

**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**CEGAH CEDERA, JAGA MOBILITAS: PENCEGAHAN CEDERA DAN
PENINGKATAN MOBILITAS BAGI MASYARAKAT DI RUANG TERBUKA
WILAYAH JAKARTA**

Ratu Chairunisa
Astrid Komala Dewi
Catherine Hermawan Salim
Rizqa Wahdini
Khalida Ziah Sibualamu
Galuh Dwi Pramesti Nur
Arianto Dwi Saputra
Salfa Fauzziah Fachri

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
JAKARTA
2025**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat serta karuniaNya kami dapat menyelesaikan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul : “Cegah Cedera, Jaga Mobilitas: Pencegahan Cedera Dan Peningkatan Mobilitas Bagi Masyarakat Di Ruang Terbuka Wilayah Jakarta”

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penyusun menyadari bahwa ilmu Fisioterapi berkembang pesat sehingga penulis berharap saran dan kritik yang bersifat membangun guna perbaikan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini. Penyusun mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang sudah memberikan banyak dukungan dalam penyusunan laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

Jakarta, November 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Analisis Situasi.....	1
1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Kegiatan	4
1.4 Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat	4
BAB II METODE PELAKSANAAN KEGIATAN	6
2.1 Kerangka Pemecahan Masalah	6
2.2 Realisasi Pemecahan Masalah.....	7
2.1.1 Penyuluhan tentang Pencegahan Cedera dan Peningkatan Mobilitas	7
2.1.2 Pelatihan.....	7
2.2 Khalayak Sasaran	8
2.3 Rancangan Evaluasi	8
2.3.1 Prosedur dan Alat Evaluasi	8
2.3.2 Teknik Analisis Data dan Kriteria Keberhasilan Program.....	8
BAB III METODE PELAKSANAAN	10
BAB IV BIAYA DAN JADWAL PELAKSANAAN	11
4.1 Anggaran Biaya.....	11
4.2 Jadwal Pelaksanaan	12
BAB V LUARAN DAN TARGET CAPAIAN	13
BAB VI HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	15
6.1 Hasil	15
6.2 Pembahasan.....	19

BAB VII_PENUTUP	22
DAFTAR PUSTAKA	25

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

Mobilitas fungsional merupakan aspek esensial dalam menunjang kualitas hidup, kemandirian, dan produktivitas masyarakat. Kemampuan tubuh untuk bergerak dengan bebas, seimbang, dan efisien sangat diperlukan dalam berbagai aktivitas harian seperti bekerja, bersosialisasi, dan berolahraga. Namun, masyarakat urban seperti di Jakarta semakin rentan mengalami gangguan sistem muskuloskeletal akibat gaya hidup sedentari, rendahnya kesadaran terhadap postur tubuh yang benar, serta kebiasaan melakukan aktivitas fisik tanpa pemanasan atau teknik gerak yang tepat. Studi menunjukkan bahwa tingginya durasi duduk, terutama dalam aktivitas kerja, memiliki korelasi yang signifikan dengan peningkatan keluhan nyeri pada leher, punggung, dan bahu (Dzakpasu et al., 2021).

Secara global, gangguan muskuloskeletal telah menjadi salah satu penyebab utama disabilitas. Data dari Global Burden of Disease Study menunjukkan bahwa lebih dari 1,7 miliar orang di dunia terdampak oleh gangguan ini (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2020). Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 11,8% penduduk mengalami gangguan sistem gerak seperti nyeri punggung, lutut, dan leher, yang sebagian besar diakibatkan oleh aktivitas fisik yang dilakukan dengan teknik yang salah atau tanpa persiapan gerak yang memadai (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kondisi ini kian nyata terlihat pada kegiatan publik seperti *Car Free Day* (CFD) di kawasan Monumen Nasional, Jakarta, yang menjadi ruang rekreasi aktif bagi masyarakat. Meskipun bermanfaat untuk meningkatkan aktivitas fisik, banyak peserta yang tidak memahami prinsip biomekanika dasar, seperti pentingnya pemanasan dan postur tubuh yang tepat. Pemanasan dalam kegiatan olahraga di ruang terbuka,

seperti *car free day*, memiliki berbagai manfaat penting, antara lain meningkatkan suhu tubuh, mengaktifkan sistem neuromuskuler, dan mempersiapkan kondisi fisik serta mental sebelum aktivitas utama (Afonso et al., 2024).

Dampak dari praktik aktivitas fisik yang tidak tepat ini turut tercermin dalam data cedera olahraga rekreasional. Kementerian Pemuda dan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2022) melaporkan bahwa sekitar 12% cedera olahraga yang terjadi di ruang publik, termasuk CFD, terdiri dari cedera ringan seperti nyeri otot dan tegang otot betis, hingga cedera sedang seperti lutut terkilir dan cedera bahu. Cedera ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya edukasi dan panduan teknik gerak yang benar saat berolahraga. Hal ini menandakan perlunya pendekatan edukatif dan preventif dalam aktivitas fisik komunitas untuk mencegah cedera serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya literasi gerak.

Tantangan mobilitas juga menjadi persoalan serius pada kelompok lanjut usia. Menurut Badan Pusat Statistik DKI Jakarta (2023), terdapat sekitar 10,8% lansia dari total populasi wilayah tersebut. Seiring bertambahnya usia, risiko gangguan keseimbangan, kelemahan otot, dan penurunan koordinasi menjadi faktor utama jatuh. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) melaporkan bahwa sekitar 40% lansia mengalami gangguan mobilitas, dan 30% di antaranya pernah mengalami jatuh dalam 12 bulan terakhir. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa satu dari tiga lansia di dunia mengalami jatuh setiap tahun, dan lebih dari 684.000 kematian akibat jatuh terjadi pada lansia secara global (World Health Organization, 2021). Jatuh tidak hanya menyebabkan cedera fisik, tetapi juga dapat mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain.

Berbagai studi ilmiah menunjukkan bahwa intervensi berbasis latihan, khususnya yang melibatkan latihan keseimbangan dan penguatan otot, secara signifikan dapat menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan mobilitas fungsional lansia. Kajian oleh Cathie Sherrington et al. (2020) dalam British

Journal of Sports Medicine menyimpulkan bahwa program latihan komunitas yang dirancang dan dipandu oleh fisioterapis dapat menurunkan risiko jatuh sebesar 23% dan meningkatkan kemandirian fungsional hingga 30%. Implementasi program latihan selama minimal 50 jam terbukti paling efektif dalam meningkatkan keseimbangan dan mencegah cedera (Catherine Sherrington et al., 2019).

Dalam konteks ini, profesi fisioterapi memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Fisioterapis dapat memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya teknik pemanasan dan pendinginan, koreksi postur tubuh, latihan fleksibilitas, penguatan otot inti, serta latihan keseimbangan untuk mencegah cedera dan jatuh. Pendekatan berbasis komunitas yang dilakukan secara langsung di ruang publik seperti CFD memiliki potensi besar dalam meningkatkan literasi gerak masyarakat sekaligus menurunkan angka kejadian cedera. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema “Cegah Cedera, Jaga Mobilitas: Pencegahan Cedera Dan Peningkatan Mobilitas Bagi Masyarakat Di Ruang Terbuka Wilayah Jakarta” yang dilaksanakan di area CFD Monas pada 18 Mei 2025 menjadi sangat relevan dan penting. Melalui kegiatan ini, masyarakat akan memperoleh edukasi dan pelatihan langsung dari fisioterapis profesional terkait prinsip gerak aman, dengan fokus pada pencegahan cedera, peningkatan mobilitas, dan perbaikan kualitas hidup, khususnya pada kelompok lansia dan individu dengan risiko gangguan sistem gerak.

1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah

Kegiatan fisik di ruang terbuka seperti Car Free Day (CFD) di Jakarta telah menjadi bagian dari gaya hidup sehat masyarakat urban. Namun, kurangnya edukasi mengenai teknik gerak tubuh yang benar, tidak adanya kebiasaan pemanasan dan pendinginan, serta kurangnya kesadaran terhadap postur dan biomekanika yang tepat menjadi penyebab meningkatnya risiko cedera muskuloskeletal pada peserta. Di sisi lain, kelompok lanjut usia yang

turut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut juga menghadapi risiko jatuh dan gangguan mobilitas yang tinggi akibat kelemahan otot, penurunan keseimbangan, dan tidak adanya pendampingan atau panduan aktivitas fisik yang sesuai kondisi mereka.

