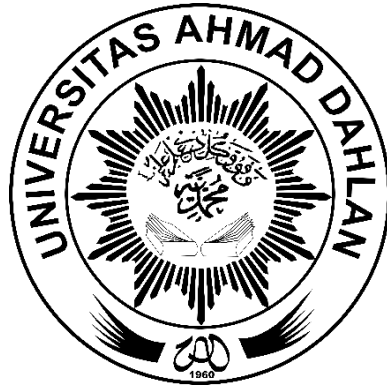


LAPORAN PELAKSANAAN

KULIAH KERJA NYATA REGULER  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
PERIODE 137 TAHUN AKADEMIK 2024/2025

REKOGNISI PKM/ [I.D.4]

Kecamatan : Nampilan  
Kabupaten/ Kota\* : Yogyakarta  
Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta



Disusun oleh:

1. **Anisa Humaero Rafifah** NIM **2100029197**
2. **Diah Putri Waluyati** NIM **2300029126**
3. **Widya Putra Sasi Kirana** NIM **2300029140**

Universitas Ahmad Dahlan  
Yogyakarta  
2024

**PENGESAHAN LAPORAN  
KULIAH KERJA NYATA REGULER  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
PERIODE 137 TAHUN AKADEMIK 2024/2025**

Telah dilaksanakan Kuliah Kerja Nyata Universitas Ahmad Dahlan oleh  
PKM/[I.D.4]  
Di MDMC, Notoprajan, Ngampilan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa  
Yogyakarta pada Tahun 2024

Yogyakarta, 01/12/24

Ketua

Sekretaris



Anisa Humaero R  
NIM 2100029197

Diah Putri Waluyati.  
NIM 2300029126

Mengetahui/Menyetujui

Dosen Pembimbing Lapangan

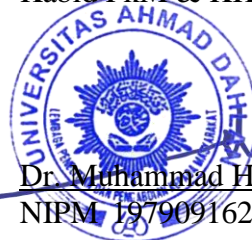
Kepala Kantor MDMC



Iis Suwartini, M.Pd  
NIPM 198711262014090111155026

Sulistiyo., S.M.

a.n. Kepala LPPM UAD  
Kabid PKM & KKN



Dr. Muhammad Hamdi, S.E., MBA.  
NIPM 197909162022011110924583

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya sehingga kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dapat terselenggara dengan baik. Dalam kesempatan ini, kami ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah mendukung, membantu, dan memberikan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Ucapan terima kasih pertama kami sampaikan kepada Bapak Rektor Universitas Ahmad Dahlan atas kesempatan yang diberikan kepada kami untuk melaksanakan program pengabdian ini. Kami juga berterima kasih kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan arahan dan dukungan selama persiapan hingga pelaksanaan KKN. Tidak lupa, apresiasi kami sampaikan kepada Kepala Bidang Pengabdian kepada Masyarakat dan Kuliah Kerja Nyata Universitas Ahmad Dahlan, serta seluruh staf Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang senantiasa membantu kelancaran kegiatan ini.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Resiliensi Bencana atau Muhammadiyah Disaster Management Center (MDMC) yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan program-program kami. Kami menyadari bahwa dalam pelaksanaan KKN ini, kami tidak dapat menyebutkan satu per satu pihak yang telah membantu kami secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik berupa waktu, tenaga, maupun fasilitas, yang tidak dapat kami sebutkan secara rinci.

Kami juga memohon maaf yang sebesar-besarnya apabila dalam pelaksanaan kegiatan KKN ini terdapat kekurangan, baik dalam sikap, ucapan, maupun hasil kerja kami. Segala keterbatasan kami tentunya tidak mengurangi rasa hormat kami terhadap semua pihak yang telah membantu.

Melalui kegiatan ini, kami sebagai mahasiswa mendapatkan banyak pengalaman dan pelajaran berharga, mulai dari pembelajaran tentang pengabdian kepada masyarakat hingga pentingnya kerja sama dengan berbagai pihak. Kesan kami selama melaksanakan KKN ini sangat positif, penuh dengan semangat kekeluargaan dan kebersamaan, baik dengan masyarakat maupun sesama rekan mahasiswa. Harapan kami, program-program yang telah terlaksana dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan keberlanjutan bagi pihak-pihak terkait.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan dukungan yang telah diberikan oleh berbagai pihak dengan pahala yang berlipat ganda.

Yogyakarta, 10 November 2024

Kelompok KKN Universitas Ahmad Dahlan

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN LAPORAN.....</b>	<b>2</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>3</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>4</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>2</b>
A. Deskripsi Wilayah .....	2
B. Rencana Pembangunan Wilayah .....	2
C. Permasalahan yang ditemukan di lokasi.....	2
<b>BAB II RENCANA KEGIATAN .....</b>	<b>4</b>
1. Pra/Sebelum Pelaksanaan Program .....	4
2. Pelaksanaan/Implementasi Program .....	4
3. Paska/Setelah Pelaksanaan Program.....	4
<b>BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN .....</b>	<b>6</b>
A. Tahapan Kegiatan Pengabdian .....	8
B. Bentuk Kegiatan Pengabdian.....	8
<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN EVALUASI .....</b>	<b>9</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>13</b>
A. Kesimpulan.....	13
B. Saran.....	13
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>14</b>

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Deskripsi Wilayah**

Lembaga Resiliensi Bencana Pimpinan Pusat Muhammadiyah atau *Muhammadiyah Disaster Management Center* (MDMC) merupakan lembaga yang bergerak dalam kegiatan penanggulangan bencana pada kegiatan mitigasi, kesiapsiagaan, tanggap darurat, rehabilitasi, dan rekonstruksi. MDMC berlokasi di Jl. KH. Ahmad Dahlan No.103, Notoprajan, Ngampilan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55262. Lembaga Resiliensi Bencana Pimpinan Pusat Muhammadiyah didirikan pada Tahun 2007 dan diperkuat pada Tahun 2010 oleh Mukhtar Muhammadiyah. Tugasnya adalah mengatur sumber daya Muhammadiyah untuk penanggulangan bencana. Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organization/WHO*) telah memverifikasi lembaga ini secara global. Selain itu, MDMC memiliki *Emergency Management Technician* (EMT) yang memenuhi standar WHO.

Dalam menunjang proses operasional, lembaga memiliki pegawai yang bertanggung jawab pada masing-masing bidang, termasuk petugas administratif. Ruangan bagi petugas administratif MDMC sudah dilengkapi dengan berbagai fasilitas seperti kursi, meja, komputer, pendingin ruangan (*Air Conditioner/AC*) dan beberapa fasilitas lainnya.

### **B. Rencana Pembangunan Wilayah**

Sasaran program pengabdian masyarakat ini adalah pekerja bagian administratif pada ruangan dingin di Lembaga Resiliensi Bencana – MDMC PP Muhammadiyah Yogyakarta. Untuk mencegah pekerja mengalami gangguan *musculoskeletal*, program “REMOVE: Pencegahan *Musculoskeletal Disorders* Melalui Program *Stretching* Rutin Menggunakan *Public Address System* Bagi Pekerja Ruangan Dingin Lembaga Resiliensi Bencana” dapat dilakukan dengan mempertimbangkan permasalahan, potensi, dan peluang yang ada di lokasi. Beberapa penelitian membuktikan bahwa *stretching* secara rutin dapat membantu menurunkan sakit dan nyeri.

