



UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN
FAKULTAS EKONOMI & PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
Jl. Ki Hajar Dewantara Klaten Utara Klaten 57438
No.Telp. 0272-322363 Fax. 0272-323288
Website: www.unwidha.ac.id Email: info@unwidha.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 096/F.05.01/Unwidha-FEP/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Arif Julianto Sri Nugroho, S.E.,M.Si.
NIK/NIDN : 690 301 250/0610077201
Jabatan : Dekan Fakultas Ekonomi&Psikologi
Instansi : Universitas Widya Dharma Klaten

Menugaskan Saudara:

Nama : Dra. Dwi Wahyuni Uningowati, M.Phil.
NIP/NIDN : 19670224 199403 2 001/0024026701
Jabatan : Dosen Program Studi Psikologi
Instansi : Universitas Widya Dharma Klaten
Tugas : Melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat dengan Judul:
"PEMBERIAN HIDROTERAPI SUPPORTIF SEBAGAI
UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN
(PENGABDIAN MASYARAKAT DI JOLOTUNDO KLATEN)"

Waktu Pelaksanaan : Juli 2024

Lain-lain : Harap dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, dan menyampaikan laporan setelah selesai melaksanakan tugas.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 1 Juli 2024

Dekan,



Dr. Arif Julianto Sri N.,S.E., M.Si.
NIK/NIDN. 690 301 250/0610077201

LAPORAN AKHIR PENGABDIAN

PEMBERIAN HIDROTERAPI SUPPORTIF SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN (PENGABDIAN MASYARAKAT DI JOLOTUNDO KLATEN)



Oleh :

Zuyina Luklukaningsih, S.Psi, M.Psi

Rima Yunitasari, S.Fis., M.P.H

Dra. Dwi Wahyuni Uningowati, S.Psi., M.Phil

Drs. Danang Susena, M.Hum

Sukma Oktaviani

PROGRAM STUDI D3 FISIOTERAPI PROGRAM VOKASI

UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

2024

HALAMAN PENGESAHAN

Judul pengabdian : Pemberian Hidroterapi Supportif Sebagai Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan (Pengabdian Masyarakat Di Jolotundo Klaten)

Peneliti/Pelaksana

Nama Lengkap : Zuyina Luklukaningsih, S.Psi., M.Psi
Jabatan/Gol/Ruang : Lektor/III/c
NIK/NIDN : 690 817 380/0522017801
Program Studi : Fisioterapi
Fakultas : Program Vokasi

Anggota Peneliti 1

Nama Lengkap : Rima Yunitasari, S.Fis., M.P.H
NIK : 690 817 380
Fakultas/Prodi : Program Vokasi/Fisioterapi

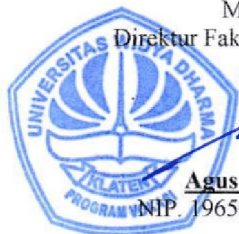
Anggota Peneliti 2

Nama Lengkap : Drs. Danang Susena, M.Hum
NIP : 19620228 198702 1 002
Fakultas/Prodi : FKIP/Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia

Anggota Peneliti 3

Nama Lengkap : Dra. Dwi Wahyuni Uningowati, S.Psi., M.Phil
NIP : 19670224 199403 2 001
Fakultas/Prodi : Ekonomi dan Psikologi/Psikologi
Nama Lengkap : Sukma Oktaviani
Semester : V
NIM : 216210000
Fakultas/Prodi : Program Vokasi/Fisioterapi

Jumlah Tim : 4 (empat) orang
Peneliti
Waktu Penelitian : 8 bulan
Biaya penelitian : Rp 2.000.000,00

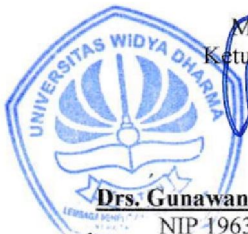


Mengetahui,
Direktur Fakultas Program Vokasi

Agus Santoso MP.
NIP. 19650408 199010 1 001

Klaten, Juli 2024
Ketua Pengabdian

Zuyina Luklukaningsih, S.Psi., M.Psi.
NIK. 690 817 380



Mengetahui,
Ketua pengabdian

Drs. Gunawan Budi Santoso, M.Hum
NIP 196307051987031003

Mitra Pengabdian
Pengelola Umbul Jolotundo

SRI MULYANTO

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI.....	1
BAB I PENDAHULUAN.....	2
1.1 Analisis Situasi	2
1.2 Dasar Kegiatan.....	3
1.3 Tujuan Kegiatan.....	6
1.4 Manfaat Kegiatan.....	6
1.5 Metode Kegiatan.....	6
1.6 Jadwal Kegiatan.....	6
1.7 Target Luaran.....	6
BAB II SOLUSI DAN METODE KEGIATAN.....	7
BAB III HASIL KEGIATAN.....	10
DAFTAR PUSTAKA	13
SURAT TUGAS	17
DAFTAR HADIR	18
SURAT KONTRAK	19

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Analisis Situasi

Peningkatan kualitas Kesehatan bagi masyarakat merupakan hal yang sangat penting. Indonesia saat ini juga tengah fokus terus meningkatkan kualitas kesehatan masyarakatnya. Upaya yang dilakukan salah satunya adalah mengembangkan upaya pemulihan untuk berbagai penyakit, seperti stroke dan penyakit lainnya.. Kendati begitu, beberapa penyakit masih terus menghantui masyarakat Indonesia. Keadaan ini diperparah dengan faktor risiko. "Faktor risiko tersebut di antaranya polusi udara, perilaku berisiko, stres serta gaya hidup masyarakat yang kurang sehat akibat mengonsumsi makanan berminyak maupun merokok. Masyarakat perlu mengenali dan mengelola risiko kesehatan di lingkungannya yang dapat berpotensi menimbulkan penyakit tertentu. "Pandemi Covid-19 menjadi pengalaman berharga bagi kita semua untuk belajar menerapkan pola hidup sehat, serta mengelola risiko kesehatan dan menghindari perilaku berisiko. Upaya pencegahan dan edukasi akan bahaya penyakit terus dilakukan oleh tenaga kesehatan dan juga berbagai pihak.

