

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PROGRAM EDUKASI KESEIMBANGAN TUBUH UNTUK MASYARAKAT  
MENJAGA KESEHATAN DAN MENCEGAH CIDERA**

**Astrid Komala Dewi, SST.FT.,M.M**

**Ftr. Catherine Hermawan Salim, S.Ft, M.M**

**Ns.Ria Efkelin,S.Kep.,M.M**

**Yurita Mailintina, S.Tr.Keb., MARS**

**SARJANA FISIOTERAPI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA**

**JAKARTA**

**2025**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yang diharapkan dapat memberikan bekal dan wawasan kepada seluruh civitas akademika, Dosen, mahasiswa dan Masyarakat. Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan dasar yang kuat dalam keilmuan Fisioterapi, diharapkan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini mampu memperluas bahasan untuk membantu Dosen, mahasiswa, seluruh civitas akademika dan Masyarakat mengembangkan pengetahuan serta keterampilan dalam merancang dan melaksanakan program latihan yang memfasilitasi, meningkatkan pembelajaran dan kemandirian pasien serta kesejahteraan kesehatan individual.

Pada kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang sudah memberikan banyak dukungan dan masukan dalam penyusunan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat. Semoga Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bermanfaat.

Penyusun

Astrid Komala Dewi, SST.FT., M.M

Ftr Catherine Hermawan Salim, S.FT., M.M

Ns. Ria Efkelin, S.Kep., M.M

Yurita Mailintina, S.Tr.Keb., MARS

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	2
<b>DAFTAR ISI</b> .....	3
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Analisis Situasi.....	7
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Perumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat .....	9
1.6 Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat .....	9
<b>BAB II METODE PELAKSANAAN KEGIATAN</b>	
2.1 Kerangka Pemecahan Masalah.....	11
2.1.1 Penyuluhan Tentang Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera .....	12
2.1.2 Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan dan Mencegah Cidera.....	12
2.1.3 Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan dan Mencegah Cidera.....	12
2.2 Keterkaitan .....	12
2.3 Khalayak Sasaran .....	13
2.4 Rancangan Evaluasi .....	13
2.4.1 Prosedur dan Alat Evaluasi .....	13

2.4.2	Tehnik Analisis dan Kriteria Keberhasilan Program.....	13
-------	--	----

### **BAB III METODE PELAKSANAAN**

3.1	Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat .....	14
-----	---	----

### **BAB IV BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN**

4.1	Anggaran Biaya .....	15
-----	----------------------	----

4.2	Jadwal Pelaksanaan .....	16
-----	--------------------------	----

### **BAB V LUARAN DAN TARGET CAPAIAN**

5.1	Kegiatan dan Target Luaran .....	17
-----	----------------------------------	----

### **BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN**

A.	Hasil.....	18
----	------------	----

B.	Pembahasan.....	22
----	-----------------	----

C.	Pelaksanaan Kegiatan.....	25
----	---------------------------	----

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Keseimbangan tubuh merupakan aspek penting dalam kesehatan dan kebugaran masyarakat. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya keseimbangan tubuh dapat meningkatkan risiko cedera, terutama pada kelompok rentan seperti lansia, pekerja fisik, dan atlet. Selain itu, gaya hidup modern yang cenderung sedentari juga memperburuk postur tubuh dan koordinasi gerakan, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan individu. Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam berbagai situasi, baik saat diam maupun bergerak. Keseimbangan yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan, mencegah cedera, serta meningkatkan kualitas hidup. Namun, banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya keseimbangan tubuh dalam aktivitas sehari-hari. Berbagai faktor seperti gaya hidup sedentari, kurangnya aktivitas fisik, postur tubuh yang buruk, serta kurangnya pemahaman tentang latihan keseimbangan dapat menyebabkan gangguan keseimbangan dan meningkatkan risiko cedera. Lansia, pekerja fisik, dan atlet merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah keseimbangan, yang dapat berdampak pada mobilitas dan produktivitas.

Cedera akibat ketidakseimbangan tubuh, seperti jatuh pada lansia atau keseleo saat beraktivitas, dapat menimbulkan dampak serius, mulai dari penurunan kualitas hidup hingga beban ekonomi akibat biaya pengobatan. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui program edukasi keseimbangan tubuh yang dapat membantu masyarakat memahami pentingnya menjaga keseimbangan dan menerapkan latihan yang sesuai. Program edukasi keseimbangan tubuh bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari, memberikan teknik latihan yang tepat, serta membantu mencegah cedera akibat postur dan pergerakan tubuh yang kurang optimal. Dengan edukasi yang baik, masyarakat diharapkan dapat menerapkan kebiasaan sehat yang mendukung keseimbangan tubuh, meningkatkan kualitas hidup, serta mengurangi risiko cedera di berbagai kelompok usia dan profesi.

Program edukasi keseimbangan tubuh memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dan mencegah cedera. Namun, perlu strategi yang tepat dalam menyosialisasikan manfaatnya, menyediakan akses mudah bagi masyarakat, serta

memastikan keberlanjutan program dengan dukungan dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, pemerintah, dan komunitas.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diajukan permasalahan sebagai berikut:

- a. Kurangnya Kesadaran Masyarakat → Banyak orang tidak menyadari bahwa keseimbangan tubuh memengaruhi kesehatan secara keseluruhan dan dapat membantu mencegah cedera.
- b. Minimnya Akses ke Edukasi dan Pelatihan → Tidak semua masyarakat memiliki akses ke informasi dan latihan keseimbangan yang benar.
- c. Tingginya Risiko Cedera Akibat Ketidakseimbangan Tubuh → Cedera akibat keseimbangan yang buruk sering terjadi, terutama pada lansia (risiko jatuh), pekerja fisik (postur kerja yang buruk), dan atlet (cedera saat berolahraga).
- d. Gaya Hidup → Kurangnya aktivitas fisik dan terlalu banyak duduk memperburuk keseimbangan tubuh, postur, dan koordinasi gerakan.