Berdasarkan analisis situasi di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan mitra adalah :

- 1.2.1** Warga masyarakat belum memiliki pengetahuan tentang pencegahan cedera saat aktivitas fisik
- 1.2.2** Warga masyarakat belum memiliki kesadaran masyarakat tentang pentingnya mobilitas tubuh yang aman dan fungsional, khususnya pada kelompok usia lanjut
- 1.2.3** Warga masyarakat belum memiliki informasi mengenai intervensi yang tepat yang dapat dilakukan warga sesuai dengan faktor risiko.

1.3 Tujuan Kegiatan

Secara umum kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan warga dalam Pencegahan Cedera dan Peningkatan Mobilitas Bagi Masyarakat Di Ruang Terbuka Wilayah Jakarta. Secara spesifik tujuannya adalah sebagai berikut:

- 1.3.1** Meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan cedera saat aktivitas fisik
- 1.3.2** Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mobilitas tubuh yang aman dan fungsional, khususnya pada kelompok usia lanjut
- 1.3.3** Memberikan informasi mengenai intervensi yang tepat yang dapat dilakukan warga masyarakat sesuai dengan faktor risiko.

1.4 Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat ini memberikan kontribusi positif dalam pencegahan dan perawatan warga masyarakat pada keluhan muskuloskeletal. Secara eksplisit manfaat kegiatan ini adalah sebagai berikut:

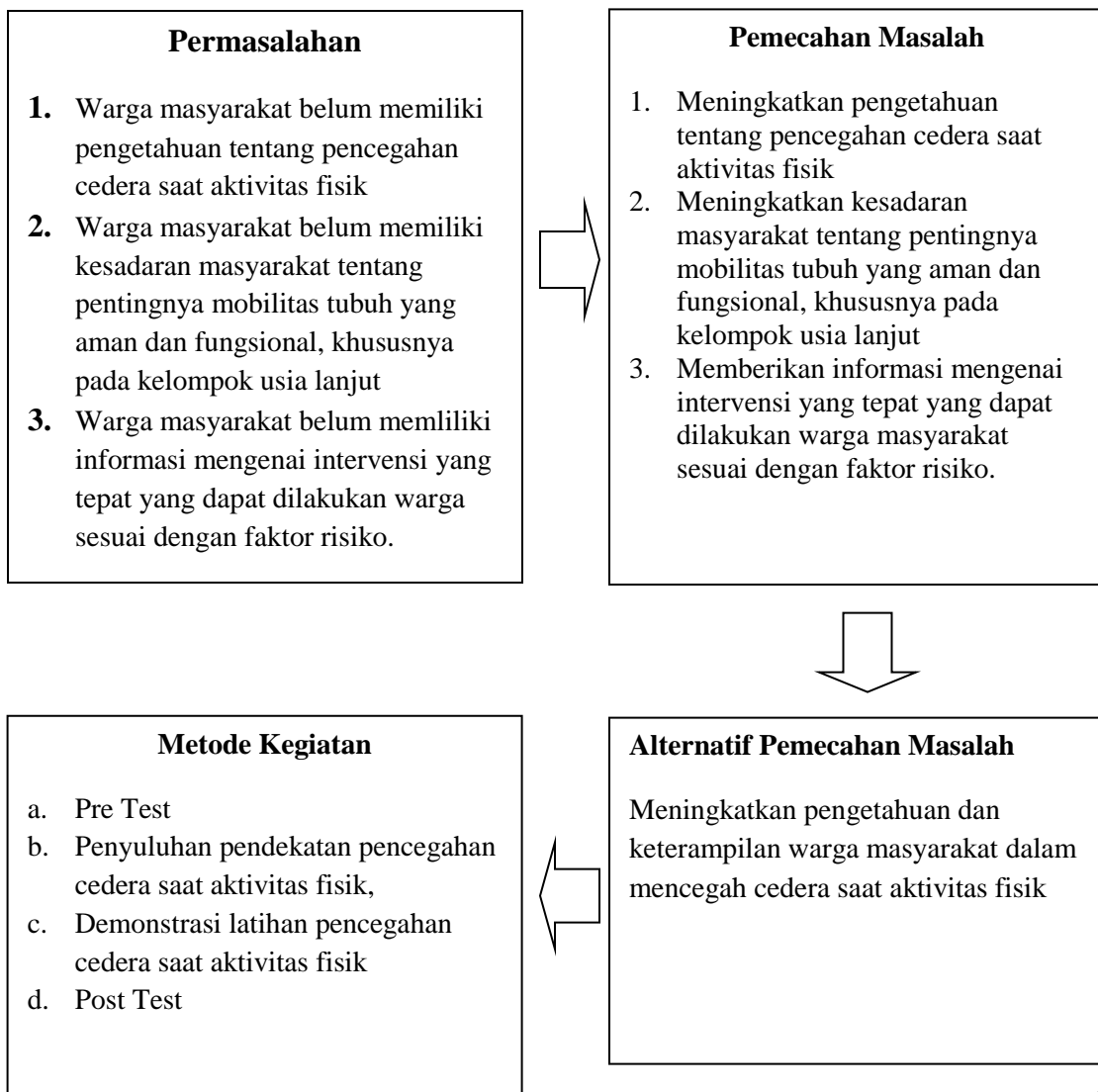
- 1.4.1** Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan aktivitas fisik yang aman dan efektif, mengurangi risiko cedera ringan hingga sedang yang umum terjadi saat olahraga rekreasi dan mendorong masyarakat untuk hidup lebih aktif secara aman.
- 1.4.2** Meningkatkan kepercayaan diri dalam bergerak dan beraktivitas secara mandiri, mengurangi risiko jatuh melalui latihan keseimbangan dan edukasi mobilitas, dan mendapatkan akses informasi dan praktik langsung dari tenaga fisioterapi profesional.
- 1.4.3** Warga masyarakat memperoleh informasi mengenai intervensi yang tepat yang dapat dilakukan sesuai dengan faktor risiko.
- 1.4.4** Dosen STIKes RS Husada dapat melaksanakan salah satu dharma dari tri dharma perguruan tinggi yaitu pengabdian kepada warga masyarakat dengan mengaplikasikan ilmu Fisioterapi.

BAB II

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1 Kerangka Pemecahan Masalah

Kerangka berpikir untuk memecahkan masalah kegiatan ini digambarkan seperti pada Gambar 1. Dari permasalahan yang muncul disusun berbagai alternatif untuk memecahkan masalah. Selanjutnya dari berbagai alternatif, dipilih alternatif yang paling mungkin dilaksanakan. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, maka metode dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:



2.2 Realisasi Pemecahan Masalah

Edukasi pengetahuan dalam pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas. Materi ini diberikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai teknik pemanasan dan pendinginan yang tepat, pemeriksaan postur tubuh saat bergerak, latihan fleksibilitas dan keseimbangan, serta strategi pencegahan jatuh. Peningkatan literasi gerak aman menjadi penting dalam membangun budaya masyarakat yang aktif namun tetap sehat dan terlindung dari cedera.

2.1.1 Penyuluhan tentang Pencegahan Cedera dan Peningkatan Mobilitas

Kegiatan pemberian edukasi kepada masyarakat mengenai teknik pemanasan dan pendinginan yang tepat, pemeriksaan postur tubuh saat bergerak, latihan fleksibilitas dan keseimbangan, serta strategi pencegahan jatuh pada masyarakat umum di ruang terbuka pada kegiatan CFD Monas dilakukan untuk meningkatkan kognitif peserta dari yang tadinya tidak mengetahui menjadi mengetahui tentang Materi yang disampaikan terkait konsep umum pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas:

- 2.1.1.1 Pengertian Pencegahan Cedera dan Peningkatan Mobilitas
- 2.1.1.2 Teknik pemanasan dan pendinginan yang tepat
- 2.1.1.3 Pemeriksaan postur tubuh saat bergerak
- 2.1.1.4 Latihan fleksibilitas dan keseimbangan
- 2.1.1.5 Intervensi yang tepat yang dapat dilakukan warga sesuai dengan faktor risiko.

2.1.2 Pelatihan Pencegahan Cedera dan Peningkatan Mobilitas

Kegiatan ini merupakan pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas serta intervensi yang tepat yang dapat dilakukan warga sesuai dengan faktor risiko. Materi ini akan diberikan oleh dosen STIKes RS Husada.