Seiring dengan meningkatnya berbagai penyakit di Indonesia, meningkat pula permasalahan Kesehatan. Masalah terbanyak pada Lanjut usia adalah tidak banyak kegiatan atau jarang beraktivitas. Kondisi ini justru mencetuskan beberapa keluhan misalnya nyeri sendi, kekakuan otot dan penurunan kondisi Kesehatan. Dengan munculnya permasalahan yang dialami usia lanjut, misalnya nyeri sendi dan juga masa pemulihan pasca stroke, maka strategi dalam mengatasi kondisi itu adalah dengan aktivitas berenang di umbul Jolotundo Klaten. jolotundo. Rutinitas yang dilakukan warga masyarakat adalah dengan cara mereka melakukan aktivitas berenang disertai dengan Latihan sesuai dengan edukasi yang diberikan oleh dokter yang menangani.

Hidroterapi suportif merupakan pemberian terapi menggunakan modalitas air yang dasarnya adalah mengajak seseorang yang sedang berlatih agar terus bersemangat dengan disertai dengan saling bicara dengan nyaman. Terapi ini didesain untuk membuat orang dengan masalah kesehatan menyuarakan apa yang mengganggunya dan pada akhirnya pasien diberikan bantuan untuk mencari solusi masalah yang tepat. Hidroterapi suportif ini merupakan beragam upaya untuk membantu pasien menghadapi berbagai masalah emosional yang mereka alami dan mengganggu kualitas hidup. Pada Hidroterapi suportif, konseling dilakukan oleh Fisioterapis yang berkeinginan membantu memberikan kasih sayang pada orang yang bermasalah tersebut. Hidroterapi suportif ini juga mengurangi keresahan dan juga membantu orang dengan masalah Kesehatan.

Support yang dilakukan pada saat warga masyarakat berenang di Umbul Jolotundo ini berupaya meningkatkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan situasi yang sebelumnya mungkin membuat individu merasa malas atau kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas atau Latihan Fisioterapi yang berlangsung cukup lama. Istilah supportif ini memiliki beragam definisi penanganan, mulai dari memberikan motivasi, menjadikan teman bicara yang menyenangkan sampai dengan memberikan edukasi Latihan-latihan tertentu. Pada dasarnya, bantuan yang diberikan supportif ini berupa penghiburan, saran, menyemangati, meyakinkan dan yang terpenting adalah mendengarkan dengan penuh perhatian dan simpatik.

Pada saat berada di Umbul Jototundo, Fisioterapis akan menyediakan saluran emosional serta kesempatan pada warga masyarakat mengekspresikan diri dan menjadi diri sendiri. Selain itu, seseorang akan diberikan informasi terkait apa derita dan bagaimana cara mengaturnya. Selama menjalankan latihan di kolam renang Jototundo ini, Fisioterapis akan menjadi perantara antara pasien dengan situasi yang membuat tidak nyaman baik itu di rumah, tempat kerja atau bahkan di lingkungan keluarga. Jadi Fisioterapis akan memberikan pemahaman mengenai sikap dan perasaan yang dialami pasien. Terapis akan memaparkan tentang sudut pandang dan sikap yang ditunjukkan orang lain kepada pasien. Dalam kondisi ini Terapis tidak akan menghakimi namun sebagai pendamping pasien pada saat berlatih di kolam renang. Tindakan suportif, membuat pasien merasa berharga. Terapis akan berpikir dua kali untuk memberikan penilaian atau saran. Bahkan, sedikit mungkin terapis akan menunjukkan sikap pribadinya demi menjaga kenyamanan kamu berbicara. Saat melakukan terapi, terapis akan aktif dan ikut terlibat dalam pembicaraan yang kamu lakukan. Terapis akan mengutarakan perasaannya hanya jika hal itu dibutuhkan untuk meyakinkan kamu.

Hidroterapi adalah latihan untuk beberapa kondisi pemulihan, misalnya pasca stroke yang hamper putus asa karena tidak kunjung sembuh. Dengan aktivitas yang dilakukan di dalam air dan dapat meningkatkan hubungan sosial yang normal. Integrasi sensori membuat penderita merasa tertantang untuk mempelajari aktivitas yang pada mulanya di luar kemampuan mereka. Hidroterapi dengan metode Balance and Coordination dapat meningkatkan keseimbangan, menambah lingkup gerak, meningkatkan kekuatan otot pada anggota gerak atas dan bawah, memperbaiki postur tubuh dan memperbaiki control dari pernapasan. (Puspaningrum, 2010)

Jenis latihan atau teknik dari Hidroterapi yang diterapkan adalah (Balance And Coordination) Tehnisnya pasien dilatih untuk berdiri di air dengan tubuh di sandarkan pada dinding pinggir kolam dengan tetap menjaga keseimbangannya. Fungsi dari metode ini adalah untuk meningkatkan keseimbangan pasien dan meningkatkan aktivitas fungsional berdiri pasien. pasien dilatih untuk berjalan di dalam kolam dengan tetap menjaga keseimbangannya. Fungsi metode ini adalah dari untuk meningkatkan keseimbangan pasien, meningkatkan aktivitas fungsional berjalan pasien.

