

**Nama Rumpun Ilmu: Fisioterapi**

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
ANGGARAN UNIVERSITAS**



**SOSIALISASI DAN DETEKSI PEMERIKSAAN PENURUNAN  
FLEKSIBILITAS OTOT *HAMSTRING* PADA KADER LANSIA  
KECAMATAN JEBRES**

**Oleh:**

Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis/ 0615059502/ Ketua

Adhelia Fitra Nugraha/ 202115001/ Anggota 1

An Nisaa Alifia M/ 202115006/ Anggota 2

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

**2022**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Sosialisasi dan Deteksi Pemeriksaan Penurunan Fleksibilitas Otot Hmastring pada Kader Lansia Kecamatan Jebres
2. Nama Mitra Program : Puskesmas Ngoresan, Kecamatan Jebres, Surakarta
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Dita Mirawati, S.Tr. Ftr., M.Fis
  - b. NIDN : 0615059502
  - c. Jabatan/Golongan : Penata Muda/IIIA
  - d. Program Studi/Fakultas : DIV Fisioterapi/Fakultas Ilmu Kesehatan
  - e. Perguruan Tinggi : Universitas 'Aisyiyah Surakarta
  - f. Bidang Keahlian : Fisioterapi
  - g. Alamat Kantor/Telp/Faks/surel : Jl. Ki Hajar Dewantara, No.10, Ketingan, Jebres, Surakarta
4. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah Anggota : 2 Mahasiswa
  - b. Nama Anggota /bidang keahlian : Adhelia Fitria Nugraha Fisioterapi
  - c. Nama Anggota /bidang keahlian : An Nisaa Alifia M )/Fisioterapi
  - d. Mahasiswa yang terlibat : 2 Mahasiswa
5. Lokasi Kegiatan/Mitra
  - a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan) : Jebres
  - b. Kabupaten/Kota : Surakarta
  - c. Propinsi : Jawa Tengah
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra (Km) : 1 km
7. Luaran yang dihasilkan : Publikasi artikel jurnal terindeks SINTA
8. Jangka waktu pelaksanaan : 3 bulan
9. Biaya Total : Rp. 3.000.000,-
  - Universitas Aisyiyah Surakarta : Rp. 3.000.000,-
  - Sumber lain (sebutkan) : -

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr.,M.Fis)  
NIDN. 0615059502

Surakarta, 23 Agustus 2022  
Ketua Tim Pengusul



(Dita Mirawati, S.Tr. Ftr., M.Fis)  
NIDN. 0615059502

Mengetahui  
Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



(Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M)  
NIDN. 0625109601

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



(Sri Kustiyati, SST, M.Keb )  
NIDN. 0610077701

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	
DAFTAR ISI.....	3
BAB I PENDAHULUAN.....	4
A. ANALISIS SITUASI.....	5
B. PERMASALAHAN MITRA.....	5
C. SOLUSI YANG DITAWARKAN .....	5
D. TARGET LUARAN .....	5
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN.....	6
A. SOLUSI PERMASALAHAN.....	6
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	7
A. SASARAN PENGABDIAN.....	7
B. METODE KEGIATAN .....	7
C. KERANGKA PEMEVAHAN MASALAH .....	8
D. RENCANA KEGIATAN.....	8
E. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI .....	9
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	10
BAB V PENUTUP.....	13
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. ANALISIS SITUASI

Lansia merupakan seseorang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia adalah kelompok umur pada tahapan kehidupan manusia yang telah memasuki tahap akhir dari sebuah fase kehidupan. Kelompok yang masuk dalam kategori lansia akan mengalami suatu proses yang disebut *aging process*.

Peningkatan jumlah penduduk lansia di masa depan dapat memberikan dampak positif dan negative. Peningkatan jumlah lansia akan semakin meningkat ketika kondisi lansia tersebut sehat, aktif serta produktif, namun di satu sisi dapat memberikan dampak yang kurang baik ketika kondisi lansia tersebut mengalami penurunan kesehatan (Kementrian Kesehatan RI, 2017).

Pada usia lanjut terjadi berbagai perubahan atau penurunan struktur fisiologis seperti penglihatan, penurunan sistem pernafasan, penurunan tingkat pendengaran, penurunan pada persendian dan tulang. Proses menua mengakibatkan terjadinya jumlah sistem muskuloskeletal menjadi beberapa perubahan yaitu: (1) Tulang kehilangan densitas (cairan) dan semakin rapuh; (2) Gangguan tulang; (3) Kekuatan dan stabilitas tulang menurun, terutama vertebra, pergelangan dan paha; (4) Kartilago yang meliputi permukaan sendi tulang penyangga rusak; (5) Kifosis; (6) Gerakan pinggang, lutut dan jari-jari pergelangan terbatas; (7) Gangguan gaya berjalan; (8) Persendian membesar dan menjadi kaku (Nugroho, 2008). Selain dari masalah tersebut proses penuaan dapat juga mengakibatkan menurunnya fleksibilitas sendi (Yekti & Mutiatikum, 2009).

