
SOSIALISASI DAN EDUKASI FISIOTERAPI KEPADA MASYARAKAT MELALUI KEGIATAN CAR FREE DAY KABUPATEN KLATEN

**Zuyina Luklukaningsih¹, Rima Yunitasari², Dwi Wahyuni Uningowati³,
Anna Febrianty Setyaningtyas⁴, Bayu Indrayanto⁵, Danang Susena⁶, Sukini⁷**

¹Program Vokasi, Universitas Widya Dharma Klaten
lukluk2201@gmail.com

²Program Vokasi, Universitas Widya Dharma Klaten
iimrimayunita@gmail.com

³Fakultas Ekonomi dan Psikologi, Universitas Widya Dharma Klaten
dwiwahyuniuningowati@gmail.com

⁴Fakultas Ekonomi dan Psikologi, Universitas Widya Dharma Klaten
ann4febr1@gmail.com

⁵Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Widya Dharma Klaten
bayu.indrayantoo@gmail.com

⁶Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Widya Dharma Klaten
danangsusena62@gmail.com

⁷Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Widya Dharma Klaten
sukinibima@gmail.com

Article Info

Abstract

ARTICLE HISTORY

Received:
21/08/2023
Reviewed:
24/08/2023
Revised:
26/08/2023
Accepted:
29/08/2023

DOI:

10.54840/widharma.v2i02.165

The objectives of the socialization and education of physiotherapy to the community through car free day activities in Klaten Regency are to: (1) socialize and introduce the Physiotherapy Study Program to the people of Klaten; (2) free physiotherapy services for the people of Klaten; and (3) physiotherapy training program education for the people of Klaten. The expected benefits of this community service activity are that the community knows the Physiotherapy Study Program and subsequently interested in taking part in physiotherapy education. It also helps people who are injured and has joint disease. Encouraging community members to undergo physiotherapy training in order to maintain and improve health. The method used in this service is the lecture method, question and answer, free checks (tension, pulse and temperature), Infra Red irradiation, supporting, and physiotherapy exercises.

Keywords: outreach, physiotherapy free services, physiotherapy program education

PENDAHULUAN

Car Free Day telah menjadi suatu kegiatan dengan *New Trend Activism* yang cenderung pada suatu ajang hiburan bagi masyarakat kota dalam menikmati hiburan dan berbelanja. Beberapa kegiatan seperti pertunjukan kesenian, panggung hiburan, permainan anak-anak, dan kegiatan festival jalanan lainnya. Kegiatan sosialisasi seperti promosi, kampanye, dan sosialisasi sebuah produk atau kegiatan juga banyak ditemui. Selain itu, banyak juga ditemui pedagang kaki lima yang berjualan makanan dan minuman, pakaian maupun barang lainnya di lokasi *Car Free Day*.

Di Indonesia, *Car Free Day* pertama kali dilaksanakan di Surabaya pada tahun 2000, kemudian disusul di Jakarta pada tahun 2008. Kemudian kegiatan ini berkembang dan mulai menjamur ke kota-

kota besar di seluruh Indonesia (<https://bone.go.id>, diakses 19/11/2011). Di Klaten, *Car Free Day* kembali digelar mulai Minggu (03/07/2022). Semula *Car Free Day* dilaksanakan di Jalan Pemuda, berpindah ke Jalan Mayor Kusmanto. Setelah terhenti dua tahun, *Car Free Day* saat ini dibagi menjadi beberapa segmen. Segmen olah raga dan kesehatan dari simpang tiga Jalan Mayor Kusmanto tiga (depan Inspektorat) sampai dengan SPBU Jalan Mayor Kusmanto. Kemudian segmen seni budaya dan *entertainment* dari SPBU Mayor Kusmanto sampai simpang empat Jalan Noroyono (depan kantor KPU), dan segmen pendidikan atau edukasi dari depan kantor KPU sampai dengan Thalia *Skincare* (samping swalayan Metro).

Kepala Seksi (Kasi) Pengendalian Operasional Lalu Lintas dan Perparkiran Dinas Perhubungan Kabupaten Klaten, Nunung Wahyu Dwiningsih, menyampaikan lokasi *Car Free Day* tepat diantara simpang empat Pandanrejo sampai dengan simpang lima Bramen pada pukul 05.00 WIB sampai dengan 09.00 WIB. Pengaturan untuk PKL, *paving* sisi barat diperuntukkan untuk kuliner dan *paving* sisi timur diperuntukkan untuk non kuliner.