2.2 Khalayak Sasaran

Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah warga masyarakat. diruang terbuka pada kegiatan CFD Monas. Keterlibatan warga masyarakat dalam kegiatan pengabdian kepada warga masyarakat ini dapat dilihat pada Tabel 2.1

Tabel 2.1 Keterlibatan Khalayak Sasaran

Khalayak	Kegiatan	Sasaran
Warga masyarakat. diruang terbuka pada kegiatan CFD Monas	a. Penyuluhan Pengertian Pencegahan Cedera dan Peningkatan Mobilitas b. Teknik pemanasan dan pendinginan yang tepat c. Pemeriksaan postur tubuh saat bergerak d. Latihan fleksibilitas dan keseimbangan e. Intervensi yang tepat yang dapat dilakukan warga sesuai dengan faktor risiko.	Meningkatkan Pencegahan Cedera dan Peningkatan Mobilitas

2.3 Rancangan Evaluasi

2.3.1 Prosedur dan Alat Evaluasi

Untuk mengetahui apakah program yang akan dilaksanakan ini berdampak positif atau sejauh mana program ini terlaksana, maka perlu dilaksanan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi:

- 1) Dilakukan pre tes mengenai pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas
- 2) Dilakukan pos tes mengenai Pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas

2.3.2 Teknik Analisis Data dan Kriteria Keberhasilan Program

Hasil skor pre tes dan post tes akan dibandingkan sehingga akan dapat dilihat keberhasilan program yang dilakukan. Data hasil tes baik pretest

maupun post tes tentang tentang pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas dianalisis dengan teknik analisis deskriptif.

BAB III METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan tahapan sebagai berikut :

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
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 leaflet, PPT	Studi literatur	STIKes RS Husada
	d. Persiapan petugas	Pembagian tugas dan tanggung jawab	Diskusi	STIKes RS Husada
2	Pelaksanaan Kegiatan			
	a. Pembukaan	Melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Diskusi, Ceramah, demonstrasi dan tanya jawab	STIKes RS Husada
	b. Pelaksanaan			
c. Evaluasi				
3	Evaluasi :			
	a. Evaluasi struktur	Evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat	Diskusi	STIKes RS Husada
	b. Evaluasi proses			
c. Evaluasi hasil	Penyusunan laporan			

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:

RANCANGAN ANGGARAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Deskripsi	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)	
				Proposal (70%)	Laporan Akhir (30%)
Biaya Perjalanan					
Transportasi	5 dosen, 3 mahasiswa, 1 tendik	7	100.000	900.000	
SUBTOTAL (Rp)				900.000	
Biaya Bahan Habis Pakai					
Kinesiotaping	4 rol	4	20.000	80.000	
Cooling Spray	2	2	60.000	120.000	
Sertifikat	5 dosen, 3 mahasiswa, 1 tendik	9	20.000	180.000	
Snack	119 warga + 9 Pengmas	128	10.000	1.280.000	
Makan	9 Pengmas	9	50.000	450.000	
Banner	Dipasang selama kegiatan	1	100.000	100.000	
Narasumber	5 Orang	5	300.000	1.500.000	
SUBTOTAL (Rp)				3.710.000	
Biaya Operasional Lainnya					
Jilid Proposal	2 lppm, 1 perijinan	4	50.000	200.000	
Jilid Laporan Akhir	2 lppm, 2 arsip	4	55.000		220.000
Publikasi	Jurnal Pengabmas Nasional	1	500.000		500.000
SUBTOTAL (Rp)				200.000	720.000
Total Anggaran (Rp)				5.530.000	

4.2 Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei – November 2025 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

No	Kegiatan	Jadwal Pelaksanaan			
		Bulan I (Mei)		Bulan II (November)	
1	Persiapan administratif	10 Jam			
2	Persiapan Materi		16 jam		
3	Pelaksanaan Penyuluhan dan Pelatihan			18 jam	
4	Evaluasi dan Laporan Akhir				6 jam
Total 1 SKS		50 jam pelaksanaan			

BAB V

LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Sebagai bentuk konkret dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema “Cegah Cedera, Jaga Mobilitas: Pencegahan Cedera dan Peningkatan Mobilitas Bagi Masyarakat di Ruang Terbuka Wilayah Jakarta”, ditetapkan beberapa luaran dan target yang ingin dicapai. Luaran ini tidak hanya bersifat edukatif dan promotif, tetapi juga berorientasi pada perubahan perilaku masyarakat menuju aktivitas fisik yang lebih aman dan fungsional. Target kegiatan diarahkan pada peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat, khususnya peserta *Car Free Day* di kawasan Monas, dalam melakukan aktivitas fisik secara benar serta mencegah cedera yang umum terjadi. Selain itu, kegiatan ini juga ditujukan untuk mendukung peran fisioterapi dalam ranah komunitas sebagai agen promotif-preventif yang strategis.

Berdasarkan kegiatan yang telah disusun maka target luaran yang diharapkan setelah pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah dapat ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Target luaran yang diharapkan tercapai setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

No.	Kegiatan	Target luaran
1.	Penyuluhan	<p>100 % dari masyarakat mampu mengetahui dan mengaplikasikan tentang:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan cedera saat aktivitas fisik 2. Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mobilitas tubuh yang aman dan fungsional, khususnya pada kelompok usia lanjut 3. Memberikan informasi mengenai intervensi yang tepat yang dapat dilakukan warga masyarakat sesuai dengan faktor risiko.
2.	Seminar hasil pelaksanaan kegiatan	Laporan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pemberian edukasi pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas bagi masyarakat di ruang terbuka wilayah jakarta.
3.	Publikasi Ilmiah pada Jurnal Kesehatan.	Artikel Ilmiah dengan judul “Cegah Cedera, Jaga Mobilitas: Pencegahan Cedera Dan Peningkatan Mobilitas Bagi Masyarakat Di Ruang Terbuka Wilayah Jakarta” tahun 2025.

BAB VI

HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

6.1 Hasil

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema “Cegah Cedera, Jaga Mobilitas: Pencegahan Cedera dan Peningkatan Mobilitas Bagi Masyarakat di Ruang Terbuka Wilayah Jakarta” telah berhasil dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 18 Mei 2025, berlokasi di kawasan *Car Free Day* (CFD) Monumen Nasional, Jakarta. Kegiatan ini merupakan bentuk kolaborasi antara dosen dan mahasiswa STIKes RS Husada dengan masyarakat umum yang hadir di ruang terbuka tersebut. Pelaksanaan kegiatan ini menjadi bukti nyata dari kontribusi institusi pendidikan tinggi dalam mendukung program promotif dan preventif melalui pendekatan edukatif berbasis komunitas. Kegiatan ini juga didukung oleh kehadiran tenaga kesehatan profesional, khususnya fisioterapis, serta relawan kesehatan dari berbagai latar belakang.

Kegiatan dimulai pada pagi hari dengan sesi pembukaan yang disampaikan oleh Ketua Tim Pengabdian, Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M, yang memaparkan latar belakang pentingnya peningkatan literasi masyarakat terkait gerak fungsional dan pencegahan cedera, terutama dalam konteks aktivitas fisik di ruang publik seperti CFD. Sambutan juga disampaikan oleh perwakilan komunitas dan tokoh masyarakat yang mendukung penuh inisiatif edukatif ini sebagai upaya menciptakan masyarakat yang lebih aktif dan sadar kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam suasana partisipatif, interaktif, dan menyenangkan, dengan metode pendekatan yang mudah dipahami oleh berbagai kelompok usia.

Setelah sesi pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi yang dibagi dalam beberapa segmen. Segmen pertama berfokus pada pemberian materi edukasi tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan, postur tubuh ergonomis saat bergerak, serta prinsip biomekanika dasar dalam aktivitas fisik

harian. Materi ini disampaikan oleh Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M dan diperkuat dengan penjelasan Astrid Komala Dewi SST.Ft, M.M dan Ftr. Catherine Hermawan Salim, S.Ft., M.M, yang juga memberikan pendampingan praktik langsung kepada peserta. Dalam segmen ini, peserta diajak untuk mempraktikkan secara langsung gerakan pemanasan, latihan fleksibilitas, serta latihan keseimbangan sederhana yang dirancang untuk mencegah cedera dan mendukung mobilitas tubuh.

Sebanyak 119 peserta mengikuti kegiatan ini, yang terdiri dari 39 peserta laki-laki dan 80 peserta perempuan, dengan rentang usia yang beragam, termasuk kelompok lanjut usia. Salah satu segmen penting dalam kegiatan ini adalah skrining dan konsultasi fisioterapi gratis, yang dimanfaatkan oleh 45 peserta. Peserta mendapatkan penilaian postur dan biomekanika tubuh, serta saran individual terkait perbaikan gerak atau pencegahan cedera sesuai dengan kondisi masing-masing. Selain itu, diberikan leaflet edukatif dan kartu panduan latihan fungsional yang dapat digunakan peserta secara mandiri di rumah sebagai tindak lanjut dari kegiatan edukasi yang diberikan.