Penyakit sendi yang menyerang lansia erat hubungannya dengan masa menopause. Menurut Baziad (2008) menopause merupakan kondisi dimana masa menstruasi terhenti pada wanita usia antara 48-55 tahun (Indrias, 2015). Menurut Anggriyana & Proverawati (2010) pada saat wanita memasuki masa menopause, produksi hormone estrogen mengalami penurunan. Berkurangnya hormon estrogen menyebabkan proses *osteoblast* yang berfungsi dalam pembentukan tulang akan terhambat dan fungsi *osteoclast* dalam merusak tulang akan meningkat sehingga pada lanjut usia kondisi tulang dan persendiannya mengalami penurunan fungsi.

Keterbatasan fisik yang terjadi pada lansia menyebabkan para lansia menolak dan cenderung membatasi aktivitas, padahal aktivitas fisik merupakan salah satu upaya untuk

meningkatkan kualitas hidup lansia (Kemenkes, 2016). Kurangnya pengetahuan juga merupakan penyebab para lansia cenderung tidak aktif mengikuti senam (Siswanu, 2010).

Pada lanjut usia terjadi banyak kemunduran, diantaranya unsur kemampuan fisik, misalnya kelenturan atau fleksibilitas. Terbatasnya lingkup gerak sendi akan membatasi kelenturan atau fleksibilitas sehingga berakibat timbul keterbatasan aktivitas fungsional. Memasuki lanjut usia akan mengalami kemunduran secara fisik, kemunduran secara fisik akan terjadi penurunan masa otot serta fleksibilitasnya (Sari, 2016).

## **B. PERMASALAHAN MITRA**

Permasalahan yang terjadi pada Lansia di Kecamatan Jebres Surakarta adalah masih rendahnya pengetahuan para lansia mengenai informasi penurunan fleksibilitas sehingga hal tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari lansia. Selain itu ketidaksadaran lansia tentang penurunan fleksibilitas dapat meningkatkan risiko jatuh pada lansia.

## **C. SOLUSI YANG DITAWARKAN**

Berdasarkan permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan kepada kelompok mitra adalah pemberian sosialisasi guna untuk meningkatkan pengetahuan tentang risiko penurunan fleksibilitas dan pemeriksaan penurunan fleksibilitas pada lansia.

## **D. TARGET LUARAN**

Target luaran yang diharapkan dari kegiatan sosialisasi kesehatan ini adalah:

1. 100% materi dapat tersampaikan dengan baik dan masyarakat bisa menerima serta memahaminya.
2. Para lansia dapat mengaplikasikan materi dalam kehidupan sehari-hari
3. Dapat meningkatkan atensi dan *awareness* lansia dalam menghadapi masa lansia
4. Publikasi hasil pengabdian kepada masyarakat

## **BAB II**

### **SOLUSI PERMASALAHAN**

#### **A. SOLUSI PERMASALAHAN**

Permasalahan mitra yang telah dijabarkan pada poin sebelumnya di Posyandu Lansia Mawar Trangsari Gatak Sukoharjo, maka solusi yang ditawarkan pada kegiatan pengabdian ini meliputi:

1. Sosialisasi dan pemberian informasi kepada lansia mengenai penurunan fleksibilitas serta risiko yang dapat timbul.
2. Pemeriksaan penurunan fleksibilitas pada lansia
3. Evaluasi dan monitoring kegiatan

Strategi promosi kesehatan pada lansia secara umum mempunyai tiga tujuan dasar yaitu menjaga dan meningkatkan kapasitas fungsional, menjaga atau meningkatkan kemandirian (*self-care*) dan meningkatkan dukungan sosial. Gagasan dibalik strategi ini adalah agar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi biaya kesehatan berkaitan dengan perawatan lansia yang sakit. Promosi kesehatan pada lansia sebaiknya berfokus pada keterlibatan dan pemberdayaan komunitas (Golinowska *et al.*, 2016; Mofrad *et al.*, 2016). Program edukasi kesehatan dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesadaran terkait kesehatan dan perilaku hidup sehat pada lansia. Program edukasi kesehatan dapat diberikan dengan memanfaatkan kegiatan komunitas melalui penyuluhan, pelatihan dan program khusus untuk lansia (Chang *et al.*, 2017).

#### **B. TARGET LUARAN**

Target luaran yang ingin dicapai pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebuah publikasi artikel pada jurnal terakreditasi dan luaran poster.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. SASARAN PENGABDIAN**

Sasaran program kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia di Posyandu Lansia Mawar Trangsas Gatak Sukoharjo. Jumlah lansia dalam kelompok lansia di Posyandu Lansia Mawar adalah 26 orang. Sebelumnya di Posyandu Lansia Mawar Trangsas Gatak Sukoharjo belum pernah mendapatkan sosialisasi dan pemberian informasi mengenai risiko penurunan fleksibilitas otot pada kalangan lansia, sehingga ketua pelaksana yang dibantu anggota memutuskan untuk melakukan kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan penurunan fleksibilitas otot pada lansia.

