

Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dalam Meningkatkan Pengetahuan Mengenai Duduk Sehat di SDI Al-Abror

Agnees Dwi Puriani¹, Ali Multazam², Qonitatul Fitriyah³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ UPT Puskesmas Pakisaji Malang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Agnees Dwi Puriani

E-mail: agneesdwiani3@gmail.com

Abstrak

Anak-anak merupakan fase dini dalam kehidupan dan tidak banyak memiliki masalah kesehatan. Namun adakalanya, sesuatu hal yang terjadi saat masa anak-anak ini juga akan berdampak pada masa dewasa. Salah satunya adalah posisi duduk yang salah sejak kecil yang nantinya akan berdampak pada postur tubuh yang buruk jika tidak segera dibenahi. Penyuluhan ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para siswa terkait dengan postur tubuh dan tata cara duduk sehat. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kepada siswa berupa promosi kesehatan mengenai postur tubuh dan tata cara duduk sehat dengan menggunakan poster sebagai media, melakukan pre-test dan post-test sebelum dan setelah dilakukannya penyuluhan guna mengetahui pemahaman dari para siswa terkait materi yang diberikan. Terdapat peningkatan pemahaman siswa dari 1% menjadi 100% setelah dilakukan penyuluhan. Proses penyuluhan yang dilakukan berjalan dengan lancar, terdapat peningkatan pemahaman terkait postur tubuh dan tata cara duduk sehat dari siswa setelah penyuluhan. Kegiatan penyuluhan yang sudah dilaksanakan di SDI Al-Abror, Kebonagung, Pakisaji, Kota Malang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan terkait postur tubuh dan duduk sehat.

Kata kunci – siswa, postur, duduk, anak, fisioterapi

Abstract

Children are an early phase in life and do not have many health problems. But sometimes, something that happens during childhood will also have an impact on adulthood. One of them is the wrong sitting position since childhood which will later have an impact on bad posture if not immediately corrected. This counseling is carried out with the aim of educating students about good and bad body posture and how to sit healthily or sit properly and correctly. The method used is counseling for students in the form of health promotion regarding body posture and healthy sitting procedures using posters as media, conducting pre-tests and post-tests before and after counseling to determine students' understanding of the material provided. There was an increase in student understanding from 1% to 100% after counseling. The counseling process that was carried out went smoothly, there was an increase in understanding related to body posture and healthy sitting procedures from students after the counseling. The counseling activities that have been carried out at SDI Al-Abror, Kebonagung, Pakisaji, Malang City can increase knowledge and insight related to body posture and healthy sitting.

Keywords – student, posture, sitting, children, physiotherapy

PENDAHULUAN

Anak-anak merupakan salah satu fase dalam kehidupan. Anak-anak dapat diartikan sebagai sekelompok individu yang masih berada dalam tahap awal perkembangan hidup, biasanya berusia 0 sampai 12 tahun. Pada tahap ini, mereka mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Anak-anak cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, suka bermain, dan belajar tentang dunia di sekitar mereka melalui eksplorasi dan interaksi (Nugroho *et al.*, 2021). Mereka membutuhkan bimbingan, kasih sayang, dan pendidikan yang baik dari orang dewasa untuk mendukung perkembangan mereka secara optimal. Dalam hal ini berarti apa yang anak-anak pelajari ataupun lakukan dimasa ini dapat berpengaruh juga di masa dewasa mereka nanti. Termasuk posisi duduk yang salah, yang akan mengakibatkan nyeri pada punggung dan akan berpengaruh kepada postur tubuh mereka saat dewasa nanti. Posisi duduk yang salah tersebut harus dibenahi sedini mungkin agar tidak menjadi kebiasaan buruk yang akan berakibat pada masa mendatang (Erika *et al.*, 2022).

Postur tubuh buruk tentu saja dapat mempengaruhi fungsi tubuh dan juga visual dari seorang individu. Kelainan postur tidak hanya dialami oleh anak-anak, tetapi juga orang dewasa sebagai akibat dari kebiasaan posisi tubuh yang kurang baik. Penting untuk mengedukasi anak-anak mengenai postur tubuh yang benar sejak dini, karena hal ini berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan perkembangan mereka (Pristianto *et al.*, 2022). Anak-anak yang terbiasa dengan postur tubuh yang buruk berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti nyeri pada punggung, leher, dan bahu. Selain itu, postur tubuh yang tidak ideal atau mengalami kelainan dapat mempengaruhi penampilan dan rasa percaya diri anak, yang pada akhirnya dapat berdampak pada interaksi sosial dan prestasi akademis mereka di sekolah (Utami, 2021).

