

Penyuluhan Postur Tubuh pada Anak Sekolah Dasar di SDN 03 Plosokerep Sragen

Zafaf Musyafa¹, Fadhilah Az-zahra², Wahyu Kusuma Wijayanti³, Adelia Kurnia Putri⁴, Nevada Bulandari Silaen⁵, Bella Arianti⁶, Hanifah Dwi Nurma⁷, Eliska Elok Aquariza⁸, Suryo Saputra Perdana⁹, Dwi Rosella Komalasari¹⁰, Totok Budi Santoso¹¹, Mahendra Wahyu Dewangga¹²

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12} Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Wahyu Kusuma Wijayanti

E-mail: wijayanti932@gmail.com

Abstrak

Masa kanak - kanak adalah masa yang paling penting saat masa pertumbuhan sistem muskuloskeletal. Gangguan postural disebabkan oleh beberapa faktor contohnya penggunaan tas yang salah, cara duduk yang salah serta posisi bermain handphone yg salah. Tujuan dari pengabdian ini adalah sebagai bentuk koreksi dan edukasi sejak dini kepada anak-anak yang diperlukan untuk mencegah terjadinya penyakit gangguan postural karena sangat berpengaruh pada pertumbuhan anak-anak dimasa yang akan datang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN 03 Plosokerep oleh tim mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kegiatan diawali dengan ice breaking dilanjutkan dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa, lalu diakhiri dengan post-test. Hasil penyuluhan koreksi postur tubuh siswa dan siswi SDN 03 Desa Plosokerep menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan.

Kata kunci – Penyuluhan, Gangguan Postur, Edukasi, Anak, Musculoskeletal

Abstract

Childhood is the most important period of growth for the musculoskeletal system. Postural disorders are caused by several factors such as using the wrong bag, the wrong way to sit and the wrong position to play cellphones. The purpose of this community service is as a form of correction and early education to children which is needed to prevent postural disorders because it greatly affects the growth of children in the future. This community service activity was carried out at SDN 03 Plosokerep by a team of KKN students from Universitas Muhammadiyah Surakarta. The activity began with ice breaking followed by a pre-test to measure students' initial knowledge, then ended with a post-test. The results of posture correction counseling for students of SDN 03 Plosokerep Village showed a significant increase in understanding.

Keywords - Counseling, Posture Disorders, Education, Children, Musculoskeletal

PENDAHULUAN

Masa kanak - kanak adalah masa yang paling penting saat masa pertumbuhan sistem *muskuloskeletal*. Masalah fisik dapat menjadi faktor prediktor gangguan *ireversibel* pada saat dewasa nanti, karena otot dan tulang akan berkembang pada awal masa kehidupan. Anak-anak yang memiliki kebiasaan yang baik akan mendapatkan postur tubuh yang tegap dan simetris serta mendapatkan efek yang baik untuk kualitas hidup mereka (Pristianto, et al., 2023). Sejak usia dini anak-anak seharusnya memiliki tubuh yang tegap, sehat dan kuat. Namun pertumbuhan mereka terhalangi oleh kebiasaan hidup yang buruk yang menyebabkan berbagai penyakit gangguan postur pada anak-anak (Pristianto, et al., 2022).

Gangguan postural bisa disebabkan oleh beberapa faktor contohnya penggunaan tas yang salah, cara duduk yang salah serta posisi bermain handphome yg salah, Oleh karena itu edukasi sejak dini diperlukan untuk mencegah terjadinya penyakit gangguan postural pada anak-anak karena sangat berpengaruh pada pertumbuhan anak-anak dimasa yang akan datang. Sebagai generasi penerus diharapkan untuk anak-anak agar bisa berprestasi dan berkontribusi dalam perkembangan negara pada masa yang akan datang (Sukmawati, et al., 2023).