1.2. DASAR KEGIATAN

Hidroterapi suportif ini merupakan beragam upaya untuk membantu pasien menghadapi berbagai masalah emosional yang dicetuskan oleh keputusan yang di alami oleh pasien dan mengganggu kualitas hidup. Pada Hidroterapi suportif, konseling dilakukan oleh Fisioterapis yang berkeinginan membantu memberikan Latihan dan edukasi gerakan-gerakan tertentu sesuai hasil diagnosda dari dokter yang menangani

Hidroterapi suportif ini untuk mengurangi keresahan dan juga membantu orang dengan masalah kesehatan untuk meningkatkan derajat Kesehatan. Hidroterapi supportif ini berupaya meningkatkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan situasi yang sebelumnya mungkin membuat individu merasa malas atau kurang bersemangat dalam melakukan Latihan.

Latihan hidroterapi adalah latihan yang menggunakan media air seperti di kolam atau tangka perendaman multi-kedalaman yang memfasilitasi penerapan intervensi fisioterapi yang termasuk di dalamnya yaitu *stretchings*, *trenghening*, *joint mobilization*, keseimbangan, gait training, dan endurance training. Sifat fisik dari hidrodinamika meliputi densitas, daya apung, tekanan

hidrostatik, dan viskositas yang mana hal tersebut akan mendukung kondisi lingkungan yang dapat berpengaruh pada peningkatan proses fisiologis dan aktivitas motoric.

Pengaruh hidroterapi terhadap keseimbangan yaitu hidroterapi akan memberikan rangsangan motorik dan sensorik yang akan menginduksi plastisitas saraf serta dapat meningkatkan fungsi motorik statis dan dinamis keseimbangan orang yang menderita stroke. Hal itu terjadi karena hidroterapi mampu menopang berat badan dan meminimalkan resiko jatuh. Selain itu efek hidroterapi juga dapat meningkatkan ROM, kemampuan berjalan, meningkatkan kapasitas kardiopulmoner, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Macam-macam hidroterapi :

a. Latihan air

Ini adalah bentuk aktivitas fisik berdampak rendah. Latihan ini biasanya bisa kamu lakukan di kolam dengan menggunakan peralatan khusus, contohnya, berenang atau aerobik air. Jenis hidroterapi ini memungkinkan orang untuk melatih otot dan meningkatkan detak jantung mereka tanpa memberi banyak tekanan pada persendian. Rutinitas olahraga ini cocok untuk orang yang mengidap radang sendi atau fibromyalgia. Sementara dan untuk orang tua, latihan ini mungkin berisiko lebih tinggi untuk mereka terjatuh atau lebih mudah berolahraga di lingkungan berdampak rendah.

b. Hidroterapi fisik akuatik

Terapi ini harus kamu lakukan bersama terapis fisik berlisensi. Jenis hidroterapi ini mencakup program khusus untuk setiap orang.

c. Mandi air hangat

Mandi air hangat juga termasuk hidroterapi yang bermanfaat untuk meningkatkan aliran darah dan juga bisa mengurangi rasa sakit dan peradangan. Namun, jangan terlalu sering juga melakukannya karena ada beberapa dampak terlalu sering mandi air hangat.

d. Sitz bath

Ini adalah pilihan yang baik bagi mereka yang memiliki masalah dengan wasir, fisura anus, atau penyembuhan dari episiotomi (sayatan pada perineum untuk membantu ibu melahirkan). Duduk di dalam air hangat selama sekitar 15 menit bisa menghilangkan rasa sakit di area genital dan dubur.

e. Sauna

Jenis hidroterapi ini bisa kamu lakukan di ruangan kecil dengan interior kayu. Air biasanya dituangkan ke batu yang dipanaskan untuk menghasilkan uap. Sebuah studi baru-baru ini juga menunjukkan bahwa menggunakan sauna bisa membantu membuat kamu lebih rileks, meningkatkan kesehatan mental, dan tidur.

f. Terapi perendaman

Terapi perendaman adalah terapi yang melibatkan seseorang merendam sebagian atau seluruh tubuhnya ke dalam air untuk menghilangkan rasa sakit. Hal itu termasuk merendam kaki dalam air hangat, mandi air hangat dalam bathtub, berendam dalam whirlpool, dan masih banyak lagi.

g. Terapi sirkuit air

Terapi sirkuit air atau hidroterapi kontras melibatkan beberapa bentuk hidroterapi yang berbeda satu demi satu. Umumnya bergantian antara berendam dalam air hangat dan dingin untuk meningkatkan sirkulasi dan membantu meringankan gejala.