Prevalensi dari kelainan postur tubuh di dunia menurut Lei Yang *et al.* tahun 2020, presentase anak-anak dan remaja yang memiliki kelainan pada postur tubuh terbanyak berada di usia 10-15 tahun. Selain itu, berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2019, prevalensi masalah muskuloskeletal termasuk kelainan postur tubuh, cukup tinggi di Indonesia. Beberapa penelitian dan laporan juga menunjukkan bahwa berbagai kelainan postur seperti skoliosis, lordosis, dan kifosis sering ditemukan pada anak-anak. Skoliosis menjadi kelainan muskuloskeletal yang paling umum, dengan prevalensi berkisar antara 1-13% di seluruh dunia dan 0,5% hingga 3% di kalangan anak-anak dan remaja (Nugroho *et al.*, 2021). Nyeri muskuloskeletal adalah keluhan yang umum terjadi dan memengaruhi tulang, otot, serta sendi, dengan nyeri leher dan punggung menduduki peringkat teratas dalam masalah kesehatan pada tahun hidup dengan disabilitas. Masalah ini sering kali muncul akibat kebiasaan buruk saat belajar atau posisi duduk. Salah satu bentuk nyeri muskuloskeletal yang sering dialami adalah nyeri punggung bagian bawah, yang dapat menyebabkan perubahan postur dan menurunkan kemampuan anak dalam mempertahankan keseimbangan tubuh. Jika tidak ditangani dengan serius, kelainan postur ini dapat berlanjut hingga dewasa (Fatmarizka *et al.*, 2022).

Kelainan postur tubuh dapat menjadi masalah yang serius, maka dari itu dibutuhkan fisioterapi untuk membantu mencegah kelainan postur dengan memberikan tata cara duduk yang baik atau posisi ergonomis. Fisioterapi merupakan sebuah bidang medis yang berfokus pada pemulihan, peningkatan, dan pemeliharaan fungsi dan gerak tubuh serta kualitas hidup seseorang. Selain pengobatan, fisioterapi juga berperan dalam pencegahan atau preventif dimana fisioterapi dapat memberikan edukasi untuk pencegahan kelainan fungsi gerak tubuh (Napitupulu, 2021). Maka dari itu fisioterapi dapat menerapkan upaya preventif mengenai pencegahan kelainan postur tubuh dengan memberikan edukasi mengenai posisi tubuh yang ergonomis saat duduk atau tips duduk sehat. Hal ini bertujuan untuk mencegah kebiasaan duduk yang buruk serta mencegah nyeri punggung akibat dari duduk terlalu lama (Pristianto *et al.*, 2023).

Langkah awal dalam mencegah kelainan tulang belakang adalah dengan melakukan skinning terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi seseorang. Pemeriksaan awal dilakukan di SDI Al-Abror, Pakisaji pada tanggal 22 Oktober 2024. Dari kegiatan studi pendahuluan ditemukan bahwa posisi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

duduk para siswa kurang baik yang membuat mereka menjadi mudah lelah dan mudah mengalami nyeri punggung. Sehingga diputuskan untuk memberikan edukasi terkait posisi duduk yang baik untuk mencegah kelainan postur sejak dini. Kelainan postur dapat terjadi pada siapa saja, tanpa memandang usia (Widyantari *et al.*, 2023). Anak-anak dan remaja merupakan kelompok usia produktif karena mereka aktif dalam kegiatan sehari-hari yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial. Pada masa ini, pertumbuhan tulang berlangsung secara maksimal, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas harian, asupan gizi, dan kebiasaan yang sering dilakukan. Kebiasaan postur tubuh yang tidak tepat dalam aktivitas sehari-hari secara bertahap dapat menyebabkan perubahan atau kelainan pada postur. Oleh karena itu, skrining dan edukasi tentang pencegahan kelainan postur sebaiknya diberikan sejak dini, terutama pada anak-anak dan remaja (Zainovita *et al.*, 2023).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas melibatkan pemberian penyuluhan mengenai, definisi postur tubuh, faktor risiko kelainan postur tubuh, dan tata cara duduk yang baik agar terhindar dari kelainan postur sejak dini. Media yang digunakan untuk memberikan edukasi kepada para siswa di sekolah adalah poster. Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan penyuluhan antara lain :