Prevalensi masalah *muskuloskeletal* termasuk kelainan postur cukup signifikan di indonesia berdasarkan pada data dari Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Beberapa peneliti menyebutkan berbagai kelainan postur tubuh seperti *Skoliosis*, *Lordosis*, dan *Kifosis* banyak ditemukan pada anak-anak. Dengan prevalensi Skoliosis yang paling banyak yaitu sebanyak 1-13% populasi dunia, 0-5% hingga 3% di antara anak-anak dan remaja. (Nugroho, et al., 2021). Masalah ini sering kali muncul pada anak-anak karena disebabkan oleh kebiasaan duduk yang buruk selama proses belajar dan beban tas yang berat (Fatmarika et al., 2021). Hal ini akan berpengaruh pada perubahan postur dan akan berdampak pada kemampuan mempertahankan keseimbangan terutama anak-anak dikarenakan masa pertumbuhan tulang belum sempurna. Kebiasaan yang tidak baik akan sangat berdampak negatif pada tubuh mereka maka dari itu hal ini harus diperhatikan dengan baik (Rosida et al., 2024).

Tulang belakang manusia memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari manusia, karena berfungsi sebagai penegak pada tubuh manusia, jika posisi tulang belakang tidak tepat akan mengakibatkan cedera punggung dan leher. Ini disebabkan oleh otot-otot pada daerah tulang belakang yang tertekan ketika seseorang sering membungkuk. Jika kondisi ini terus menerus dilakukan dalam jangka waktu yang lama, maka akan mengakibatkan kerusakan pada otot, sendi, tulang dan ligament. Hal ini yang mengakibatkan gangguan pada sistem muskuloskeletal serta keseimbangan tubuh (Setiyowati & Hartati, 2022).

Di Indonesia ditemukan adanya kecenderungan munculnya gangguan struktur tulang belakang terutama pada anak usia remaja dikarenakan kebiasaan buruk yang sering dilakukan tanpa memperhatikan kondisi postur tubuh mereka, sehingga kebiasaan-kebiasaan ini mempengaruhi pertumbuhan tubuh pada usia remaja, misalnya posisi membaca, menulis, dan duduk yang tidak ergonomis. Sikap tubuh yang salah ketika duduk, berdiri, tidur, atau ketika membawa beban yang terlalu berat dapat menyebabkan gangguan pada tulang belakang dan persendian, sehingga dapat menimbulkan rasa pegal pada beberapa bagian tubuh (Nurhaliza, 2020).

Faktor penyebab yang paling umum bisa terjadi saat remaja sedang melakukan pembelajaran di dalam di kelas yang dilakukan hampir setiap hari, dimana kondisi remaja yang diharuskan duduk dengan posisi statis, berlama-lama duduk menghadap komputer atau handphome, atau keharusan membawa barang-barang seperti tas punggung dengan beban berlebih, hingga yang benar-benar karena kebiasaan buruk semata seperti malas melakukan aktivitas fisik. Namun hal-hal tersebut tentunya dapat kita cegah dengan memberikan sosialisasi tentang edukasi pengetahuan pentingnya menjaga postur tubuh dan penerapan menjaga postur tubuh saat melakukan aktivitas sejak usia dini. Maka dari itu dapat dipastikan masalah pada postur tubuh dapat dicegah dengan menjaga postur tubuh dengan baik agar hasilnya juga tetap baik dan ergonomis (Rahman dkk, 2022).

METODE

Penyuluhan tentang postur tubuh yang baik dan benar di SDN 03 Plosokerep telah dilaksanakan dengan sukses oleh tim mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kegiatan diawali dengan ice breaking untuk mencairkan suasana, dilanjutkan dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa. Pre-test dilakukan dengan memberikan beberapa gambar mengenai postur tubuh. Siswa diminta untuk menjawab bersama-sama apakah postur tubuh yang ada pada gambar baik atau buruk. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi kepada para siswa. Materi disampaikan secara interaktif dengan gambar yang menarik, siswa diajak untuk aktif menjawab pertanyaan dan mencontohkan postur tubuh yang biasa mereka lakukan dan bagaimana postur tubuh yang benar. Sebagai bentuk apresiasi, siswa yang berpartisipasi aktif diberikan reward. Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa. Hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pemahaman siswa mengenai postur tubuh yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga postur tubuh yang baik.