Adapun manfaat hidroterapi yaitu :

a. Dapat meredakan rasa sakit

Salah satu manfaat terapi air untuk kesehatan adalah meredakan rasa sakit. Ulasan tersebut menemukan bahwa terapi spa menggunakan air hangat dapat memiliki efek penghilang rasa sakit yang signifikan. Manfaat ini pun paling sering terasa pada pengidap penyakit kronis yang menyerang sistem muskuloskeletal dan jaringan ikat. Sebab, air hangat dapat meredakan sinyal rasa sakit, mengendurkan otot, dan meningkatkan aliran darah, serta mengurangi rasa sakit di area yang sakit.

b. Meningkatkan Kesehatan mental

Terapi air juga cocok untuk mereka yang memiliki gangguan kesehatan mental. Sebab, hidroterapi dapat meningkatkan suasana hati, baik untuk pria dan wanita. Bahkan, menurut Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika (CDC), hidroterapi sangat baik untuk pengidap fibromyalgia. Ini karena terapi tersebut dapat mengurangi kecemasan dan depresi. Menariknya lagi, terapi air ini juga berguna untuk meningkatkan suasana hati, yang memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental.

c. Dapat mengatasi radang sendi

Pengidap beberapa jenis radang sendi atau arthritis juga dapat merasakan manfaat kesehatan dari terapi air. Sebagai contoh, satu penelitian menemukan bahwa pengidap osteoarthritis di lutut telah merasakan peningkatan fungsi lutut, setelah delapan minggu menjalani latihan air. Sementara itu, studi lain menemukan bahwa pengidap rheumatoid arthritis yang melakukan olahraga air dengan intensitas sedang, sambil melanjutkan pengobatan juga mengalami kemajuan. Mereka mengalami penurunan kadar stres oksidatif pada tubuhnya.

d. Membantu proses pemulihan pasca olahraga

Sebagian atlet terkadang menggunakan berbagai bentuk terapi air hangat dan dingin secara bergantian usai berolahraga. Banyak yang percaya bentuk hidroterapi yang kontras ini dapat membantu proses pemulihan dari latihan keras. Selain itu, hidroterapi tersebut juga dapat menghindari nyeri otot yang rentan terjadi pasca berlatih. Kendati demikian, penelitian ilmiah secara lebih mendalam untuk mengetahui efektivitas dari manfaat terapi air ini, masih para ahli perlukan.

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 14 November 2023. Semua peserta wajib berangkat pada pukul 5.00. Titik kumpul mahasiswa halaman Gedung B Unwidha. Semua mahasiswa harus berkumpul paling lambat pukul 5.15. Ada beberapa mahasiswa yang langsung berangkat dari rumah menuju lokasi Umbul Jolotundo. Mahasiswa memakai seragam lab pada saat pelaksanaan.

1.3 TUJUAN KEGIATAN

Tujuan kegiatan ini adalah untuk:

- a. Pemberian Latihan dengan hidroterapi
- b. Pendampingan hidroterapi suportif bagi masyarakat
- c. Edukasi program latihan fisioterapi kepada masyarakat Klaten.

1.4 MANFAAT KEGIATAN

Manfaat yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

- a. Masyarakat mengenal Program Studi Fisioterapi dan selanjutnya tertarik untuk mengikuti pendidikan fisioterapi di Unwidha Klaten.
- b. Memberikan pendampingan warga masyarakat yang menjalani program Latihan di Jolotundo klaten
- c. Mendorong warga masyarakat untuk menjalani latihan fisioterapi untuk meningkatkan derajat kesehatan.

1.5 METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode ceramah, tanya jawab, pendampingan Latihan hidroterapi, supporting, dan latihan fisioterapi.

1.6 JADWAL KEGIATAN

Persiapan	: 15-20 Juli 2023
Pelaksanaan pengabdian	: 14 Oktober2023
Pembuatan proposal	: 1-15 November 2023
Pembuatan laporan kemajuan	: 5-16 Februari 2024
Pembuatan Laporan Akhir	: 1- 23 Juli 2024

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 14 November 2023. Semua peserta wajib berangkat pada pukul 5.00. Titik kumpul mahasiswa halaman Gedung B Unwidha. Semua mahasiswa harus berkumpul paling lambat pukul 5.15. Ada beberapa mahasiswa yang langsung berangkat dari rumah menuju lokasi Umbul Jolotundo. Mahasiswa memakai seragam lab pada saat pelaksanaan.

1.7 TARGET LUARAN

Hasil kegiatan pengabdian ini ditargetkan dapat terpublikasi di jurnal nasional ber ISSN

BAB II SOLUSI DAN METODE KEGIATAN

Keputusan pasien dengan penyakit tertentu membutuhkan pemulihan dalam jangka panjang sangat membutuhkan terapi yang bersifat suportif. Karena pasien cenderung mengalami penurunan kebermaknaan hidup. Terapi suportif menurunkan skor keputusan, Terapi suportif secara statistik memberikan perbedaan bermakna dalam menurunkan keputusan pasien. Terapi suportif memberikan penurunan keputusan.

Terapi suportif merupakan terapi psikologis untuk membantu pasien dalam memberikan dukungan secara personal melalui aktivitas berbagi pengalaman, situasi dan masalah agar saling memberi dan menerima, melatih keterampilan dan bantu (selfhelp), dan pengembangan pengetahuan. Melalui terapi suportif terapis memberikan dukungan kepada pasien. dengan menguatkan terhadap masalah yang dihadapi dan membantu mencari alternatif baru dalam menyesuaikan diri pasien sehingga mampu mencapai tingkat kemandirian dan mampu mengambil keputusan. Dukungan yang dibutuhkan oleh pasien dalam menjalani keputusannya antara lain dukungan keluarga maupun dukungan dari lingkungan sekitar. Disamping pentingnya akan dukungan, stroke juga memiliki usaha untuk menumbuhkan keyakinan dirinya dan motivasi untuk selalu beraktivitas melalui sumber coping yang dimilikinya.