#### **B. METODE KEGIATAN**

Metode kegiatan yang akan digunakan dalam kegiatan Sosialisasi dan Deteksi Dini Penurunan Fleksibilitas Otot Hamstring pada Kader Lansia di Kecamatan Jebres adalah sebagai berikut:

Alat-alat yang digunakan untuk sosialisai:

1. LCD
2. Leaflet
3. Banner P3M
4. Microfon

Alat-alat yang digunakan untuk pemeriksaan deteksi penurunan fleksibilitas otot hamstring pada lansia:

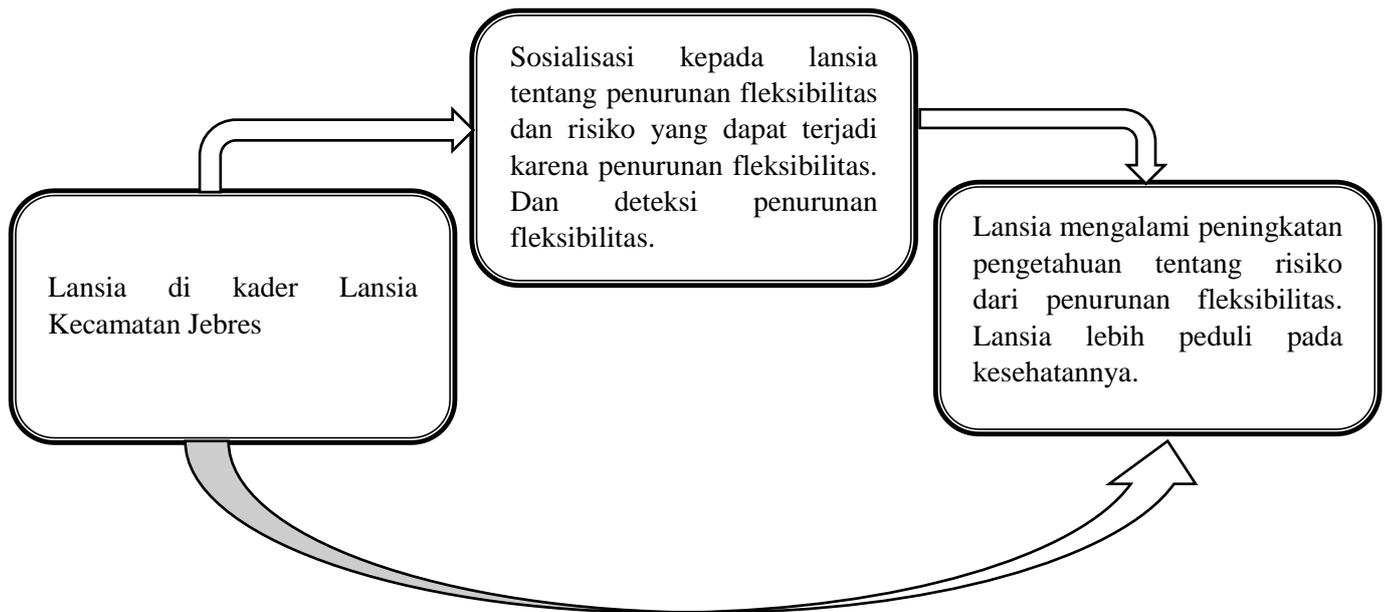
1. Matras
2. Goniometer
3. Kertas dan ballpoint

Kegiatan dimulai dengan pemberian soal pre-test mengenai pengetahuan para lansia mengenai penurunan fleksibilitas dan risikonya. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi mengenai penurunan fleksibilitas dan risiko dari terjadinya penurunan fleksibilitas. Setelah diberikan sosialisasi maka akan diberikan soal post-test untuk mengetahui dan mengukur peningkatan pengetahuan para lansia setelah diberikan sosialisasi. Kegiatan yang terakhir di tutup dengan kegiatan pengukuran deteksi

pengukuran fleksibilitas otot pada lansia dengan menggunakan alat yang sudah dijabarkan di atas.

### C. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH

Secara sistematis kerangka penyelesaian masalah melalui penerapan IPTEK digambarkan sebagai berikut:



### D. RENCANA KEGIATAN

Proses kegiatan yang akan dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

- 1) Survey kondisi lapangan di Kader Lansia Kecamatan Jebres
- 2) Analisis kebutuhan pada lansia di Kecamatan Jebres
- 3) Sosialisasi dan pemberian informasi tentang penurunan fleksibilitas dan risiko yang dapat timbul
- 4) Pemeriksaan penurunan fleksibilitas pada lansia
- 5) Evaluasi kegiatan

## **E. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta adalah salah satu Perguruan Tinggi yang berada di Surakarta. Universitas 'Aisyiyah Surakarta melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi pendidikan atau pengajaran, kegiatan penelitian, dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Salah satu pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilakukan adalah kegiatan Sosialisasi dan Deteksi Penurunan Fleksibilitas Otot Hamstring pada Lansia di Posyandu Lansia Mawar Trangsari Gatak Sukoharjo.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini ditunjukkan sebagai bentuk kepedulian Perguruan Tinggi terhadap masyarakat. Sosialisasi dan Pengajaran kepada masyarakat merupakan suatu usaha membantu pelaksanaan kegiatan program edukasi pada kelompok lansia.

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu program pemerintah dalam mewujudkan masyarakat yang lebih aware dan peduli dengan kesehatan dan kondisi tubuhnya, hal ini diwakili oleh Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan fleksibilitas otot pada kelompok lansia.

Kualifikasi tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah terdiri dari satu ketua dan dua mahasiswa sebagai anggota pengabdian.

Relevansi skill team sebagai ketua berlatar pengajaran tentang sosialisasi dan pemeriksaan fleksibilitas otot.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan pada Hari Rabu, tanggal 30 Maret 2022 di Kecamatan Jebres, Surakarta.