Seperti *Car Free Day* sebelumnya segala jenis kendaraan bermotor dilarang melintas. Untuk permainan dengan kapasitas atau volume besar dan kereta kuda dilarang beroperasi di area *car free day*. Terkait dengan lokasi parkir, yaitu di ruas Jalan Mayor Kusmanto dari simpang empat Pandanrejo sampai dengan simpang tiga Jalan Mayor Kusmanto tiga (depan Inspektorat), dari simpang lima Bramen sampai Thalia *Skincare*, dan seluruh ruas jalan akses masuk kampung seperti Jalan Parikesit, Jalan Noroyono, Jalan Noroyono satu, Jalan Bima, dan Jalan Sungkur. Oleh karena itu, Dinas Perhubungan Kabupaten Klaten melakukan pengalihan arus, Jogja ke Solo dialihkan melalui Jalan Kartini dan Jalan Diponegoro. Dari Jogja ke Jatinom atau Boyolali dialihkan melalui patung Ki Nartosabdo melalui Merapi Resto arah ke Ngupit. Dari Klaten kota ke Solo lewat simpang empat Pandanrejo melalui simpang empat Bareng ke kiri arah Solo. Kemudian Klaten kota ke Boyolali melalui simpang empat Pandanrejo lurus belok kiri melalui Bramen dan simpang empat Sangkalputung (<https://klatenkab.go.id>, diakses 19/11/2022).

Seperti yang telah dijelaskan di atas, bahwa *Car Free Day* tidak hanya terkait kegiatan jalan kaki atau olah raga, tetapi sudah dijadikan ajang atau media kegiatan sosialisasi dan edukasi oleh berbagai pihak. Beberapa dampak sosialisasi dan edukasi yang dilakukan pada saat *Car Free Day* seperti berikut ini.

Masyarakat yang mengunjungi *stand* layanan Fisioterapi, tidak hanya diberikan materi mengenai beberapa jenis latihan fisioterapi tetapi juga diajarkan mengenai cara latihan sederhana di rumah untuk kasus sederhana, misalnya nyeri pinggang bawah, kekakuan leher, postur tubuh yang baik dan benar guna mencegah terjadinya gangguan atau masalah pada sistem muskuloskeletal. Sistem muskuloskeletal adalah suatu sistem yang terdiri dari tulang, otot, kartilago, ligamen, tendon, dan persendian yang berfungsi sebagai pendukung mekanik dan memungkinkan terjadinya Gerakan pada manusia (Lowe & Anderson, 2017). Dengan kegiatan *Car Free Day* tersebut, maka masyarakat menjadi tertarik dengan program layanan Fisioterapi. Dari ketertarikan tersebut maka akan dapat meningkatkan animo calon mahasiswa baru untuk bergabung di Program Studi Fisioterapi.

Berkaitan dengan adanya kegiatan *Car Free Day* di Klaten, maka Program Studi Fisioterapi, Program Vokasi, Universitas Widya Dharma Klaten bekerjasama dengan Kelurahan Semangkak Klaten Tengah memberikan sosialisasi dan edukasi tentang fisioterapi kepada masyarakat (terutama pengunjung *Car Free Day*) demi menjaga dan meningkatkan kesehatan.

Fisioterapi merupakan salah satu penyedia tenaga kesehatan yang ikut berperan dalam proses pembangunan di bidang kesehatan. Menurut UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009, pembangunan kesehatan merupakan salah satu dari upaya pembangunan nasional yang ditujukan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemajuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan yang optimal. Menurut Kepmenkes No. 1363 Tahun 2001, Fisioterapi merupakan pelayanannya ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektro terapeutis dan mekanis), pelatihan fungsi, komunikasi (Kepmenkes No.1363/2001).

Beberapa manfaat fisioterapi meliputi: (1) Penderita dapat mengerti aspek-aspek gangguan yang dialaminya secara lebih menyeluruh; (2) Penderita dapat mempelajari dan mengikuti teknik fisioterapi yang dilakukan untuk kemudian secara mandiri dapat mengikutinya secara mandiri; (3) Rasa nyeri dapat berkurang; (4) Meningkatkan jangkauan gerak, kekuatan, kontrol, fleksibilitas serta ketahanan otot; dan (5) Penderita dapat belajar untuk mencegah terjadinya cedera lanjut (Arovah, 2010).