## 1.3 Batasan Masalah

Diperlukan adanya batasan masalah agar masalah diatas menjadi pokok pengabdian Masyarakat lebih jelas. Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka masalah yang akan menjadi pokok dalam pengabdian masyarakat ini adalah Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batas masalah diatas, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah

1. Apakah Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan?
2. Apakah Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Mencegah Cidera?
3. Apakah Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera?

## 1.5 Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat

### 1.5.1 Tujuan Umum

Untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya keseimbangan tubuh dalam menjaga kesehatan dan mencegah cedera. Melalui program ini, masyarakat diharapkan dapat mengembangkan kebiasaan sehat, menerapkan latihan keseimbangan yang tepat, serta meningkatkan kualitas hidup dengan mobilitas dan postur tubuh yang lebih baik.

### 1.5.2 Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan Kesadaran Masyarakat tentang pentingnya keseimbangan tubuh dalam menjaga kesehatan dan mencegah cedera.
- b. Memberikan Pengetahuan dan Pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keseimbangan tubuh, seperti postur, koordinasi, kekuatan otot, dan gaya hidup.
- c. Melatih Teknik dan Latihan Keseimbangan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan stabilitas tubuh dan mencegah risiko jatuh atau cedera.
- d. Mendorong Gaya Hidup Aktif dan Sehat dengan mengintegrasikan latihan keseimbangan dalam rutinitas harian masyarakat.
- e. Mengurangi Risiko Cedera Akibat Ketidakseimbangan terutama pada kelompok rentan seperti lansia, pekerja fisik, dan atlet.
- f. Menyediakan Panduan dan Sumber Daya Edukasi yang mudah diakses oleh masyarakat agar mereka dapat terus mengembangkan keterampilan keseimbangan secara mandiri.
- g. Meningkatkan Kualitas Hidup masyarakat dengan mobilitas yang lebih baik, postur yang lebih sehat, serta daya tahan tubuh yang lebih optimal.

## 1.6 Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat

### 1.6.1 Bagi Fisioterapis dan Masyarakat

- a. Untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan
- b. Untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Mencegah Cidera

- c. Untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera

#### 1.6.2 Bagi Institusi Pendidikan

- a. Dengan adanya hasil Pengabdian Masyarakat ini di harapkan dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut sekaligus menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa yang membutuhkan pengetahuan lebih lanjut mengenai Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera
- b. Dapat menambah Khasanah Ilmu Kesehatan dalam dunia Pendidikan khususnya

#### 1.6.3 Bagi Institusi lain

Sebagai referensi tambahan mengenai Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera.

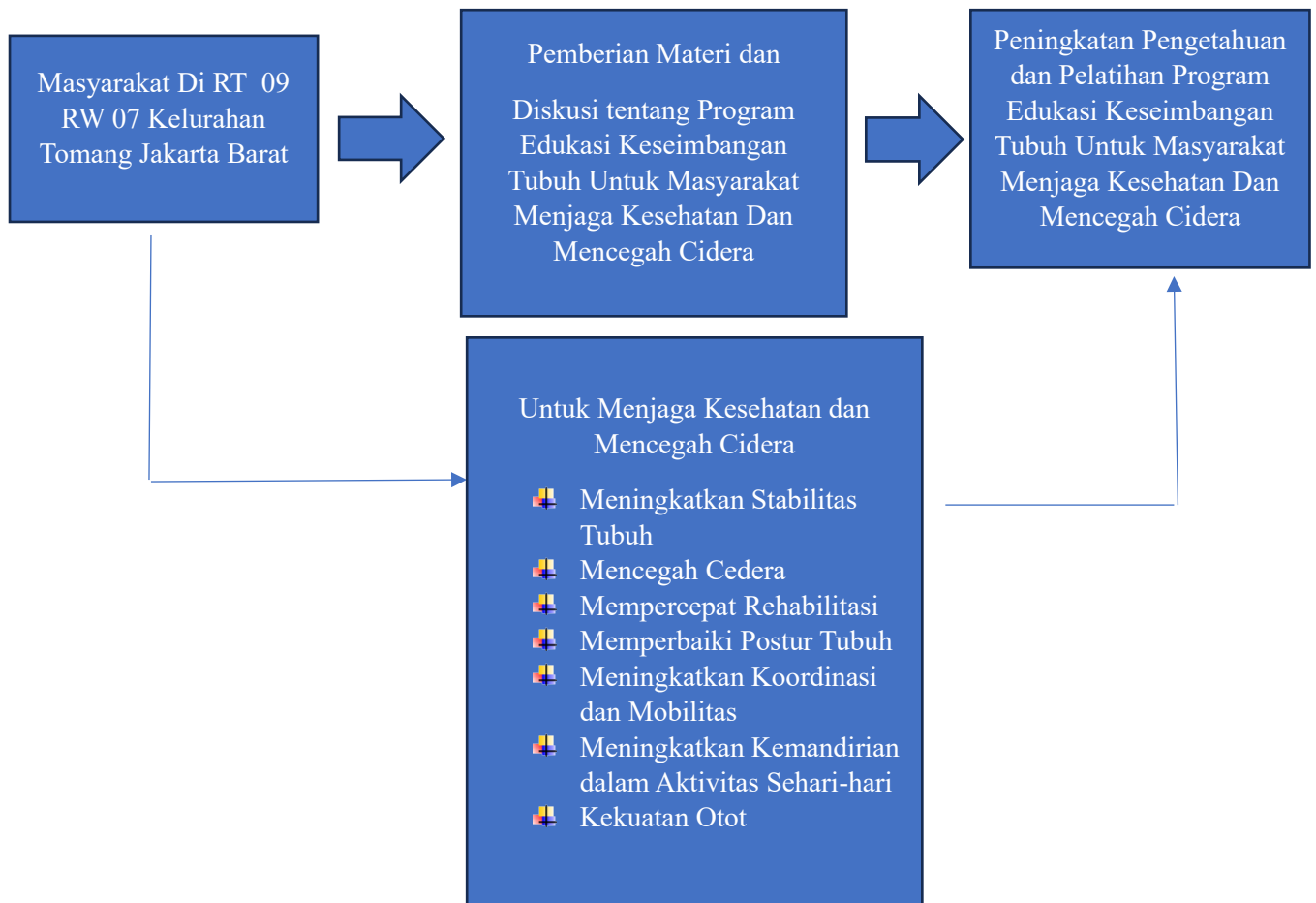
Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan dengan bertujuan untuk mengetahui Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera

## BAB II

### METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

#### 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka Pemecahan masalah melalui usulan pengabdian Masyarakat adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

### **2.1.1 Penyuluhan Tentang Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera**

Kegiatan penyuluhan dilakukan untuk Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera. Materi yang disampaikan terkait konsep umum Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera.

Langkah kegiatan yang ditempuh sebagai berikut:

- a. Survey Masyarakat
- b. Analisis kebutuhan di Kelurahan Tomang
- c. Sosialisasi dan Pelatihan Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera
- d. Evaluasi kegiatan

### **2.1.2 Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan dan Mencegah Cidera**

Kegiatan Pelatihan ini dilakukan dengan mengajak seluruh Masyarakat di RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat untuk mengikuti Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera. Materi ini akan diberikan oleh Dosen STIKes RS Husada

### **2.1.3 Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera**

Kegiatan ini merupakan penyuluhan dan Pelatihan mengenai Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera. Materi ini akan diberikan oleh Dosen STIKes RS Husada.

## **2.2 Keterkaitan**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini melibatkan STIKes RS Husada dan warga Kelurahan Kapuk. Instansi yang terlibat mendapat keuntungan secara bersama-sama (mutual benefit)

- a. Keluarga akan memperoleh manfaat dalam hal peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang menjaga Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera
- b. STIKes RS Husada melalui Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat berperan menyediakan sarana dan prasarana sehingga mendukung pelaksanaan dharma ketiga dari Tri Dharma Perguruan Tinggi

### 2.3 Khalayak Sasaran

Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah Masyarakat yang sehat dan dapat melakukan aktivitas fisik dan tidak ada Riwayat cedera tulang belakang. Keterlibatan Masyarakat dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 2.1

Tabel 2.1 Keterlibatan Khalayak Sasaran

KHALAYAK	KEGIATAN	SASARAN
Masyarakat sekitaran wilayah Kelurahan Tomang sebanyak 30 sample	Pelatihan Tentang Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cedera	Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam Menjaga Keseimbangan Tubuh dan Mencegah Cedera

### 2.4 Rancangan Evaluasi

#### 2.4.1 Prosedur dan Alat Evaluasi

Untuk mengetahui apakah program yang akan di laksanakan ini berdampak positif atau sejauh mana program ini terlaksana maka perlu dilaksanakan evaluasi kegiatan pegabdian kepada Masyarakat yang meliputi:

- Setiap Sample sebelum Melakukan latihan Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Latihan Mencegah Cedera harus mengisi quisioner penelitian.

#### 2.4.2 Tehnik Analisis Data dan Kreteria Keberhasilan Program

- Hasil pre dan post test dirundingkan sehingga dapat dilihat keberhasilan program yang dilakukan. Data hasil pre dan post bisa dilihat sejauh mana pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan materi dari kegiatan ini. Bila hasil post tes lebih tinggi nilainya dari pre tes, artinya bisa di analisa kegiatan ini berhasil.

**BAB III**  
**METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat sesuai dengan tahapan sebagai berikut:

<b>NO</b>	<b>Tahapan</b>	<b>Materi/Kegiatan</b>	<b>Metode</b>	<b>Tempat</b>
1	Persiapan: a.Persiapan bahan,administrasi, surat menyurat,materi,dll	Mempersiapkan,surat tugas,surat izin melakukan kegiatan,materi	Penyusunan surat izin dan kelengkapan administrasi	STIKes RS Husada
	b.Persiapan Materi	Materi	Studi Literatur	STIKes RS Husada
	c.Persiapan Media	LCD,Laptop,Lembar Quisioner,PPT	Studi Literatur Diskusi	STIKes RS Husada
	d.Persiapan Petugas	Pembagian Tugas dan Tanggung jawab		STIKes RS Husada
2	Pelaksanaan Kegiatan a.Pembukaan b.Pelaksanaan c.Evaluasi	Melakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat	Diskusi,Ceramah, Demonstrasi dan Tanya jawab	STIKes RS Husada
3	Evaluasi: a.Evaluasi Struktur b.Evaluasi Proses c.Evaluasi Hasil	Evaluasi Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat	Diskusi Penyusunan Laporan	STIKes RS Husada

**BAB IV**  
**BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN**

**4.1 Anggaran Biaya**

Dana yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibebankan pada rencana anggaran belanja STIKes RS Husada. Adapun biaya yang dibutuhkan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