Pengabdian kepada masyarakat diberikan kepada kader lansia di Kecamatan Jebres Surakarta dengan jumlah peserta sebanyak 68 peserta yang terdiri kader posyandu lansia dari masing-masing RW di Kecamatan Jebres. Kegiatan terbagi menjadi dua sesi dengan masing-masing peserta tiap sesi adalah 34 orang untuk menerapkan protocol kesehatan di masa pandemic ini sehingga peserta di dalam ruangan tidak berkerumun.

Acara dibuka oleh MC Ibu Florida Apriliyani yang merupakan perwakilan dari Puskesmas Ngoresan, dan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber yaitu Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis mengenai Sosialisasi dan Deteksi Dini pada Otot Hamstring pada Lansia.

#### A. Hasil Pengabdian Masyarakat

##### 1. Prevalensi Kader Lansia

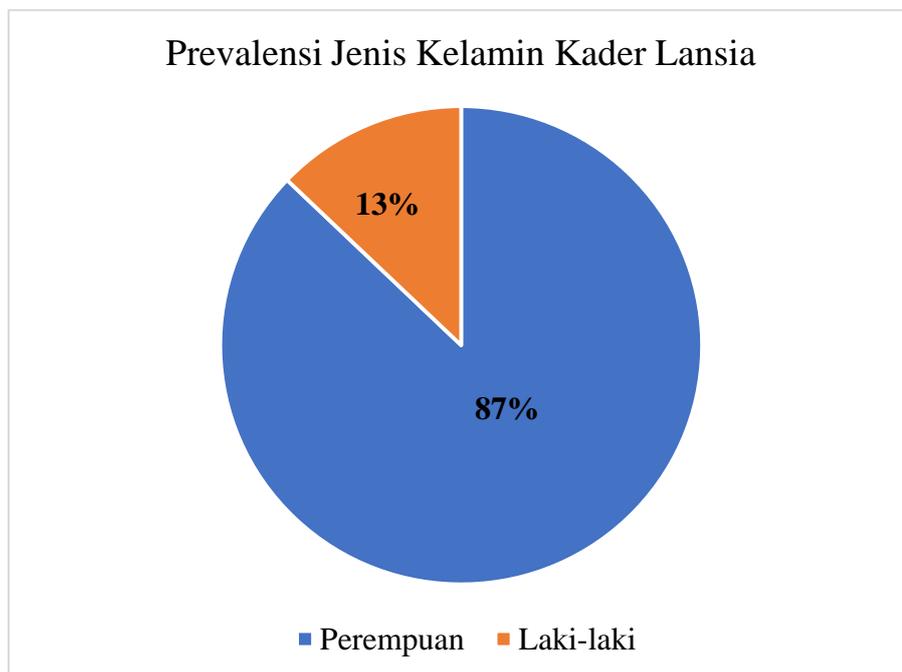


Diagram 1. Prevalensi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan bagan di atas didapatkan prevalensi kader lansia di Kecamatan Jebres Surakarta dengan jumlah peserta 68 peserta didapatkan hasil bahwa peserta kader lansia didominasi oleh perempuan yaitu sebesar 87% (59 orang) dan peserta laki-laki sebesar 13% (9 orang).

## 2. Hasil Pemeriksaan Fleksibilitas Otot Hamstring

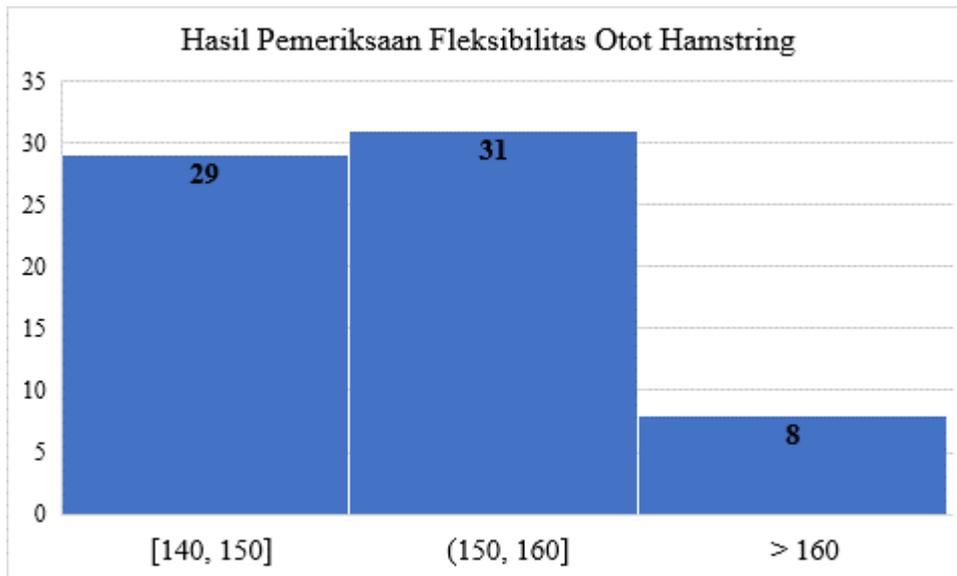


Diagram 2. Hasil Pemeriksaan Fleksibilitas Otot Hamstring

Pemeriksaan fleksibilitas otot hamstring pada kader lansia yaitu dengan menggunakan AKE (Active Knee Extension) yang mana para peserta diminta untuk menggerakkan kaki ke arah ekstensi knee secara aktif. Kemudian diukur menggunakan goniometer. Dikatakan mengalami penurunan fleksibilitas otot hamstring yaitu apabila nilai AKE <160 derajat.