TINJAUAN PUSTAKA

1. Sosialisasi

Sosialisasi menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti upaya memasyarakatkan sesuatu sehingga menjadi dikenal, dipahami, dihayati oleh masyarakat atau pemasyarakatan (<http://kbbi.web.id/sosialisasi>, diakses 19/11/2022). Sosialisasi merupakan suatu proses bagaimana memperkenalkan sebuah sistem pada seseorang dan bagaimana orang tersebut menentukan tanggapan serta reaksinya. Sosialisasi ditentukan oleh lingkungan sosial, ekonomi dan kebudayaan dimana individu berada, selain itu juga ditentukan oleh interaksi pengalaman-pengalaman serta kepribadiannya (Sutarjo, 2014).

Agen sosialisasi adalah pihak-pihak yang melaksanakan atau melakukan sosialisasi. Terdapat empat agen sosialisasi yang utama, yaitu keluarga, kelompok bermain, media massa, dan lembaga pendidikan sekolah. Akan tetapi media dalam proses sosialisasi merupakan sarana tambahan, hal tersebut sejalan dengan pendapat Lane bahwa dasar sosialisasi dalam keluarga dan peran media massa hanyalah bersifat tambahan (Susanto, 2012).

2. Edukasi

Edukasi secara umum adalah upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik secara individu, kelompok, maupun masyarakat secara umum sehingga mereka dapat melakukan apa yang telah diharapkan oleh pelaku pendidik. Batasan ini meliputi unsur *input* (proses yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain) dan *output* (sebuah hasil yang diharapkan). Hasil yang diharapkan dari sebuah promosi adalah perilaku untuk meningkatkan pengetahuan (Notoadmojo, 2012).

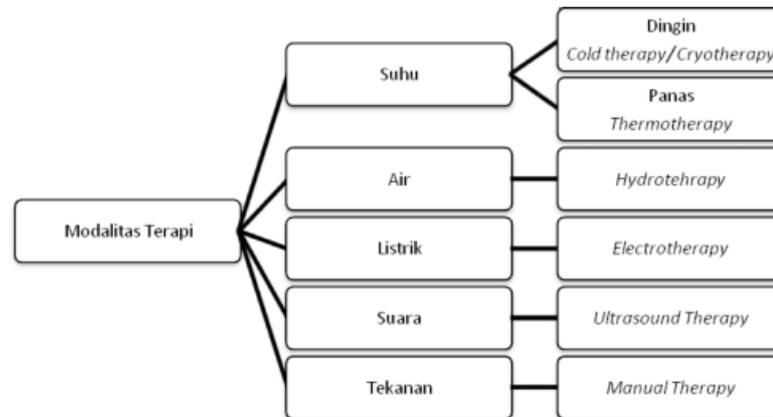
Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) edukasi adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran. Edukasi kesehatan adalah suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan, yang dilakukan dari, oleh, dan masyarakat sesuai dengan faktor budaya setempat (<http://kbbi.web.id/edukasi>, diakses 19/11/2022). Menurut Notoadmojo (2012) penggolongan metode pendidikan/edukasi ada 3 yaitu: a) metode berdasarkan pada pendekatan perorangan, b) metode berdasarkan pendekatan kelompok, dan c) metode berdasarkan pada pendekatan massa (*public*).

3. Fisioterapi

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 80 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktik Fisioterapis, Pasal 1 Angka (2) menyatakan bahwa Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, *elektroterapeutis*, dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi.

Fisioterapi merupakan bagian dari ilmu kedokteran yang berupa intervensi fisik non-farmakologis dengan tujuan utama kuratif dan rehabilitatif gangguan kesehatan. Fisioterapi atau terapi fisik secara bahasa merupakan teknik pengobatan dengan modalitas fisik (fisika). Beberapa modalitas fisik yang terdapat di pergunakan antara lain: listrik, suara, panas, dingin, magnet, tenaga gerak, dan air. Modalitas fisik inilah yang kemudian menjadi dasar aplikasi fisioterapi. Sebagai contoh, suhu dapat dimodifikasi menjadi suhu dingin (*coldtherapy*) dan suhu panas (*thermotherapy*) yang digunakan pada keadaan yang sesuai dengan indikasi terapi tersebut.

Secara lengkap struktur dasar modalitas fisika dalam fisioterapi beserta aplikasinya dapat dilihat pada gambar 1.



