

Peningkatan Kebugaran Kelompok Olahraga Masyarakat Kabupaten Pati

Eviyati Aini Muriana^{1*}, Elsa Verina Saraswati², Futhri Rifa Zaimsyah³, Rita Setiyaningsih⁴, Sifa Altika⁵, Puji Hastuti⁶

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

*Korespondensi

e-mail: evi@stikesbup.ac.id

Abstrak:

Kegiatan pengabdian masyarakat kolaborasi antara program studi sarjana fisioterapi dan Dinas Kesehatan Kabupaten Pati dilaksanakan dalam dua tahap. Tahap pertama, pada 25 Juli 2024, bertujuan untuk memberikan materi tentang peran fisioterapi dalam kebugaran jasmani kepada 39 peserta yang terdiri dari beberapa kelompok olahraga di Kabupaten Pati. Metode yang digunakan adalah tanya jawab interaktif dan penyampaian informasi. Evaluasi menunjukkan bahwa peserta antusias dan kooperatif, serta berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya fisioterapi dalam upaya peningkatan kebugaran fisik. Tahap kedua, pada 11 Oktober 2024, difokuskan pada implementasi fisioterapi melalui tes kebugaran menggunakan SIPGAR, screening kesehatan, anamnesis, dan pelayanan fisioterapi sesuai kebutuhan. Peserta menerima pelayanan fisioterapi, termasuk pemeriksaan postur tubuh, keseimbangan, dan stretching. Hasil evaluasi menunjukkan peserta lebih memahami pentingnya fisioterapi dan mulai mengintegrasikan prinsip-prinsip tersebut dalam latihan mereka untuk meningkatkan kebugaran fisiknya. Secara keseluruhan, program ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang peran fisioterapi dalam kebugaran jasmani dan pencegahan cedera serta adanya kesadaran dari peserta untuk mengintegrasikan fisioterapi dalam upaya peningkatan kebugaran fisiknya. Kendala yang dihadapi adalah kesulitan mengumpulkan kelompok olahraga dengan latar belakang berbeda sehingga memerlukan waktu lebih lama. Program ini akan dilanjutkan secara berkala dan terstruktur bekerja sama dengan DKK Pati.

Kata Kunci: Fisioterapi, Kebugaran Fisik, Peningkatan.

Pendahuluan

Kebiasaan masyarakat Kabupaten Pati yang cenderung menjalani gaya hidup sedentari semakin meningkat, terutama dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini terlihat dari rendahnya tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan fisik yang teratur, serta kecenderungan menghabiskan waktu dalam aktivitas yang tidak melibatkan banyak gerakan tubuh. Banyak masyarakat yang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah, menonton televisi, atau menggunakan ponsel, serta cenderung mengandalkan kendaraan bermotor untuk keperluan sehari-hari. Meskipun terdapat beberapa fasilitas olahraga di daerah ini, namun akses dan pemanfaatannya masih terbatas, sehingga tidak banyak masyarakat yang aktif berolahraga. Menurut laporan dari Puskesmas Pati II, prevalensi obesitas dan hipertensi yang terus meningkat di Kabupaten Pati mencerminkan dampak dari gaya hidup ini, yang sering kali dipengaruhi oleh faktor ekonomi, kebiasaan sosial, serta kurangnya

kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan (pkmpati2.patikab.go.id). Gaya hidup yang lebih banyak mengandalkan aktivitas sedentari ini, ditambah dengan konsumsi makanan yang kurang sehat, semakin memperburuk masalah kesehatan masyarakat Pati, meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Kabupaten Pati, seperti banyak wilayah lainnya di Indonesia, menghadapi sejumlah tantangan terkait kesehatan masyarakat, khususnya dalam hal prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, obesitas, dan diabetes. Berdasarkan data dari Puskesmas Pati II, prevalensi hipertensi di kalangan penduduk usia dewasa meningkat signifikan, dengan angka obesitas juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan (pkmpati2.patikab.go.id). Mengingat dampak PTM yang tinggi terhadap kualitas hidup masyarakat, penting untuk mengimplementasikan strategi pencegahan yang efektif, salah satunya melalui peningkatan kebugaran masyarakat. Selain itu, meskipun olahraga merupakan faktor penting dalam mencegah PTM, partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga masih terbatas.

