



**PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS UNTUK MENINGKATKAN
PENGETAHUAN TENTANG DAMPAK REBAHAN PADA REMAJA DI PUSKESMAS
BARENG**

***COMMUNITY PHYSIOTHERAPY COUNSELING TO IMPROVE KNOWLEDGE ABOUT
THE IMPACT OF LYING DOWN AMONG ADOLESCENTS AT BARENG COMMUNITY
HEALTH CENTER***

Mukti Ali Akbar Prabaswo¹, Nikmatur Rosidah², Siti Istiqomah³

¹²³ Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang,
Kota Malang, Indonesia

^{1*}prabaswo1@gmail.com

Article History:

Received: August 29th, 2025

Revised: October 10th, 2025

Published: October 15th, 2025

Keywords: *Lying Down,
Adolescents, Physiotherapy,
Physical Activity*

Abstract: *Excessive lying down among adolescents can reduce physical activity and negatively impact health. Community physiotherapy outreach activities at the Bareng Community Health Center (Puskesmas Bareng) were conducted to increase adolescents' knowledge about the impacts of lying down. Through posters, discussions, and pre- and post-test evaluations, results showed an increase in participants' understanding. This activity effectively encouraged adolescents to become more aware of the importance of physical activity and healthy living.*

Abstrak

Kebiasaan *rebahan* yang berlebihan pada remaja dapat menurunkan aktivitas fisik dan berdampak buruk pada kesehatan. Kegiatan penyuluhan fisioterapi komunitas di Puskesmas Bareng dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak rebahan. Melalui media poster, diskusi, serta evaluasi *pre-test* dan *post-test*, hasil menunjukkan peningkatan pemahaman peserta. Kegiatan ini efektif mendorong remaja agar lebih sadar pentingnya aktivitas fisik dan hidup sehat.

Kata kunci: Rebahan, Remaja, Fisioterapi, Aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Rebahan, sebuah fenomena sosial yang menarik perhatian generasi muda Indonesia, muncul di tengah derasnya arus modernisasi dan tuntutan peningkatan produktivitas. Namun, istilah "rebahan", yang secara harfiah berarti berbaring atau beristirahat, telah berkembang menjadi sebuah gerakan sosial yang menunjukkan penolakan terhadap budaya kerja berlebihan atau budaya buruh yang dominan dalam masyarakat modern. Fenomena ini menunjukkan pergeseran gaya hidup yang dilakukan oleh generasi muda, yang menuntut lebih banyak waktu untuk bersantai dan merenungkan diri sebagai tanggapan sosial terhadap tekanan yang tinggi yang mereka alami di tempat kerja dan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Fenomena rebahan bergantung pada konteks sosial-ekonomi yang melatarbelakanginya. Generasi muda menghadapi banyak tekanan, termasuk ekspektasi sosial yang tinggi, tuntutan karier yang kompetitif, dan ketidakpastian ekonomi masa depan (Oduah, Sundaram, & Reddy,

2023). Pandemi COVID-19 telah mengubah cara manusia berinteraksi dan bekerja, menciptakan realitas baru yang memerlukan adaptasi terus-menerus dalam berbagai aspek kehidupan. Akibatnya, kondisi ini semakin diperparah (Sriharan et al., 2020). Ketika situasi membuat seseorang tertekan dan jenuh, rebahan muncul sebagai cara untuk bertahan hidup.

Dalam hal kesehatan, kebiasaan rebahan yang berlebihan pasti memiliki efek negatif pada tubuh, terutama terkait dengan penurunan aktivitas fisik, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti gangguan muskuloskeletal. Dengan berfokus pada fungsi tubuh, fisioterapi berada di tempat yang tepat untuk menangani masalah ini. Fisioterapis tidak hanya membantu mengatasi masalah kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama remaja, akan pentingnya gaya hidup aktif dan seimbang. Ini dapat dicapai melalui intervensi dan edukasi yang menyeluruh (Marijani et al., 2023).