Bagan 1 Modalitas Fisika dalam Kaitannya dengan Aplikasi Fisioterapi

Aplikasi fisioterapi dewasa ini terus menerus mengalami perkembangan baik dari sisi prosedur pelaksanaan maupun alat-alat pendukung. Aplikasi ini juga semakin cenderung mengkombinasikan modalitas-modalitas fisika yang ada. Sebagai contoh, *hydrotherapy* dilakukan dengan modifikasi suhu dingin (*coldtherapy*) dan panas (*thermotherapy*). Alat pendukung *electrotherapy* juga sangat berkembang menjadi alat pendukung yang canggih yang dipergunakan pada level pusat pelayanan kesehatan maupun penemuan alat-alat yang dapat dipergunakan secara mandiri oleh penderita, misalnya penggunaan alat TENS (*transcutaneous electro nerve stimulation*). Pada cabang fisioterapi non-alat, *manual therapy* dan *exercise therapy* merupakan cabang fisioterapi yang paling berkembang di dunia olahraga. *Manual therapy* berkembang untuk melayani kebutuhan pengatasan cedera olahraga maupun cedera non-olahraga pada komunitas atlet dan non-atlet sedangkan *exercise therapy* berkembang mengikuti kemajuan teknik kedokteran preventif-rehabilitatif (Arovah, 2010).

Secara garis besar, teknik fisioterapi banyak dipergunakan untuk mengatasi cedera. Selain untuk mengatasi cedera, pada anak-anak teknik fisioterapi banyak dipergunakan untuk mengatasi *cerebral palsy*, *muscular dystrophy*, *spina bifida*, *poliomyelitis*, dan kelainan struktural lainnya. Gangguan kesehatan pada orang dewasa yang sering memerlukan intervensi fisioterapi meliputi gangguan neurologis paska stroke, dan gangguan persendian yang dikarenakan cedera maupun gangguan imunitas. Beberapa kondisi lain yang sering memerlukan intervensi fisioterapi meliputi nyeri punggung, gangguan otot (*strain*), gangguan ligamen (*sprain*), dan asma. Tujuan terapi pada fisioterapi sangat bervariasi tergantung oleh jenis cedera ataupun gangguan fisik yang dialami. Pada kasus cedera, fisioterapi dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot, mempercepat proses penyembuhan, mengurangi rasa nyeri serta mengembalikan mobilitas, dan ketahanan kerja otot paska cedera. Fisioterapi pada gangguan fisik seperti stroke, asma, *cerebral palsy*, dan sebagainya bertujuan untuk meminimalisir tingkat kesakitan (*morbidity*) dengan jalan memperbaiki respon tubuh terhadap penyebab gangguan tersebut dengan mempergunakan berbagai teknik intervensi fisioterapi (Arovah, 2010). Beberapa teknik fisioterapi yang sering dipergunakan meliputi (Arovah, 2010):

a. *Exercise therapy* (terapi latihan)

Teknik fisioterapi ini merupakan teknik yang paling sering dipergunakan terutama pada keadaan kronis. Pada penggunaannya, jenis, frekuensi, intensitas, dan durasi latihan ditentukan berdasarkan pemeriksaan fisik. Jenis latihan yang dapat dilakukan berupa latihan *isometric*, *isotonic*, aerobik, maupun latihan akuatik. Jenis-jenis latihan ini biasanya bertujuan untuk memperbaiki jangkauan gerak, meningkatkan kekuatan, koordinasi, ketahanan, keseimbangan, dan postur. Latihan dapat dilakukan secara aktif dimana penderita mengontrol sendiri gerakannya tanpa bantuan orang lain ataupun pasif dimana gerakan dilakukan

berdasarkan bantuan dari ahli fisioterapi. Terapi latihan dapat dilakukan pada fase rehabilitasi berbagai jenis kelainan seperti stroke, penggantian sendi maupun penuaan.

b. Manipulation/manual therapy

Berbagai teknik terapi manipulasi dapat dilakukan untuk menghasilkan gerakan pasif. Teknik ini meliputi terapi gerak dan *massage* (pijat). Dewasa ini teknik *massage* yang paling sering dipergunakan adalah teknik Sweden, walaupun demikian, berbagai jenis lain juga mulai sering dipergunakan meliputi *neuro-developmental treatment* untuk mengatasi gangguan neuromuskular serta *akupressure*. *Manipulation therapy* terutama ditujukan untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan fleksibilitas sendi.

c. Thermotherapy (heat therapy/terapi panas)