Berdasarkan data dari Puskesmas Pati II menunjukkan peningkatan prevalensi PTM di Kabupaten Pati, antara lain: Hipertensi: Prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 tahun ke atas meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Obesitas: Prevalensi obesitas pada penduduk usia 18 tahun ke atas meningkat dari 14,8% menjadi 21,8%. Merokok pada Remaja: Prevalensi merokok pada penduduk usia ≤ 18 tahun meningkat dari 7,2% menjadi 9,1%. Peningkatan prevalensi PTM ini menunjukkan pentingnya intervensi melalui peningkatan aktivitas fisik dan olahraga untuk mencegah dan mengendalikan faktor risiko terkait. (pkmpati2.patikab.go.id). Laporan dari Dinas Pemuda, Olahraga, dan Pariwisata Kabupaten Pati juga menyebutkan bahwa salah satu sasaran mereka adalah meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga menuju masyarakat sehat. Namun, data spesifik mengenai tingkat partisipasi masyarakat dalam olahraga di Kabupaten Pati belum tersedia secara rinci. (dinporapar.patikab.go.id)

Dinas Pemuda, Olahraga, dan Pariwisata Kabupaten Pati mencatat bahwa antusiasme terhadap olahraga seperti sepak bola memang tinggi, namun fasilitas olahraga yang ada belum dimanfaatkan secara maksimal oleh berbagai kelompok masyarakat (dinporapar.patikab.go.id). Oleh karena itu, peningkatan kebugaran kelompok olahraga masyarakat menjadi kebutuhan mendesak. Pemerintah melalui program-program yang ada, seperti pengukuran kebugaran jasmani dengan aplikasi SIPGAR, telah berupaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga, namun hal tersebut perlu diimbangi dengan optimalisasi fasilitas olahraga dan program komunitas yang dapat meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam berolahraga (pkmpati2.patikab.go.id). Peningkatan kebugaran ini tidak hanya untuk mencegah penyakit, tetapi juga untuk memperbaiki kualitas hidup masyarakat Kabupaten Pati secara keseluruhan. Dinas Kesehatan Kabupaten Pati telah menyusun Rencana Strategis Tahun 2023-2026 yang mencakup upaya peningkatan kesehatan masyarakat, termasuk promosi kesehatan dan pencegahan penyakit. Salah satu program yang dilaksanakan adalah pengukuran kebugaran jasmani menggunakan aplikasi SIPGAR, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik.

Meskipun terdapat upaya dari pemerintah dan antusiasme masyarakat terhadap olahraga, data yang ada menunjukkan bahwa prevalensi PTM di Kabupaten Pati masih tinggi. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran kelompok olahraga masyarakat menjadi penting untuk mencegah dan

mengendalikan PTM, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Berkaitan dengan visi prodi sarjana fisioterapi yang berfokus pada kebugaran fisik, perlu adanya implementasi kegiatan yang relevan dengan upaya pencapaian visi keilmuan prodi. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan kolaborasi DKK Pati dan Prodi Sarjana Fisioterapi perlu dilakukan sebagai upaya peningkatan kebugaran pada kelompok olahraga kabupaten Pati.

Metode

Pada kegiatan pengabdian masyarakat di Dinas Kesehatan Kabupaten Pati dan di Stadion Joyo Kusumo menggunakan pendekatan partisipatif yaitu pendekatan yang berorientasi kepada upaya peningkatan peran serta masyarakat secara langsung dalam berbagai proses dan pelaksanaan pengabdian. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini antara lain : Curah pendapat, Ceramah, Tanya Jawab, Diskusi, Implementasi Pelayanan Fisioterapi.

A. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

1. Tahap Pra Pelaksanaan

- a. Tahap ini dilakukan dengan survey atau meninjau lokasi pengabdian.
- b. Kegiatan survey ini adalah melakukan identifikasi masalah dan kebutuhan mitra
- c. Melakukan proses perizinan kepada kepala DKM Pati tentang pelaksanaan pengabdian masyarakat prodi sarjana fisioterapi

2. Tahap Pelaksanaan

Setelah tahap survei selesai, langkah selanjutnya adalah akan melakukan pertemuan dengan kepala tim kesehatan jasmani dan olahraga (bagian kesjaor) DKK Pati menyampaikan rencana kegiatan pengabdian yang terdiri dari:

a. Identifikasi/Pengkajian

Untuk menentukan kebutuhan kelompok olahraga dan menentukan jumlah sasaran.

b. Penetapan masalah

Penetapan masalah/diagnosis dirumuskan untuk memastikan bahwa apa yang akan dilakukan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat kabupaten Pati. Penetapan masalah dilakukan dengan cara berdiskusi bersama dari pihak kepala tim kesehatan jasmani dan olahraga (bagian kesjaor) DKK Pati sehingga didapatkan kesepakatan untuk dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat tentang penyuluhan tentang peran fisioterapi untuk kebugaran jasmani.

c. Pelaksanaan kegiatan inti

Pelaksanaan kegiatan PM ini akan dilakukan melalui kegiatan:

1) Pertemuan tahap I (25 Juli 2024, 08.30 WIB s.d. selesai) di Aula Lantai II Dinas Kesehatan Kabupaten Pati

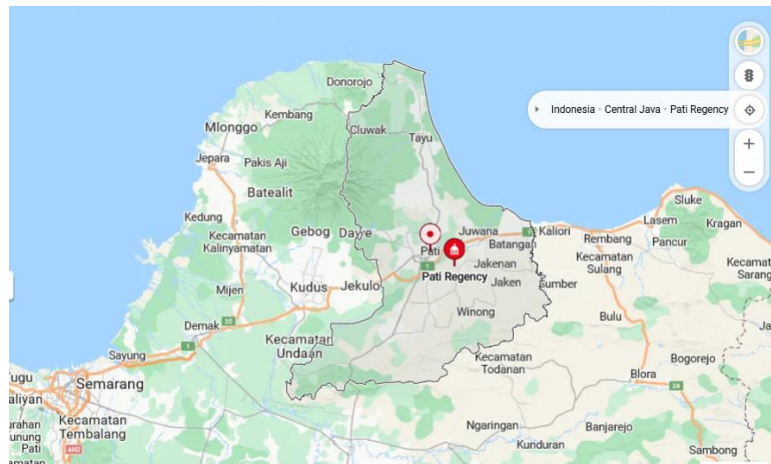
- a) Tahap I merupakan pertemuan pertama sehingga kegiatan ini direncanakan untuk dibuka oleh pejabat yang berwenang setempat dalam kegiatan ini dibuka oleh kepala tim kesehatan jasmani dan olahraga (bagian kesjaor) DKK Pati yang bertindak sebagai fasilitator

- b) Menginformasikan dan mendiskusikan kesepakatan yang akan disetujui dan ditepati oleh semua peserta, meliputi waktu mulai dan berakhirnya, dan tempat pelaksanaan.
 - c) Perkenalan: fasilitator memperkenalkan diri, sedangkan peserta memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, umur, pengalaman terkait dengan masalah kebugaran fisik atau jasmani dan harapan setelah mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tim dosen prodi sarjana fisioterapi STIKes Bakti Utama Pati.
 - d) Menginformasikan bahwa sasaran akan mengikuti kegiatan sebanyak dua kali pertemuan dan menyusun jadwal sesuai kesepakatan.
 - e) Menginformasikan dan mendiskusikan tujuan pengabdian masyarakat
 - f) Pada tahap I ini merupakan tahap awal pertemuan antara tim pengabdian dengan sasaran kelompok olahraga kabupaten pati sehingga untuk mengetahui kemampuan awal sasaran maka dilakukan *pretest* terkait kebugaran fisik.
 - g) Memberikan penyuluhan tentang penyuluhan tentang peran fisioterapi untuk kebugaran jasmani.
 - h) Metode yang digunakan pada tahap I adalah curah pendapat, ceramah, diskusi.
 - i) Memberikan materi tentang peran fisioterapi untuk kebugaran jasmani sesuai kesepakatan dengan peserta
 - j) Pada akhir pemberian materi sebelum ditutup, dilakukan evaluasi secara langsung (lisan) terhadap materi yang disampaikan.
 - k) Melakukan evaluasi dengan memberikan lembar *posttest* kepada responden.
- 2) Pertemuan tahap II (11 Oktober 2024, 07.00 WIB s.d. selesai, di Stadion Joyo Kusumo)
- a) Pada tahap II metode pengabdian masyarakat melalui implementasi pelayanan fisioterapi terhadap kesehatan jasmani atau kebugaran fisik.
 - b) Pada pertemuan ini kelompok olahraga dilakukan tes kebugaran dengan SIPGAR lalu dilakukan screening dan anamnesis kebutuhan pelayanan fisioterapi.
 - c) Selanjutnya tim dosen dan tendik memberikan pelayanan fisioterapi sesuai dengan kebutuhan klien.
 - a) Setelah kegiatan PM pada tahap ini, kelompok olahraga memahami tentang peran fisioterapi pada peningkatan kebugaran jasmani atau fisik.
- d. Penyusunan Rencana Tindak Lanjut (RTL)
- Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bekerjasama dengan kepala tim kesehatan jasmani dan olahraga (bagian kesjaor) DKK Pati yang bertanggungjawab pada kebugaran masyarakat kabupaten Pati. Kegiatan ini selanjutnya akan dilanjutkan dengan adanya kegiatan serupa secara berkala dan terstruktur.
3. Tahap Monitoring dan Evaluasi
- Monitoring dilaksanakan sesuai jadwal yang telah dibuat. Evaluasi dari kegiatan akan dilaksanakan pada akhir kegiatan pengabdian meliputi evaluasi input, proses dan output dengan menggunakan instrumen sebagaimana terlampir.