**RENCANA ANGGARAN**  
**KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Pengeluaran					
NO	Nama	Satuan	Harga		Total
	Item/Penggunaan				
1	Pembuatan Spanduk	1	Rp	150.000	Rp 150.000
2	Publikasi Jurnal	1	Rp	250.000	Rp 250.000
3	Konsumsi 40 orang (Hari	30	Rp	25.000	Rp 750.000
4	Konsumsi 40 orang (Hari Kedua)	30	Rp	30.000	Rp 900.000
5	Snack 40 orang (Hari Pertama)	30	Rp	20.000	Rp 600.000
6	Snack 40 orang (Hari Kedua)	30	Rp	20.000	Rp 600.000
7	<i>Special Quis Gift</i> Peserta 3 orang	3	Rp	100.000	Rp 300.000
8	Honor Pemateri (2 orang)	1	Rp	250.000	Rp 250.000
9	Transport hari pertama	1	Rp	200.000	Rp 200.000
10	Transport hari kedua	1	Rp	250.000	Rp 250.000
11	Sovenir	1	Rp	364.997	Rp 364.997
12	ATK	1	Rp	250.000	Rp 250.000
13	Foto Copy	1	Rp	200.000	Rp 250.000
<b>Total Pengeluaran</b>					<b>Rp 5.114.997</b>

## 4.2 Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini di laksanakan pada bulan April-Mei 2025 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

<b>NO</b>	<b>Waktu</b>	<b>Lokasi</b>	<b>Kegiatan</b>
1	Bulan 1	STIKes RS Husada	Studi Pendahuluan dan Pengajuan proposal pengabdian Masyarakat kepada LPPM STIKes RS Husada dan review proposal
2	Bulan 2	STIKes RS Husada	Kontrak waktu dan bina trust dengan ketua majelis
3	Bulan 3	STIKes RS Husada	Persiapan materi Pendidikan Kesehatan
4	Bulan 4	Kelurahan Tomang	Pelaksanaan kegiatan
5	Minggu ke- IV Mei 2025	STIKes RS Husada	Membuat laporan pengmas dan persiapan submit jurnal

**BAB V**  
**LUARAN DAN TARGET CAPAIAN**

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat, setelah kegiatan selesai beberapa target yang diharapkan ditunjukkan pada tabel berikut:

<b>No.</b>	<b>Kegiatan</b>	<b>Target luaran</b>
1.	Penyuluhan	30 orang warga RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
2.	Seminar hasil pelaksanaan kegiatan	Laporan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera
3.	Publikasi Ilmiah pada Jurnal Kesehatan.	Artikel Ilmiah dengan judul " Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera"

**BAB VI**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil**

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Kegiatan ini dilakukan selama dua hari yaitu hari 2025 dengan melakukan pre-test dan post-test, setelah dilakukan pre-test peserta diberikan Penyuluhan, Edukasi, diskusi, dan tanya jawab, kemudian setelah itu dilakukan post-test untuk menilai keberhasilan edukasi yang dilakukan. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 Responden. Berikut merupakan rumus N Gain untuk mengukur Skor responden pada penelitian ini.

<b>N GAIN =</b>	<u>SKORE POST-TEST - SEKOR PRETEST</u>
	SKORE IDEAL - SKOR PRETEST

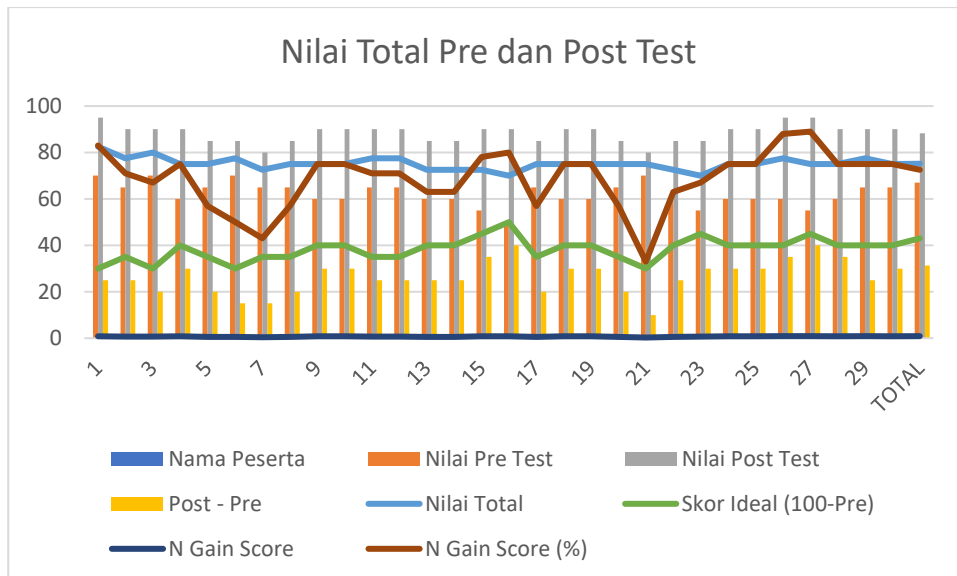
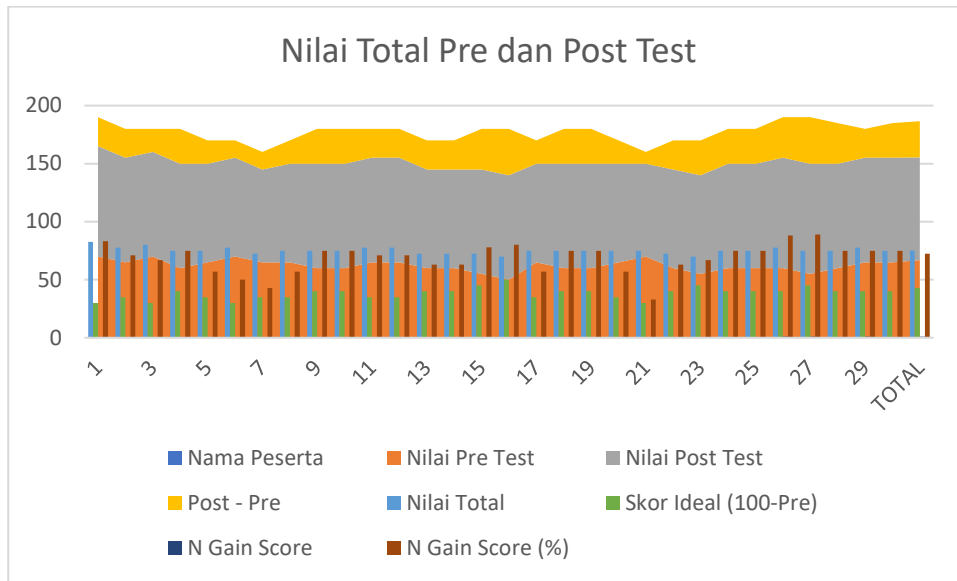
<b>PEMBAGIAN N-GAIN SCORE</b>	
<b>NILAI N-GAIN</b>	<b>Katagori</b>
$g > 0,7$	TINGGI
$0,3 \leq g \leq 0,7$	SEDANG
$g < 0,3$	RENDAH