Thermotherapy merupakan terapi dengan menggunakan suhu panas biasanya dipergunakan dengan kombinasi dengan modalitas fisioterapi yang lain seperti *exercise* dan *manual therapy*. Udara lembab yang hangat dapat dipergunakan untuk mengurangi kekakuan dan nyeri otot. *Heat therapy* dapat dilakukan dengan mempergunakan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan kantung panas (*hot packs*), handuk hangat, botol air panas, alat *ultrasound*, alat *infra-red*, dan bak parafin cair. Terapi ini juga dapat dikombinasikan dengan *hydrotherapy* karena air yang hangat dapat mengendurkan otot dan sendi serta meningkatkan jangkauan sendi.

d. Coldtherapy (terapi dingin)

Aplikasi dingin pada area radang dapat mengurangi kepekaan syaraf yang pada gilirannya akan mengurangi rasa nyeri. Metode ini paling sering dipergunakan pada keadaan akut sebagai bagian dari sistem RICE (*Rest-Ice-Compression-Elevation*). Metode ini dapat dilakukan dengan mempergunakan es atau sprai *vapocoolant*.

e. Electrotherapy

Electrotherapy merupakan terapi dengan mempergunakan impuls listrik untuk menstimulasi saraf motorik ataupun untuk memblok saraf sensorik. Salah satu jenis *electrotherapy* yang sering dipergunakan untuk pengobatan adalah *transcutaneous electro nerve stimulation* (TENS). TENS mempergunakan listrik bertegangan rendah yang disuplai dari suatu alat *portable* bersumber daya baterai. Dua elektroda pada alat ini dihubungkan pada bagian yang nyeri sehingga bagian tersebut teraliri impuls listrik yang akan menjalar pada serabut saraf untuk mengurangi kepekaan terhadap rangsang nyeri. Alat ini sering dipergunakan untuk mengatasi nyeri pada *tendonitis* dan *bursitis*. Selain TENS, *shortwave diathermy* sering juga dipergunakan dalam praktek fisioterapi. Alat ini mempergunakan arus listrik frekuensi tinggi untuk meningkatkan suhu pada kulit. Bagian-bagian tubuh yang besar seperti punggung dan pinggang dapat diterapi dengan *shortwave diathermy* karena penetrasi suhu dapat lebih dalam daripada mempergunakan metode terapi panas *non-electric*.

f. Iontophoresis dan Phonophoresis

Iontophoresis merupakan usaha memasukkan obat dalam jaringan dengan mempergunakan bantuan arus listrik, sedangkan *phonophoresis* merupakan usaha memasukkan obat dalam jaringan dengan mempergunakan bantuan *ultrasound*. Metode ini sering digunakan untuk menangani nyeri leher, nyeri punggung, dan radang sendi.

g. Traksi

Traksi merupakan prosedur koreksi *neuro-muskulo-skeletal* seperti patah tulang, dislokasi, dan kekakuan otot dengan mempergunakan alat yang berfungsi sebagai penarik. Terapi ini juga sering mempergunakan beban.

4. Car Free Day

Hari Bebas Kendaraan Bermotor (HBKB) atau dalam bahasa Inggris disebut sebagai CFD atau *Car Free Day* bertujuan untuk mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan

ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor. Kegiatan ini biasanya didorong oleh aktivis yang bergerak dalam bidang lingkungan dan transportasi. Tema penting dalam hari bebas kendaraan bermotor, adalah tinggalkan kendaraan bermotor di rumah dan berjalan kakilah atau gunakan kendaraan tidak bermotor atau pun menggunakan kendaraan umum untuk perjalanan panjang.

Car Free Day kini hadir hampir di setiap kota atau kabupaten. Masyarakat umumnya memanfaatkan kegiatan yang berlangsung setiap akhir pekan ini, untuk berolahraga sekaligus rekreasi. Namun, seiring waktu dan bertambahnya jumlah masyarakat pengguna kegiatan ini, banyak pihak yang memanfaatkan kegiatan ini untuk berkampanye. Mulai dari kampanye sosial hingga politik. Oleh karena itu, *Car Free Day* merupakan sebuah gerakan untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor. Gerakan ini dimulai dari kesadaran penduduk dunia mengenai bahaya pemanasan global dan pentingnya pengurangan emisi bahan bakar di dunia (<https://bone.go.id>, diakses 19/11/2022).

Car Free Day adalah salah satu kebijakan dimana kendaraan bermotor dilarang melintasi suatu jalan utama dalam suatu kota yang sedang menyelenggarakan *Car Free Day* pada jam tertentu sesuai dengan kebijakan masing-masing kota penyelenggara untuk memberikan ruang umum bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga yang sesuai dengan prinsip olahraga yaitu mudah, murah, aman, menyenangkan, dan menyehatkan. Untuk mendukung kebijakan mengenai adanya kegiatan *Car Free Day* di masing-masing kota penyelenggara sekaligus untuk menghindari tanggapan negatif yang muncul dari masyarakat yang terganggu dengan adanya penutupan jalan yang dimana digunakan untuk melakukan kegiatan *Car Free Day* maka kegiatan ini diperkuat dengan perda masing-masing daerah melalui Kepmen LH No. 15/1996 sesuai dengan program Langit Biru (Supriyoko, 2019).