Dari paparan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa dari 68 peserta, 8 diantaranya memiliki nilai fleksibilitas otot hamstring yang baik. Sedangkan 60 lainnya mengalami penurunan fleksibilitas otot hamstring dengan rentang nilai 140-160 derajat.

### B. Pembahasan

Sudut ekstensi *knee* ditentukan dengan mengukur sudut antara garis dengan goniometer yang diletakkan pada epicondylus lateralis dan lengan goniometer disejajarkan mengikuti os fubulla (Singh *et al.*, 2015). Jika nilai pengukuran ekstensi *knee* dengan goniometer didapatkan hasil <160<sup>o</sup> maka subjek dinyatakan mengalami penurunan fleksibilitas otot *hamstring* (Joshi *et al.*, 2017)

Penurunan fleksibilitas otot *hamstring* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pemendekan otot *hamstring*, cedera akut ataupun kronis pada otot *hamstring*, menurunnya sendi panggul, aktivitas yang berlebihan, serta pola latihan yang tidak benar (Miller *et al.*, 2007). Penggunaan otot *hamstring* yang berlebihan merupakan penyebab utama ketegangan pada otot *hamstring*. Hal ini terjadi ketika

otot ditarik melebihi kapasitasnya atau berkontraksi secara tiba-tiba dengan beban yang berlebihan.

Dalam tubuh manusia terdapat suatu reaksi yang berantai (chain reactions), hal tersebut menyebabkan terdapatnya keterkaitan penyebab satu dengan yang lainnya. Tubuh memiliki fungsi yang saling berkaitan dari satu sistem ke sistem lain, karena tidak ada suatu sistem dalam tubuh manusia yang bekerja secara independent (Page *et al.*, 2010).

Pemendekan *hamstring* dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh pada kestabilan otot-otot disekitarnya karena sifat kerja dari otot seperti mata rantai antara otot yang satu dengan yang lain saling berhubungan. Otot-otot disekeliling akan bekerja over karena menggantikan fungsi kerja otot yang memendek sehingga menimbulkan reaksi yang dinamakan kompensasi. Gerakan yang timbul akibat kompensasi menyebabkan pergerakan dari persendian menjadi tidak selektif. Efek dari pergerakan yang tidak selektif dalam jangka waktu yang lama berakibat otototot disekitar ikut mengalami pemendekan (Shumway-Cook & Woollacott, 2007).

Penurunan fleksibilitas paha belakang dilaporkan dikaitkan dengan peningkatan prevalensi nyeri punggung, hernia lumbar diskus, penurunan lordosis lumbal, penurunan ROM fleksi lumbal dan meningkatkan ROM fleksi toraks, meningkat sudut kyphosis toraks pada remaja dengan penyakit Scheuermann dan risiko yang lebih tinggi dari cedera otot (Czaprowski *et al.*, 2013).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Kecamatan Jebres Surakarta pada Hari Rabu tanggal 30 Maret 2022. Pengabdian kepada masyarakat diberikan kepada kader lansia di Kecamatan Jebres Surakarta dengan jumlah peserta sebanyak 68 peserta yang terdiri kader posyandu lansia dari masing-masing RW di Kecamatan Jebres. Kegiatan terbagi menjadi dua sesi dengan masing-masing peserta tiap sesi adalah 34 orang untuk menerapkan protocol kesehatan di masa pandemic ini sehingga peserta di dalam ruangan tidak berkerumun.

Dalam kegiatan tersebut, diisi dengan pemaparan materi mengenai pentingnya menjaga fleksibilitas otot hamstring, bahaya dan juga risiko yang bisa ditimbulkan dengan terjadinya penurunan fleksibilitas otot hamstring. Saat pemaparan materi, peserta juga diberikan materi secara cetak dan juga diberikan print poster mengenai bahaya penurunan fleksibilitas otot hamstring sehingga masyarakat bisa melihat dan bisa lebih peduli untuk menjaga fleksibilitas otot hamstring.

Pengabdian masyarakat ini mendapatkan respon yang positif dari ketua Posyandu Lansia Kecamatan Jebres dan juga dari peserta kegiatan yang merupakan kader lansia di masing-masing posyandu lansia tiap RW di Kecamatan Jebres. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya kader lansia yang akan memberikan program dan penyuluhan pada anggota posyandunya mengenai tema yang sudah disampaikan. Beberapa kader lansia dan juga ketua Posyandu Lansia Kecamatan Jebres berharap supaya kegiatan bisa berlanjut dengan materi yang berbeda di pertemuan mendatang.