Sumber coping stroke survivor merupakan penilaian stroke survivor terhadap pilihan coping seseorang yang dilakukan saat menghadapi kondisi keputusan. Menurut Stuart dan Laraia (2006) sumber coping meliputi kemampuan ekonomi, kemampuan dan keahlian, teknik pertahanan diri, support sosial serta motivasi, Kesehatan dan energi, keyakinan atau positive belief, maupun kesehatan secara fisik.

Peningkatan Kesehatan

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan. Hal ini akan terwujud tentunya tidak hanya dari pemangku kebijakan olahraga yang menggerakkan, tetapi bagaimana tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga. Anda sebagai bidan tentu sudah sering mendengarkan kata kesehatan yang artikan sebagai keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial

dan ekonomis sedangkan masyarakat adalah sekumpulan manusia yang saling bergaul, atau dengan istilah lain saling berinteraksi. Sehat secara mental (kesehatan jiwa) adalah satu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang-orang lain. Sehat secara sosial adalah perikehidupan seseorang dalam masyarakat, yang diartikan bahwa seseorang mempunyai cukup kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupannya sendiri dan kehidupan keluarga sehingga memungkinkan untuk bekerja, beristirahat dan menikmati liburan.

Berdasarkan dua pengertian kesehatan tersebut, dapat disarikan bahwa kesehatan ada empat dimensi, yaitu fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi yang saling mempengaruhi dalam mewujudkan tingkat kesehatan pada seseorang, kelompok, atau masyarakat. Oleh karena itu, kesehatan bersifat holistik atau menyeluruh, tidak hanya memandang kesehatan dari segi fisik saja. Misalnya: seseorang kelihatan sehat dari segi fisiknya, akan tetapi ia tidak mampu mengendalikan emosinya ketika sedih maupun senang dengan mengekspresikan ke dalam bentuk perilaku berteriak atau menangis keras-keras, atau tertawa terbahak-bahak yang membuatnya sulit untuk bisa kembali ke kondisi normal, maka orang tersebut tidak sehat. Begitu pula orang yang kelihatan sehat dari segi fisiknya, akan tetapi tidak mampu memajukan kehidupannya sendiri dengan belajar, bekerja, ataupun berinteraksi dengan masyarakat sekitarnya, maka orang tersebut tidak bisa dikatakan sehat. Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 14 November 2023. Semua peserta wajib berangkat pada pukul 5.00. Titik kumpul mahasiswa halaman Gedung B Unwidha. Semua mahasiswa harus berkumpul paling lambat pukul 5.15. Ada beberapa mahasiswa yang langsung berangkat dari rumah menuju lokasi Umbul Jolotundo. Mahasiswa memakai seragam lab pada saat pelaksanaan.

Mitra pengabdian adalah pihak yang bekerja sama dengan melaksanakan program Pengabdian pada Masyarakat. Pada pelaksanaan pengabdian ini, pengelola umbuk Jolotundo adalah mitra yang memberikan fasilitas pada pelaksanaan kegiatan pengabdian. Karena Masyarakat dapat berlatih hidroterapi dengan berbagai kondisi di Umbul Jolotundo. Peran mitra pengabdian meliputi partisipasi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program Pengabdian masyarakat serta memberikan dukungan dan sumber daya yang dibutuhkan. Tujuan dari keterlibatan mitra pengabdian adalah untuk memastikan bahwa program Pengabdian pada masyarakat dapat memberikan manfaat yang optimal bagi masyarakat dan memperkuat hubungan antara perguruan tinggi dan Masyarakat.

2.1 PERSONALIA PENGABDIAN

- a. Ketua pelaksana : Zuyina Luklukaningsih, S.Psi, M.Psi
NIK : 690817380
Pangkat / Golongan : Penata, / III b
Program Studi : Fisioterapi
Fakultas : Program Vokasi
- b. Anggota Pengabdian : Rima Yuinitasari, S.Fis., M.PH
NIK : 690 129 387
Program Studi : Fisioterapi
Fakultas : Program Vokasi
- c. Anggota Pengabdian : Danang Susena
NIP : 19620228 198 7021002
Program Studi : Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia
- d. Anggota pengabdian: Dra. Dwi Uningowati, S.Psi., M.Phil
NIP : 19670224 199403 2 001
Program studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ekonomi
- e. Anggota Pengabdian : Sukma Octaviani
NIM : 2162100003
Program Studi : Fisioterapi
Fakultas : Program Vokasi

2.2 BIAYA PENGABDIAN

No.	Pengeluaran	Jumlah	Satuan	Total
1	Pembuatan dan Penggandaan Proposal	5	Rp 42.000	Rp 210.000
2	Penggandaan Materi (Contoh exc)	100	Rp 5.000	Rp 500.000
3	Konsumsi	25	Rp 27.000	Rp 675.000
4	Transportasi	11	Rp 56.000	Rp 615.000
	Total			Rp 2.000.000

BAB III HASIL KEGIATAN

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 14 November 2023. Semua peserta wajib berangkat pada pukul 5.00. Titik kumpul mahasiswa halaman Gedung B Unwidha. Semua mahasiswa harus berkumpul paling lambat pukul 5.15. Ada beberapa mahasiswa yang langsung berangkat dari rumah menuju lokasi Umbul Jolotundo. Mahasiswa memakai seragam lab pada saat pelaksanaan.