### **C. Permasalahan yang ditemukan di lokasi**

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, ditemukan permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu masih kurangnya kesadaran melakukan peregangan/*stretching* rutin meskipun sering merasakan nyeri dan memilih untuk tetap melanjutkan pekerjaan. Permasalahan yang dihadapi adalah

tuntutan pekerjaan dengan posisi duduk statis dalam waktu yang lama (90% aktivitas bekerja duduk dari total aktivitas kerja). Pada mitra belum pernah terdapat program *stretching* secara rutin dan terstruktur (100% menyatakan belum pernah ada program). Adanya keluhan yang dirasakan dan belum adanya program peregangan rutin sebagai upaya pencegahan, secara tidak langsung dapat menjadi salah satu penyebab penurunan produktivitas dalam bekerja (40% menyatakan nyeri yang dirasakan mengganggu pekerjaan). Kurangnya kesadaran pegawai disebabkan oleh tidak adanya sosialisasi terhadap gangguan kesehatan yang dapat terjadi akibat dari risiko pekerjaan, serta belum adanya program *stretching* rutin dan terstruktur yang diterapkan oleh mitra.

## **BAB II**

### **RENCANA KEGIATAN**

Berdasarkan deskripsi wilayah, rencana pembangunan wilayah, dan permasalahan yang ditemukan di lokasi KKN, disusunlah rencana program dan kegiatan. Rencana program dan kegiatan tersebut adalah sebagai berikut.

#### **1. Pra/Sebelum Pelaksanaan Program**

- a. Identifikasi masalah, melihat potensi, dan peluang: Identifikasi masalah dilakukan melalui pemberian kuesioner kepada mitra sehingga dari hasil ini diperoleh potensi dan peluang program dapat dilaksanakan.
- b. Identifikasi alternatif Solusi: *stretching* adalah aktivitas fisik yang melibatkan peregangan atau perpanjangan otot-otot tubuh. Mitra menghabiskan banyak waktu duduk saat bekerja. Posisi duduk yang lama dapat menyebabkan ketegangan otot dan meningkatkan risiko cedera sehingga *stretching* dapat membantu mengurangi stres dan kelelahan, serta dapat meningkatkan keseimbangan dan koordinasi. Melibatkan seluruh tendik dalam program *stretching* juga dapat menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Oleh karena itu, diperlukan suatu program yang tepat untuk mewujudkan kegiatan *stretching* secara terstruktur. Dalam hal ini program yang kami buat adalah program “REMOVE4”: pencegahan *musculoskeletal disorders* melalui program *stretching* rutin menggunakan *public address system* bagi pekerja ruangan ber-AC di Universitas Ahmad Dahlan”

#### **2. Pelaksanaan/Implementasi Program**

- a. Sosialisasi dan Edukasi: sosialisasi dan edukasi dilakukan untuk mengenalkan kegiatan program kepada mitra.
- b. Pelatihan dan Pembimbingan: Platform yang digunakan adalah video yang memuat gerakan *stretching* dan *public address system*.
- c. Implementasi Kegiatan: kegiatan *stretching* rutin dilakukan setiap hari dalam 2 jam sekali dengan durasi 2 menit. Mitra akan diingatkan untuk melakukan *stretching* melalui pengumuman menggunakan *public address system* setiap waktu yang sudah ditentukan. Pengumuman/peringatan diberikan dengan suara irama. Kegiatan *stretching* juga akan diiringi dengan irama lagu sehingga tenaga kependidikan merasa lebih semangat dan tidak merasa tertekan.

#### **3. Paska/Setelah Pelaksanaan Program**

- a. Monitoring: monitoring dilakukan rutin 1 kali seminggu oleh TIM penanggung jawab.

- b. Evaluasi: evaluasi dilaksanakan pada akhir program oleh semua anggota TIM.
- c. Tindak Lanjut Program: melihat keberhasilan dan peluang dari hasil evaluasi sebagai analisis keberlanjutan dan pengembangan program.



## **BAB III**

### **PELAKSANAAN KEGIATAN**

#### **A. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan**

##### **1. Survei Lokasi**

Tahap ini merupakan awal dari identifikasi masalah dan potensi mitra yang akan menjadi sasaran program. Kegiatan dalam tahap ini dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemberian kuesioner singkat. Hasil survei lokasi dan identifikasi permasalahan mitra dijadikan dasar pemberian alternatif solusi oleh Tim REMOVE.

##### **2. Koordinasi Mitra**

Koordinasi mitra ini dilakukan untuk mengenalkan alternatif solusi dari Tim REMOVE kepada mitra tentang mekanisme kegiatan program REMOVE. Selain itu, pada tahap ini dilakukan diskusi terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan, serta penjelasan manfaat program. Koordinasi dilakukan oleh Tim REMOVE bersama Pimpinan LRB/MDMC di lokasi mitra.

##### **3. Sosialisasi dan Edukasi**

Kegiatan sosialisasi dan edukasi dilaksanakan dengan tema "*Relief Movement to Mindfulness: Integrative Approaches to Musculoskeletal Disorders Management*". Pelaksanaan diawali dengan *pretest* dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai definisi, faktor risiko, jenis-jenis, dan pencegahan *MSDs*, serta dilakukan diskusi dan *posttest* pada akhir sesi kegiatan.

##### **4. Pelatihan dan Pembimbingan**

Pada tahap ini dilakukan pelatihan gerakan *stretching* menggunakan media video dan pembimbingan secara langsung di lokasi mitra. Pada tahap ini juga dilakukan pengenalan alat yang akan digunakan dalam program berupa HTS Bell. Pengenalan alat ini berisi tentang pemaparan fitur dan aplikasi yang digunakan dalam program REMOVE.

##### **5. Pemrograman Alat**

Alat yang digunakan dalam program REMOVE terdiri dari beberapa *prototipe* yaitu *speaker*, *amplifier*, dan HTS Bell. HTS Bell merupakan alat yang berperan sebagai pengingat atau *alarm* bagi mitra untuk *stretching* rutin pada waktu yang sudah ditentukan atau yang sudah diprogramkan. Pemrograman alat dilakukan melalui aplikasi HTS Bell dengan cara memasukkan audio dan pengaturan waktu *stretching*.

##### **6. Pengujian Alat**

Pengujian alat dilakukan untuk melihat efektivitas dan kualitas alat dalam pelaksanaan program. Pengujian alat dan aplikasi HTS Bell dilakukan dengan pengisian angket uji coba alat oleh Pakar Bidang *Biomedical Engineering*. Angket tersebut berisi tentang identitas pakar, petunjuk pengisian, sembilan aspek penilaian menggunakan skala *likert*, kritik dan saran, serta rekomendasi kesesuaian/kelayakan alat.

#### **7. Pemasangan *Public Address System***

Pemasangan *public address system* dilakukan setelah alat dan aplikasi HTS Bell mendapatkan rekomendasi kelayakan dari pakar. Pemasangan ini dilakukan di lokasi mitra oleh pihak ketiga yang didampingi Tim REMOVE untuk memastikan pemasangan *public address system* sesuai dengan tujuan program.

#### **8. Penyerahan Alat**

Penyerahan alat HTS Bell dilakukan setelah *public address system* terpasang di lokasi mitra. Penyerahan ini dilakukan oleh Tim REMOVE kepada mitra.

#### **9. Implementasi**

Implementasi program REMOVE dilakukan rutin dengan durasi lima menit pada Pukul 11.00 dan 14.00 WIB sesuai hari kerja mitra (Senin – Sabtu). Mitra akan diingatkan untuk melakukan *stretching* melalui pengumuman *public address system* yang sudah diprogram pada HTS Bell.

#### **10. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui wawancara dan kuantitatif melalui kuesioner. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai efektivitas dan efisiensi implementasi program terhadap penyelesaian permasalahan mitra.