<b>KATAGORI TAFSIRAN EFEKTIVITAS N – GAIN</b>	
<b>PERSENTASE (%)</b>	<b>TAFSIRAN</b>
< 40	TIDAK EFEKTIF
40-55	KURANG EFEKTIF
56-75	CUKUP EFEKTIF
>76	EFEKTIF

**Tabel 4.1 Perhitungan N - Gain Score (n=30)**

No	Nama Peserta	Nilai Pre Test	Nilai Post Test	Post - Pre	Nilai Total	Skor Ideal (100-Pre)	N Gain Score	N Gain Score (%)
1	E	70	95	25	82,5	30	0,8	83
2	R	65	90	25	77,5	35	0,7	71
3	T	70	90	20	80	30	0,7	67
4	Y	60	90	30	75	40	0,8	75
5	U	65	85	20	75	35	0,6	57
6	K	70	85	15	77,5	30	0,5	50
7	L	65	80	15	72,5	35	0,4	43
8	H	65	85	20	75	35	0,6	57
9	G	60	90	30	75	40	0,8	75
10	F	60	90	30	75	40	0,8	75
11	S	65	90	25	77,5	35	0,7	71
12	A	65	90	25	77,5	35	0,7	71
13	B	60	85	25	72,5	40	0,6	63
14	N	60	85	25	72,5	40	0,6	63
15	M	55	90	35	72,5	45	0,8	78
16	I	50	90	40	70	50	0,8	80
17	O	65	85	20	75	35	0,6	57
18	Y	60	90	30	75	40	0,8	75
19	A	60	90	30	75	40	0,8	75
20	A	65	85	20	75	35	0,6	57
21	F	70	80	10	75	30	0,3	33
22	K	60	85	25	72,5	40	0,6	63
23	I	55	85	30	70	45	0,7	67
24	L	60	90	30	75	40	0,8	75
25	M	60	90	30	75	40	0,8	75
26	B	60	95	35	77,5	40	0,9	88
27	C	55	95	40	75	45	0,9	89
28	R	60	90	35	75	40	0,8	75
29	T	65	90	25	77,5	40	0,9	75
30	I	65	90	30	75	40	0,8	75
<b>TOTAL</b>		<b>67,0</b>	<b>88,3</b>	<b>31,3</b>	<b>75,2</b>	<b>43,0</b>	<b>0,9</b>	<b>72,5</b>

**Gambar 4.1 Perhitungan N - Gain Score (n=30)**

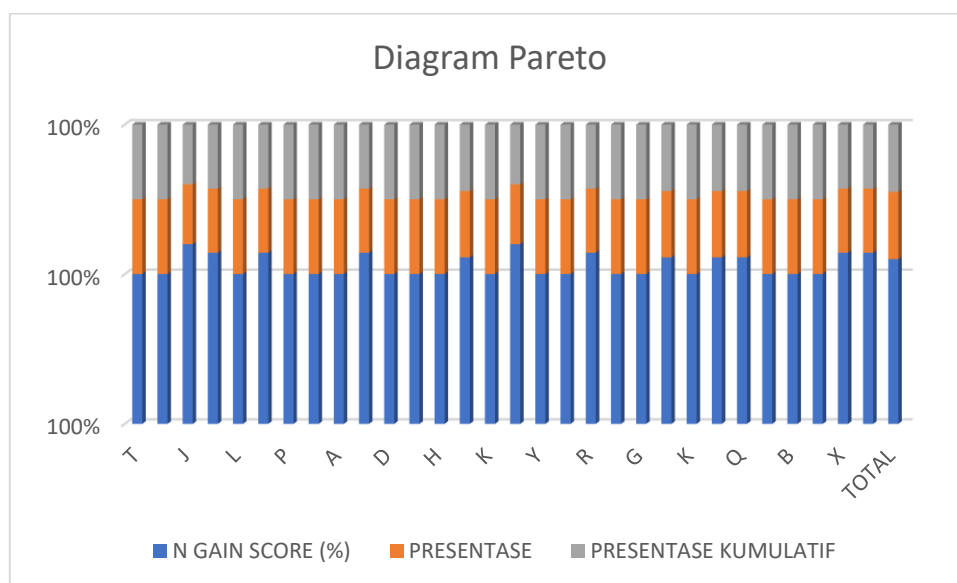


Dari data yang ditampilkan dalam tabel, dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden diperoleh N-Gain Score sebesar 72,5, menunjukkan metode yang diterapkan oleh peneliti dalam kegiatan ini cukup efektif. Selain itu, distribusi N-Gain Score dengan nilai 0,9 mengindikasikan bahwa kekuatan atau kategori dalam penelitian ini berada pada tingkat Tinggi