#### **B. Kritik dan Saran**

1. Para kader lansia yang merupakan peserta pengabdian dapat meneruskan informasi yang sudah didapatkan kepada anggota posyandu lansia masing-masing.
2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di masa pandemic sehingga dalam penyampaian materi atau informasi mungkin kurang maksimal dikarenakan keterbatasan yang diberikan oleh pihak pengelola tempat Kecamatan Jebres.
3. Diharapkan tetap terjalin kerjasama dari prodi DIV Fisioterapi dan Kecamatan Jebres sehingga program lanjutan dari pemberian materi dapat diberikan dalam menangani penurunan fleksibilitas otot hamstring, mengingat dari hasil pemeriksaan, 60 dari 68

peserta mengalami penurunan fleksibilitas otot hamstring. Sehingga perlu program lanjutan guna memberikan latihan untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyana Tri Widiyanti & Atikah Proverawati. (2010). *Senam Kesehatan, Kuha Medika*. Yogyakarta.
- Baziad A. (2008). *Endokrinologi Ginekologi. Edisi ketiga*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo hal 163-71.
- Chang, K.S., Tsai, W.H., Tsai, C.H., Yeh, H.I., Chiu, P.O., Chang, Y.W., Chen, H.Y., Tsai, J.M. (2017). Effects of health education programs for the elders in community care centers-evaluated by health promotion behaviors. *International Journal of Gerontology*: 1-5.
- Czaprowski, D., Leszczewska, J., Kolwicz, A., Pawłowska, P., Kedra, A., Janusz, P., & Kotwicki, T. (2013). The Comparison of the Effects of Three Physiotherapy Techniques on Hamstring Flexibility in Children: A Prospective, Randomized, Single-Blind Study. *PLoS ONE*. 8(8): 1-8 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0072026>
- Golinowska, S., Groot W., Baji P., Pavlova M. (2016). Health promotion targeting older people. *BMC Health Services Research*; 16(5):345
- Joshi T.M, Wani. S.K, Ashok S, P. S. (2017). Immediate Effects of Two Different Types of Muscle Energy Techniques (MET) on Hamstring Muscle Flexibility in Young Healthy Females: A Comparative Study. *International Journal of Health Sciences & Research*, 7(5), 159–164.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta Selatan
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta Selatan.
- Miller, S. L., Gill, J., & Webb, G. R. (2007). The Proximal Origin Of The Hamstrings And Surrounding Anatomy Encountered During Repair: A Cadaveric Study. *Journal of Bone and Joint Surgery - Series A*. 89A: 44 <https://doi.org/10.2106/JBJS.F.00094>
- Mofrad Z.P., Jahantigh M., Arbabisarjou A. (2015). Health promotion Behaviors and Chronic Diseases of Aging in the Elderly People of Iranshahr\*- IR Iran. *Global Journal of Health Science*, 8(3): 139-145.
- Page, P.; Frank, C.C.; Lardner, R. (2010). Assessment and Treatment of Muscle Imbalance\_The Janda Approach-Human Kinetics (2010). In *Journal of Chemical Information and Modeling*
- Sari, K., Susilowati, S.T (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan SasBalistik dengan PNF-Balistik terhadap Fleksibilitas Trunkus Lansia. *Jurnal Keterampilan Fisik*. Volume

1 (No. 2). 109-115.

- Singh, S., Grover, V., & Singh, S. (2015). Effect of neural mobilization and PNF Stretching on Hamstring Flexibility in Working Women. *International Journal of Health Sciences and Research*. 5(8): 361-368
- Siswanu, Eko Kurniadi. (2010). Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Keikutsertaan Senam Lansia di Perumahan Sinar Waluyo Semarang. Dalam [digilib.unimus.ac.id/files/.../jtptunimus-gld-ekokurniad-5498-1-abstrack.pdf](http://digilib.unimus.ac.id/files/.../jtptunimus-gld-ekokurniad-5498-1-abstrack.pdf). Diakses pada 15 Februari 2022
- Shumway-Cook, A. and Woollacott, M. (2007). *Motor Control Theory and Practical Applications, 3rd ed.* Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkin.
- Yekti, P., B & Mutiatikum, D. (2009). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penyakit Sendi Berdasarkan Riskesdas di Indonesia 2007-2008. Jakarta: Buletin Peneliti Kesehatan Suplemen

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1.

### Biodata Ketua Pelaksana

#### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	-
4	NIP/NIK/Identitas lainnya	148.01.18
5	NIDN	0615059502
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Sukoharjo, 15 Mei 1995
7	E-mail	Ditamirawati20@gmail.com
9	Nomor Telepon/HP	085601869048
10	Alamat Kantor	Jl. Ki Hajar Dewantoro No 10, Jebres, Surakarta
11	Nomor Telepon/Faks	
12.	Mata Kuliah yg Diampu	1. Pengantar Fisioterapi 2. Terapi Latihan Dasar 3. Terapi Latihan 4. Fisioterapi Lower Motor Neuron 5. Fisiologi Latihan

#### B. Riwayat Pendidikan

	<b>D-4</b>	<b>S-2</b>
Nama Perguruan Tinggi	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) 'Aisyiyah Surakarta	Universitas Udayana
Bidang Ilmu	Fisioterapi	Fisiologi Keolahragaan Konsentrasi Fisioterapi
Tahun Masuk-Lulus	2013-2017	2019-2021
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Efektivitas Ice Compress dan Massage terhadap Penurunan Nyeri akibat Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) pada Otot Gastrocnemius Mahasiswa Fisioterapi STIKES 'Aisyiyah Surakarta	Perbandingan Neurodynamic Slider dan Neurodynamic Tension terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring pada Penari Rantaya Putri Alus di SMK N 8 Surakarta
Nama Pembimbing/Promotor	Ari Sapti Mei Leni, SSt.FT., M.Or Wahyuni, S.KM., M.Kes., M.M	Dr. dr. I Putu Adiartha Griadhi, M.Fis  Syahmirza Indra Lesmana, SKM., SSt.Ft., M.Or., Sp.F.Or