Car Free Day merupakan suatu kegiatan yang bergerak di bidang lingkungan dan transportasi dengan mensosialisasikan kepada masyarakat untuk menurunkan ketergantungan masyarakat terhadap kendaraan bermotor, salah satu bentuk kegiatan *Car Free Day* adalah adanya penutupan jalan selama beberapa waktu dari arus lalu lintas kendaraan. *Car Free Day* berawal pada 22 September 1998. Gagasan tersebut dicetuskan oleh Menteri Lingkungan Hidup Prancis dengan tema “Di Kotaku tanpa Mobil”, karena sejarah itu *Car Free Day* pertama kali digelar di negara Perancis. Menurut Hilmiawan dalam Supriyoko (2019) tujuan dan manfaat kegiatan *Car Free Day* adalah sebagai berikut.

- a. Mengurangi pencemaran udara dari kendaraan bermotor.
- b. Mendorong penggunaan alat transportasi alternatif selain kendaraan pribadi seperti angkutan umum, sepeda, dan fasilitas pejalan kaki.
- c. Meningkatkan kesadaran dan menginformasikan kepada warga kota bahaya tidak terkendalinya penggunaan kendaraan pribadi baik dari sisi kelancaran pergerakan dan kualitas udara kota.
- d. Mensimulasikan suasana dan kondisi kota saat jumlah kendaraan dibatasi.
- e. Jalan yang ditutup menjadi ruang publik dimana masyarakat dapat melakukan kegiatan secara bersama-sama sehingga dapat menjalin dan mempererat hubungan masyarakat.

Pada hari pelaksanaan *Car Free Day*, ada beberapa bagian ruas jalan kendaraan bermotor yang ditutup dan digunakan untuk pejalan kaki dan pengendara tidak bermotor (*non-motorized transportation*). Di Indonesia, *Car Free Day* umumnya digunakan sebagai ruang untuk berolahraga bagi masyarakat perkotaan. Kegiatan seperti senam, berlari, berjalan, maupun bersepeda banyak ditemukan di *Car Free Day*. Penutupan jalan sebagai dampak dari pemberlakuan *Car Free Day* memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk berolahraga di jalan-jalan yang biasa dilewati kendaraan pribadi. Namun saat ini kegiatan *Car Free Day* mengalami penambahan fungsi. Dari yang awalnya hanya untuk kegiatan olahraga, kini bertambah menjadi ajang kegiatan selain olahraga (<https://bone.go.id>, diakses 19/11/2022).

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi dan edukasi mengenai Fisioterapi pada masyarakat di Kabupaten Klaten dimulai dari persiapan pada tanggal 23 Juli sampai dengan 20 Agustus 2022. Pelaksanaannya melibatkan 4 (empat) orang dosen dari Program Vokasi, 2 (dua) orang dosen dari Fakultas Ekonomi dan Psikologi, 3 (tiga) orang dosen dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 11 (sebelas) orang mahasiswa dari Program Studi Fisioterapi serta 4 (empat) orang mahasiswa dari bagian PMB (Penerimaan Mahasiswa Baru). Pelaksanaan kegiatan pada hari Minggu tanggal 21 Agustus 2022 mulai pukul 05.00 WIB berangkat dari kampus menuju lokasi pengabdian di Jalan Mayor Kusanto Klaten. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan cara memberikan sosialisasi dan edukasi fisioterapi. Hal-hal yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian, antara lain adalah sebagai berikut. 1) Sosialisasi dan pengenalan Program Studi Fisioterapi kepada masyarakat Klaten dengan membagikan brosur pada masyarakat. 2) Pelayanan gratis fisioterapi kepada masyarakat Klaten. 3) Edukasi program latihan fisioterapi kepada masyarakat Klaten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara dengan beberapa orang yang mengunjungi *stand* layanan Fisioterapi diperoleh informasi bahwa umumnya, warga masyarakat kurang memahami tentang Fisioterapi. Setelah dijelaskan oleh tim pengabdian masyarakat, maka masyarakat mengenal tentang Fisioterapi, mengenal teknik-teknik Fisioterapi, dan manfaat Fisioterapi.