#### **11. Keberlanjutan Program**

Keberlanjutan Program REMOVE dilakukan melalui penunjukkan penanggung jawab program yang akan mengawasi kerja alat dari program. Tim juga memberikan rekomendasi pada pimpinan mitra untuk membuat surat edaran sebagai bentuk regulasi untuk menjaga komitmen mitra dalam melaksanakan Program REMOVE melalui *stretching* rutin. Tim memberikan Buku Pedoman Mitra sebagai panduan yang jelas dan terstruktur mengenai praktik *stretching* yang tepat dan aman, serta penggunaan alat pendukung Program REMOVE (*public address system* dan HTS Bell). Selain itu, untuk keberluasan jangkauan program dilakukan dengan penyebaran akses Modul Program REMOVE melalui berbagai *platform* media sosial, sehingga

program ini dapat diadopsi oleh masyarakat umum dengan lebih mudah.

## **B. Bentuk Kegiatan Pengabdian**

### 1) Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi *MSDs*

Tujuan kegiatan sosialisasi dan edukasi adalah untuk meningkatkan pengetahuan pekerja mengenai *MSDs* di tempat kerja, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya melakukan *stretching* di lingkungan kerja. Kegiatan sosialisasi dan edukasi ini dilakukan dengan metode penyuluhan secara luring dengan pemaparan materi melalui *powerpoint*. Sosialisasi dan edukasi dilakukan melalui beberapa media seperti pembagian *leaflet*, *soft file* materi, dan video gerakan *stretching* untuk menarik minat dan mempermudah peserta dalam memahami materi yang disampaikan. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah pekerja kantor/administratif yang berjumlah 14 tenaga kerja dari berbagai bidang/bagian di Pimpinan Pusat Muhammadiyah. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembukaan yang dilanjutkan dengan *pretest*, penyampaian materi, diskusi serta tanya jawab, dan diakhiri dengan *posttest*.

### 2) Pelatihan dan Pembimbingan

Kegiatan pelatihan dan pembimbingan yang dilaksanakan adalah tata cara melakukan *stretching* program REMOVE dan pengoperasian alat HTS Bell. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberdayakan pekerja dalam melakukan program REMOVE sehingga dapat diimplementasikan secara mandiri. Pelatihan dan pembimbingan dilaksanakan dalam satu hari yang dimulai dengan pembukaan, pemaparan video tata cara *stretching*, latihan gerakan *stretching*, pemaparan alat, dan cara pengoperasian alat.

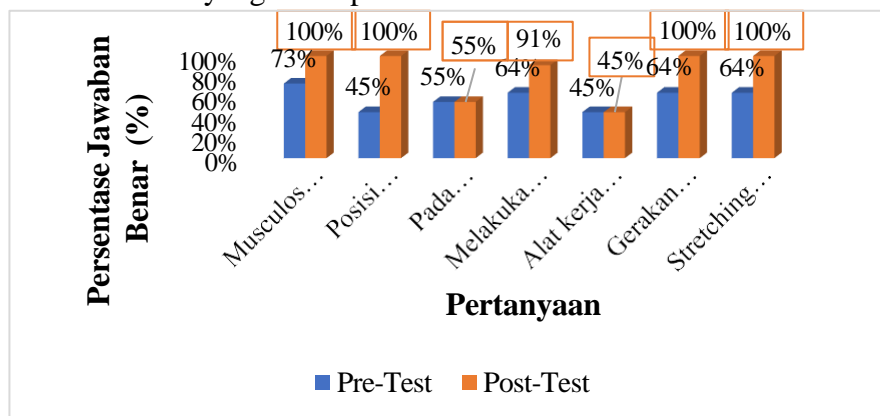
### 3) Implementasi *Stretching* Rutin Melalui Program REMOVE

Implementasi *stretching* rutin dilakukan setiap hari kerja MDMC (Senin – Sabtu) dengan durasi lima menit pada Pukul 11.00 dan 14.00 WIB. Media pendukung dalam kegiatan implementasi adalah *public address system* meliputi *speaker*, *amplifier*, dan alat HTS Bell. Kegiatan implementasi dilaksanakan selama satu bulan untuk melihat dampak sebelum dan sesudah adanya implementasi program REMOVE.

## BAB IV PEMBAHASAN DAN EVALUASI

Program REMOVE sudah dilaksanakan dengan baik bersama mitra LRB/MDMC PP Muhammadiyah. Kegiatan dimulai dari survei lokasi, koordinasi mitra, sosialisasi dan edukasi, pelatihan dan pembimbingan, pemrograman alat, pengujian alat, pemasangan *public address system*, penyerahan alat HTS Bell, implementasi dan evaluasi, hingga keberlanjutan program. Kegiatan ini dimulai sejak Tanggal 27 Februari 2024 hingga Tanggal 18 Agustus 2024. Adanya permasalahan dan potensi yang dimiliki oleh mitra serta alternatif solusi yang diberikan oleh Tim REMOVE menghasilkan dampak positif terhadap mitra. Berikut hasil yang diperoleh program REMOVE dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan:

- 1) **Permasalahan dan Potensi Mitra:** hasil ini didapatkan melalui wawancara, observasi, dan kuesioner singkat. Wawancara dilakukan kepada pimpinan mitra, observasi dilakukan di lokasi mitra, dan kuesioner singkat diberikan kepada para pekerja bidang administratif di lokasi mitra. Persentase capaian hasil ini adalah 100%.
- 2) **Mekanisme pelaksanaan program:** kegiatan-kegiatan dalam Program REMOVE dipertimbangkan berdasarkan kebutuhan mitra. Mekanisme pelaksanaan program yang didapatkan berupa waktu, tempat, dan partisipasi peserta kegiatan. Persentase capaian hasil ini adalah 100%.
- 3) **Peningkatan pengetahuan pekerja kantor/bidang administratif mengenai MSDs dan Stretching:** Hasil ini diperoleh dari kegiatan sosialisasi dan edukasi, peningkatan pengetahuan diukur melalui *pretest* dan *posttest* berdasarkan materi yang disampaikan.



Gambar 1. Peningkatan Pengetahuan Pekerja Mengenai MSDs

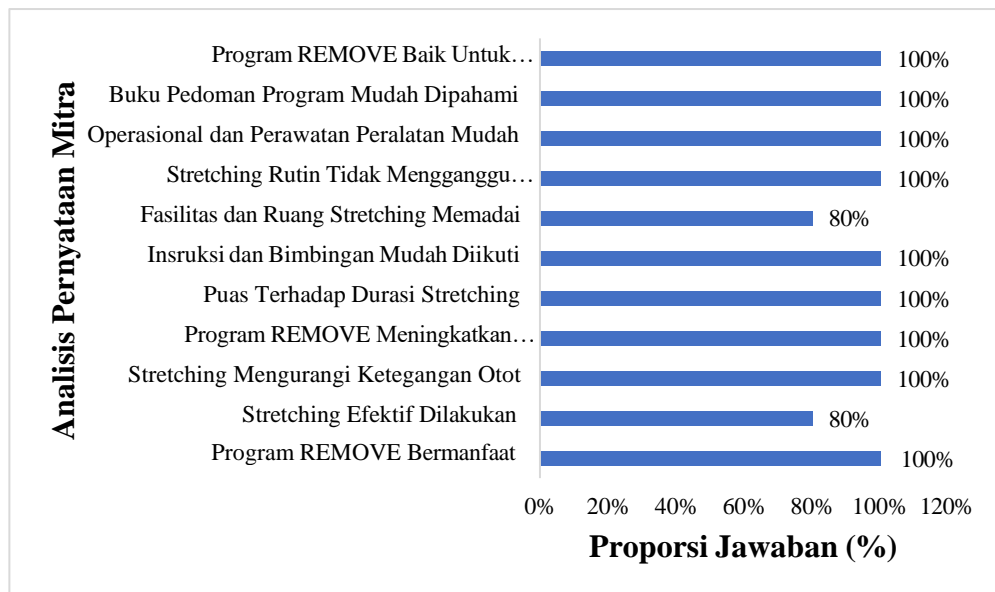
Berdasarkan Gambar 2, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada beberapa pertanyaan. Peningkatan pengetahuan pekerja terkait pentingnya *stretching* rutin dan upaya pencegahan *MSDs* juga meningkatkan

kesadaran pekerja mengenai pentingnya melakukan *stretching*/peregangan di lingkungan kerja. Hal ini dibuktikan dengan partisipasi dan antusiasme yang tinggi ketika sesi diskusi dan simulasi gerakan *stretching*, serta pernyataan dari peserta yang akan lebih peduli pada upaya pencegahan *MSDs*. Persentase capaian ini adalah 100%.