### C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

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

### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber*	Jml (Juta Rp)

### E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1	The Effect of Back Massage on Decreasing Insomnia in the Elderly at the Posyandu Lansia Marsudi Waras Jebres Surakarta	<i>Gaster Journal of Health Science</i>	Volume 19 Number 1, February 2021 Hal 201-30
2	Perbedaan Pengaruh Pemberian Senam Osteoporosis dan Senam Yoga terhadap Keluhan Nyeri Lutut pada Lansia di Posyandu Lansia Senja Bahagia RW XXV Jebres Surakarta	<i>Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi</i>	Vol.5 No. 1 Tahun 2021 Hal 21-32
3	Optimalisasi Peran Bina Keluarga Melalui Kelas Senam Lansia Kampung KB Pucangsawit, Surakarta	<i>Jurnal Warta LPM</i>	Vol. 24, No. 1, Januari 2021 Hal 20-27

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

No	Nama Pertemuan Ilmiah / Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1	<i>Proceeding of The URECOL</i> The 12 <sup>th</sup> University Research Colloquium	Pengaruh Myofascial Release terhadap Peningkatan Fleksibilitas Adduktor Hip (Studi pada UKM Taekwondo UMS)	12 September 2020. Universitas Aisyiyah Surakarta.
2	The 8 <sup>th</sup> International Conference on Public Health	Health Promotion and Elderly Exercise to Improve Knowledge and Balance in The Elderly	17-18 November 2021 Universitas

			Sebelas Maret Surakarta
--	--	--	----------------------------

**G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1	Deteksi Dini Gawat Darurat Lansia	2021	72 Hal	UNISNU Press

**H. Perolehan HKI dalam 5–10 Tahun Terakhir**

No.	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

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

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

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

No.	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun
1			

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pembuatan proposal penelitian ke Universitas Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 23 Februari 2022

Pengusul



(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis)

## Lampiran 2. KTM Anggota Pelaksana

### Mahasiswa 1

Nama : Adhelia Fitria Nugraha

NIM : 202115001

Program Studi : DIV Fisioterapi



### Mahasiswa 2

Nama : An Nisaa Alifia Maghfirah

NIM : 202115006

Program Studi : DIV Fisioterapi



### Lampiran 3. Surat Pernyataan Ketua Pengabdian

#### SURAT PERNYATAAN KETUA PELAKSANA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis  
NIDN : 0615059502  
Pangkat/Golongan : Penata Muda/IIIA  
Jabatan Fungsional : Tenaga Pengajar

Dengan ini menyatakan bahwa laporan pengabdian saya dengan judul

**“SOSIALISASI DAN DETEKSI PEMERIKSAAN PENURUNAN FLEKSIBILITAS  
OTOT *HAMSTRING* PADA KADER LANSIA KECAMATAN JEBRES”**

Yang diusulkan dan dibuat untuk tahun anggaran 2022 bersifat **original dan belum pernah dibiayai oleh lembaga/sumber dana lain, dan tidak ada unsur PLAGIASI, PABRIKASI DAN FALSIFIKASI.**

Bilamana di kemudian hari ditemukan keridaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya pengabdian yang sudah diterima ke Universitas ‘Asiyiyah Surakarta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

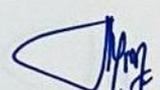
Surakarta, 24 Agustus 2022

Mengetahui,

Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

  
(Cahyo Setiawan, S.Ftr., M.K.M)  
NIDN. 0625109601

Yang menyatakan,

  
(Dita Mirawati, S.Tr.Ftr., M.Fis)  
NIDN. 0615059502

## Lampiran 4. Surat Pernyataan Kesiediaan Bekerjasama

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJASAMA DARI MITRA PROGRAM KEMITRAAN MASAYARAKAT

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Farida, A.Md.Kep  
Jabatan : Perawat (Programmer Lansia)  
Nama Mitra : UPT Puskesmas Ngorenan Jebres Surakarta  
Bidang Usaha : Kesehatan  
Alamat : Jl. Kartika 4 No.2 rt.03 18, Jebres

Menyatakan **Bersedia untuk Bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat**, guna menerapkan IPTEK dengan tujuan meningkatkan derajat masyarakat.

Nama Ketua Tim Pengusul : Dita Mirawati, STR. Ftr., M.Fis  
Perguruan Tinggi : Universitas Aisyiyah Surakarta

Bersama ini pula kami menyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara pihak Mitra (UPT Puskesmas Ngorenan) tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 27 Februari 2022

Yang menyatakan,



(Farida, A.Md. Kep)

## Lampiran 5. Surat Tugas Pengabdian Kepada Masyarakat

  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**SURAT TUGAS**  
Nomor : 01562/A.1-PM/TGS/2022

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Ba'da salam dan bahagia, yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA, memberikan tugas kepada :

Nama	: Dita Mirawati, S.Tr. F.Tr., M.Fis.
NIK	: 148.01.18
Jabatan	: Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Untuk melaksanakan tugas : Pengabdian Masyarakat dengan Judul Sosialisasi dan Deteksi Pemeriksaan Penurunan Fleksibilitas Otot Hamstring

Yang diselenggarakan pada :

Hari	: Rabu
Tanggal	: 30 Maret 2022
Tempat	: Kecamatan Jebres

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih..