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan pengisian kuesioner pre-test dan post-test oleh 50 peserta secara acak. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta, di mana skor rata-rata pre-test sebesar 62% meningkat menjadi 88% pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukatif yang diterapkan cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pencegahan cedera dan menjaga mobilitas tubuh yang fungsional. Kelompok lansia juga menjadi sasaran penting dalam kegiatan ini. Sebanyak 30 peserta lansia mengikuti sesi latihan khusus keseimbangan yang dirancang untuk meningkatkan kestabilan dan kepercayaan diri mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sekaligus menurunkan risiko jatuh yang kerap menjadi penyebab kecacatan pada usia lanjut.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berjalan dengan lancar, partisipatif, dan mendapat antusiasme tinggi dari masyarakat.

Pendekatan yang menggabungkan edukasi teoritis dengan praktik langsung berhasil menciptakan pemahaman yang utuh dan aplikatif bagi peserta. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya pola gerak yang sehat dan aman di ruang publik. Keberhasilan ini menjadi landasan yang kuat bagi pelaksanaan program serupa secara berkelanjutan di lokasi-lokasi lain di Jakarta, dengan harapan dapat menciptakan komunitas yang aktif, sehat, dan bebas dari cedera.

Tabel 6.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	39	32,8
	Perempuan	80	67,2
Usia	< 20 tahun	15	12,6
	20 – 40 tahun	50	42,0
	41 – 60 tahun	35	29,4
	> 60 tahun (Lansia)	19	16,0
Total		119	100

Tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat yang berjumlah 119 orang. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar peserta adalah perempuan sebanyak 80 orang (67,2%), sedangkan laki-laki berjumlah 39 orang (32,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih aktif atau lebih tertarik mengikuti kegiatan edukasi dan latihan pencegahan cedera serta peningkatan mobilitas di ruang terbuka.

Selanjutnya, dari segi usia, peserta terbagi dalam beberapa kategori. Kelompok usia terbanyak adalah 20–40 tahun dengan 50 peserta (42,0%), diikuti oleh kelompok usia 41–60 tahun sebanyak 35 peserta (29,4%). Kelompok lansia (>60 tahun) yang juga menjadi fokus utama kegiatan ini berjumlah 19 peserta (16,0%), dan peserta yang berusia di bawah 20 tahun sebanyak 15 orang (12,6%). Distribusi usia ini menunjukkan bahwa kegiatan berhasil menjangkau berbagai kelompok umur, termasuk kelompok lanjut usia

yang sangat rentan terhadap masalah mobilitas dan cedera.

Secara keseluruhan, data karakteristik peserta ini menggambarkan keberhasilan program dalam melibatkan beragam lapisan masyarakat, khususnya perempuan dan kelompok usia produktif serta lansia, sehingga edukasi dan intervensi pencegahan cedera dapat dilakukan secara efektif dan menyeluruh.

Tabel 6.2 Distribusi Hasil *Pre* dan *Post* Pengabdian Masyarakat

Pengetahuan	PreTest		Post Test	
	Orang	%	Orang	%
Sangat Baik	18	36	2	4
Baik	22	44	8	16
Cukup	8	16	30	60
Kurang	2	4	10	20
Total	50	100	50	100

Tabel di atas menggambarkan distribusi hasil penilaian pengetahuan peserta sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Dari 50 peserta yang mengikuti evaluasi, terlihat bahwa pada *pre-test*, sebanyak 36% peserta memiliki nilai di bawah 50%, menunjukkan pemahaman awal yang masih rendah terkait pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas. Sebanyak 44% peserta memiliki nilai antara 50–69%, yang mengindikasikan pengetahuan yang masih perlu peningkatan signifikan.

Setelah mengikuti sesi edukasi dan praktik langsung, hasil *post-test* menunjukkan perbaikan yang signifikan. Sebanyak 80% peserta memiliki nilai di atas 70%, dengan 20% di antaranya memperoleh nilai $\geq 90\%$, yang mencerminkan pemahaman yang sangat baik. Hanya 4% peserta yang masih memperoleh nilai di bawah 50%, menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta mengalami peningkatan pengetahuan secara signifikan.

Hasil ini menunjukkan efektivitas metode edukasi dan pendekatan praktis yang diterapkan dalam pengabdian masyarakat, yang berhasil meningkatkan literasi dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pencegahan cedera serta menjaga mobilitas tubuh yang aman dan fungsional.

6.2 Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat bertajuk “Cegah Cedera, Jaga Mobilitas: Pencegahan Cedera Dan Peningkatan Mobilitas Bagi Masyarakat Di Ruang Terbuka Wilayah Jakarta” yang dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2025 di area *Car Free Day* (CFD) Monas, Jakarta, menunjukkan dampak positif dalam peningkatan literasi gerak dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya mobilitas aman di ruang terbuka. Melalui edukasi langsung yang mencakup teknik pemanasan dinamis, latihan keseimbangan, penguatan otot inti, dan koreksi postur tubuh, kegiatan ini berhasil mengubah pemahaman peserta mengenai gerak fungsional yang aman.

Salah satu komponen utama yang menjadi sorotan adalah pemanasan dinamis, yang terbukti efektif sebagai tahap awal dalam mencegah cedera dan mempersiapkan tubuh sebelum aktivitas fisik. Pemanasan tidak hanya berfungsi meningkatkan suhu tubuh dan kelenturan otot, tetapi juga mengoptimalkan aktivasi neuromuskular dan kesiapan mental untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik terbuka seperti CFD. Studi oleh Wang et al. (2020) menguatkan bahwa intervensi berupa latihan mobilitas dan keseimbangan, termasuk di dalamnya pemanasan terstruktur, mampu menurunkan risiko cedera hingga 26%. Hal ini menunjukkan bahwa pemanasan bukan sekadar rutinitas awal, melainkan bagian integral dari strategi preventif dalam aktivitas komunitas berbasis fisik.

Hasil evaluasi pre- dan post-test dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terkait gerak aman. Sebelum intervensi, sebanyak 36% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang rendah (<50%), sedangkan setelah kegiatan, jumlah tersebut menurun drastis menjadi

4%. Sebaliknya, mayoritas peserta (80%) mencapai skor post-test di atas 70%, yang menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif yang dilakukan.

Dukungan ilmiah terhadap keberhasilan pendekatan ini terlihat dalam sejumlah literatur terkini Chairunisa et al. (2024) menyatakan bahwa edukasi postur yang dikombinasikan dengan latihan inti secara signifikan menurunkan keluhan muskuloskeletal pada kelompok berisiko tinggi, seperti pekerja kantoran. Temuan ini diperkuat oleh Putsa et al. (2022) dan meta-analisis Dzakpasu et al. (2021) yang menunjukkan bahwa durasi duduk yang tinggi dan kurangnya gerak aktif berkorelasi dengan peningkatan keluhan pada leher, bahu, dan punggung. Pemanasan terstruktur yang diawali dengan latihan umum untuk meningkatkan mobilitas dan koordinasi, kemudian dilanjutkan dengan latihan spesifik sesuai jenis aktivitas, terbukti memberikan manfaat fisiologis dan psikologis yang signifikan (Lubinski & Kosendiak, 2017). Oleh karena itu, pemanasan dan latihan gerak korektif menjadi strategi penting untuk mencegah gangguan sistem gerak, baik di lingkungan kerja maupun di ruang publik.

Lebih jauh, pendekatan komunitas dalam konteks pengabdian masyarakat terbukti mampu menjangkau berbagai kelompok usia. Studi James et al. (2022) menunjukkan bahwa program latihan komunitas yang berlangsung selama enam bulan menghasilkan peningkatan signifikan dalam fungsi otot dan keseimbangan, serta menurunkan kejadian cedera ringan hingga sedang. Sementara itu, penelitian Suwartini et al. (2020) menyoroti efektivitas edukasi posisi tubuh dan peregangan sederhana dalam menurunkan keluhan otot dan sendi hingga 36%, sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola gerak ergonomis.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini menegaskan bahwa pemanasan yang dilakukan secara terstruktur dan aplikatif di ruang publik memiliki peran penting dalam pencegahan cedera, peningkatan mobilitas, dan penguatan literasi gerak masyarakat. Pendekatan ini tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada masyarakat dalam menerapkan prinsip gerak yang aman dan efektif. Hal ini sangat relevan

dalam mendukung paradigma promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan masyarakat, dan dapat direplikasi di berbagai ruang publik sebagai strategi berkelanjutan untuk peningkatan kesehatan komunitas.