B. Partisipasi Mitra dalam Program

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Pati (DKK Pati) yang bersedia mendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang dibuktikan dengan surat kesediaan bekerjasama.

Hasil



Gambar 1. Peta Lokasi Cakupan Wilayah Dinas Kesehatan Kabupaten Pati

Pelaksanaan kegiatan dilakukan 2 kali. Pertemuan tahap I (25 Juli 2024, 08.30 WIB s.d. selesai) di Aula Lantai II Dinas Kesehatan Kabupaten Pati. Tahap I merupakan pertemuan pertama sehingga kegiatan ini direncanakan untuk dibuka oleh pejabat yang berwenang setempat dalam kegiatan ini dibuka oleh kepala tim kesehatan jasmani dan olahraga (bagian kesjaor) DKK Pati yang bertindak sebagai fasilitator. Metode yang digunakan adalah tanya jawab interaktif dan pemberian informasi tentang peran fisioterapi untuk kebugaran jasmani. Adapun evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi struktur
 - a. Peserta yang hadir terdiri dari kelompok olahraga yang berjumlah 39 orang.
 - b. Alat dan media yang digunakan adalah materi, LCD, dan laptop.
 - c. Peran dan fungsi masing-masing sesuai rencana.
2. Evaluasi proses
Program kerja yang pertama yaitu peningkatan pengetahuan kelompok olahraga tentang peran fisioterapi untuk kebugaran jasmani. Hasil kegiatan iniyaitu:
 - a. Pelaksanaan kegiatan berdasarkan program kerja pertama dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan yaitu pada 25 Juli 2024, 08.30 WIB s.d. selesai di Aula Lantai II Dinas Kesehatan Kabupaten Pati.
 - b. Peserta antusias dengan pemberian informasi tentang peran fisioterapi untuk kebugaran jasmani.
 - c. Peserta kooperatif selama diskusi dan mengajukan beberapa pertanyaan.



Gambar 1. Penyampaian materi pada pertemuan 1



Gambar 2. Saat sesi ice breaking kegiatan

Pertemuan tahap II (11 Oktober 2024, 07.00 WIB s.d. selesai, di Stadion Joyo Kusumo). Pada tahap II metode pengabdian masyarakat melalui implementasi pelayanan fisioterapi terhadap kesehatan jasmani atau kebugaran fisik. Pada pertemuan ini kelompok olahraga dilakukan tes kebugaran dengan SIPGAR lalu dilakukan screening dan anamnesis kebutuhan pelayanan fisioterapi. Selanjutnya tim dosen dan tendik memberikan pelayanan fisioterapi sesuai dengan kebutuhan klien. Adapun evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi struktur
 - a. Peserta yang hadir terdiri dari kelompok olahraga yang berjumlah 39 orang.
 - b. Alat dan media yang digunakan adalah leaflet kebugaran, instrument screening LBP, instrument SIPGAR.
 - c. Peran dan fungsi masing-masing sesuai rencana.
2. Evaluasi proses

