi diskusi dan pertukaran pengalaman para peserta selanjutnya ditutup oleh kesimpulan dan evaluasi kegiatan.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Kriteria	Jumlah (Orang)	Persentase
Jenis Kelamin		
Pria	29	53,7%
Wanita	25	46,3%
Usia		
20-30 Tahun	6	11,1%
31-40 Tahun	15	27,8%
41-50 Tahun	28	51,9%
51-60 Tahun	5	9,3%

Grafik 1. Hasil Pre-test dan Post-Test



Setelah edukasi kesehatan diberikan, subjek diminta mengerjakan kembali post-test yang berisi pertanyaan yang sama saat pre-test guna mengukur peningkatan pengetahuan mengenai topik yang telah disampaikan. Berdasarkan hasil pre-test didapatkan rata-rata nilainya adalah 52, sedangkan post-testnya 96.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. pengabdian masyarakat dengan topik "Program Peningkatan Pengetahuan Tentang Pencegahan Musculoskeletal Disorder (MSDS) Pada Kelompok Kerja Di Puskesmas Wilayah Binaan Mulyorejo" berjalan dengan baik dan lancar.
2. Peserta acara pengabdian kepada masyarakat sangat antusias mengikuti acara tersebut. Berdasarkan kuesioner peserta menyatakan bahwa pengetahuan dan keterampilan peserta bertambah. Peserta juga puas dalam mengikuti pelatihan, mengikuti runtutan acara dengan tertib, dan terjalin komunikasi yang baik dan harmonis antar tim pelaksana dengan peserta dalam diskusi pertukaran pengalaman masing masing.