

## **Program Edukasi Fisioterapi Dalam Pencegahan *Bad Posture* Pada Komunitas Anak di Sekolah**

**Helmi Widya Permana<sup>1</sup>, Safun Rahmanto<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>1</sup> Puskesmas Paron, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Helmi Widya Permana

**E-mail:** [memy13widya@gmail.com](mailto:memy13widya@gmail.com)

### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang pencegahan bad posture sebagai bagian upaya dari kesehatan tulang belakang. Tahapan kegiatan yang digunakan berupa pemberian edukasi langsung dalam bentuk penyuluhan, menggunakan media berupa poster, pengecekan postur menggunakan adam's forward bend test, serta diskusi interaktif yang dilakukan di MIN 5 Ngawi. Lokasi yang dipilih berdasarkan jadwal kegiatan lapangan puskesmas paron. Evaluasi dilakukan dalam bentuk pre test dan post test untuk mengukur efektivitas edukasi yang diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan terkait pecegahan postur tubuh, Sedangkan hasil dari pemeriksaan menggunakan adam's forward bend test ditemukan adanya permasalahan pada postur tubuh siswa. Dengan adanya pemberian edukasi dalam pencegahan bad posture untuk mencegah kelainan tulang belakang sejak dini ini diharapkan agar tidak menimbulkan permasalahan dikemudian hari pada postur tubuh siswa.

**Kata Kunci** - pengabdian masyarakat, edukasi, postur tubuh, bad posture, adam's forward bend test

### **Abstract**

This community service activity aims to increase students' knowledge and understanding of bad posture prevention as part of spinal health efforts. The stages of the activity used were providing direct education in the form of counseling, using media in the form of posters, checking posture using the Adam's forward bend test, and interactive discussions held at MIN 5 Ngawi. The location was chosen based on the schedule of field activities at the Paron Community Health Center. Evaluation was carried out in the form of pre-tests and post-tests to measure the effectiveness of the education provided. The results of the activity showed a significant increase in students' knowledge regarding posture prevention. Meanwhile, the results of the examination using the Adam's forward bend test found problems with students' posture. By providing education on bad posture prevention to prevent spinal abnormalities from an early age, it is hoped that it will not cause problems in the future with students' posture.

**Keywords** - community service, education, posture, bad posture, adam's forward bend test

## **PENDAHULUAN**

Anak sekolah merupakan asset penting bagi pembangunan di masa depan (Purwanto, 2017). Kejadian yang banyak terjadi pada anak usia sekolah yaitu kesalahan postur tubuh dalam proses kegiatan belajar. Postur tubuh merupakan posisi ketika seseorang dapat menahan tubuh dengan baik dan benar saat berdiri dan duduk. Postur tubuh yang baik membuat penampilan terlihat lebih menarik dan baik untuk kesehatan. Ada banyak kemungkinan penyebab postur tubuh yang buruk, namun kebanyakan orang tidak terlalu memperhatikan faktor-faktor tersebut. Salah satu faktor yang sering diremehkan adalah tetap berada di posisi yang sama untuk jangka waktu yang lama. Misalnya duduk berjam-jam tanpa mengubah posisi atau berdiri dalam jangka waktu lama. Sikap duduk yang tidak benar saat duduk akan mempengaruhi tulang belakang terutama pada perkembangan otot dan tulang belakangnya karena dipaksa bekerja ekstra keras untuk melakukan penyesuaian dengan posisi tubuh. Bila posisi tubuh yang salah ini dibiarkan berlangsung terus menerus dalam waktu yang lama dan posisi yang salah akan menyebabkan perubahan postur pada tulang belakang (Pristianto et al., 2022).

Postur tubuh menjadi hal yang perlu diperhatikan terutama dalam masa pertumbuhan anak. Postur tubuh yang tidak tepat dapat menimbulkan rasa tidak nyaman saat belajar. Jika masalah ini tidak dicegah sejak dini, anak akan merasakan dampaknya setelah dewasa yaitu gangguan postur tubuh seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis (Erika et al., 2022).

Salah satu penyebab kesalahan postur dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh seseorang seperti akibat penggunaan tas yang terlalu berat. Berat tas yang lebih dari 10% berat badan anak dapat mempengaruhi postur tubuh (Sugiyarti & Naufal, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuddin et al (2021) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kelainan tulang belakang pada masa anak-anak ini. Salah satunya adalah kesalahan dalam membawa tas sekolah dengan beban yang terlalu berat saat pergi maupun pulang dari sekolah. Penyebab gangguan postur tubuh antara lain aktivitas fisik, kebiasaan, jenis perilaku gerakan, penggunaan ransel yang salah dan olahraga serta faktor genetik yang mempengaruhi postur tubuh anak (Naufal & Wahyuni.H, 2022).