Program kerja yang pertama yaitu peningkatan kebugaran fisik atau jasmani kelompok olahraga. Hasil kegiatan ini yaitu:

 - a. Pelaksanaan kegiatan berdasarkan program kerja kedua dilaksanakan sesuai waktu yang telah ditentukan yaitu pada 11 Oktober 2024, 07.00 WIB s.d. selesai, di Stadion Joyo Kusumo.
 - b. Peserta antusias dengan pelayanan fisioterapi untuk peningkatan kebugaran jasmani yang dimulai dengan kegiatan screening kesehatan dan LBP. Lalu dilanjutkan dengan adanya pelayanan fisioterapi sesuai dengan kondisi klien (pelayanan fisioterapi yang diberikan adalah pemeriksaan postur tubuh, pemeriksaan keseimbangan dengan Fukuda stepping test, dan *stretching*)

c. Peserta kooperatif selama kegiatan berlangsung.



Gambar 3. Sesi pelayanan fisioterapi skrining kesehatan



Gambar 4. Sesi pelayanan fisioterapi pemeriksaan keseimbangan tubuh



Gambar 5. Sesi pelayanan fisioterapi pemeriksaan postur tubuh



Gambar 6. Sesi pelayanan fisioterapi stretching

Tabel 1. Hasil Tabulasi Pre-test dan Posttest tentang Peran Fisioterapi pada Peningkatan Kebugaran Fisik

| No | Responden | Skor Pre Test | Skor Post Test |
|-----|-----------|---------------|----------------|
| 1. | R1 | 6 | 7 |
| 2. | R2 | 5 | 8 |
| 3. | R3 | 6 | 8 |
| 4. | R4 | 7 | 8 |
| 5. | R5 | 8 | 8 |
| 6. | R6 | 6 | 9 |
| 7. | R7 | 5 | 8 |
| 8. | R8 | 4 | 7 |
| 9. | R9 | 6 | 8 |
| 10. | R10 | 5 | 8 |
| 11. | R11 | 6 | 7 |
| 12. | R12 | 6 | 7 |
| 13. | R13 | 5 | 8 |
| 14. | R14 | 6 | 8 |
| 15. | R15 | 6 | 7 |
| 16. | R16 | 8 | 9 |
| 17. | R17 | 9 | 10 |
| 18. | R18 | 6 | 8 |
| 19. | R19 | 6 | 8 |
| 20. | R20 | 6 | 8 |
| 21. | R21 | 5 | 8 |
| 22. | R22 | 4 | 8 |
| 23. | R23 | 5 | 8 |
| 24. | R24 | 4 | 7 |
| 25. | R25 | 5 | 7 |

| No | Responden | Skor Pre Test | Skor Post Test |
|-----|-----------|---------------|----------------|
| 26. | R26 | 4 | 7 |
| 27. | R27 | 4 | 8 |
| 28. | R28 | 5 | 8 |
| 29. | R29 | 5 | 7 |
| 30. | R30 | 5 | 7 |
| 31. | R31 | 6 | 8 |
| 32. | R32 | 3 | 6 |
| 33. | R33 | 4 | 8 |
| 34. | R34 | 5 | 7 |
| 35. | R35 | 5 | 7 |
| 36. | R36 | 6 | 8 |
| 37. | R37 | 6 | 7 |
| 38. | R38 | 6 | 8 |
| 39. | R39 | 7 | 9 |

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa rata-rata hasil pengetahuan kelompok olahraga yang di Kabupaten Pati setelah dilakukan penyuluhan tentang peran fisioterapi pada peningkatan kebugaran fisik mengalami peningkatan.