**Tabel 4.2 Perhitungan Pareto**

<b>NAMA PESERTA</b>	<b>N GAIN SCORE (%)</b>	<b>PRESENTASE</b>	<b>PRESENTASE KUMULATIF</b>
T	40	4%	4%
H	30	3%	3%
J	25	2%	2%
K	35	3%	3%
L	30	3%	3%
O	35	3%	3%
P	30	3%	3%
M	40	4%	4%
A	40	4%	4%
S	35	3%	3%
D	30	3%	3%
G	40	4%	4%
H	40	4%	4%
J	45	4%	4%
K	40	4%	4%
I	25	2%	2%
Y	40	4%	4%
T	30	3%	3%
R	35	3%	3%
S	40	4%	4%
G	40	4%	4%
H	45	4%	4%
K	40	4%	4%
L	45	4%	4%
Q	45	4%	4%
W	50	5%	5%
B	40	4%	4%
V	30	3%	3%
X	35	3%	3%
P	35	3%	3%
<b>TOTAL</b>	<b>1110</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

## 4.2 Diagram Pareto



Berdasarkan diagram diatas dapat disimpulkan bahwa hasil pre dan post test yang telah dilakukan peneliti mengalami peningkatan samapi dengan 50%.

### B. Pembahasan

Pembahasan pengmas tentang kalimat di atas dapat dijelaskan sebagai berikut. Dalam penelitian ini, diperoleh N-Gain Score sebesar 72,5 dari 30 responden. Nilai ini menunjukkan bahwa metode yang diterapkan oleh peneliti dalam kegiatan ini cukup efektif. Selain itu, distribusi N-Gain Score dengan nilai 0,9 mengindikasikan bahwa kekuatan atau kategori dalam penelitian ini berada pada tingkat sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil mencapai tujuan dan memiliki dampak yang signifikan. Dalam penelitian ini, diagram yang disajikan menunjukkan hasil yang sangat menggembirakan. Berdasarkan diagram tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan oleh peneliti mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu sebesar 50%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang positif pada responden setelah mengikuti kegiatan atau perlakuan yang diberikan. Peningkatan sebesar 50% ini juga menunjukkan bahwa metode atau strategi yang digunakan dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan hasil belajar atau kemampuan responden. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil mencapai tujuan dan memiliki dampak yang positif pada responden. Namun, perlu juga dilakukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil tersebut, serta bagaimana peningkatan tersebut dapat dipertahankan dan ditingkatkan dalam jangka panjang.

Hasil pengmas ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan Mencegah Cidera Menurut Myers et al. (2022), Edukasi dan Pemberian Latihan Keseimbangan dapat meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas tubuh dengan cara meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot-otot pergelangan kaki. Hal ini sejalan dengan hasil pengmas ini, yang menunjukkan bahwa Edukasi dan Latihan Keseimbangan dapat meningkatkan keseimbangan dan Mencegah Cidera responden. Selain itu, hasil pengmas ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee et al. (2024), yang menemukan bahwa Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera Edukasi dan Latihan Keseimbangan dapat meningkatkan keseimbangan dan Mencegah Cidera pada Masyarakat dengan cara meningkatkan kekuatan dan koordinasi otot-otot tungkai bawah. Hasil pengmas ini juga menunjukkan bahwa kombinasi Edukasi dan Latihan Keseimbangan dapat meningkatkan keseimbangan dan Mencegah Cidera responden lebih efektif dibandingkan dengan Pemeriksaan tunggal. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli, seperti American College of Sports Medicine (2023), yang menyatakan bahwa kombinasi Program Edukasi Keseimbangan dapat meningkatkan efektivitas dalam meningkatkan keseimbangan dan mencegah Cidera. Dalam implementasinya, hasil pengmas ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan Program Edukasi Mencegah Cidera pada Masyarakat tubuh yang lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu, disarankan agar masyarakat di RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat, melakukan Edukasi dan Latihan Keseimbangan secara rutin untuk meningkatkan keseimbangan dan Mencegah Cidera. Hasil pengmas ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan Program Edukasi Keseimbangan Tubuh Untuk Masyarakat Menjaga Kesehatan Dan Mencegah Cidera lebih spesifik dan efektif untuk masyarakat di RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat di RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat.

## **PRE PLANNING PENYULUHAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan penting yang berperan dalam menunjang aktivitas sehari-hari, terutama dalam menjaga stabilitas saat berdiri, berjalan, maupun melakukan gerakan dinamis. Gangguan keseimbangan dapat meningkatkan risiko terjadinya jatuh dan cedera, terutama pada kelompok usia lanjut dan individu dengan kondisi kesehatan tertentu. Cedera akibat jatuh sering kali menimbulkan dampak serius, seperti patah tulang, gangguan mobilitas, hingga penurunan kualitas hidup. Di lingkungan masyarakat RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang, Jakarta Barat masih ditemukan kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga keseimbangan tubuh. Banyak warga yang belum mengetahui cara melatih keseimbangan secara sederhana di rumah, serta belum memahami bahwa latihan keseimbangan bukan hanya untuk lansia, tetapi juga penting bagi semua kelompok usia. Melalui program edukasi keseimbangan tubuh, masyarakat diharapkan dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar untuk menjaga fungsi keseimbangan tubuh secara optimal. Kegiatan ini juga bertujuan untuk membentuk kesadaran akan pentingnya pola hidup aktif dan sehat dalam mencegah cedera, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Oleh karena itu, penyuluhan ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui edukasi yang mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **B. TUJUAN PENULISAN**

#### **1. Tujuan Umum**

Memberikan pemahaman dan keterampilan dasar kepada Masyarakat RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang tentang pentingnya menjaga keseimbangan tubuh sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya cedera, terutama cedera akibat jatuh.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai konsep keseimbangan tubuh dan fungsinya dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi keseimbangan tubuh, baik dari aspek fisik maupun lingkungan.
- c. Memberikan edukasi tentang risiko gangguan keseimbangan dan dampaknya terhadap kesehatan.