Jika dibiarkan selama bertahun-tahun, pembiasaan pada masa pertumbuhan ini menyebabkan kelainan bentuk tulang belakang seperti lordosis, kyphosis, dan skoliosis. Oleh karena itu, deteksi dini masalah postur tubuh pada anak sangat penting untuk menentukan masalah yang mereka alami. Selain itu, untuk memberikan tindakan perbaikan dengan asumsi masalah sikap yang tidak biasa ditemukan pada anak-anak (Utami, 2021).

Skoliosis adalah suatu kelainan yang menyebabkan suatu lekukan yang abnormal dari spine (tulang belakang) ke arah lateral. Skoliosis dapat menyebabkan ketidakseimbangan posisi thorax, scapula yang menonjol pada satu sisi, posisi bahu yang tidak simetris, panggul yang tidak simetris, dan kadang-kadang penderita merasakan pegel-pegel pada daerah punggung. Derajat skoliosis dapat diketahui dengan adam's forward bend test dan skoliometer (Kurniawati & Sugiono, 2017). Besar sudut pemeriksaan awal skoliosis menjadi indikator penting progresivitas kurva tulang belakang. Semakin besar sudut yang ditemukan pada usia dini maka akan semakin besar pula risiko terjadinya progresivitas skoliosis. Progresivitas skoliosis dapat ditemukan pada usia 10-12 tahun atau tahun terakhir sebelum menarche dengan peningkatan mencapai 10-15° per tahun (Baedlowi, 2015).

Kifosis adalah kelengkungan tulang belakang yang membuat punggung bagian atas tampak bulat atau melengkung secara tidak normal. Setiap orang memiliki kelengkungan tulang belakang berkisar antara 25 hingga 45 derajat, sedangkan orang yang mengalami kifosis memiliki kelengkungan tulang belakang 50 derajat atau lebih (Nauli et al., 2020).

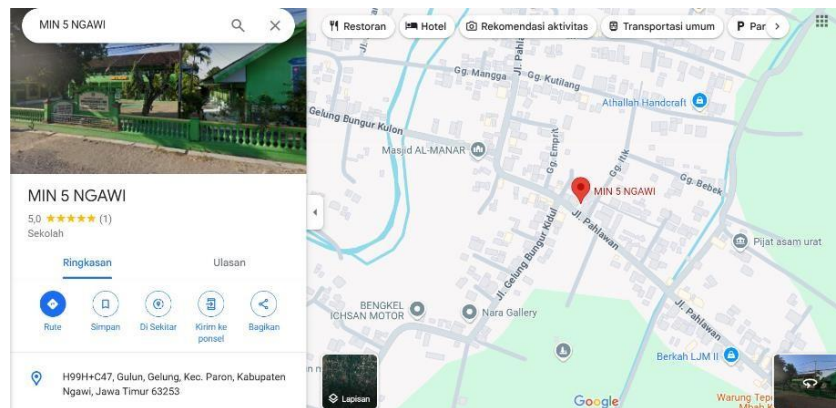
Lordosis adalah kelebihan kurva anterior pada spine. Secara patologis, kelebihan dari kurva normal ditemukan pada servikal dan lumbal. Forward head posture adalah keadaan dimana postur kepala mengalami penurunan lordosis pada bagian cervical dari lower cervical vertebrae, dan akan

membentuk kurva posterior di upper thoracic vertebrae untuk menjaga keseimbangan (Kim et al., 2015).

Penanganan gangguan yang terjadi pada postur tubuh dapat ditangani oleh fisioterapi. Menurut PERMENKES RI No. 65 (2015) definisi fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (physics, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi. Salah satu kasus yang dapat ditangani oleh fisioterapi yaitu terkait permasalahan postur tubuh pada anak sekolah.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2024 di MIN 5 Ngawi. Populasi dalam kegiatan penyuluhan ini adalah siswa kelas 4 yang terbagi dari kelas A, B, C dengan jumlah total 77 siswa yang diantaranya laki-laki sebanyak 37 siswa dan perempuan sebanyak 40 siswa.



**Gambar 1.**  
Lokasi Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan memberikan pre test dan post test berupa pertanyaan kepada siswa guna mengukur keefektifan dari penyuluhan yang diberikan. Media promosi yang digunakan berupa poster yang didalamnya membahas terkait perbaikan postur tubuh pada anak sekolah yang meliputi pengertian, jenis-jenis gangguan postur, yang perlu dihindari dan yang perlu dilakukan untuk memperbaiki postur tubuh. Setelah kegiatan penyuluhan selesai di akhiri dengan melakukan adam's forward bend test untuk mengetahui apakah ada kecenderungan siswa mengalami skoliosis maupun permasalahan postur yang lainnya.