- 4) **Leaflet**: Hasil ini merupakan bentuk luaran tambahan dari program REMOVE. *Leaflet* digunakan sebagai media pendukung dalam kegiatan sosialisasi dan edukasi. *Leaflet* ini berisikan materi tentang pengertian, faktor risiko, dampak, dan pengendalian *MSDs*. Penggunaan media *leaflet* didasarkan pada efektivitas dan efisiensi penerimaan materi oleh sasaran program yang dibagikan pada saat pelaksanaan sosialisasi dan edukasi. Persentase capaian luaran ini adalah 100%.
- 5) **Artikel Media Massa (Press Release)**: *Press release* dalam Program REMOVE memuat publikasi kegiatan sosialisasi dan edukasi mengenai pencegahan *MSDs* yang dilakukan di lokasi mitra. *Press release* diterbitkan dalam beberapa media massa *online* seperti Times Indonesia, Liputan4 Yogyakarta, Indometro Media, Benhilops Yogyakarta, dan Growmedia Indonesia. Persentase capaian luaran ini adalah 100%.
- 6) **Video Gerakan *Stretching***: Video ini memuat tentang gerakan *stretching* dengan 12 gerakan yang terdiri dari gerakan kepala, tangan, punggung, pinggul, dan kaki. Video ini dapat dilihat pada laman: <https://youtu.be/eimZAAKIguE?si=81WuW4Wlp9Q7JrsG>. Persentase capaian luaran ini adalah 100%.
- 7) **Publikasi Artikel Ilmiah**: Pengabdian yang telah dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi dan edukasi di publikasikan pada Jurnal Peduli Masyarakat. Naskah jurnal sudah mendapatkan *Letter of Acceptance* (LoA) dan akan dipublikasi pada periode bulan September 2024.
- 8) **Peningkatan keterampilan pekerja melakukan *stretching***: Peningkatan keterampilan pekerja untuk melakukan *stretching* Program REMOVE dilakukan melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan. Pekerja menjadi tahu tata cara gerakan *stretching* yang baik dan benar melalui pemaparan video, serta praktik dan pendampingan pelaksanaan Program REMOVE. Persentase capaian hasil ini adalah 100%.
- 9) **Angket Kelayakan Alat**: Angket ini membuktikan bahwa alat HTS Bell dapat digunakan dalam implementasi program REMOVE. Angket tersebut berisi tentang identitas pakar, petunjuk pengisian, sembilan aspek penilaian menggunakan skala *likert*, kritik dan saran, serta rekomendasi kesesuaian/kelayakan alat. Hasil yang diperoleh adalah bahwa alat sangat layak digunakan. Persentase capaian kegiatan ini adalah 100%.

- 10) **Peningkatan keterampilan pekerja mengoperasikan alat Program REMOVE:** Alat yang digunakan dalam Program REMOVE adalah HTS Bell. Pengoperasian alat ini dilakukan melalui aplikasi. Pelatihan alat menghasilkan peningkatan keterampilan pekerja dalam mengoperasikan alat secara mandiri. Persentase capaian hasil ini adalah 100%.
- 11) **Mengurangi Kekakuan dan Ketegangan Otot Pekerja Bidang Administratif:** Berdasarkan implementasi Program REMOVE selama satu bulan, mitra mengalami pengurangan kekakuan dan ketegangan pada otot saat bekerja. Hal tersebut diketahui berdasarkan hasil kuesioner evaluasi yang diberikan oleh Tim menunjukkan bahwa proporsi pekerja yang menyatakan mengalami pengurangan kekakuan dan ketegangan otot adalah sebesar 100%.
- 12) **Peningkatan Konsentrasi dan Produktivitas Pekerja Bidang Administratif:** Adanya pengurangan pada ketegangan otot, pekerja menjadi lebih konsentrasi dalam bekerja sehingga meningkatkan produktivitas pekerja. Hal tersebut diketahui berdasarkan hasil kuesioner evaluasi yang diberikan oleh Tim menunjukkan bahwa proporsi pekerja yang menyatakan mengalami pekerja yang mengalami peningkatan konsentrasi dan produktivitas kerja adalah sebesar 100%.
- 13) **Keberluasan Jangkauan Informasi Program:** Program REMOVE mendapat respon yang baik dari LRB/MDMC PP Muhammadiyah dan bagian lain di PP Muhammadiyah Yogyakarta seperti Majelis Pemberdayaan Masyarakat, Lembaga Hikmah dan Kebijakan Publik, Lembaga Pengembangan Cabang Ranting dan Pembinaan Masjid, serta beberapa staf dari kantor Muhammadiyah. Keberluasan jangkauan program juga dilakukan dengan publikasi modul program melalui akun media sosial, seperti Facebook, Instagram, Tik-tok, dan Youtube. Modul program dapat diakses melalui link berikut: <https://online.fliphtml5.com/oaaye/jwvm/>.
- 14) **Menjadi Jadwal Rutin LRB/MDMC Setiap Hari:** LRB/MDMC Pimpinan Pusat Muhammadiyah merupakan mitra yang berkomitmen dalam melaksanakan program REMOVE berdasarkan kebermanfaatannya hasil program yang dirasakan. Bentuk komitmen mitra dapat dilihat pada lampiran 2, Gambar...

Secara umum berikut merupakan hasil analisis evaluasi secara kuantitatif melalui kuesioner yang diberikan oleh Tim:



Gambar 2. Hasil Evaluasi Implementasi Program REMOVE

Pada Gambar 3 diketahui bahwa Program REMOVE mudah dilakukan, memberikan manfaat yang nyata (mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan produktivitas kerja), mudah untuk diimplementasikan (program dan peralatannya), durasinya sesuai dan tidak mengganggu pekerjaan, serta baik untuk disebarluaskan. Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa seluruh rangkaian kegiatan ini telah terlaksana sesuai target dan tujuan yang ingin dicapai dengan persentase capaian sebesar 100%.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Hasil kegiatan PKM-PM (Program Kreativitas Mahasiswa-Pengabdian Masyarakat) di LRB/MDMC menunjukkan bahwa pelaksanaan Program REMOVE melali *stretching* secara rutin sangat efektif dalam mencegah gangguan muskuloskeletal/*Musculoskeletal Disorders (MSDs)*. Adanya program ini, keluhan nyeri otot serta sendi berkurang secara signifikan dan produktivitas kerja meningkat. Evaluasi ergonomi dan penerapan latihan fisik ringan menjadi langkah preventif yang berhasil menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan nyaman serta didukung adanya komitmen pimpinan untuk keberlangsungan penerapan program dalam jangka waktu yang lebih panjang.

### **B. Saran**

Sangat penting untuk terus melanjutkan dan mengembangkan program *stretching* rutin, serta memastikan partisipasi aktif dari seluruh pekerja. Komitmen pimpinan dapat disebarakan lebih luas lagi di lingkungan organisasi Muhammadiyah di seluruh Indonesia. Dengan demikian, LRB/MDMC dapat mempertahankan kondisi kerja yang optimal untuk terus meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas pekerjanya, serta dapat memberikan kebermanfaatan lebih luas melalui praktik baik yang telah dilakukan oleh LRB/MDMC PP Muhammadiyah.