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Cegah Cedera, Jaga Mobilitas: Pencegahan Cedera Dan Peningkatan Mobilitas Bagi Masyarakat Di Ruang Terbuka Wilayah Jakarta” di kawasan *Car Free Day* Monas berhasil memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait pencegahan cedera dan pentingnya menjaga mobilitas tubuh yang aman dan fungsional. Dari 119 peserta yang terlibat, mayoritas menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan mengenai teknik pemanasan yang tepat, postur tubuh ergonomis saat beraktivitas, serta latihan fleksibilitas dan keseimbangan setelah menerima edukasi dan praktik langsung dari tim fisioterapis.

Kegiatan ini membuktikan efektivitas pendekatan edukasi berbasis komunitas yang interaktif dan aplikatif dalam mengatasi permasalahan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap risiko cedera muskuloskeletal, khususnya di kalangan warga urban yang sering beraktivitas di ruang terbuka seperti CFD. Peningkatan pengetahuan tersebut sangat penting karena gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu penyebab utama kecacatan dan menurunnya kualitas hidup masyarakat, terutama pada kelompok usia lanjut yang memiliki risiko jatuh dan cedera yang lebih tinggi.

Selain itu, hasil pengabdian ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menegaskan bahwa intervensi fisioterapi berupa edukasi postur tubuh, latihan penguatan otot, dan latihan keseimbangan mampu secara signifikan menurunkan risiko cedera serta meningkatkan kemandirian fungsional peserta. Oleh karena itu, program edukasi dan latihan fisik preventif seperti ini sangat direkomendasikan untuk diteruskan dan dikembangkan lebih luas agar dapat membangun budaya hidup aktif yang aman, sehat, dan produktif di masyarakat.

Secara keseluruhan, pengabdian masyarakat ini tidak hanya meningkatkan literasi gerak dan kesadaran risiko cedera, tetapi juga memberikan dasar kuat bagi masyarakat untuk menerapkan pola hidup yang mendukung mobilitas fungsional jangka panjang, sehingga kualitas hidup dan produktivitas masyarakat urban di Jakarta dapat terjaga secara optimal.

7.2 Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat diantaranya adalah sebagai berikut:

- 7.2.1 Masyarakat diharapkan lebih aktif meningkatkan kesadaran akan pentingnya melakukan pemanasan sebelum beraktivitas fisik dan menjaga postur tubuh yang benar selama berolahraga maupun aktivitas sehari-hari guna mencegah cedera.
- 7.2.2 Disarankan untuk rutin melakukan latihan fleksibilitas, penguatan otot, dan keseimbangan yang dapat membantu menjaga mobilitas dan mengurangi risiko cedera, terutama bagi kelompok usia lanjut.
- 7.2.3 Warga dianjurkan untuk selalu mencari informasi yang tepat tentang teknik olahraga dan pencegahan cedera serta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan profesional seperti fisioterapis jika mengalami keluhan muskuloskeletal.
- 7.2.4 STIKes RS Husada disarankan untuk terus mengembangkan dan melaksanakan program edukasi dan pengabdian masyarakat secara rutin, khususnya yang berfokus pada pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas masyarakat urban.
- 7.2.5 Perluas kerja sama dengan komunitas lokal dan pemerintah daerah untuk menjangkau lebih banyak warga dan mengintegrasikan program pengabdian dalam agenda kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.
- 7.2.6 Perlu pengembangan materi edukasi yang mudah dipahami dan metode pelatihan yang inovatif agar masyarakat lebih tertarik dan termotivasi

dalam mengikuti program pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas.

- 7.2.7 Melibatkan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian masyarakat sebagai sarana praktik dan pengembangan kompetensi, sekaligus meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya peran fisioterapi dalam promotif dan preventif kesehatan masyarakat.

Menyetujui,

Jakarta, November 2025

Ns. Rizqa Wahdini, M. Kep
Ketua LPPM

Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M
Ketua Pengabdian Masyarakat

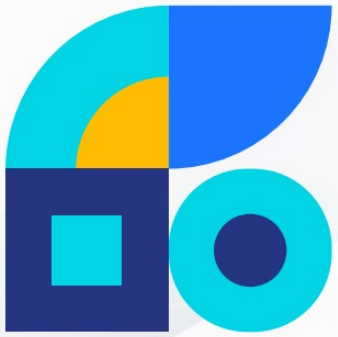
Mengetahui,

Ellynia, S.E., M.M
Ketua STIKes RS Husada

DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, J., Brito, J., Abade, E., Rendeiro-Pinho, G., Baptista, I., Figueiredo, P., & Nakamura, F. Y. (2024). Revisiting the ‘Whys’ and ‘Hows’ of the Warm-Up: Are We Asking the Right Questions? *Sports Medicine*, 54(1), 23–30. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01908-y>
- Badan Pusat Statistik DKI Jakarta. (2023). *Data Statistik Penduduk Lansia*.
- Chairunisa, R., Wahdini, R., Sibualamu, K. Z., & Mailintina, Y. (2024). *Intervensi Ergonomi Dalam Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Kantor : A Scoping Review*. 19, 67–73.
- Dzakpasu, F. Q. S., Carver, A., Brakenridge, C. J., Cicuttini, F., Urquhart, D. M., Owen, N., & Dunstan, D. W. (2021). Musculoskeletal pain and sedentary behaviour in occupational and non-occupational settings: a systematic review with meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 1–56. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01191-y>
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2020). *Global Burden of Disease Study 2019 Results*. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
- James, E., Oman, P., Ali, M., Court, P., Goodall, S., Nichols, S. J., & O’Doherty, A. F. (2022). The effectiveness of the Healthworks Staying Steady community-based falls prevention exercise programme to improve physical function in older adults: a 6-year service evaluation. *BMC Public Health*, 22(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13832-3>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-rkd-2018/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. https://www.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KESEHATAN_2022.pdf
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Panduan Olahraga Aman di Ruang Publik*. <https://kemenpora.go.id>

- Lubinski, S., & Kosendiak, J. (2017). The Basketball Warms Ups Theoretical Assumptions and Practical Solutions. *Quality in Sport*, 3(3), 7–24.
- Putsa, B., Jalayondeja, W., Mekhora, K., Bhuanantanondh, P., & Jalayondeja, C. (2022). Factors associated with reduced risk of musculoskeletal disorders among office workers: a cross-sectional study 2017 to 2020. *BMC Public Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13940-0>
- Sherrington, Catherine, Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(1). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>
- Sherrington, Cathie, Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. (2020). Exercise for preventing falls in older people living in the community: An abridged Cochrane systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 54(15), 885–891. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101512>
- Suwartini, N. L. G., Tirtayasa, K., & Handari Adiputra, L. M. I. S. (2020). The Improvement of Working Posture and Ergonomic Workplace Stretching Decreased Musculoskeletal Complaint and Fatigue and Increased Productivity of Nurses. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 6(2), 105. <https://doi.org/10.24843/jei.2020.v06.i02.p04>
- Wang, Q., Jiang, X., Shen, Y., Yao, P., Chen, J., Zhou, Y., Gu, Y., Qian, Z., & Cao, X. (2020). Effectiveness of exergame intervention on walking in older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Geriatrics*, 101(9), 1–11. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzab152>
- World Health Organization. (2021). *Falls*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>



SERTIFIKAT

PENGHARGAAN
551/PKM/STIKes-RSHSD/VI/2025

Diberikan kepada :

Ratu Chairunisa, S.Tr.Ft., M.K.M

Sebagai

PEMBICARA

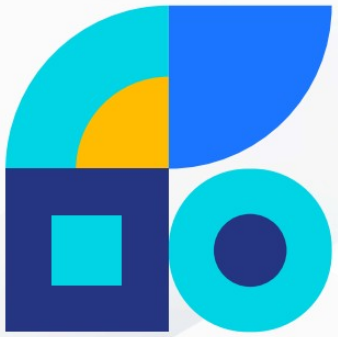
Dalam rangka pengabdian masyarakat yang di selenggarakan
oleh STIKes RS Husada pada Tanggal 18 Mei 2025

“Cegah cedera jaga mobilitas: Pencegahan cedera dan peningkatan
mobilitas bagi masyarakat di ruang terbuka di wilayah jakarta”

Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D
(Ketua Pelaksana Dies Natalis ke 36)

Ellynia, S.E., M.M
(Ketua STIKes Rs Husada)