Masalah yang seringkali dikeluhkan oleh warga masyarakat yaitu: (1) sendi terasa sakit setelah mengalami cedera; (2) sendi terasa sakit setelah bertambah usia; dan (3) tidak mengetahui cara untuk melakukan latihan fisioterapi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara memberikan sosialisasi dan edukasi fisioterapi. Hal-hal yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian, antara lain adalah. 1) Sosialisasi dan pengenalan Program Studi Fisioterapi kepada masyarakat Klaten. 2) Pelayanan gratis fisioterapi kepada masyarakat Klaten. 3) Edukasi program latihan fisioterapi kepada masyarakat Klaten.



Gambar 1 Kegiatan Sosialisasi dan Edukasi Fisioterapi di *Car Free Day* Klaten

Dalam memberikan pelayanan fisioterapi, tim (*stand*) juga berpedoman pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 80 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktik Fisioterapis, Pasal 20 yang menyebutkan bahwa dalam melaksanakan pelayanan fisioterapi, fisioterapi mempunyai kewajiban:

- a. menghormati hak pasien/klien;
- b. merujuk kasus yang tidak dapat ditangani;
- c. menyimpan rahasia pasien/klien sesuai dengan peraturan perundang-undangan;
- d. memberikan informasi tentang masalah kesehatan pasien/klien dan pelayanan yang dibutuhkan dalam lingkup tindakan Fisioterapi;
- e. meminta persetujuan tindakan Fisioterapi yang akan dilakukan;
- f. membantu program Pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat; dan
- g. mematuhi standar profesi, standar pelayanan, dan standar prosedur operasional Fisioterapis.

Pada saat *Car Free Day*, pemberian pelayanan gratis fisioterapi kepada warga masyarakat ditujukan untuk mengurangi rasa nyeri sendi sering bertambahnya usia maupun akibat mengalami cedera. Kesehatan menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang. Definisi sehat adalah keadaan sejahtera, sempurna dari fisik, mental, dan sosial yang tidak terbatas hanya pada bebas dari penyakit atau kelemahan saja. Pencapaian derajat kesehatan yang baik dan setinggi-tingginya merupakan suatu hak yang fundamental bagi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, jenis kelamin, politik yang dianut, dan tingkat sosial ekonominya.



Gambar 2 Pelayanan Fisioterapi kepada Ibu yang Sering Mengalami Sendi Akibat Bertambahnya Usia

Menurut Blum (dalam Adliyani, 2015), menyebutkan terdapat empat pilar yang mempengaruhi derajat kesehatan seseorang, diantaranya adalah keturunan, lingkungan, pelayanan kesehatan, dan perilaku. Faktor yang paling besar pengaruhnya adalah lingkungan dan perilaku. Lingkungan memiliki pengaruh yang dan peranan terbesar diikuti perilaku, fasilitas kesehatan, dan keturunan. Lingkungan sangat bervariasi, umumnya digolongkan menjadi dua kategori, yaitu yang berhubungan dengan aspek fisik dan sosial. Lingkungan yang berhubungan dengan aspek fisik contohnya sampah, air, udara, tanah, iklim, perumahan, dan sebagainya. Sedangkan lingkungan sosial merupakan hasil interaksi antar manusia seperti kebudayaan, pendidikan, ekonomi, dan sebagainya

Perilaku merupakan faktor kedua yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena sehat atau tidak sehatnya lingkungan kesehatan individu, keluarga dan masyarakat sangat tergantung pada perilaku manusia itu sendiri. Di samping itu, juga dipengaruhi oleh kebiasaan, adat istiadat, kebiasaan, kepercayaan, pendidikan sosial ekonomi, dan perilaku-perilaku lain yang melekat pada dirinya.

Pelayanan kesehatan merupakan faktor ketiga yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat karena keberadaan fasilitas kesehatan sangat menentukan dalam pelayanan pemulihan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, pengobatan dan keperawatan serta kelompok dan masyarakat yang memerlukan pelayanan kesehatan. Ketersediaan fasilitas dipengaruhi oleh lokasi, apakah dapat dijangkau atau tidak. Yang kedua adalah tenaga kesehatan pemberi pelayanan, informasi dan motivasi masyarakat untuk mendatangi fasilitas dalam memperoleh pelayanan serta program pelayanan kesehatan itu sendiri apakah sesuai dengan kebutuhan masyarakat yang memerlukan.