Kegiatan dilanjutkan dengan sesi *stretching* yang menyenangkan. Anak-anak diajak untuk melakukan berbagai gerakan peregangan seperti memutar kepala, mengangkat tangan, dan membungkukkan badan. Dengan iringan musik yang ceria, anak-anak semakin bersemangat mengikuti gerakan-gerakan tersebut. Selain itu, tim mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Surakarta juga memberikan penjelasan singkat mengenai manfaat *stretching* bagi kesehatan tubuh, seperti mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga postur tubuh yang baik. Di akhir sesi, anak-anak diajak untuk berkomitmen untuk melakukan *stretching* secara rutin di rumah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Postur tubuh yang salah dapat menimbulkan tekanan pada tulang belakang dan korset (skapula dan panggul) dan hal ini dapat menjadi penyebab gangguan muskuloskeletal yang dirasakan sebagai nyeri. Postur tubuh yang baik sangat penting bagi kenyamanan belajar dan kesehatan tulang belakang jangka panjang. Postur yang buruk dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat belajar dan, jika tidak ditangani, dapat berkembang menjadi gangguan postur seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis di masa dewasa.

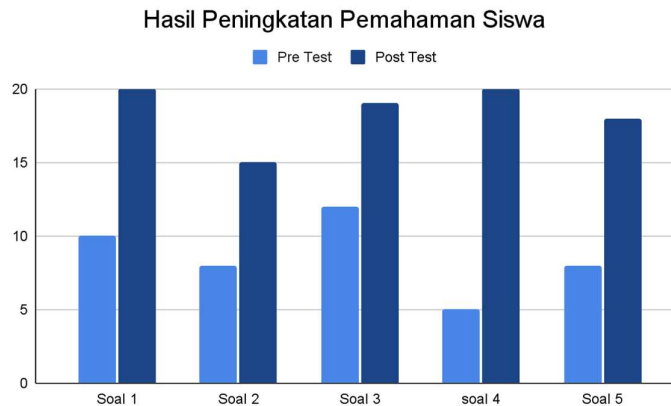
Penyuluhan tentang postur tubuh yang baik dan benar di SDN 03 Plosokerep telah dilaksanakan dengan sukses. Kegiatan diawali dengan ice breaking yang meriah untuk mencairkan suasana, dilanjutkan dengan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal siswa. Materi disampaikan secara interaktif dengan gambar yang menarik, siswa diajak untuk aktif menjawab pertanyaan dan mencontohkan postur tubuh yang biasa mereka lakukan dan bagaimana postur tubuh yang benar. Postur tubuh yang buruk secara berulang membuat kerja otot bertambah berat karena mengangkat barang yang berat seperti tas ransel, jika siswa SD membawa ransel yang berat dengan posisi yang salah berakibatkan postur yang buruk karena kebiasaan saat duduk yang miring dan juga menenteng tas sebelah pundak menambah kinerja otot yang tidak seimbang.

Sebagai bentuk apresiasi, siswa yang berpartisipasi aktif diberikan reward. Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa. Setelah itu, sesi *stretching* dilakukan untuk melatih otot-otot tubuh. Kegiatan *stretching* dilakukan dengan menyenangkan. Anak-anak diajak untuk melakukan berbagai gerakan peregangan seperti memutar kepala, mengangkat tangan, dan membungkukkan badan. Dengan iringan musik yang ceria, anak-anak semakin bersemangat mengikuti gerakan-gerakan tersebut. Selain itu, kami juga memberikan penjelasan singkat mengenai manfaat *stretching* bagi kesehatan tubuh, seperti mengurangi ketegangan otot, meningkatkan fleksibilitas, dan menjaga postur tubuh yang baik. Di akhir sesi, anak-anak diajak untuk berkomitmen untuk melakukan *stretching* secara rutin di rumah.