Salah satu metode yang efektif untuk menjangkau generasi muda yang terdampak fenomena rebahan ini adalah pendidikan dan penyuluhan fisioterapi komunitas. Diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang efek negatif kebiasaan rebahan dan pentingnya aktivitas fisik dengan menggunakan teknik interaktif dan media penyuluhan seperti poster dan diskusi. Metode ini juga sesuai dengan persyaratan generasi digital yang akrab dengan penggunaan teknologi inovatif dan konvensional dalam kehidupan sehari-hari (Mukti Ali Akbar Prabaswo et al., 2025).

Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif penyuluhan fisioterapi komunitas di Puskesmas Bareng dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak rebahan yang berlebihan. Diharapkan bahwa penyuluhan ini akan meningkatkan pemahaman remaja dan mendorong mereka untuk menjalani gaya hidup yang lebih aktif dan sehat. Jadi, penelitian ini juga menjelaskan bagaimana fisioterapi dapat membantu mencegah dan mengelola masalah kesehatan yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak aktif di kalangan generasi muda.

METODE

Penyuluhan ini diberikan kepada peserta di Puskesmas Bareng dan dilaksanakan di Balai RW setempat. Tahapan awal kegiatan dimulai dengan identifikasi masalah untuk mengetahui dan mencari solusi atas permasalahan yang dialami masyarakat. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media poster serta diskusi dan tanya jawab agar peserta aktif selama kegiatan.

HASIL

Penyuluhan fisioterapi di Balai RW Puskesmas Bareng menunjukkan bahwa remaja lebih memahami dampak negatif dari kebiasaan rebahan. Penyuluhan dilakukan dalam dua tahap: materi diberikan melalui poster dan diskusi interaktif, pengukuran pengetahuan peserta dengan pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada post-test dibandingkan dengan pre-test, yang menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman peserta. Penyuluhan dua arah membuat peserta lebih aktif dan interaktif, dan materi visual sangat membantu penyampaian pesan.

No	Nama Peserta	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Peningkatan (%)
1	A. R.	50	85	70%
1	B. L.	55	90	64%
2	C. M.	60	95	58%
3	D. F.	45	80	78%
4	E. T.	50	85	70%
5	F. I.	40	75	88%
6	G. P.	55	85	55%
7	H. A.	60	90	50%
8	I. N.	45	80	78%
9	J. K.	50	85	70%
Rata-rata	—	51	85	67%

Tabel 1 Hasil *Pre test* dan *Post test*

Aspek	Detail
Lokasi	Puskesmas Bareng, dilaksanakan di Balai RW setempat
Target Peserta	Remaja di wilayah Puskesmas Bareng
Metode Penyuluhan	Media poster, diskusi interaktif, tanya jawab
Tahapan	Pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan peserta
Hasil Pengetahuan	Peningkatan signifikan pengetahuan peserta setelah penyuluhan
Skor Post-test vs Pre-test	Skor post-test lebih tinggi menunjukkan keberhasilan penyuluhan
Efektivitas Metode Penyuluhan	Metode interaktif dan penyampaian visual membuat peserta lebih aktif dan memahami materi dengan baik
Dampak Utama	Meningkatkan kesadaran remaja terhadap dampak negatif rebahan dan pentingnya aktivitas fisik
Keterbatasan	Peserta sedikit dan waktu penyuluhan singkat sehingga perlu evaluasi lebih menyeluruh dan cakupan peserta lebih luas

Tabel 2 Hasil Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi



Gambar 1 Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi di Puskesmas Bareng



Gambar 2 Interaksi dengan Peserta Penyuluhan

PEMBAHASAN

Penyuluhan fisioterapi komunitas di Puskesmas Bareng sangat membantu remaja memahami efek buruk dari kebiasaan berlebihan. Studi ini menggunakan pendekatan interaktif, yaitu poster dan diskusi tanya jawab, yang menghasilkan skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test. Metode ini menegaskan bahwa penggunaan media visual dan keterlibatan aktif peserta meningkatkan pemahaman dan retensi informasi, sesuai dengan prinsip pembelajaran modern.