Foto pengabdian







DAFTAR PUSTAKA

- Alikhajeh, Yaser & Ariamanesh, Amir & Rahimi, Nasser & Noroozi, Kazem. 2015. Effects of a Hydrotherapy on Flexibility and Muscular Strength in Elderly Men.. Joint and Bone Science Journal. 3: 1-8.
- Amelia, A. T. et al. (2020). Archives of The Medicine and Case Reports. The Effect of Hydrotherapy Exercise on Pain Intensity and Functional Ability in Genu Osteoarthritis Patients, 2(1), 119–124.
- Castro-Sánchez, A. M., Matarán-Peñarrocha, G. A., Lara-Palomo, I., Saavedra- Hernández M., Arroyo-Morales M., and Moreno-Lorenzo C. 2012. Hydrotherapy for the Treatment of Pain in People with Multiple Sclerosis: “A Randomized Controlled Trial”. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Vol. 2012.
- Cliff, A. 2008. Hydrotherapy after Cardiac Rehab. Sudbury Regional Hospital: BSc Kinesiology.
- Dias, J. M., Cisneros, L., Dias, R., Fritsch, C., Gomes, W., Pereira, L., Santos, M. L., & Ferreira, P. H. (2017). Hydrotherapy improves pain and function in older women with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. Brazilian Journal of Physical Therapy, 21(6), 449–456. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2017.06.012>.
- Ditjen Yankes. 2016. Hydroterapi. Berita Seputar Pelayanan Kesehatan, Kementrian Kesehatan Nasional.
- Guy's & Thomas, S. 2017. Hydrotherapy for Your Back. United Kingdom: NHS Foundation Trust.
- Ilzecka, Joanna. 2019. Hydrotherapy In Nervous System Diseases. Journal Of Education, Health And Sport, (9)1: 55-60.
- Khruakhorn, S., & Chiwarakranon, S. (2021). Effects of hydrotherapy and landbased exercise on mobility and quality of life in patients with knee osteoarthritis: a randomized control trial. Journal of Physical Therapy Science, 33(4), 375–383. <https://doi.org/10.1589/jpts.33.375>.
- Margaret, Reid Champion, 1998. Hydrotherapy Principles and practice. Perth Western Australia : Butterworth heinemann. Hal 121 – 127.
- Mooventhan, A. and L. Niviethitha (2014) ‘Scientific Evidence Based Effects of Hydrotherapy on Various Systems of the Body’, American Journal of Clinical Pathology, 48(1), p. 24. doi: 10.4103/1947.
- Notoatmodjo S. 2010. Metodologi penelitian kesehatan. Edisi Revisi. Rineka Cipta. Jakarta.
- Puspaningrum, Christine. 2010. Pusat terapi anak autisme. Yogyakarta.
- Trisnowiyanto, Bambang. 2012. Instrumen Pemeriksaan Fisioterapi. Nuha Medika, Yogyakarta.
- William M. Kephart. 2014. Developmental perceptual motor disorders. Australia. Australian Journal Of Physiotherapy a volume 17 pages 85-95.



UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN
PUSAT PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jln. Ki Hajar Dewantoro, Klaten Utara (57438) Phone (0272) 322363, 328842
Fax. (0272) 323288 E-mail: lppm@unwidha.ac.id

SURAT TUGAS

No. : 006/F.03.06/PPM/XI/2023

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Program Tri Dharma Perguruan Tinggi Universitas Widya Dharma Klaten dengan ini Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat menugaskan Saudara:

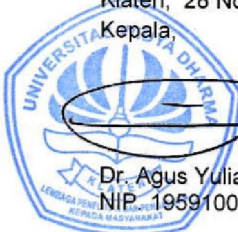
Nama Ketua : Zuyina Luklukaningsih, S.Psi., M.Psi.
NIK : 690 817 380
Anggota 1 : Rima Yunitasari, S.Fis., M.P.H.
NIK : 690 129 387
Anggota 2 : Drs. Danang Susena, M.Hum.
NIP : 19620228 198702 1 002
Anggota 3 : Dra. Dwi Wahyuni Uningowati, S.Psi., M.Phil.
NIP : 19670224 199403 2 001
Judul Kegiatan : PEMBERIAN HIDROTERAPI SUPORTIF SEBAGAI UPAYA
MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN (PENGABDIAN
MASYARAKAT DI JOLOTUNDO KLATEN)
Tempat/Instansi : Klaten
Pelaksanaan : Bulan November 2023 - Agustus 2024

Harap dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan memberi laporan setelah menyelesaikan tugas.