- d. Mengajarkan latihan-latihan sederhana yang dapat dilakukan di rumah untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.
- e. Mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup aktif sebagai upaya pencegahan cedera dan peningkatan kualitas hidup.
- f. Menumbuhkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan dini terhadap gangguan keseimbangan, khususnya pada kelompok usia rawan seperti lansia.

Dengan mencapai tujuan-tujuan tersebut, diharapkan masyarakat RT 09 rw 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat Dapat memiliki Pengetahuan Tentang keseimbangan dan Menjaga Kesehatan serta dapat mencegah Cidera, sehingga mereka dapat memiliki kemampuan fisik yang lebih baik dan lebih seimbang.

### **C. PELAKSANAAN KEGIATAN**

1. Topik :  
" Program Edukasi Keseimbangan Tubuh untuk Masyarakat dalam Menjaga Kesehatan dan Mencegah Cedera"
2. Sasaran/Target : Seluruh warga di RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
3. Metode : Penyuluhan, Ceramah, diskusi, dan tanya jawab.
4. Media dan alat :
  - a. Laptop
  - b. Leaflet
  - c. PPT
  - d. Video
5. Waktu dan tempat
  - a. Hari/Tanggal : 12-13 Mei 2025
  - b. Jam : 08.00 s/d Selesai
  - c. Tempat : RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
6. Rincian Kegiatan:
  - a. Persiapan administrative = 10 jam
  - b. Persiapan materi = 16 jam
  - c. Pelaksanaan = 18jam
  - d. Evaluasi = 6 jam
7. Pengorganisasian  
Kegiatan dilakukan terkoordinir di RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat

## STRATEGI PELAKSANAAN

Tahap kegiatan dan waktu	Kegiatn penyuluhan	Kegiatan audiens
Pendahuluan (15menit)	a. Mengucapkan salam b. Membuat kontrak waktu c. Menjelaskan tujuan d. Memberikan Pre test	a. Menjawab salam b. Menyetujui kontrak waktu c. Mendengarkan dan memperhatikan d. Menjawab pretest
Pelaksanaan (80 menit)	a. Moderator membuka sesi b. Pembicara memberikan materi c. Memberi kesempatan audiens untuk bertanya d. Menjawab pertanyaan	a. Menyimak b. Menyimak dan memperhatikan c. Bertanya dan memberikan feed back jawaban d. Memahami jawaban
Penutup (25 menit)	a. Menyimpulkan hasil diskusi b. Mengucapkan salam	a. Mendengarkan dan memperhatikan b. Menjawab salam

### 8. Uraian Tugas

- a. Penanggung Jawab : Astrid Komala Dewi, SST.FT.,M.M

Tugas:

- 1) Perencanaan Program: Bertanggung jawab untuk merencanakan program pengabdian masyarakat dengan mengidentifikasi kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai, serta merancang strategi pelaksanaan yang efektif dan efisien.
- 2) Koordinasi dan Kolaborasi: Menyelaraskan kerja sama antara berbagai pihak terkait, seperti RT 09 RW 07 Kelurahan Tomang Jakarta Barat
- 3) komunitas, dan pihak terkait lainnya, untuk memastikan kelancaran pelaksanaan program pengmas.
- 4) Pelaksanaan Kegiatan: Mengawasi dan memastikan semua kegiatan pengmas dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, termasuk menyediakan sumber daya yang diperlukan dan memastikan partisipasi aktif dari semua pihak terkait.
- 5) Monitoring dan Evaluasi: Melakukan pemantauan terhadap progres dan hasil kegiatan pengmas secara berkala, serta melakukan evaluasi untuk menilai efektivitas dan dampak program yang telah dilaksanakan.

- 6) Pelaporan dan Dokumentasi: Bertanggung jawab atas penyusunan laporan kegiatan pengmas yang komprehensif dan akurat, serta melakukan dokumentasi untuk keperluan evaluasi dan pelaporan kepada pihak terkait.
- 7) Pengembangan Komunitas: Berperan sebagai agen perubahan dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam kegiatan yang berdampak positif bagi lingkungan sekolah dan komunitas sekitarnya.

b. Moderator

Tugas:

- 1) Pendampingan Acara: Moderator bertanggung jawab untuk memandu jalannya acara dengan lancar. Mereka memastikan semua agenda sesuai jadwal dan mengarahkan pembicaraan agar tetap relevan dengan tema pengmas.
- 2) Memfasilitasi Diskusi: Moderator memoderasi diskusi antara peserta, pemateri, dan pihak terkait lainnya. Mereka memastikan semua pendapat didengar dan memberikan kesempatan kepada setiap peserta untuk berkontribusi.
- 3) Mengarahkan Interaksi: Moderator bertugas untuk memfasilitasi interaksi antara peserta, baik itu dalam bentuk diskusi kelompok, permainan, atau kegiatan lainnya yang dapat meningkatkan partisipasi dan keterlibatan peserta.
- 4) Memastikan Kepatuhan Protokol Kesehatan: Dalam konteks yang relevan, moderator harus memastikan bahwa semua peserta dan penyelenggara kegiatan mengikuti protokol kesehatan yang berlaku, seperti penggunaan masker, menjaga jarak, dan lain sebagainya.
- 5) Menjaga Kelancaran Teknis: Moderator juga bertanggung jawab untuk memastikan semua peralatan teknis dan infrastruktur pendukung berfungsi dengan baik, seperti mikrofon, proyektor, dan perangkat audiovisual lainnya.
- 6) Menyampaikan Informasi: Sebagai perwakilan penyelenggara, moderator bertugas untuk menyampaikan informasi penting kepada peserta, baik itu mengenai jadwal acara, aturan, atau pesan-pesan penting terkait kegiatan.
- 7) Menyimpulkan Hasil Diskusi: Setelah diskusi atau kegiatan selesai, moderator dapat menyampaikan ringkasan atau kesimpulan dari pembahasan yang telah dilakukan, memberikan pencerahan tambahan, atau memfasilitasi perencanaan langkah selanjutnya.