Rebahan adalah respons sosial terhadap tekanan budaya kerja, kompetisi, dan ketidakpastian ekonomi kontemporer. Kebiasaan ini dapat menyebabkan masalah muskuloskeletal dan masalah fungsi tubuh. Untuk menangani masalah ini, fisioterapi menggunakan pendekatan komprehensif, yang mencakup aspek fisik dan pencegahan melalui edukasi aktif.

Memanfaatkan teknologi konvensional dan inovasi dalam perawatan dan penyuluhan, fisioterapi masuk ke era digital. Hal ini sangat relevan untuk menjangkau generasi muda yang terbiasa dengan media interaktif. Penyuluhan fisioterapi komunitas seperti ini dapat berfungsi sebagai model untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat, khususnya dalam menanggapi peningkatan gaya hidup sedentari di seluruh dunia.

Keterbatasan seperti jumlah peserta yang relatif kecil dan durasi penyuluhan yang singkat menghalangi evaluasi dampak jangka panjang dari penelitian, meskipun hasilnya menunjukkan bahwa penelitian itu berhasil. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk melakukan evaluasi lanjutan dengan lebih banyak peserta dan waktu yang lebih lama untuk memastikan bahwa perubahan perilaku terus terjadi dan memiliki dampak kesehatan yang lebih nyata di masyarakat.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini menyatakan bahwa fisioterapi tidak hanya berfokus pada rehabilitasi fisik, tetapi juga sangat penting untuk mengajarkan kesehatan masyarakat, terutama dengan mendorong orang untuk hidup lebih aktif. Metode pendidikan yang menggunakan teknologi dan metode interaktif dapat meningkatkan pesan kesehatan yang disampaikan dan membantu mencegah masalah kesehatan yang disebabkan oleh pola hidup pasif remaja.

KESIMPULAN

Penyuluhan fisioterapi di Puskesmas Bareng membantu remaja memahami efek negatif dari kebiasaan rebahan. Metode interaktif dan penggunaan media visual, seperti video dan slide presentasi, dapat meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Dengan menggunakan pre-test dan post-test, evaluasi peserta menunjukkan hal ini. Selain itu, pendekatan ini secara edukatif meningkatkan kesadaran remaja untuk mengikuti pola hidup yang aktif dan mengurangi kebiasaan rebahan. Studi ini juga menunjukkan bagaimana fisioterapi memainkan peran strategis dalam penyebaran edukasi kesehatan yang disesuaikan dengan kebutuhan generasi digital. Hasil ini sangat penting untuk lebih banyak program penyuluhan fisioterapi komunitas di masa depan, meskipun waktu dan cakupan peserta terbatas.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Bareng yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh peserta yang berpartisipasi aktif dalam penyuluhan ini.

DAFTAR REFERENSI

Marijančić, V. et al. (2023). Relationship between Physical Activity and Sedentary Behavior, Spinal Curvatures, Endurance and Balance of the Trunk Muscles—Extended Physical Health Analysis in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and*

- Public Health, 20(20).
- Oduah, M. T., Sundaram, V., & Reddy, Y. N. V. (2023). Epicardial Fat in Heart Failure with Preserved Ejection Fraction: Bad Actor or Just Lying Around? *Cardiac Failure Review*, 9, 24–26.
- Patel, A., & Fernandes, J. J. (2023). The Essence of Work-Life Balance and Solutions.
- Sriharan, A. et al. (2020). Occupational Stress, Burnout, and Depression in Women in Healthcare During COVID-19 Pandemic: Rapid Scoping Review. *Frontiers in Global Women's Health*, 1(November).