SERTIFIKAT

PENGHARGAAN
552/PKM/STIKes-RSHSD/VI/2025

Diberikan kepada :

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

Sebagai

PEMBICARA

Dalam rangka pengabdian masyarakat yang di selenggarakan
oleh STIKes RS Husada pada Tanggal 18 Mei 2025

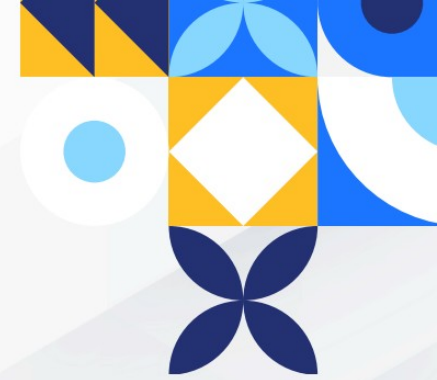
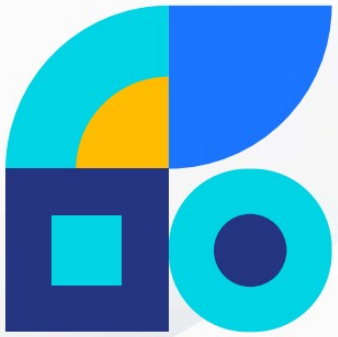
“Cegah cedera jaga mobilitas: Pencegahan cedera dan peningkatan
mobilitas bagi masyarakat di ruang terbuka di wilayah jakarta”

Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D
(Ketua Pelaksana Dies Natalis ke 36)



Ellynia, S.E.,M.M
(Ketua STIKes Rs Husada)





SERTIFIKAT

PENGHARGAAN
553/PKM/STIKes-RSHSD/VI/2025

Diberikan kepada :

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

Sebagai

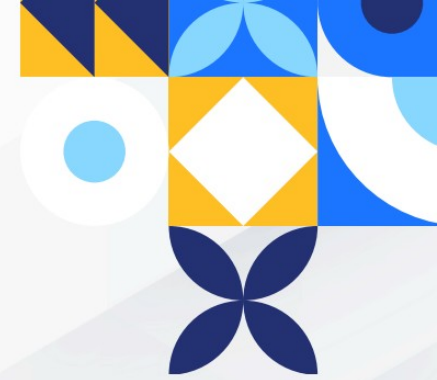
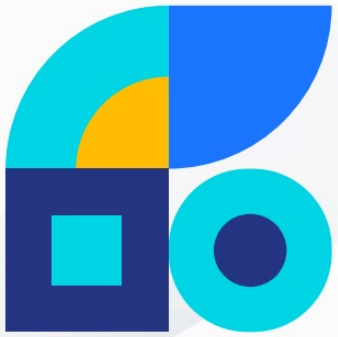
PEMBICARA

Dalam rangka pengabdian masyarakat yang di selenggarakan oleh STIKes RS Husada pada Tanggal 18 Mei 2025
"Cegah cedera jaga mobilitas: Pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas bagi masyarakat di ruang terbuka di wilayah jakarta"

Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D
(Ketua Pelaksana Dies Natalis ke 36)

Ellynia, S.E.,M.M
(Ketua STIKes Rs Husada)





SERTIFIKAT

PENGHARGAAN
554/PKM/STIKes-RSHSD/VI/2025

Diberikan kepada :

Ms. Rizqa Wahdini, M.Kep

Sebagai

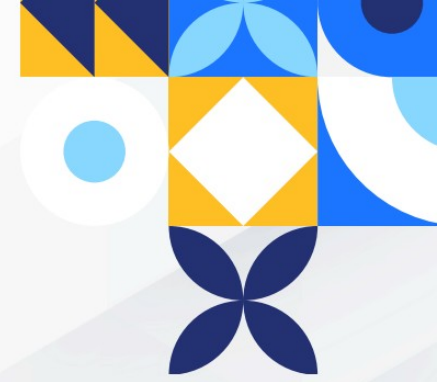
PEMBICARA

Dalam rangka pengabdian masyarakat yang di selenggarakan oleh STIKes RS Husada pada Tanggal 18 Mei 2025
"Cegah cedera jaga mobilitas: Pencegahan cedera dan peningkatan mobilitas bagi masyarakat di ruang terbuka di wilayah jakarta"

Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D
(Ketua Pelaksana Dies Natalis ke 36)

Ellynia, S.E.,M.M
(Ketua STIKes Rs Husada)





SERTIFIKAT

PENGHARGAAN
555/PKM/STIKes-RSHSD/VI/2025

Diberikan kepada :

Ns. Khalida Ziah Sibualamu, S.Kep., M.Kep

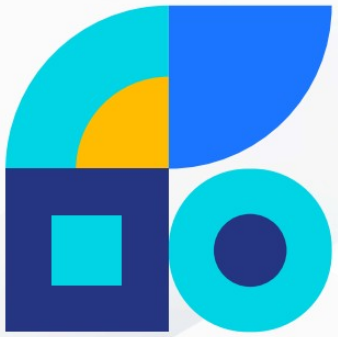
Sebagai

PEMBICARA

Dalam rangka pengabdian masyarakat yang di selenggarakan
oleh STIKes RS Husada pada Tanggal 18 Mei 2025
"Cegah cedera jaga mobilitas: Pencegahan cedera dan peningkatan
mobilitas bagi masyarakat di ruang terbuka di wilayah jakarta"

Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D
(Ketua Pelaksana Dies Natalis ke 36)

Ellynia, S.E.,M.M
(Ketua STIKes Rs Husada)



SERTIFIKAT

PENGHARGAAN
556/PKM/STIKes-RSHSD/VI/2025

Diberikan kepada :

Ns. Siti Qorina Ramadhani, S.Kep

Sebagai
ANGGOTA

Dalam rangka pengabdian masyarakat yang di selenggarakan
oleh STIKes RS Husada pada Tanggal 18 Mei 2025
"Cegah cedera jaga mobilitas: Pencegahan cedera dan peningkatan
mobilitas bagi masyarakat di ruang terbuka di wilayah jakarta"

Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D
(Ketua Pelaksana Dies Natalis ke 36)

Ellynia, S.E., M.M
(Ketua STIKes Rs Husada)





SERTIFIKAT

PENGHARGAAN
557/PKM/STIKes-RSHSD/VI/2025

Diberikan kepada :

Arianto Dwi Saputra



Sebagai
ANGGOTA

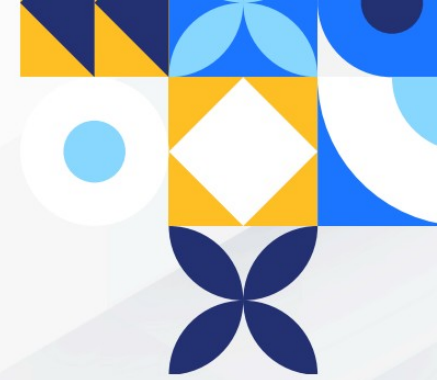
Dalam rangka pengabdian masyarakat yang di selenggarakan
oleh STIKes RS Husada pada Tanggal 18 Mei 2025
"Cegah cedera jaga mobilitas: Pencegahan cedera dan peningkatan
mobilitas bagi masyarakat di ruang terbuka di wilayah jakarta"



Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D
(Ketua Pelaksana Dies Natalis ke 36)

Ellynia, S.E., M.M
(Ketua STIKes Rs Husada)





SERTIFIKAT

PENGHARGAAN
558/PKM/STIKes-RSHSD/VI/2025

Diberikan kepada :

Galuh Dwi Pramesti Nur



Sebagai
ANGGOTA

Dalam rangka pengabdian masyarakat yang di selenggarakan
oleh STIKes RS Husada pada Tanggal 18 Mei 2025

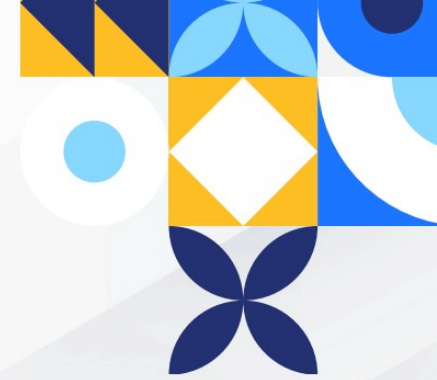
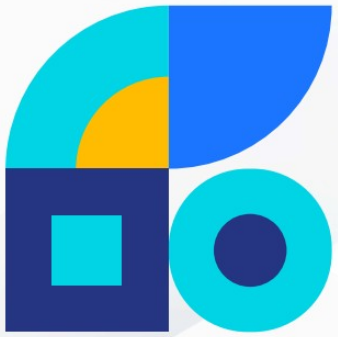
“Cegah cedera jaga mobilitas: Pencegahan cedera dan peningkatan
mobilitas bagi masyarakat di ruang terbuka di wilayah jakarta”



Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D
(Ketua Pelaksana Dies Natalis ke 36)

Ellynia, S.E.,M.M
(Ketua STIKes Rs Husada)





SERTIFIKAT

PENGHARGAAN
559/PKM/STIKes-RSHSD/VI/2025

Diberikan kepada :

Salfa Fauzziah Fachri

Sebagai
ANGGOTA

Dalam rangka pengabdian masyarakat yang di selenggarakan
oleh STIKes RS Husada pada Tanggal 18 Mei 2025
"Cegah cedera jaga mobilitas: Pencegahan cedera dan peningkatan
mobilitas bagi masyarakat di ruang terbuka di wilayah jakarta"

Ns. Yarwin Yari, M.Biomed., M.Kep., Ph.D
(Ketua Pelaksana Dies Natalis ke 36)

Ellynia, S.E., M.M
(Ketua STIKes Rs Husada)



Timestamp	Nama Lengkap	Alamat	Jenis Kelamin	Usia
5/18/2025 9:22:30	mariah	Jl warakas 5 gang 17 no 62	Perempuan	52
5/18/2025 9:22:36	Virginia Theresia	Rusunami Bandar Kemayoran Tower a3	Perempuan	19
5/18/2025 9:22:46	Aufa Rezka Lintang Filando	Kp. Rawa Atug, Rtw. 003/005, Kel. Cibening, Kec. Setu, Kab. Bekasi	Perempuan	18
5/18/2025 9:23:22	Siti aisah	Jl.kp.basmol rt09/012 no 03 rawa buaya cengkareng	Perempuan	48
5/18/2025 9:23:38	Virginia theresia	Rusunami Bandar Kemayoran	Perempuan	19
5/18/2025 9:23:40	Pindia Hani	Jatinegara	Perempuan	23
5/18/2025 9:23:50	Nofi Fivina Mandasari	Kp. Rawa Atug, Rtw. 003/005, Kel. Cibening, Kec. Setu, Kab. Bekasi	Perempuan	42
5/18/2025 9:25:14	Yacinta ngatinem	Pulo nangka	Perempuan	51
5/18/2025 9:25:27	Rosmiyati	Jl.beting indah no.8b rt.06 rw.09	Perempuan	32
5/18/2025 9:25:43	Antawijaya	Jl warakas 6 gang 17 no 62	Laki-Laki	53
5/18/2025 9:25:52	Nurhayati	Jln sunter muara rt 18 rw 5 no 64	Perempuan	39
5/18/2025 9:26:12	Aufa Rezka Lintang Filando	Setu	Perempuan	18
5/18/2025 9:26:35	Ade Mashuri	Kembangan	Laki-Laki	27
5/18/2025 9:26:45	Raihan hafizg	Jati mekar	Laki-Laki	24
5/18/2025 9:26:51	Tiara fauziah wijaya	Jl warakas 6 gang 17 no 62	Perempuan	29
5/18/2025 9:27:14	Agatha	Pulo nangka	Perempuan	25
5/18/2025 9:27:58	Rizqa wahdini	Stikes RS husada	Perempuan	32
5/18/2025 9:28:57	Khalida Ziah	Jl. Raya Mangga Besar	Perempuan	31
5/18/2025 9:29:56	Sri Hartati	Ancol selatan no 21	Perempuan	47
5/18/2025 9:31:32	Meri elisabet	Perumahan bumi sani permai blok D4 no 19	Perempuan	45
5/18/2025 9:32:02	Zahran Faisa Baraputra Octavi	Jalan malaka 2 Kecamatan Cilincing Kelurahan Rorotan	Laki-Laki	21
5/18/2025 9:32:20	Widhi Astuti	jl tipar timur rt003/004 kel.semper barat kec.cilincing, jakarta utara	Perempuan	23
5/18/2025 9:32:21	Juniah	Perum. Semer Indah Bekasi Utara	Perempuan	45
5/18/2025 9:32:56	Zulfiana ulfa	Jl penghulu jakarta timur	Perempuan	29
5/18/2025 9:33:35	Dalillah Mustika Fatihah	Jalan coliwung gang barokah	Perempuan	22
5/18/2025 9:33:40	Siti Nurrohmah	Bojong Baru, Bogor	Perempuan	21
5/18/2025 9:34:03	Maesaroh	Rusun cinta kasih blok A15-1A	Perempuan	46
5/18/2025 9:34:07	Zulfiana ulfa	Jl penghulu jakarta timur	Perempuan	29
5/18/2025 9:34:09	Ratna ningsih	Jl.budi mulia	Perempuan	45
5/18/2025 9:34:11	Eka Wuri Handayani	Jl. Budi Mulia RT 004 RW 012	Perempuan	22
5/18/2025 9:35:08	sri yulianti	jl. flamboyan no.12	Perempuan	54
5/18/2025 9:35:17	Ani Nasution	jl. menteng no. 34 B, tanjung proik	Perempuan	72

5/18/2025 9:35:26	Hariyono	Jl. Warakas 1 gg 26	Laki-Laki	57
5/18/2025 9:35:38	Santi	Atraman	Perempuan	51
5/18/2025 9:35:40	Ibu Khoiriah	Duri Kosabi	Perempuan	63
5/18/2025 9:36:50	Ratna ningsih	Jl.budi mulia	Perempuan	45
5/18/2025 9:38:21	Bapak hariyono	Jl Balai Rakyat III	Perempuan	21
5/18/2025 9:40:25	Dinarty	Jln mangga besar XII RT 03/02	Perempuan	47
5/18/2025 9:42:58	Pandu Afdi Baskoro	kp kalimati rt 02 tw 03 cengkareng jakarta barat	Laki-Laki	18
5/18/2025 9:43:56	Sriyatun bt suwaji	Pedongkelan belakang rt 04/016	Perempuan	50
5/18/2025 9:44:32	Mulyati	Jembatan besi	Perempuan	44
5/18/2025 9:45:17	Hesti Mertalina Gea	Ps. Baru Timur dalam no 8a	Perempuan	25
5/18/2025 9:45:58	alvin	bekasi	Laki-Laki	19
5/18/2025 9:46:31	Yulyani	jl griya wartawan no.25	Perempuan	47
5/18/2025 9:46:44	Murdiana	Jembatan besi	Perempuan	47
5/18/2025 9:47:57	Nining	Jln serdang baru 1 gg V11 Rt 001 Rw 005 kel.Serdang Kec.kemayoran J	Perempuan	45
5/18/2025 9:48:17	Rini anggraeni	Pondok pinang	Perempuan	29
5/18/2025 9:48:30	Bapak hariyono	Jl. Warakas 1 gg 26	Laki-Laki	57
5/18/2025 9:48:56	Agustina	RSB. Blok Cempaka Lt.5 No.11, Penjaringan Jakarta Utara 14440	Perempuan	42
5/18/2025 9:50:48	Sri wahyuni	Jl. Kapuk Raya GG. Mawar Kel. Kapuk Kec. Cengkareng	Perempuan	50
5/18/2025 9:52:29	Agung widiyanto	Kp bojong rt 01/rw04 tambun utara	Laki-Laki	29
5/18/2025 9:58:25	Nursidin	Jl Tongkol dalam	Laki-Laki	57
5/18/2025 9:59:24	Lina	Jln tongkol dalam	Perempuan	29
5/18/2025 9:59:37	Abdul Aziz	Lontar bawah Tanah abang,jakarta pusat	Laki-Laki	65
5/18/2025 10:00:38	Irsam	Cakung JKT timur RT 02/05ujung krawang	Laki-Laki	48
5/18/2025 10:00:55	Dicky Pratama	Jl. Danau Tondano 4 No. 7 Tangerang	Laki-Laki	37
5/18/2025 10:03:53	Siti muawanah hadi	Jl taruna jaya rt 010 rw 02 no 39	Perempuan	49
5/18/2025 10:04:43	Acep Sumantri	Condet	Laki-Laki	23
5/18/2025 10:10:17	Gusti Sofyan Arifin	Kemayoran Barat	Laki-Laki	40
5/18/2025 10:10:18	Soleha	Jln kota bambu utara 1 no. 25 kel. Kota bambu utara . Kecamatan palme	Perempuan	54
5/18/2025 10:13:49	Soleha	Jln. Kota bambu utara 1 no. 25 kota bambu utara palmerah jakarta barat	Perempuan	54
5/18/2025 10:13:53	Hafiez Prasetya	Jalan jati Padang pasar Minggu	Laki-Laki	21
5/18/2025 10:14:45	Ridwan Oktavian	Jalan Abdullah 4 RT 011 RW 06 No 7 Kel Krukut Kec Taman Sari, Jakba	Laki-Laki	34
5/18/2025 10:14:52	Hafiez Prasetya	Jalan jati Padang pasar minggu	Laki-Laki	21
5/18/2025 10:15:40	Naufal Afrizal	Asrama kebersihan DKI Jakarta No 22 RT04 RW03, Kel Semper Barat K	Laki-Laki	23