Studi Pendahuluan dan Persiapan

Pada tahap studi pendahuluan dan persiapan ini, mahasiswa melakukan observasi ke SDI Al-Abror, Pakisaji yang dilaksanakan pada tanggal 22 Oktober 2024. Observasi ini bertujuan untuk melakukan skrining terkait permasalahan yang banyak muncul di lingkungan sekolah. Selanjutnya, tim melakukan analisis kebutuhan untuk mengidentifikasi masalah di sekolah terkait keluhan postur tubuh serta melakukan koordinasi dengan pihak puskesmas dan sekolah terkait kegiatan yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil observasi, tim menyusun materi dan mengembangkan media edukasi yang sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Media edukasi yang disiapkan berupa poster tentang tips duduk sehat atau posisi duduk yang baik. Pendekatan interaktif serta peragaan juga dilakukan dengan tujuan untuk mempermudah pemahaman anak-anak dalam mempraktikkan tata cara duduk sehat atau duduk yang baik.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan satu kali dalam sehari dengan sasaran anak-anak di SDI Al-Abror, Pakisaji. Kegiatan ini melibatkan tim UKS dari Puskesmas Pakisaji serta beberapa mahasiswa Profesi Fisioterapi dari Universitas Muhammadiyah Malang. Pada tahap awal pelaksanaan tepatnya sebelum pemberian edukasi atau penyuluhan, mahasiswa membagikan kuesioner *pre-test* yang nantinya akan diisi oleh anak-anak sebagai penilaian awal dari pemahaman mereka terkait materi yang akan diberikan. Setelah *pre-test* selesai, tim memberikan edukasi mengenai postur tubuh dan tips duduk sehat menggunakan media poster. Edukasi dilanjutkan dengan demonstrasi atau peragaan serta praktik bersama mengenai tata cara duduk sehat atau duduk yang baik. Sesi tanya jawab dilakukan setelah demonstrasi selesai lalu dilanjutkan dengan pembagian dan pengisian kuesioner *post-test* oleh para siswa guna melihat dan menilai mengenai pemahaman mereka terkait materi yang telah disampaikan.

Evaluasi

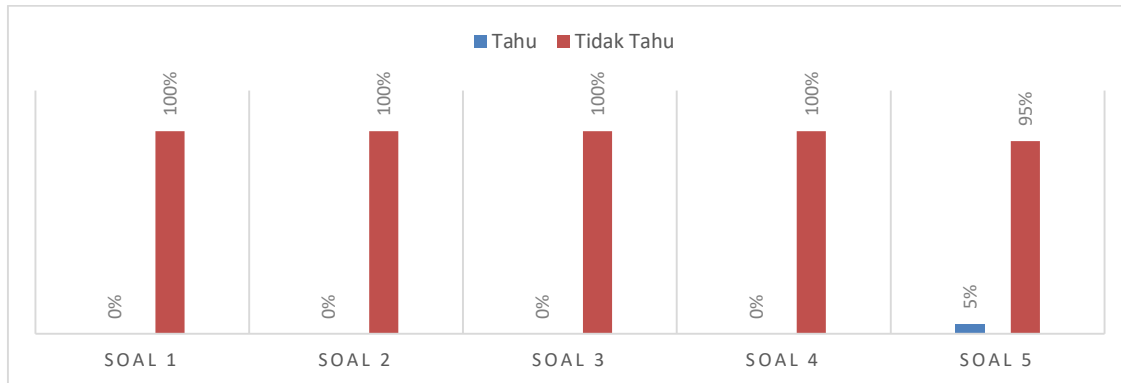
Pendekatan evaluasi dalam kegiatan ini menggunakan penguatan positif dengan memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk menyebutkan serta mempraktikkan kembali tata cara duduk sehat yang telah diberitahukan sebelumnya. Evaluasi dilakukan secara bersama-sama. Kegiatan ini akan mendorong para siswa di sekolah untuk lebih aktif terlibat dan semakin bersemangat dalam memerhatikan serta mempraktikkan tata cara duduk sehat. Setelah itu, dilakukan penyerahan poster kepada pihak sekolah agar bisa dipajang dan dibaca kembali oleh para siswa dan supaya para siswa mudah untuk menerapkan tata caranya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan mengenai postur tubuh dan tips duduk sehat di SDI Al-Abror, Pakisaji berlangsung dengan lancar dan sukses. Sebanyak 20 siswa yang hadir memberikan respon positif dan bersikap interaktif selama penyuluhan. Saat materi disampaikan, para siswa menyimak dengan baik. Materi yang diberikan mencakup penjelasan mengenai definisi postur tubuh, faktor risiko kelainan postur, serta tips duduk sehat atau tata cara duduk dengan baik. Para siswa yang hadir sangat antusias mengikuti penyuluhan karena tim penyuluhan berusaha untuk menjalin komunikasi interaktif sebelum penyuluhan dimulai. Penggunaan poster sebagai media membuat materi lebih menarik dan mudah dipahami, penempelan poster pada sekolah juga membuat para siswa dapat terus melihat dan membuat mereka selalu ingat untuk menerapkan tips duduk sehat. Selama sesi penyuluhan para siswa menaruh atensi penuh dan sangat responsif dan interaktif.

Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, dilaksanakan evaluasi sebelum dan sesudah penyampaian materi atau penyuluhan, seperti yang ditunjukkan pada diagram di bawah ini :

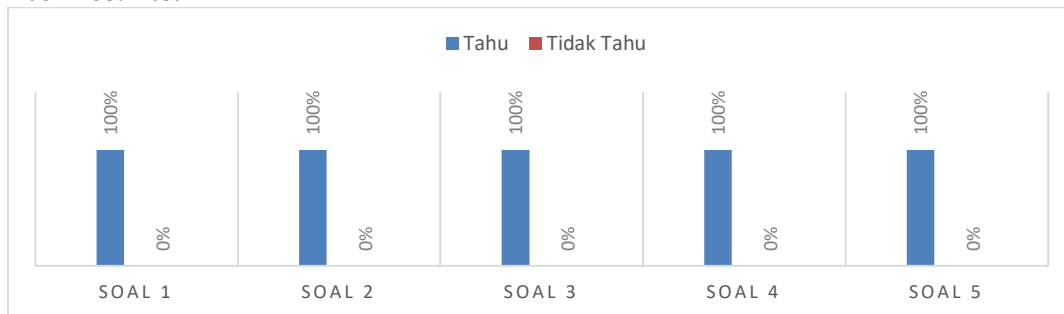
Hasil Pre-Test



Gambar 1.
Grafik Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada gambar 1, dari 5 pertanyaan yang diajukan kepada 20 siswa sebelum penyuluhan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mereka tentang postur tubuh dan tata cara duduk yang baik sangat rendah. Untuk pertanyaan pertama, kedua, ketiga, dan keempat seluruh siswa menjawab “tidak tahu”. Pada pertanyaan kelima, hanya 1 siswa yang menjawab “tahu”, sementara 19 siswa lainnya menjawab “tidak tahu”. Hasil *pre-test* ini menunjukkan bahwa para siswa di SDI Al-Abror Pakisaji belum memiliki pemahaman mengenai postur tubuh dan tata cara duduk sehat.

Hasil Post-Test



Gambar 2.
Grafik Hasil Post-Test

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada gambar 2, dari 5 pertanyaan yang diajukan kepada 20 siswa setelah penyuluhan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mereka tentang postur tubuh dan tata cara duduk dengan baik meningkat secara signifikan. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa untuk semua pertanyaan (soal 1 sampai 5), seluruh siswa yang berjumlah 20 siswa menjawab “tahu”, dan tidak ada yang menjawab “tidak tahu”. Hal ini menunjukkan bahwa setelah penyuluhan, para siswa di SDI Al-Abror Pakisaji menjadi lebih paham tentang postur tubuh dan tata cara duduk dengan baik.

Hasil Pre-Test dan Post-Test

Tabel 1.