Gambar 1. Leaflet postur tubuh yang benar

Untuk mengukur capaian kami terhadap indikator, kami menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri dari 5 soal dalam bentuk gambar dengan pilihan benar dan salah. Dalam penilaian pre-test dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan, koreksi postur dilakukan dengan cara berkomunikasi langsung kepada anak-anak.

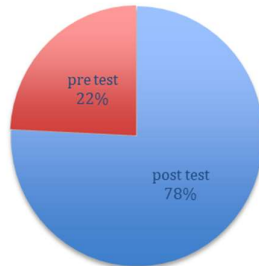


Gambar 2. Grafik Hasil Peningkatan Pemahaman Siswa

Hasil penyuluhan koreksi postur tubuh siswa dan siswi SDN 03 Desa Plosokerep menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan. Sebelum penyuluhan, berdasarkan hasil pre-test, banyak siswa yang belum mengetahui tentang postur tubuh yang benar dan salah mulai dari berdiri, duduk, hingga tidur, hal ini mengindikasikan rendahnya kesadaran dan akses terhadap informasi kesehatan yang memadai. Setelah penyuluhan dilakukan, hasil *post-test* menunjukkan

adanya peningkatan skor pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman mayoritas peserta, meskipun beberapa peserta mungkin memerlukan pendekatan yang lebih beragam.

Skor Edukasi posisi ergonomi



Gambar 3.

Grafik Hasil Pre dan Post Test posisi ergonomi pada anak SD

Berdasarkan gambar diatas, menunjukkan skor hasil penyuluhan posisi ergonomi pada anak sekolah dasar pada saat *pre test* sebesar 22%, lalu setelah diberi penyuluhan nilainya berubah menjadi 78% pada saat *post test*. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dan terjadi peningkatan pemahaman pada edukasi yang telah diberikan pada posisi ergonomi untuk anak sekolah dasar.

Peningkatan ini dapat diatribusikan pada penyampaian materi secara langsung yang memungkinkan komunikasi dua arah, meminta siswa aktif mencontohkan postur yang mereka lakukan sehari-hari dan langsung mengoreksinya, meminta siswa menjawab dan diberi reward. Sesi tanya jawab dan pengulangan materi dapat membantu memastikan semua peserta memahami informasi yang disampaikan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dan terjadi peningkatan pemahaman pada edukasi yang telah diberikan pada posisi ergonomi untuk anak sekolah dasar.



Gambar 4.