Keturunan (genetik) merupakan faktor yang telah ada dalam diri manusia yang dibawa sejak lahir, misalnya dari golongan penyakit keturunan seperti diabetes melitus dan asma *bronehial*.



Gambar 3 Pelayanan Fisioterapi kepada Warga yang Pernah Mengalami Cedera

Sehat ialah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut While (1997), kesehatan adalah keadaan dimana seseorang pada waktu diperiksa oleh ahlinya tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit atau kelainan. Dalam setiap hal di dunia, termasuk kesehatan, pasti memiliki masalah-masalah tertentu. Tidak selamanya masalah kesehatan merupakan masalah kompleks yang merupakan *resultant* dari berbagai masalah lingkungan yang bersifat alamiah maupun masalah buatan manusia, sosial budaya, perilaku, populasi penduduk, genetika, dan sebagainya. Derajat kesehatan masyarakat yang disebut sebagai *psychosocio somatic health well being*, merupakan *resultant* dari empat faktor yaitu *environment* atau lingkungan, *behaviour* atau perilaku, antara yang pertama dan kedua dihubungkan dengan *ecological balance*. *Heredity* atau keturunan yang dipengaruhi oleh populasi, distribusi penduduk, dan sebagainya, *Health care service* berupa program kesehatan yang bersifat preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif (Adliyani, 2015). Selain memberikan layanan gratis penanganan fisioterapi kepada warga yang membutuhkan, kegiatan tersebut juga dimaksudkan untuk mengenalkan Program Studi Fisioterapi kepada masyarakat luas.



Gambar 4 Foto Bersama antara Tim dengan Pengunjung *Stand*

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ‘Sosialisasi dan Edukasi Fisioterapi kepada Masyarakat Melalui Kegiatan *Car Free Day* Kabupaten Klaten’ berdampak bagi Masyarakat Klaten yaitu sebagai berikut. 1) Sosialisasi dan pengenalan Program Studi Fisioterapi kepada masyarakat Klaten. 2) Pelayanan gratis fisioterapi kepada masyarakat Klaten. 3) Edukasi program latihan fisioterapi kepada masyarakat Klaten. Dari hasil wawancara dengan masyarakat di Klaten saat berkunjung ke *stand* layanan Fisioterapi maka masyarakat menjadi lebih mengenal mengenai Fisioterapi. Harapan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut. 1) Masyarakat mengenal Program Studi Fisioterapi dan selanjutnya tertarik untuk mengikuti pendidikan fisioterapi. 2) Membantu warga masyarakat yang mengalami cedera dan memiliki penyakit sendi. 3) Mendorong warga masyarakat untuk menjalani

latihan fisioterapi dalam rangka menjaga dan meningkatkan kesehatan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode ceramah, wawancara tanya jawab, pemeriksaan gratis (tensi, nadi, dan temperatur), penyinaran *infra-red*, *supporting*, dan latihan fisioterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. 2015. Pengaruh Perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority* 4(7). 109-114.
- Arovah, N. I. 2010. *Dasar-Dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta: UNY.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriyoko, A. 2019. CFD (Car Free Day) Dan RTH (Ruang Terbuka Hijau) Sebagai Solusi Bugar Generasi Millennial Perkotaan. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in sports towards a healthy lifestyle*, 1-6.
- Susanto. 2012. *Sosialisasi Pelayanan*. Malang: Universitas Kanjuruhan.
- Sutaryo 2014. *Dasar-Dasar Sosialisasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Ulfa Kumala1, dkk. 2022. *Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Cedera Ankle Sprain Pada Atlet Voli Di Komunitas Sonik Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Jurnal Pengabdian Masyarakat.
- <http://kbbi.web.id/edukasi>
- <http://kbbi.web.id/sosialisasi>
- <https://bone.go.id/2018/03/04/mengenal-car-free-day-hari-bebas-kendaraan/>
- <https://klatenkab.go.id/car-free-day-klaten-kembali-digelar-lokasi-pindah-di-jalan-mayor-kusmanto/>
- <https://kumparan.com/kabarpaspasuruan/car-free-day-dan-ajang-sosialisasi-pentingnya-pendidikan-1sBRKORXnna/full>
- <https://ntb.kemenkumham.go.id/berita-kanwil/berita-upt/2744-kantor-imigrasi-mataram-sapa-masyarakat-melalui-momen-car-free-day>
- <https://radarmalang.jawapos.com/pendidikan/15/08/2022/sosialisasi-di-car-free-day-kediri-ut-malang-beberkan-kemudahan-kuliah-di-ut/>