## LAMPIRAN

Nama : Anisa Humaero Rafifah

NIM : 210029197

Prodi : Kesehatan Masyarakat

Devisi/unit/kelompok : I.D.4

Lokasi : MDMC PP Muhammadiyah Jl. KH. Ahmad Dahlan No.103, Notoprajan, Ngampilan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55262

I BIDANG KEILMUAN								
No	Rasionalisasi	Jenis kegiatan	Mekanisme	Target	sasaran	Waktu pelaksanaan (jam pelajaran)	Tanggal pelaksanaan	Total waktu pelaksanaan (menit)
1	Rendahnya pengetahuan pekerja MDMC tentang penyakit Musculoskeletal Disorders (MSDs)	Sosialisasi dan Edukasi	Memaparkan materi tentang MSDs	Peningkatan pengetahuan pekerja	Pekerja MDMC	08.00-11.00 WIB	07 Juni 2024	180
			Pretest dan Posttest			11.00-12.00	07 Juni 2024	60
			Membagikan leaflet yang berisi materi MSDs			12.00-13.00	07 Juni 2024	60
2	Kurangnya pengetahuan pekerja mengenai Gerakan <i>stretching</i> di tempat kerja	Pengenalan Gerakan <i>stretching</i> di tempat kerja	Memaparkan video gerakan <i>stretching</i>	Peningkatan pengetahuan mengenai gerakan	Pekerja MDMC	09.00-12.00	05 Juli 2024	120
			Mengedukasi manfaat Gerakan <i>stretching</i>			12.00-14.00	05 Juli 2024	120

			Mempublish modul Gerakan stretching	<i>stretching</i> di tempat kerja		14.00-15.00	18 Agustus 2024 2024	60
						Total menit		600
<b>II BIDANG KEAGAMAAN</b>								
1	Kurangnya hafalan surat pendek pada siswa kelas 2	Mengajar	Mendampingi hafalan surat Al Ma'un	Peningkatan hafalan surat pendek	Anak TPA	16.00-18.00	07 November 2024	120
			Mendampingi hafalan surat Al Qari'ah			16.00-18.00	08 November 2024	120
			Mendampingi hafalan surat Al Zalzalah			16.00-18.00	09 November 2024	120
2	Tata cara Wudhu yang masih belum sempurna	Praktik	Praktik Wudhu	Meningkatkan kemampuan dalam tata cara wudhu	Anak TPA	16.00-19.00	14 November 2024	180
3	Kurangnya hafalan doa-doa anak usia 4-5 tahun	Mengajar	Mendampingi hafalan doa makan, doa saat hujan, doa masuk kamar mandi, doa belajar	Peningkatan hafalan doa doa	Anak TPA	16.00-18.00	15 November 2024	120
			Mendampingi hafalan doa makan, doa saat hujan, doa masuk kamar mandi, doa belajar			16.00-18.00	16 November 2024	120
			Mendampingi hafalan doa makan, doa saat hujan, doa masuk kamar mandi, doa belajar			16.00-18.00	17 November 2024	120

4	Kurangnya kemampuan anak usia 4-5 tahun dalam Iqra'	Mengajar	Mnedampingi pembelajaran iqra	Meningkatkan kemampuan anak dalam membaca iqra	Anak TPA	16.00-18.00	19 November 2024	120
						Total Menit		1.020
<b>III BIDANG SENI DAN OLAH RAGA</b>								
1	Tingginya keluhan nyeri otot yang berisiko terjadinya MSDs pada pekerja	Pelatihan <i>stertching</i>	Mengajarkan Gerakan <i>stretching</i>	Menurunnya keluhan nyeri otot yang dapat menyebabkan terjadinya MSDs	Pekerja MDMC	09.00-11.00	05 Juli 2024	120
			Mendampingi pekerja mengimplementasikan Gerakan <i>stretching</i>			13.00-15.00	05 Juli 2024	120
						13.00-15.00	14 Agustus 2024	120
						13.00-15.00	15 Agustus 2024	120
						13.00-15.00	16 Agustus 2024	120
					Total Jam		600	
<b>IV BIDANG TEMATIK</b>								
1	Kurangnya aplikasi teknologi informatika	Adaptasi Teknologi	Membuat buku pedoman penggunaan aplikasi HTS Bell	Peningkatan aplikasi teknologi informatika	Pekerja MDMC	15.00-20.00	5 Juli 2024	300
						09.00-14.00	7 Juli 2024	300
						15.00-20.00	9 Juli 2024	300
						12.00-17.00	10 Juli 2024	300
						09.00-14.00	13 Juli 2024	300
						16.00-21.00	15 Juli 2025	300
			15.00-20.00			18 Juli 2024	300	
			Melatih pemrograman aplikasi HTS Bell			09.00-12.00	6 Juli 2024	180
			09.00-12.00			12 Juli 2024	180	
09.00-12.00	19 Juli 2024	180						

			Melatih pengelolaan jadwal strteching			10.00-14.00	16 Juli 2024	240	
			Melatih membuat video tutorial stretching			09.00-12.00	25 Juli 2024	180	
			Melatih penggunaan aplikasi HTS Bell			12.00-16.00	29 Juli 2024	240	
2	Kurangnya ketersediaan sarana ( <i>Public Address System</i> ) di kantor	Pemasangan Alat ( <i>Public Address System</i> )	Mendampingi pemasangan <i>speaker</i>	Meningkatkan ketersediaan sarana di tempat kerja	Pekerja MDMC	09.00-12.00	11 Juli 2024	180	
			Mendampingi pemasangan <i>amplifier</i>				13.00-16.00	11 Juli 2024	180
3	Belum tersedianya sarana pendukung <i>Public Address System</i> (HTS Bell)	Pemrograman Alat	Melatih pembuatan program Alat HTS Bell	Tersedianya sarana pendukung <i>Public Address System</i> (HTS Bell)	Pekerja MDMC	09.00-14.00	20 Juli 2024	300	
			Melatih menghubungkan alat HTS Bell dengan <i>Public Adress System</i>				12.00-17.00	21 Juli 2024	300
			Melakukan uji cobat alat				09.00-13.00	22 Juli 2024	240
			Mendampingi penggunaan alat HTS Bell				10.00-15.00	26 Juli 2024	300
							10.00-15.00	27 Juli 2024	300
							10.00-15.00	30 Juli 2024	300
							10.00-15.00	31 Juli 2024	300
			Melatih pemeliharaan alat HTS Bell			09.00-14.00	01 Agustus 2024	300	
						Total menit		6000	
	Total Menit							8.220	

Yogyakarta, 08 Desember 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Anisa', written in a cursive style.