c. Presenter

Tugas:

- 1) **Pembekalan Materi:** Presenter harus mempersiapkan materi presentasi yang sesuai dengan tujuan dan tema pengmas. Materi ini haruslah relevan, informatif, dan mudah dipahami oleh audiens.
- 2) **Pengemasan Presentasi:** Presenter perlu mengemas materi presentasi dengan menarik agar dapat menarik perhatian dan mempertahankan minat audiens. Ini melibatkan penggunaan multimedia, grafik, contoh konkret, dan strategi visual lainnya.
- 3) **Penyampaian Informasi:** Presenter bertanggung jawab untuk menyampaikan informasi dengan jelas, lugas, dan meyakinkan kepada audiens.
- 4) **Interaksi dengan Audiens:** Presenter harus aktif berinteraksi dengan audiens, baik melalui sesi tanya jawab, diskusi, atau kegiatan interaktif lainnya. Ini membantu menciptakan suasana yang dinamis dan memungkinkan audiens untuk terlibat secara langsung dengan materi presentasi.
- 5) **Memfasilitasi Diskusi:** Selain menyampaikan materi, presenter juga harus dapat memfasilitasi diskusi antara audiens untuk mendiskusikan isu-isu terkait dan memberikan kesempatan bagi partisipasi aktif dari semua pihak.
- 6) **Menginspirasi dan Mendorong Aksi:** Presenter memiliki peran penting dalam menginspirasi audiens untuk bertindak atau mengambil langkah-langkah selanjutnya setelah mengikuti pengmas.
- 7) **Evaluasi dan Umpan Balik:** Setelah presentasi selesai, presenter dapat melakukan evaluasi untuk mendapatkan umpan balik dari audiens. Ini membantu mereka untuk meningkatkan kualitas presentasi di masa mendatang dan memastikan bahwa pesan yang disampaikan benar-benar dipahami dan bermanfaat bagi audiens.

d. Observer

Tugas:

- 1) **Memonitor Pelaksanaan Kegiatan:** Observer bertanggung jawab untuk memantau secara langsung pelaksanaan kegiatan pengmas. Mereka harus hadir di lokasi kegiatan untuk mengamati prosesnya secara detail.
- 2) **Melakukan Evaluasi:** Observer harus mampu melakukan evaluasi terhadap setiap tahap kegiatan pengmas. Mereka harus memastikan bahwa kegiatan berjalan sesuai dengan rencana, tujuan, dan standar yang telah ditetapkan.

- 3) Mengumpulkan Data dan Informasi: Observer perlu mengumpulkan data dan informasi yang relevan selama pelaksanaan kegiatan pengmas.
- 4) Memberikan Masukan dan Rekomendasi: Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi, observer memiliki tanggung jawab untuk memberikan masukan dan rekomendasi kepada tim pengmas.
- 5) Menyusun Laporan: Observer harus menyusun laporan yang komprehensif mengenai pelaksanaan kegiatan pengmas. Laporan ini harus mencakup hasil observasi, evaluasi, masukan, dan rekomendasi untuk perbaikan di masa yang akan datang.

## 9. Kriteria Evaluasi

### a. Evaluasi Struktur

- 1) 100% tenaga kesehatan panti werda melania hadir dalam kegiatan penyuluhan
- 2) Media dan alat tersedia sesuai dengan perencanaan
- 3) Peran dan fungsi masing-masing sesuai dengan yang direncanakan
- 4) Setting Tempat Sesuai dengan rencana

### b. Evaluasi Proses

- 1) Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan waktu yang direncanakan
- 2) Peserta dapat mengikuti acara penyuluhan sampai selesai
- 3) Peserta mengikuti proses penyuluhan dengan aktif
- 4) Peserta tidak ada yang meninggalkan tempat selama proses penyuluhan
- 5) 100% dari peserta yang hadir aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung .

### c. Evaluasi Hasil

- 1) Peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi
- 2) Peningkatan keterampilan tenaga kesehatan tentang perawatan paliatif

## DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2021). *Exercise and Physical Activity for Older Adults*. Journal of Sports Sciences, 39(5), 645-657.
- Horak, F. B. (2006). *Postural Orientation and Equilibrium: What Do We Need to Know About Neural Control of Balance to Prevent Falls?* Age and Ageing, 35(S2), ii7-ii11.
- Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2017). *Motor Control: Translating Research into Clinical Practice* (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- WHO. (2022). *Falls Prevention in Older Age*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int>
- Winter, D. A. (2009). *Biomechanics and Motor Control of Human Movement* (4th ed.). Wiley.
- Nashner, L. M. (2018). *Practical Balance Training for Rehabilitation and Fall Prevention*. Human Kinetics.
- Indonesia Ministry of Health. (2020). *Panduan Pencegahan Cedera dan Kesehatan Postur Tubuh*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Vergheze, J., Holtzer, R., Lipton, R. B., & Wang, C. (2009). *Balance and Mobility Dysfunction in Older Adults: Epidemiology and Functional Consequences*. Movement Disorders, 24(9), 1286-1292.
- Riemann, B. L., & Lephart, S. M. (2002). *The Sensorimotor System, Part II: The Role of Proprioception in Motor Control and Functional Joint Stability*. Journal of Athletic Training, 37(1), 80-84.
- Kharboutly, M., Sakka, S., & Lebbar, M. (2021). *Postural Control and Balance Training: A Systematic Review on Effective Methods for Injury Prevention and Rehabilitation*. Journal of Physiotherapy & Rehabilitation, 9(2), 45-58.

## DOKUMENTASI