Hasil Evaluasi Pre-Test dan Post-Test

Pertanyaan	Pre-Test		Post-Test	
	Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
Apa itu postur tubuh yang baik?	0	20	20	0
Apa penyebab kelainan postur?	0	20	20	0
Apa itu duduk sehat?	0	20	20	0
Bagaimana tata cara duduk sehat?	0	20	20	0
Apa manfaat dari duduk yang baik?	1	19	20	0

Seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1, sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan para siswa SDI Al-Abror Pakisaji cenderung kurang memahami tentang postur tubuh dan tips duduk sehat. Namun setelah penyuluhan, pengetahuan mereka mengenai postur tubuh dan tata cara duduk yang baik meningkat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman mengenai postur tubuh yang baik dan tata cara duduk sehat di kalangan siswa di SDI Al-Abror Pakisaji.

Postur tubuh yang benar adalah ketika persendian terjaga dan tulang tersusun sejajar, memungkinkan distribusi berat badan yang merata dan tertumpu pada struktur anatomi yang lebih rendah. Secara alami, struktur mekanis tubuh manusia cenderung mengambil posisi yang mendistribusikan dan megarahkan beban dengan benar melalui sendi (Tri *et al.*, 2022). Mempertahankan postur yang baik dapat mengurangi keausan sendi yang tidak normal yang dapat menyebabkan radang sendi, meringankan beban otot yang berlebihan, serta meningkatkan kesehatan ligamen. Hal ini membantu mencegah ketegangan otot seperti nyeri pinggang dan nyeri otot lainnya. Postur yang benar juga memastikan keseimbangan tulang belakang terjaga selama proses penuaan, serta mencegah kondisi seperti kifosis, lordosis, skoliosis, dan sebagainya (Archirda *et al.*, 2022).

Edukasi terkait postur tubuh dan tata cara duduk sehat diperlukan untuk mencegah kelainan pada postur tubuh di masa mendatang. Tips duduk sehat merupakan posisi ergonomis yang baik dan benar saat duduk yang bertujuan untuk membantu mencegah kelainan postur pada tulang belakang. Menurut Maria *et al.* tahun 2024, beberapa alasan mengapa edukasi mengenai postur tubuh dan tips duduk sehat ini penting :

1. Mencegah masalah kesehatan : Postur tubuh yang tidak baik dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti nyeri pada punggung, bahu, dan leher. Dengan membiasakan postur yang benar sejak usia dini, anak-anak dapat mengurangi risiko mengalami masalah-masalah tersebut di kemudian hari.
2. Pertumbuhan fisik yang seimbang : Postur tubuh yang baik membantu perkembangan tulang dan otot secara seimbang. Anak-anak yang memahami pentingnya menjaga postur tubuh cenderung mengalami pertumbuhan fisik yang lebih optimal dan seimbang.
3. Meningkatkan kepercayaan diri : Postur tubuh yang tegak sering diasosiasikan dengan rasa percaya diri yang tinggi. Anak-anak perempuan yang diajarkan untuk duduk dan berdiri dengan

postur tubuh yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri lebih besar, yang dapat berdampak positif pada interaksi sosial dan prestasi akademis mereka.

4. Mendukung aktivitas sehari-hari : Anak-anak dengan postur tubuh yang baik cenderung memiliki keseimbangan dan koordinasi yang lebih optimal, sehingga memudahkan mereka berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, seperti olahraga dan menari.
5. Kesadaran terhadap kesehatan diri : Pembelajaran tentang postur tubuh yang benar juga dapat meningkatkan kesadaran anak-anak akan pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh. Hal ini bisa mendorong mereka untuk lebih memperhatikan aspek kesehatan lainnya, seperti pola makan yang sehat dan rutinitas aktivitas fisik yang teratur.
6. Menurunkan risiko cedera : Postur tubuh yang baik dapat membantu mengurangi risiko cedera selama aktivitas fisik, seperti olahraga. Dengan postur yang tepat, tekanan pada sendi dan otot dapat berkurang.
7. Dampak pada penampilan : Postur tubuh yang baik turut mempengaruhi penampilan secara keseluruhan. Anak perempuan yang memahami pentingnya menjaga postur tubuh cenderung terlihat lebih rapi dan menarik, yang dapat memberikan kesan positif pada pandangan orang lain terhadap mereka.