(Anisa Humero Rafifah)

NIM. 210029197

Nama : Diah Putri Waluyati

NIM 2300029126

Prodi : Kesehatan Masyarakat

Devisi/unit/kelompok : I.D.4

Lokasi : MDMC PP Muhammadiyah, Jl KH Ahmad Dahlan No 103 Ngampilan 55262 Yogyakarta City Special Region of Yogyakarta

I BIDANG KEILMUAN								
No	Rasionalisasi	Jenis kegiatan	Mekanisme	Target	sasaran	Waktu pelaksanaan (jam pelajaran)	Tanggal pelaksanaan	Total waktu pelaksanaan (menit )
1	Rendahnya pengetahuan pekerja MDMC tentang penyakit Musculoskeletal Disorders (MSDs)	Sosialisasi dan Edukasi	Memaparkan materi tentang MSDs	Peningkatan pengetahuan pekerja	Pekerja MDMC	08.00-11.00 WIB	07 Juni 2024	180
			Pretest dan Posttest			11.00-12.00	07 Juni 2024	60
			Membagikan leaflet yang berisi materi MSDs			12.00-13.00	07 Juni 2024	60
2	Kurangnya pengetahuan pekerja mengenai Gerakan <i>stretching</i> di tempat kerja	Pengenalalan Gerakan <i>stretching</i> di tempat kerja	Memaparkan video gerakan <i>stretching</i>	Peningkatan pengetahuan mengenai gerakan	Pekerja MDMC	09.00-12.00	05 Juli 2024	120
			Mengedukasi manfaat Gerakan <i>stretching</i>			12.00-14.00	05 Juli 2024	120

			Mempublish modul Gerakan stretching	<i>stretching</i> di tempat kerja		14.00-15.00	18 Agustus 2024	60
						Total menit		600
<b>II BIDANG KEAGAMAAN</b>								
1	Kurangnya hafalan surat pendek pada siswa kelas 2	Mengajar	Mendampingi hafalan surat Al Ma'un	Peningkatan hafalan surat pendek	Anak TPA	16.00-18.00	07 November 2024	120
			Mendampingi hafalan surat Al Qari'ah			16.00-18.00	08 November 2024	120
			Mendampingi hafalan surat Al Zalzalah			16.00-18.00	09 November 2024	120
2	Tata cara Wudhu yang masih belum sempurna	Praktik	Praktik Wudhu	Meningkatkan kemampuan dalam tata cara wudhu	Anak TPA	16.00-19.00	14 November 2024	180
3	Kurangnya hafalan doa-doa anak usia 4-5 tahun	Mengajar	Mendampingi hafalan doa makan, doa saat hujan, doa masuk kamar mandi, doa belajar	Peningkatan hafalan doa doa	Anak TPA	16.00-18.00	15 November 2024	120
			Mendampingi hafalan doa makan, doa saat hujan, doa masuk kamar mandi, doa belajar			16.00-18.00	16 November 2024	120
			Mendampingi hafalan doa makan, doa saat hujan, doa masuk kamar mandi, doa belajar			16.00-18.00	17 November 2024	120

4	Kurangnya kemampuan anak usia 4-5 tahun dalam Iqra'	Mengajar	Mnedampingi pembelajaran iqra	Meningkatkan kemampuan anak dalam membaca iqra	Anak TPA	16.00-18.00	19 November 2024	120
						Total Menit		1.020
<b>III BIDANG SENI DAN OLAH RAGA</b>								
1	Tingginya keluhan nyeri otot yang berisiko terjadinya MSDs pada pekerja	Pelatihan <i>stertching</i>	Mengajarkan Gerakan <i>stretching</i>	Menurunnya keluhan nyeri otot yang dapat menyebabkan terjadinya MSDs	Pekerja MDMC	09.00-11.00	05 Juli 2024	120
			Mendampingi pekerja mengimplementasikan Gerakan <i>stretching</i>			13.00-15.00	05 Juli 2024	120
						13.00-15.00	14 Agustus 2024	120
						13.00-15.00	15 Agustus 2024	120
						13.00-15.00	16 Agustus 2024	120
	Total menit		600					
<b>IV BIDANG TEMATIK</b>								
1	Kurangnya aplikasi teknologi informatika	Adaptasi Teknologi	Membuat buku pedoman penggunaan aplikasi HTS Bell	Peningkatan aplikasi teknologi informatika	Pekerja MDMC	15.00-20.00	5 Juli 2024	300
						09.00-14.00	7 Juli 2024	300
						15.00-20.00	9 Juli 2024	300
						12.00-17.00	10 Juli 2024	300
						09.00-14.00	13 Juli 2024	300
						16.00-21.00	15 Juli 2024	300
	15.00-20.00		18 Juli 2024			300		
			Melatih pemrograman aplikasi HTS Bell			09.00-12.00	6 Juli 2024	180
	09.00-12.00					12 Juli 2024	180	
09.00-12.00	16 Juli 2024	180						



			Melatih pengelolaan jadwal strteching			10.00-14.00	19 Juli 2024	240	
			Melatih membuat video tutorial stretching			09.00-12.00	25 Juli 2024	180	
			Melatih penggunaan aplikasi HTS Bell			12.00-16.00	29 Juli 2024	240	
2	Kurangnya ketersediaan sarana ( <i>Public Address System</i> ) di kantor	Pemasangan Alat ( <i>Public Address System</i> )	Mendampingi pemasangan <i>speaker</i>	Meningkatkan ketersediaan sarana di tempat kerja	Pekerja MDMC	09.00-12.00	11 Juli 2024	180	
			Mendampingi pemasangan <i>amplifier</i>				13.00-16.00	11 Juli 2024	180
3	Belum tersedianya sarana pendukung <i>Public Address System</i> (HTS Bell)	Pemrograman Alat	Melatih pembuatan program Alat HTS Bell	Tersedianya sarana pendukung <i>Public Address System</i> (HTS Bell)	Pekerja MDMC	09.00-14.00	20 Juli 2024	300	
			Melatih menghubungkan alat HTS Bell dengan <i>Public Adress System</i>				12.00-17.00	21 Juli 2024	300
			Melakukan uji cobat alat				09.00-13.00	22 Juli 2024	240
			Mendampingi penggunaan alat HTS Bell				10.00-15.00	26 Juli 2024	300
							10.00-15.00	27 Juli 2024	300
							10.00-15.00	30 Juli 2024	300
							10.00-15.00	31 Juli 2024	300
			Melatih pemeliharaan alat HTS Bell			09.00-14.00	01 Agustus 2024	300	
						Total menit		6000	
	Total							8.220	

Yogyakarta, 08 Desember 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Diah' followed by a stylized surname.

(Diah Putri Waluyati)

NIM. 2300029126

Nama : Widya Putra Sasi Kirana

NIM : 2300029140

Prodi : Kesehatan Masyarakat

Devisi/unit/kelompok : I.D.4

Lokasi : MDMC PP Muhammadiyah, Jl KH Ahmad Dahlan No 103 Ngampilan 55262 Yogyakarta City Special Region of Yogyakarta

I BIDANG KEILMUAN								
No	Rasionalisasi	Jenis kegiatan	Mekanisme	Target	sasaran	Waktu pelaksanaan (jam pelajaran)	Tanggal pelaksanaan	Total waktu pelaksanaan (menit )
1	Rendahnya pengetahuan pekerja MDMC tentang penyakit Musculoskeletal Disorders (MSDs)	Sosialisasi dan Edukasi	Memaparkan materi tentang MSDs	Peningkatan pengetahuan pekerja	Pekerja MDMC	08.00-11.00 WIB	07 Juni 2024	180
			Pretest dan Posttest			11.00-12.00	07 Juni 2024	60
			Membagikan leaflet yang berisi materi MSDs			12.00-13.00	07 Juni 2024	60
2	Kurangnya pengetahuan pekerja mengenai Gerakan <i>stretching</i> di tempat kerja	Pengenalan Gerakan <i>stretching</i> di tempat kerja	Memaparkan video gerakan <i>stretching</i>	Peningkatan pengetahuan mengenai gerakan <i>stretching</i> di tempat kerja	Pekerja MDMC	09.00-12.00	05 Juli 2024	120
			Mengedukasi manfaat Gerakan <i>stretching</i>			12.00-14.00	05 Juli 2024	120
			Mempublish modul Gerakan <i>stretching</i>			14.00-15.00	18 Agustus 2024	60
						Total menit		600