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 24 Syakban 1443 H.  
28 Maret 2022 M

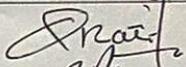
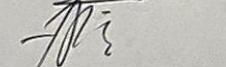
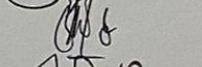
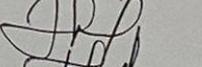
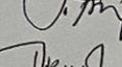
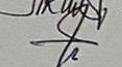
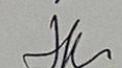
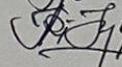
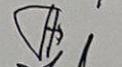
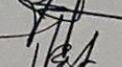
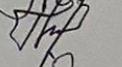
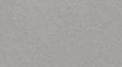
 Mengetahui <u>TOTOK WISUDA HARGIYANTO</u> NIK. 69.10.09	 Dekan-Fakultas Ilmu Kesehatan <u>Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns., M.Kep.</u> NIK. 69.10.09
--	---

Kampus 1 : Jl. Ki hajar Dewantara No. 10 Ketingan Jebres Surakarta 57126  
Telp. 0271- 631141,631143 Fax. 0271-631142  
Kampus 2 : Jl. Kapulogo No. 3 Pajang Laweyan Surakarta 57141 Telp./Fax. 0271-711270  
Kampus 3 : Jl. Melon Raya Delegan RT.04 RW.07 Pabelan, Kartasura, Sukoharjo  
Email : [info@aiska-university.ac.id](mailto:info@aiska-university.ac.id) Website : [www.aiska-university.ac.id](http://www.aiska-university.ac.id)



Lampiran 7. Daftar Hadir Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

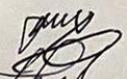
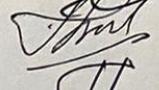
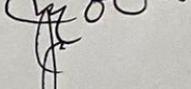
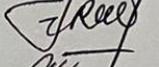
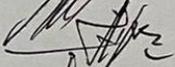
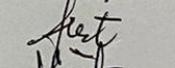
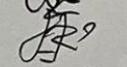
DAFTAR HADIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No	Nama	Usia	Tanda tangan
1	Surati	50 th	
2	Siti Hajar	55 th	
3	Sri Cahyaningsih	55 th	
4	Mulyadi	60	
5	F.S. Partini	70	
6	Murti Mulyati	66 th.	
7	Eny Ariston	50 th.	
8	Subekti	75 th	
9	Umi Muryemti	63 th	
10	Muchlisah	56	
11	Miming D	47	
12	Sulemi	66.	
13	Wartini	52	
14	Sri Mulyani	52 th.	
15	ERNAWATI	61 th	
16	Kartini	53 th.	
17	Sri Sugiyah	52 th	
18	ERNI M	31 y	
19	Sri Rahayu	56 th	
20	Suratni	47 th	
21	Sanjani	69 th	
22	MAMIEK RA	56 th.	
23	Melyati	54 th	

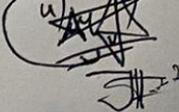
**DAFTAR HADIR**  
**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

No	Nama	Usia	Tanda tangan
24	Endang Sri W	58 th.	
25	TOTOIK SUNARMO	65 TH	
26	Endang Pujiwati	60 th	
27	Mujati	56 th	
28	Iri Cahaya	72 th	
29	ENDAH W	63 th	
30	Istri Warasuli	44 th	
31	SUKANTI	58 th	
32	Teti T	59 th	
33	Achmad Basri Dk	73 th	
34	DRA MIN	72 TH	
35	Kris Mursito	70 TH.	
36	SOMARSI	71 TH	
37	Suharyani	56 th.	
38	Sri Lestari	43 thn	
39	BUDI ADI	65 th	
40	Dwi Oktaviana	39 th	
41	Pipik MR	55 th	
42	Iqnasia Pristiwardaningrum	57 Th.	
43	wiji lestari	43 th	
44	SRI MURYANI	46 th	
45	Nanik Handriyani	50 th	
46	Siswidayanti	55 th.	

**DAFTAR HADIR**  
**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

No	Nama	Usia	Tanda tangan
47	Sarjoman	62 th	
48	Tri Rahayu Slamet	76 th	
49	JUKAMTO	59 th.	
50.	TUGINO.	62 th.	
51.	Henry K.	47 th	
52	Endang S.P.	61 th	
53.	Partini Sutardi'	63 th.	
54	Siti Maryati	42 th	
55	SRIHARTI J.R.H.	62 th	
56	SUHARTO	66 TH	
57	Indah Maryasih	38 th	
58.	Sri Astiningsih	55 th.	
59	Tri Nugrasih	53 th	
60	S. Wahyu Ningsih	52 th	
61.	T. S. Yuni'	55 th	
62	Hidayati	25 th	
63	Ida Setrani	50 th	

**DAFTAR HADIR**  
**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

No	Nama	Usia	Tanda tangan
1.	Juniati (Pusk. Ngoresan)	42 th	
2.	Ilham Prakaswi (Pusk. Ngoresan)	28 th	
3.	Mba. L (Pusk. Ngoresan)	38 th	
4.	Paulina (Pusk. Ngoresan)	45 th	
5.	Florida B. Apuliyai (Pusk. Ngoresan)	35 th.	