Pembahasan

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai peran fisioterapi dalam meningkatkan kebugaran fisik kepada kelompok olahraga di Kabupaten Pati, hasil yang didapat menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip fisioterapi untuk menunjang kebugaran fisik. Hal ini terlihat dari beberapa indikator, antara lain:

1. Peningkatan Pengetahuan

Sebelum penyuluhan, sebagian besar anggota kelompok olahraga di Kabupaten Pati kurang memahami bagaimana fisioterapi dapat berperan dalam pemeliharaan dan peningkatan kebugaran fisik. Namun, setelah diberikan edukasi mengenai teknik-teknik fisioterapi seperti peregangan otot, penguatan otot, dan pemulihan pasca-latihan, mereka dapat mengidentifikasi cara-cara yang tepat untuk mengurangi cedera dan meningkatkan kualitas latihan.

2. Perubahan Pola Latihan

Setelah mendapatkan informasi mengenai pentingnya pemanasan, pendinginan, dan latihan yang berfokus pada keseimbangan tubuh serta teknik yang benar, banyak dari mereka mulai mengintegrasikan metode fisioterapi dalam rutinitas latihan mereka. Ini termasuk penggunaan latihan penguatan otot dan teknik pemulihan yang lebih terstruktur.

3. Pencegahan Cedera

Salah satu manfaat besar yang diperoleh kelompok ini adalah meningkatnya kesadaran tentang pentingnya pencegahan cedera. Melalui fisioterapi, mereka dapat memahami

bagaimana cara menjaga tubuh agar tetap sehat, memperbaiki postur tubuh, serta menghindari cedera yang sering terjadi akibat teknik latihan yang salah.

Hal ini juga nampak pada pertemuan kedua ketika pemeriksaan kebugaran dengan SIPGAR yang dipandu oleh DKK. Pasca pemeriksaan, peserta mulai mengintegrasikan metode fisioterapi dari implementasi postur yang sesuai, stretching, atau bahkan menyesuaikan dosis latihan berdasarkan hasil tes keseimbangan menggunakan Fukuda stepping test. Peserta memahami pentingnya fisioterapi dalam peningkatan kebugaran fisik atau jasmani ini.

Kendala

Kendala selama pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah sulitnya mengumpulkan kelompok olahraga dari berbagai background di Kabupaten Pati. Sehingga membutuhkan banyak waktu untuk dapat melaksanakan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan program studi sarjana fisioterapi sebagai leading sektornya.

Rencana Tindak Lanjut

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan bekerjasama dengan kepala tim kesehatan jasmani dan olahraga (bagian kesjaor) DKK Pati yang bertanggungjawab pada kebugaran masyarakat kabupaten Pati. Kegiatan ini selanjutnya akan dilanjutkan dengan adanya kegiatan serupa secara berkala dan terstruktur.

Kesimpulan

1. Berdasarkan tabel pada bab V Pembahasan didapatkan hasil evaluasi pemahaman mengalami peningkatan. Hal ini dapat terlihat melalui skor pretest dan posttest.
2. Pasca rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat, peserta mulai mengintegrasikan metode fisioterapi dari implementasi postur yang sesuai, stretching, atau bahkan menyesuaikan dosis latihan berdasarkan hasil tes keseimbangan menggunakan Fukuda stepping test.
3. Peserta memahami pentingnya fisioterapi dalam peningkatan kebugaran fisik atau jasmani ini. Melalui rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai penerapan fisioterapi dalam kebugaran fisik, yang tercermin dalam perubahan pola latihan yang lebih terarah dan aman, serta peningkatan kualitas kebugaran peserta olahraga di Kabupaten Pati.

Pengakuan/Acknowledgements

Terima kasih kepada mitra Dinas Kesehatan Kabupaten Pati yang telah memberikan kesempatan untuk kami mengeksplor dan mengabdikan keilmuan diri kepada masyarakat. Selain itu kepada institusi STIKes Bakti Utama Pati yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan materil kepada pengabdian, serta kepada para pengabdian dan pihak-pihak lain yang terlibat selama proses persiapan hingga pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini

Daftar Pustaka

- Kisner, C., & Colby, L. A. (2012). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques (6th ed.)*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Reid, D., & Kearney, J. (2015). *Physiotherapy in Sport and Exercise: An Evidence-Based Approach*. Elsevier.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2017). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance (9th ed.)*. McGraw-Hill.
- Cameron, M. (2014). *Physical Rehabilitation (6th ed.)*. Elsevier.
- American Physical Therapy Association (APTA). (2020). *The Role of Physical Therapy in Sports Rehabilitation*. Retrieved from www.apta.org.