Demikian, surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


SPIRITUALGANTO

Klaten, 28 November 2023
Kepala,



Dr. Agus Yuliantoro, M.Hum.
NIP. 19591004 198603 1 002

Tembusan:

- 1.. Pertinggal



UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

Jl. Ki Hajar Dewantoro, Klaten 57401
Po Box 168. Telp (0272) 322363, 326000

DAFTAR HADIR PENGABDIAN PEMBERIAN HIDROTERAPI SUPORTIF SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN (PENGABDIAN MASYARAKAT DI JOLOTUNDO KLATEN)

No.	Nama	Alamat	Paraf
1.	Donita Hasna M.	Jl. Mojayan no. 41	1.
2.	Fulasthatu D	Dedesan. Belangwetan, Klaten Utara	2.
3.	Salsabilla Aulia A	Jungkare, Karangmonom, Klaten	3.
4.	Alfiah Putri B.	Srebeg Cilik, Trucuk, Klaten	4.
5.	DIWA PUSPITA	Tanjunganom, Klaten, Jatinom	5.
6.	Novitasari	Jetis, Wonosari, Trucuk, Klaten	6.
7.	Rogus Murti P	Puluhan, Jatinom, Klaten	7.
8.	Solma Budi S	Medelan, Klaten, Karangnongko, Klaten	8.
9.	Afrizal Firman A	Gondangan, Gondangan, Jatinom, Klaten	9.
10.	AFAN MURTOGA	MUSE CAMPUS, KLATEN	10.
11.	Raihan Fehrianto	Gowongsan, Bawak, Lawas, Klaten	11.
12.	Petrus Ray Nugra A.	Kampung Gledah Klaten Tengah	12.
13.	AFERY DYAH WULANDARI	Bulupitu, Klaten, Karangnongko, Klaten	13.
14.	Herlina Widhi Asti	Gunungan Baru, Karang Lor, Klaten Utara	14.
15.	Artie Ria Andari	Tuwono, Candirejo, Ngawen, Klaten	15.
16.	Fadilla Inhasanah	Sunggungan, Jonggrangan, Klaten Utara	16.
17.	Renata Oktavian	Gedongan Lor, Wonosari, Trucuk Klaten	17.
18.	Stepani eka A	Delat, Jonggrangan Wedi Klaten	18.
19.	M. Rifki Maulana	Belah, Sengen, Prambanan, Klaten	19.
20.	Atawang Ayu S	Karanglo, Kadirejo, Karangmonom	20.
21.	Jevita Ruspita D.	Balong Paseban Bayat	21.
22.	Rahma Aulia J.	Konolan, Jetis, Karangnongko, Klaten	22.
23.	Noviana Nur H	Kunden, Pepe, Ngawen, Klaten	23.
24.	Posi Azzahra	Pachorjo, Sobayan, Padan Klaten	24.
25.	Sindy Dwi E	Gering Jatifuro, Trucuk Klaten	25.

Ketua Pengabdian

Zuyina Luklukaningsih, S.Psi., M.Psi



UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN
PUSAT PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jln. Ki Hajar Dewantoro, Klaten Utara (57438) Phone (0272) 322363, 328842
Fax. (0272) 323288 E-mail: lppm@unwidha.ac.id

SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Nomor: 006/F.03.06/PPM/XI/2023

Pada hari ini, **Selasa** tanggal **Dua Puluh Delapan** bulan **November** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Tiga** kami yang bertandatangan di bawah ini:

1. **Dr. Agus Yuliantoro, M. Hum.** selaku Pj. Kepala Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat untuk dan atas nama Universitas Widya Dharma Klaten, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**;
2. **Zuyina Luklukaningsih, S.Psi., M.Psi.** selaku Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat, selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**; menyatakan bersepakat untuk membuat Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut:

Pasal 1

Judul Pengabdian Kepada Masyarakat

PIHAK PERTAMA dalam jabatannya tsb. di atas, memberikan tugas kepada **PIHAK KEDUA** untuk melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul:

***"PEMBERIAN HIDROTERAPI SUPORTIF SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN
DERAJAT KESEHATAN (PENGABDIAN MASYARAKAT DI JOLOTUNDO KLATEN)"***

Pasal 2

Waktu dan Biaya Pengabdian Kepada Masyarakat

- (1) Waktu Pengabdian Kepada Masyarakat adalah **sembilan bulan (9 bulan)**, dari bulan **November 2023** s.d. bulan **Agustus 2024**. Sumber biaya pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah Pos Anggaran Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen LPPM Unwidha Klaten sebesar Rp 2.000.000,00 (dua juta rupiah).

Pasal 3

Personalia Pengabdian Kepada Masyarakat

- (1) Ketua Pengabdian : **Zuyina Luklukaningsih, S.Psi., M.Psi.**
Anggota Pengabdian :
1. **Rima Yunitasari, S.Fis., M.P.H.**
2. **Drs. Danang Susena, M.Hum.**
3. **Dra. Dwi Wahyuni Uningowati, S.Psi., M.Phil.**
4. **Sukma Oktaviani**

Pasal 4

Cara Pembayaran

Pembayaran biaya Pengabdian Kepada Masyarakat diberikan sesuai dengan aturan dan tata cara yang telah ditetapkan dalam Pedoman Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Widya Dharma Klaten, yaitu:

- (1) Tahap I sebesar 50% dari nilai kontrak yang diterima paling cepat satu minggu setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh kedua pihak melalui Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat Unwidha
- (2) Tahap II sebesar 50% dari nilai kontrak yang diterima setelah **PIHAK KEDUA** menyelesaikan seluruh kewajiban pekerjaan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pasal 5

Keaslian Pengabdian Kepada Masyarakat dan Kebebasikatan dengan Pihak Lain

- (1) **PIHAK KEDUA** bertanggungjawab atas keaslian judul Pengabdian Kepada Masyarakat sebagaimana disebutkan dalam pasal 1 Surat Perjanjian Kontrak Pengabdian Kepada



UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN
PUSAT PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jln. Ki Hajar Dewantoro, Klaten Utara (57438) Phone (0272) 322363, 328842
Fax. (0272) 323288 E-mail: lppm@unwidha.ac.id

Masyarakat ini (bukan duplikat/jiplakan/plagiat dari Pengabdian Kepada Masyarakat orang lain).