Kegiatan penyuluhan postur tubuh

Tujuan utama koreksi postur anak sekolah dasar yakni mendorong siswa untuk mencegah postur yang buruk, untuk menjaga postur tubuh yang baik dengan melakukan olahraga secara teratur. Kegiatan penyuluhan di sekolah sangat bermanfaat untuk meningkat pengetahuan, kesadaran dan kepedulian postur tubuh siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan penyuluhan yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian penyuluhan terkait posisi ergonomi pada anak sekolah dasar mampu menjadi salah satu cara dalam peningkatan pengetahuan terkait pentingnya menjaga postur tubuh yang baik. Hal ini didukung dengan adanya media penyampaian materi yang tepat dengan menggunakan power point dan leaflet agar mudah dipahami oleh anak-anak. Disarankan kegiatan ini terus berlanjut agar anak-anak bisa menjaga postur tubuh dengan baik dan benar, diharapkan juga kepada guru dan orang tua lebih memperhatikan kegiatan sehari-hari yang dilakukan oleh anak agar terhindar dari postur tubuh yang buruk yang mengakibatkan gangguan postur pada anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala sekolah, guru, serta murid-murid Sekolah Dasar Negeri 03 Plosokerep atas kesediaan waktu dan tempatnya menjadi bagian dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan dari awal hingga tahap akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Diah Triastuti, Nur Afni, & Andi Reza Alief Chairin Nur. (2020). Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Otot (Musculoskeletal Disorders) pada Tenaga Kerja Bongkar Muat di Pelabuhan Pantoloan Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3(3), 98–106. <https://doi.org/10.56338/jks.v3i3.1699>
- Erika, K. A., R. A. P., Asri, R. M., Azzahra, N. I., & Risna. (2022). Demonstrasi Postur Tubuh Yang Baik Dan Benar Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Hasanuddin*, 3(2), 104–109.
- Fatmarizka, T., Khasanah, D. A., Arwida, N., & Mutalazimah, M. (2022). Prevalensi pola keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Kartasura. *Journal Physical Therapy UNISA*, 1(2), 64–67. <https://doi.org/10.31101/jitu.2415>
- Haryanto, H., & Henny, H. (2019). Analisis Postur Atau Posisi Tubuh Manusia Menggunakan Tabel Nordic Pada Pekerja Bangunan. *Inaque : Journal of Industrial and Quality Engineering*, 7(1), 30–36. <https://doi.org/10.34010/iqe.v7i1.1731>
- Nugroho, R. D., Dharmawan, T. M., & Kusumaningrum, A. T. (2021). Program Preventif Primer Kelainan Postural Pada Anak Usia 10-12 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDIT Muhammadiyah Al-Kautsar Gumpang. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), 67–72. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i1.12974>
- Nurhaliza, N. (2020). "Pengaruh Kebiasaan Buruk Terhadap Gangguan Struktur Tulang Belakang pada Remaja." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130.
- Pristianto, A., Murtafiah, M., & Primadasa, G. F. (2022). Efektivitas Penggunaan Telehealth Guna Meningkatkan Kualitas Hidup Bagi Pasien Layanan Fisioterapi: Critical Review. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(02), 97–103. <https://doi.org/10.47007/fisio.v21i2.4830>
- Pristianto, A., Setya, P., Utami, W., Gamal, A. A., Dwi Amri, N., & Lathifani, D. I. (2023). Upaya Preventif Gangguan Postur Pada Siswa dan Siswi SDN 2 Gonilan Dengan Media Boneka Karakter Tangan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3570–3577. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6774>

- Rahman, I., Zalukhu, A. V., Aulia, A. R., & Fauzian, M. (2022). Sosialisasi Fisioterapi Terhadap Pencegahan Postur Tubuh Yang Buruk Pada Siswa Di SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 18-22. Diperoleh tanggal 07 November 2022
- Setiyowati, Y. D., & Hartati, Y. R. (2022). Hubungan antara Pengetahuan, Perilaku Ergonomi Fisik Siswa Sma saat Belajar dan Kejadian Nyeri Punggung pada Siswa SMA Jakarta Barat. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 10(1), 120–124. <https://doi.org/10.20527/jdk.v10i1.12>
- Suryani, D. A., Rosadi, R., & Amelia, R. V. (2024). *Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Terkait Postur Tubuh untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswi Kelas 7 SMPS Al-Fattah Kabupaten Malang Community Physiotherapy Education on Body Posture to Enhance the Knowledge of 7 th Grade Female Student SMPS Al-Fattah Malang District Universitas Muhammadiyah Malang , Indonesia UPT Puskesmas Singosari , Indonesia tulang belakang bagian thorakal apabila dilihat dari arah sagital . Kemudian lordosis*. 2(4).
- Zainovita, E., Rahayu, Y., & Afni, N. (2023). Edukasi Postur Tubuh yang Baik dan Benar saat Duduk untuk Mencegah Perubahan Postur Tulang Belakang Education on Good and Correct Body Posture when Sitting to Prevent Changes in Spinal Posture. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 14–20.