Untuk mencegah gangguan pada tulang belakang, dibutuhkan kebiasaan menjaga posisi dan sikap tubuh yang benar dalam rutinitas sehari-hari seperti saat duduk dan sebagainya. Kebiasaan yang baik ini dapat membantu mencegah terjadinya kelainan pada tulang belakang atau postur tubuh.

Dokumentasi



Gambar 1.
Pembagian Kuesioner Pre-Test



Gambar 2.
Pelaksanaan Penyuluhan



Gambar 3.
Demonstrasi Duduk Sehat



Gambar 4.
Poster Penyuluhan



Gambar 5.
Pembagian Kuesioner Post-Test



Gambar 6.
Evaluasi dan Recall

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa skrining dan pemberian edukasi pencegahan kelainan postur tubuh pada para siswa di SDI Al-Abror Pakisaji dengan memberikan penyuluhan terkait postur tubuh dan tata cara duduk yang sehat. Tujuannya adalah untuk memberikan edukasi tentang pencegahan kelainan postur dengan tips duduk sehat. Hasil pemeriksaan awal menunjukkan bahwa posisi duduk para siswa masih kurang baik serta pemahaman mengenai postur tubuh masih kurang. Anak-anak terlihat sangat antusias dan interaktif saat menerima edukasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman pada 20 siswa dari 5% menjadi 100%. Melalui kegiatan ini, diharapkan para siswa di SDI Al-Abror Pakisaji dapat memperoleh informasi untuk menjaga keseimbangan tubuh guna mengurangi risiko masalah postur di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih diberikan kepada pihak SDI Al-Abror Pakisaji atas kesediaannya sebagai mitra pelaksana dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang telah memberikan waktu untuk turut serta dalam pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan. Terima Kasih juga kepada tim UKS dari

Puskesmas Pakisaji yang ikut berpartisipasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Archirda, N., Amelza, N., Aqilah, W., Khatimah, N. S., Sanjaya, Y. A., Mawardyana, H. P., & Qothrunnada, A. N. (2022). Upaya Promotif Dan Preventif Gangguan Postur Pada Anak Usia 11-13 Tahun Di Sd Negeri Mustikasari Iv Kota Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 75–80.
- Arif Pristianto, Khairi Rizqi Fadhlika, Eri Fersiana Safitri, Pramudita Setya Widya Utami, Yngvie Salma Kirani, & Sabina Nadhirah. (2022). Program Preventif Kelainan Postur pada Siswa dan Siswi di MIM Digdaya Bolon. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(3), 21–27. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i3.521>
- 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>
- Maria, H., Lumbanraja, U., Mardatillah, J., Ridhani, A., & Mallisa, H. E. (2024). *Skrining dan Edukasi Pencegahan Kelainan Postur Tubuh pada Anak Panti Asuhan Screening and Education on Prevention of Posture Abnormalities in Orphanage Children Program Studi Ilmu Keperawatan , STIKES Suaka Insan Banjarmasin , Indonesia Program Studi Fis. 2(3).*
- Napitupulu, R. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 76–95. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i2.112>
- 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>
- 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>
- Tri, K., Suparwati, A., Made, I., Prianthara, D., Pascha Paramurthi, I. A., Astrawan, P., Ayu, I., Suadnyana, A., Putu, I., Jaya, P., Ratih, I. A., & Manuaba, W. (2022). Edukasi Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan Padangsambian Kaja. *UNBI Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–39. <http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/UNBIMengabdi>
- Utami, R. F. (2021). Penyuluhan Tentang Peran Fisioeterapi Pada Scoliosis Di SDN 03 Bawan Kecamatan Ampek Angkek Nagari. *Empowering Society Journal*, 2(2), 149–150.
- Widyantari, P. R. W., Patni, G. A. P. L., & Paramurthi, I. A. P. (2023). Gambaran Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik Pada Remaja di Desa Pelaga. *Journal APTIFI*, 4(1), 41–44.
- Yang, L., Lu, X., Yan, B., & Huang, Y. (2020). Prevalence of Incorrect Posture among Children and Adolescents: Finding from a Large Population-Based Study in China. *IScience*, 23(5), 101043. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2020.101043>
- 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.