II BIDANG KEAGAMAAN								
1	Kurangnya hafalan surat pendek pada siswa kelas 2	Mengajar	Mendampingi hafalan surat Al Ma'un	Peningkatan hafalan surat pendek	Anak TPA	16.00-18.00	07 November 2024	120
			Mendampingi hafalan surat Al Qari'ah			16.00-18.00	08 November 2024	120
			Mendampingi hafalan surat Al Zalzalah			16.00-18.00	09 November 2024	120
2	Tata cara Wudhu yang masih belum sempurna	Praktik	Praktik Wudhu	Meningkatkan kemampuan dalam tata cara wudhu	Anak TPA	16.00-19.00	14 November 2024	180
3	Kurangnya hafalan doa-doa anak usia 4-5 tahun	Mengajar	Mendampingi hafalan doa makan, doa saat hujan, doa masuk kamar mandi, doa belajar	Peningkatan hafalan doa doa	Anak TPA	16.00-18.00	15 November 2024	120
			Mendampingi hafalan doa makan, doa saat hujan, doa masuk kamar mandi, doa belajar			16.00-18.00	16 November 2024	120
			Mendampingi hafalan doa makan, doa saat hujan, doa masuk kamar mandi, doa belajar			16.00-18.00	17 November 2024	120
4	Kurangnya kemampuan anak	Mengajar	Mendampingi pembelajaran iqra	Meningkatkan kemampuan	Anak TPA	16.00-18.00	19 November 2024	120

	usia 4-5 tahun dalam iqra'			anak dalam membaca iqra				
							Total Menit	1.020
<b>III BIDANG SENI DAN OLAH RAGA</b>								
1	Tingginya keluhan nyeri otot yang berisiko terjadinya MSDs pada pekerja	Pelatihan <i>stertching</i>	Mengajarkan Gerakan <i>stretching</i>	Menurunnya keluhan nyeri otot yang dapat menyebabkan terjadinya MSDs	Pekerja MDMC	09.00-11.00	05 Juli 2024	120
			Mendampingi pekerja mengimplementasikan Gerakan <i>stretching</i>			13.00-15.00	05 Juli 2024	120
						13.00-15.00	14 Agustus 2024	120
						13.00-15.00	15 Agustus 2024	120
						13.00-15.00	16 Agustus 2024	120
		Total menit	600					
<b>IV BIDANG TEMATIK</b>								
1	Kurangnya aplikasi teknologi informatika	Adaptasi Teknologi	Membuat buku pedoman penggunaan aplikasi HTS Bell	Peningkatan aplikasi teknologi informatika	Pekerja MDMC	15.00-20.00	5 Juli 2024	300
						09.00-14.00	7 Juli 2024	300
						15.00-20.00	9 Juli 2024	300
						12.00-17.00	10 Juli 2024	300
						09.00-14.00	13 Juli 2024	300
						16.00-21.00	15 Juli 2025	300
			15.00-20.00			18 Juli 2024	300	
			Melatih pemrograman aplikasi HTS Bell			09.00-12.00	6 Juli 2024	180
						09.00-12.00	12 Juli 2024	180
						09.00-12.00	16 Juli 2024	180
			Melatih pengelolaan jadwal strteching			10.00-14.00	19 Juli 2024	240

			Melatih membuat video tutorial stretching			09.00-12.00	25 Juli 2024	180
			Melatih penggunaan aplikasi HTS Bell			12.00-16.00	29 Juli 2024	240
2	Kurangnya ketersediaan sarana ( <i>Public Address System</i> ) di kantor	Pemasangan Alat ( <i>Public Address System</i> )	Mendampingi pemasangan <i>speaker</i>	Meningkatkan ketersediaan sarana di tempat kerja	Pekerja MDMC	09.00-12.00	11 Juli 2024	180
			Mendampingi pemasangan <i>amplifier</i>			13.00-16.00	11 Juli 2024	180
3	Belum tersedianya sarana pendukung <i>Public Address System</i> (HTS Bell)	Pemrograman Alat	Melatih pembuatan program Alat HTS Bell	Tersedianya sarana pendukung <i>Public Address System</i> (HTS Bell)	Pekerja MDMC	09.00-14.00	20 Juli 2024	300
			Melatih menghubungkan alat HTS Bell dengan <i>Public Adress System</i>			12.00-17.00	21 Juli 2024	300
			Melakukan uji cobat alat			09.00-13.00	22 Juli 2024	240
			Mendampingi penggunaan alat HTS Bell			10.00-15.00	26 Juli 2024	300
						10.00-15.00	27 Juli 2024	300
						10.00-15.00	30 Juli 2024	300
						10.00-15.00	31 Juli 2024	300
		Melatih pemeliharaan alat HTS Bell	09.00-14.00	01 Agustus 2024	300			
						Total menit		6000
	Total							8.220


Yogyakarta, 08 Desember 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Widya Putra Sasi Kirana'.

(Widya Putra Sasi Kirana)

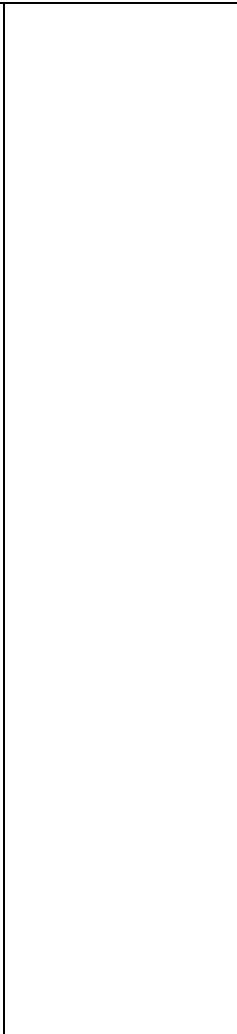
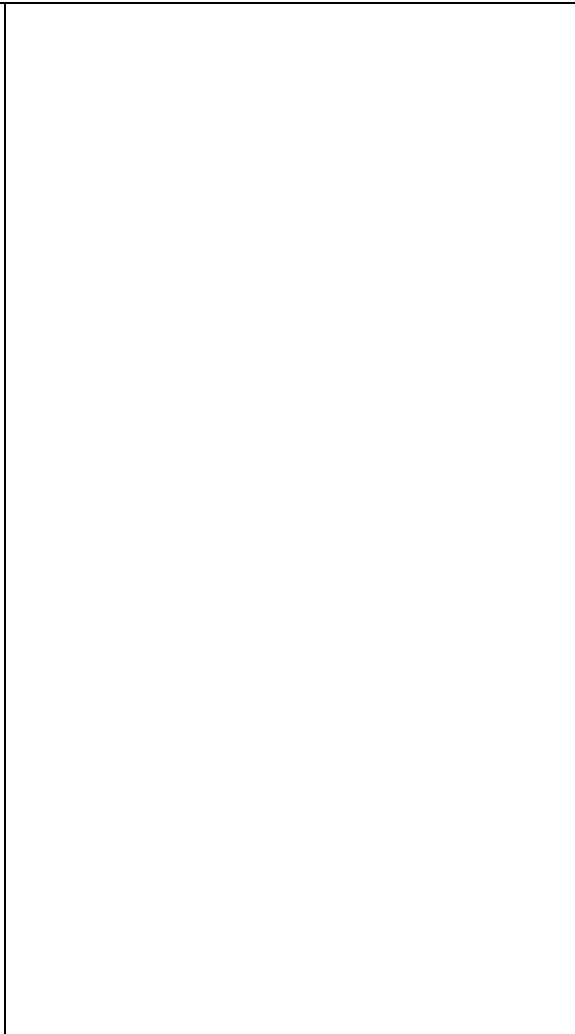
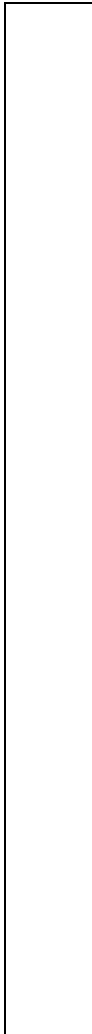
NIM. 2300029140