- (2) PIHAK KEDUA menjamin bahwa judul Pengabdian Kepada Masyarakat tersebut bebas dari ikatan dengan pihak lain atau tidak sedang didanai oleh pihak lain.
- (3) PIHAK KEDUA menjamin bahwa judul Pengabdian Kepada Masyarakat tersebut bukan merupakan Pengabdian Kepada Masyarakat yang SEDANG ATAU SUDAH selesai dikerjakan, baik didanai oleh pihak lain maupun oleh dirinya sendiri.
- (4) Apabila di kemudian hari diketahui ketidakbenaran pernyataan ini, kontrak Pengabdian Kepada Masyarakat dinyatakan batal dan PIHAK KEDUA wajib mengembalikan dana yang telah diterima.

Pasal 6

Monitoring Pengabdian Kepada Masyarakat

- (1) PIHAK PERTAMA berhak untuk:
 - (a) Melakukan pengawasan administrasi, monitoring, dan evaluasi pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
 - (b) Memberikan sanksi jika terjadi pelanggaran terhadap isi perjanjian oleh pengabdian.
 - (c) Bentuk sanksi disesuaikan dengan tingkat pelanggaran yang dilakukan.
- (2) Pemantauan kemajuan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan oleh PIHAK PERTAMA bersama dengan Dewan Pakar LPPM Unwidha Klaten.
- (3) PIHAK KEDUA diharuskan membuat dan menyampaikan Laporan Kemajuan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat kepada PIHAK PERTAMA pada bulan ketiga setelah Perjanjian ditandatangani.

Pasal 7

Laporan dan Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat

- (1) PIHAK KEDUA wajib menyerahkan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat sementara kepada PIHAK PERTAMA sesuai jadwal Pengabdian Kepada Masyarakat yang direncanakan.
- (2) Berkas-berkas laporan akhir meliputi:
 - (a) Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat terdiri dari laporan hasil Pengabdian Kepada Masyarakat, naskah publikasi, dan sinopsis Pengabdian Kepada Masyarakat lanjutan (jika ada kelanjutan).
 - (b) Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat diserahkan kepada PIHAK PERTAMA rangkap 4 dengan perincian 2 eksemplar untuk LPPM Unwidha; 1 eksemplar untuk perpustakaan universitas; dan 1 eksemplar untuk perpustakaan jurusan atau program studi.
 - (3) Pada sampul bagian tengah dituliskan nama ketua atau tim pengabdian kepada masyarakat lengkap dengan gelar masing-masing sedangkan pada bagian bawah laporan Pengabdian Kepada Masyarakat harus dituliskan pernyataan yang berbunyi:
Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan atas biaya

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Unwidha Klaten tahun 2023/2024

Nomor Kontrak: 006/F.03.06/PPM/XI/2023

Pasal 8

Hak kepemilikan atas barang/peralatan Pengabdian Kepada Masyarakat segala barang atau alat yang dibeli atas biaya Pengabdian Kepada Masyarakat menjadi milik program studi pengabdian yang bersangkutan. Pengaturan kepemilikannya sebagai berikut.



UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN
PUSAT PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jln. Ki Hajar Dewantoro, Klaten Utara (57438) Phone (0272) 322363, 328842
Fax. (0272) 323288 E-mail: lppm@unwidha.ac.id

- (1) Barang atau alat berupa catridge, printer, alat perekam, akses internet, dan sejenisnya selama masih dapat menggunakan fasilitas Unwidha tidak dianggarkan dalam biaya Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (2) Kamera, alat perekam, dan semacamnya yang dapat dipakai ulang, buku, jurnal, CD, VCD, DVD, *cassete*, dan sejenisnya yang merupakan *software*, program, alat atau referensi Pengabdian Kepada Masyarakat yang didapatkan (dibeli) dari anggaran Pengabdian Kepada Masyarakat menjadi milik program studi.
- (3) Pengalihan hak kepemilikan barang atau alat tersebut dilakukan melalui PIHAK PERTAMA.

Pasal 9
Sanksi

Segala kelalaian baik disengaja maupun tidak sehingga menyebabkan keterlambatan menyerahkan laporan hasil Pengabdian Kepada Masyarakat dengan batas waktu dalam pasal 6 yang telah ditentukan akan mendapatkan sanksi sebagai berikut.

- (1) diberhentikannya bantuan keuangan, dan PIHAK KEDUA diwajibkan mengembalikan dana yang sudah diterima kepada Universitas Widya Dharma melalui PIHAK PERTAMA, atau
- (2) tidak diperbolehkan mengajukan usulan Pengabdian Kepada Masyarakat pada periode tahun anggaran tersebut bagi ketua dan anggota pengabdian kepada masyarakat.

Pasal 10
Penutup

Perjanjian ini berlaku sejak ditandatangani dan disetujui oleh PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA.

Klaten, 28 November 2023

PIHAK PERTAMA,

Dr. Agus Yuliantoro, M. Hum.
NIP. 19591004 198603 1 002

PIHAK KEDUA,


Zuyina Luklukaningsih, S.Psi., M.Psi.
NIK. 690 817 380