5/18/2025 10:16:30	Soleha	Jln. Kota bambu utara 1 no. 25 kel. Kota bambu utara kec. Palmerah jakarta	Perempuan	54
5/18/2025 10:17:42	Umi siti barokah	Jl haji amsir	Perempuan	53
5/18/2025 10:18:27	Desi february	Cimanggis cipayung ciputat tangerang selatan	Perempuan	44
5/18/2025 10:30:16	Muhammad zakaria	slipi kebon sayur	Laki-Laki	46
5/18/2025 10:30:52	Sawabi	Kedaung kali angke	Laki-Laki	52
5/18/2025 10:32:22	ananda agustin	jakarta	Perempuan	21
5/18/2025 10:32:43	siti khodijah	kedaung kali angke	Perempuan	42
5/18/2025 10:33:17	Neng	bandung	Perempuan	36
5/18/2025 10:33:20	ihsan defriyadi	bekasi	Laki-Laki	20
5/18/2025 10:33:33	Inayatul hidayah	Jl.kampung gunung	Perempuan	21
5/18/2025 10:34:15	Sawabi	Kedaung kali angke	Laki-Laki	52
5/18/2025 10:35:12	Siti napsiah	Jl H. Amsir rt.08 rw.03	Perempuan	43
5/18/2025 10:37:20	Ariyanto	KMP Sukapura	Laki-Laki	27
5/18/2025 10:39:39	Muy	Jl. Raya condet rt09 rw94	Perempuan	38
5/18/2025 10:40:22	Evatri tambunan	Mangga besar	Perempuan	30
5/18/2025 10:40:37	ISNAINING ZIKRONA	Rawa buaya	Perempuan	21
5/18/2025 10:40:44	Fathur Perdana Zaty	Kemayoran	Laki-Laki	21
5/18/2025 10:41:35	Midiyanto	Penjaringan	Laki-Laki	65
5/18/2025 10:41:48	Rianita Damayanti	Tanjung priok	Perempuan	21
5/18/2025 10:42:05	Herni	Jl Jati IX RT009/09 No. 38B Tanjung Priok Jakarta Utara	Perempuan	50
5/18/2025 10:42:22	sutarsih	lampung awlatan	Perempuan	47
5/18/2025 10:42:51	mustofa	cilincing	Laki-Laki	53
5/18/2025 10:44:07	Maryanto	Jln mutiara raya	Laki-Laki	54
5/18/2025 10:44:08	Yati	penjaringan	Perempuan	50
5/18/2025 10:47:20	Bangun ludowikus	Kampung sabi rt01 rw 02 nomor 70	Laki-Laki	53
5/18/2025 10:48:54	Muhammad Wahyu	perum Bogor asri jalan Wijaya Kusuma rt10/RW 11	Laki-Laki	21
5/18/2025 10:50:10	Mustofa	cilincing	Laki-Laki	53
5/18/2025 10:56:10	Ghina Rhoudotul Jannah	Jl. Marzuki 2 Gg Nangka 1	Perempuan	20
5/18/2025 10:57:07	Meicy Raini Azzahra	Kp. Bendungan Batik	Perempuan	21
5/18/2025 10:58:46	ani	jl. rusun dakota	Perempuan	53
5/18/2025 10:59:16	Charissa Marelda Nugraha	Simprug	Perempuan	19
5/18/2025 10:59:18	Diva Putri Damayanti	Jl Rohimin	Perempuan	20
5/18/2025 10:59:20	Raihan Pratama	Kebayoran	Laki-Laki	19

5/18/2025 11:00:02	Rikhayati	Jl. Tipar Cakung	Perempuan	50
5/18/2025 11:00:39	simin susanto	sukapura, semper	Laki-Laki	54
5/18/2025 11:01:45	Mulyani	G.G Forsa	Perempuan	39
5/18/2025 11:03:38	Siti sundari	Jln.budi mulya rt07/04 no.07	Perempuan	54
5/18/2025 11:03:39	Siska astuti	Cengkareng timur	Perempuan	50
5/18/2025 11:04:40	Prastiyo Pria Utama	bekasi utara	Laki-Laki	28
5/18/2025 11:08:24	Aisyah bela nuryani	G.G forsa	Perempuan	20
5/18/2025 11:08:55	citra	jl Tanah Abang 1	Perempuan	42
5/18/2025 11:09:16	Giovani Puspa	Jl.kp utang bahagia no 92 rt 3 rw 4	Perempuan	20
5/18/2025 11:10:02	Zidan	Jl. Tanah abang 1	Laki-Laki	7
5/18/2025 11:12:51	Sarmida p simanjuntak	Bekasi	Perempuan	56
5/18/2025 11:16:32	Reza saputra	Jl.pucung raya jakarta timur	Laki-Laki	17
5/18/2025 11:16:47	herlambang budi prasetyo	jalan condet baru	Laki-Laki	17
5/18/2025 11:17:43	uki	purwokerto Jawa tengah	Perempuan	50
5/18/2025 11:20:41	Raviani	Jakarta	Perempuan	60
5/18/2025 11:20:41	isbahul munir	jalan rotan raya RT 004 RW 05	Laki-Laki	75
5/18/2025 11:22:40	astagima	palembang	Laki-Laki	61
5/18/2025 11:23:25	Eni Mutiara Rahayu	Jl. baladewa kiri	Perempuan	20
5/18/2025 11:23:26	kartika saei	jl.baladewa kiri rt11 rw11 no.29b	Perempuan	19
5/18/2025 11:29:59	Lastri	jl. ajis arma pargilama	Perempuan	42



FORMULIR SKRINING

KESEHATAN GERAK DAN FUNGSI

#PILIH
FISIOTERAPI



Tgl. Pemeriksaan : <<Tanggal_Pemeriksaan>>
No. Pendaftaran : <<Nomor_Pendaftaran>>
Nama Lengkap : <<Nama_Lengkap>>
Jenis Kelamin / Usia : <<Jenis_Kelamin>> / <<Usia>> thn
Nomor HP : <<Nomor_HP>>
Alamat : <<Alamat>>

Jenis Pemeriksaan : <<Jenis_Pemeriksaan>>

Hasil Anamnese

Keluhan :


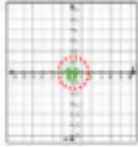
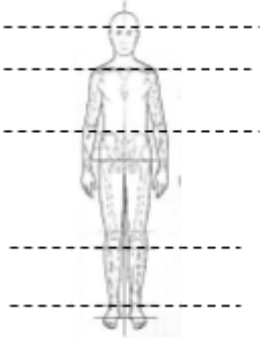
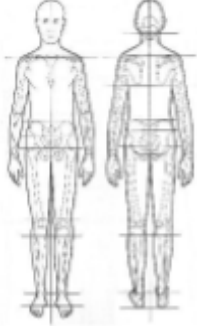
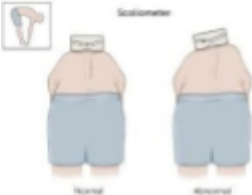

Riwayat :



FORMULIR SKRINING

KESEHATAN GERAK DAN FUNGSI

#PILIH FISIOTERAPI

Hasil Pengukuran		Nilai Standar Normal
Keseimbangan		
Fukuda Stepping Test		
<ul style="list-style-type: none"> o Jarak Perpindahan : cm o Derajat Rotasi : Derajat o Arah Perpindahan : 	Jarak Perpindahan : < 40 Cm Derajat Rotasi : < 45 Derajat 	
Pemeriksaan Postur		
Observasi		
	Simetris 	
Scoliometer		
	Arah rotasi : Kanan / Kiri Sudut Kemiringan derajat Area Sudut Tertinggi : <ul style="list-style-type: none"> o Upper Thoracic o Thoracic o Lumbar o Pelvis 	Nilai Normal 0 – 5 Derajat 
Diagnosis Fisioterapi		
Program/Rencana Terapi		