## Lampiran Foto Kegiatan

No.	Kegiatan	Tanggal kegiatan	Foto Kegiatan
<b>I BIDANG KEILMUAN</b>			
1.	Rendahnya pengetahuan pekerja MDMC tentang penyakit Musculoskeletal Disorders (MSDs)	07 Juni 2024	



2.	Kurangnya pengetahuan pekerja mengenai Gerakan <i>stretching</i> di tempat kerja	05 Juli 2024	
		18 Agustus 2024 2024	



The image displays three sequential screenshots of a digital flipbook created with FLIPHTML5. Each screenshot shows a two-page spread with a dark background and white text. The top screenshot shows a page with a list of items and a small image of a person. The middle screenshot shows a page with a list of items and a small image of a person. The bottom screenshot shows a page with a list of items and a small image of a person. The interface includes a navigation arrow on the left and a URL at the top of each screenshot: [https://online.fliphtml5.com/oaayxjwvm/7fbcdid-PAZDh0gNhzW0CMTSAaZfZaUM55U36r6mk7qjSLDlQKZ9462zy\\_g64fmb\\_Mhc3797W6w](https://online.fliphtml5.com/oaayxjwvm/7fbcdid-PAZDh0gNhzW0CMTSAaZfZaUM55U36r6mk7qjSLDlQKZ9462zy_g64fmb_Mhc3797W6w).

**II BIDANG KEAGAMAAN**

1.

Kurangnya hafalan surat pendek pada siswa kelas 2

16 November 2024



17 November 2024



19 November 2024



**III BIDANG SENI DAN OLAAHRAGA**

1.

Tingginya keluhan nyeri otot yang berisiko terjadinya MSDs pada pekerja

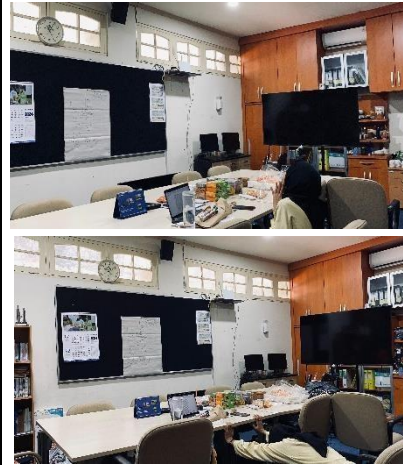
05 Juli 2024



14 Agustus 2024




14 Agustus 2024



15 Agustus 2024



		16 Agustus 2024	
--	--	-----------------	---

**IV BIDANG TEMATIK**

1.	Kurangnya aplikasi teknologi informatika	5 Juli 2024	
----	--	-------------	--

		7 Juli 2024	
		9 Juli 2024	
		10 Juli 2024	







13 Juli 2024



15 Juli 2024



		18 Juli 2024	
		6 Juli 2024	

		12 Juli 2024	 
		16 Juli 2024	 

		19 Juli 2024	
		25 Juli 2024	

29 Juli 2024



11 Juli 2024



20 Juli 2024



21 Juli 2024



22 Juli 2024





26 Juli 2024

**INSTRUMEN ANKERT UNTUK LIT COBA PRODUK SOK HIRUK**

**A. PENGANTAR**

Dalam rangka pelaksanaan Program Inovasi, Sumatera Utara 2024, Tim KEMAS TELAM LIT COBA akan mengimplementasikan alat masak Sok HIRUK. Sok HIRUK adalah program yang dirancang menggunakan produk ini untuk OGB LITCO di PUSKERTM (Kendaraan dan transportasi) kabupaten Padang Lawas Utara yang akan digunakan oleh PUSKERTM.

Berkaitan dengan hal di atas, kami memohon kerendahan hati kepada Anda, sebagai narasumber/pakar/bertindak, untuk memberikan informasi sebagai berikut:

**B. IDENTITAS**

Nama Pakar : Prof. Dr. Anne Yuliana, S.T., M.T., Ph.D.  
Instansi : Universitas Andalas  
Kontak (Email) : @yuliana@unand.ac.id  
Pekerjaan yang dilakuk : MFTC - PUSKERTM  
Nomor telepon : 08131011

**C. DETAIL PRODUK**

Seluruh materi yang disajikan, sudah melalui uji coba pra-pilot di:

1. Mekanik Bepi (keandalan, efisiensi, daya tahan)
2. Mekanik Bepi (keandalan, efisiensi, daya tahan) dengan menggunakan 2000 liter minyak tanah (keandalan, efisiensi, daya tahan) pada kondisi normal dengan menggunakan bahan bakar minyak.
3. Mekanik Bepi (keandalan, efisiensi, daya tahan) dengan menggunakan 2000 liter minyak tanah (keandalan, efisiensi, daya tahan) pada kondisi normal dengan menggunakan bahan bakar minyak.

**D. HASIL PEMILIHAN**

No.	Aspek yang Diukur	1	2	3	4	5	Catatan
1.	Kemudahan penggunaan	✓					
2.	Keamanan saat bekerja pada tingkat tekanan	✓					
3.	Kualitas hasil	✓					
4.	Kemudahan pengemasan	✓					
5.	Kemudahan dan kecepatan dalam pemrosesan	✓					
6.	Keandalan dan efisiensi	✓					
7.	Kemudahan pemeliharaan	✓					
8.	Kemudahan dan daya tahan	✓					
9.	Keamanan energi	✓					


**E. KRITIK DAN SARAN**

1. Desainnya sudah baik untuk memudahkan pemakaian.
2. Desainnya sudah baik untuk memudahkan pemakaian.
3. Desainnya sudah baik untuk memudahkan pemakaian.
4. Desainnya sudah baik untuk memudahkan pemakaian.
5. Desainnya sudah baik untuk memudahkan pemakaian.
6. Desainnya sudah baik untuk memudahkan pemakaian.
7. Desainnya sudah baik untuk memudahkan pemakaian.
8. Desainnya sudah baik untuk memudahkan pemakaian.
9. Desainnya sudah baik untuk memudahkan pemakaian.
10. Desainnya sudah baik untuk memudahkan pemakaian.

**F. REKOMENDASI**

Rekomendasi yang dapat digunakan sebagai acuan dalam pengembangan produk ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan efisiensi, sebaiknya gunakan bahan bakar yang lebih baik.
2. Untuk meningkatkan efisiensi, sebaiknya gunakan bahan bakar yang lebih baik.
3. Untuk meningkatkan efisiensi, sebaiknya gunakan bahan bakar yang lebih baik.
4. Untuk meningkatkan efisiensi, sebaiknya gunakan bahan bakar yang lebih baik.
5. Untuk meningkatkan efisiensi, sebaiknya gunakan bahan bakar yang lebih baik.
6. Untuk meningkatkan efisiensi, sebaiknya gunakan bahan bakar yang lebih baik.
7. Untuk meningkatkan efisiensi, sebaiknya gunakan bahan bakar yang lebih baik.
8. Untuk meningkatkan efisiensi, sebaiknya gunakan bahan bakar yang lebih baik.
9. Untuk meningkatkan efisiensi, sebaiknya gunakan bahan bakar yang lebih baik.
10. Untuk meningkatkan efisiensi, sebaiknya gunakan bahan bakar yang lebih baik.

Yogyakarta, 08 Juli 2024  
Pakar Pakar,  
  
Prof. Dr. Anne Yuliana, S.T., M.T., Ph.D.

27 Juli 2024



30 Juli 2024



		31 Juli 2024	
		01 Agustus 2024	