**Gambar 2.**  
Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3.  
Poster Penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan program edukasi fisioterapi dalam pencegahan bad posture pada komunitas anak di MIN 5 Ngawi berjalan dengan baik dan lancar. Respon yang baik dan antusias yang tinggi didapatkan dari para siswa kelas 4. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai materi perbaikan postur tubuh yang telah disampaikan melalui metode pengumpulan data pre-test dan post-test.

Tabel 1.

Evaluasi Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pemahaman Materi	Sebelum (%)	Setelah (%)
Pengetahuan terkait pengertian postur tubuh	10 %	100%
Pengetahuan jenis-jenis gangguan postur	0%	100%
Pengetahuan yang perlu di hindari agar postur tubuh tetap baik	0%	100%
Pengetahuan yang perlu di lakukan agar postur tubuh tetap baik	0%	100%

Dari tabel tersebut, dapat dilihat bahwa kegiatan penyuluhan yang diberikan kepada para siswa telah meningkatkan pengetahuan mereka tentang apa itu postur tubuh, jenis-jenis gangguan postur, apa yang perlu di hindari dan yang perlu dilakukan agar postur tubuh tetap baik. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kesadaran mereka juga meningkat untuk memperbaiki postur tubuh sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai suatu kebiasaan yang baik dari segi kesehatan tulang belakang. Serta, siswa dapat lebih memperhatikan kesehatan punggungnya dari segala resiko penyakit yang diakibatkan oleh posisi duduk yang salah. Sedangkan hasil dari pemeriksaan postur tubuh menggunakan adam's forward bend test ditemukan ada 6 siswa anak laki-

laki dan 2 anak perempuan yang kemungkinan mengalami skoliosis, Dimana mereka merupakan atlet voli ataupun badminton di sekolahannya. Sebanyak 15 anak kecenderungan mengalami kifosis dikarenakan posisi badan membungkuk kedepan pada saat pelajaran berlangsung. Dari hasil pemeriksaan postur tubuh tersebut nantinya siswa yang mengalami kecenderungan skoliosis maupun kifosis diharapkan datang ke puskesmas paron poli fisioterapi agar mendapatkan penanganan serta latihan yang tepat.

Sesuai dengan penelitian menurut Erika et al (2022) Postur tubuh yang baik dan benar sangatlah penting terutama pada kalangan anak sekolah dasar karena pencegahan pada kelainan tulang belakang harus dicegah dan diberikan sejak dini agar tidak menimbulkan permasalahan dikemudian hari.

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman siswa serta nantinya dapat menerapkan pentingnya menjaga postur tubuh yang baik dan benar, meliputi cara duduk, cara menggunakan tas, cara mengangkat beban berat, serta menggunakan bantal yang sesuai pada saat tidur.

Diharapkan disela pergantian jam pelajaran, tenaga pendidik selain memberikan ice breaking kepada siswanya juga bisa melakukan stretching untuk merilekskan otot yang tegang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ucapkan terimakasih kepada prodi profesi fisioterapi fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memfasilitasi mahasiswanya untuk melaksanakan penyuluhan di wilayah kerja Puskesmas Paron. Terimakasih kepada pihak puskesmas paron, pihak sekolah beserta siswa-siswi atas kesediaannya sebagai mitra dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baedlowi, H. (2015). Hubungan Stadium Risser Sign Dengan Umur Kronologis, Besar Sudut dan Indeks Fleksibilitas Pasien Adoloescenta Idiopathic Skoliosis di RS Orthopaedi Prof. DR. R. Soeharso Surakarta (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- 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.
- Kim, E., Kim, K., & Park, H. (2015). Comparison of the Effects of Deep Neck Flexor
- Kurniawati, Mega Puspita & Sugiono, S. (2017). Hubungan Antara Kebiasaan Sikap Duduk Dengan Terjadinya Derajat Skoliosis Pada Siswa Tingkat Pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama Dan Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Akuntansi*, 11.
- Menteri Kesehatan republik Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi.
- Naufal, A. F., & Wahyuni, H. N. I. (2022). Postur Abnormal dan Keseimbangan Pada Anak: Literature Study. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(2), 113–119. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i2.18040>
- Nauli, S. M., Hasibuan, A. N., & Sihite, A. . . H. (2020). Sistem Pakar Diagnosa Kifosis Menerapkan Metode Fuzzy Mamdani. *KOMIK (Konferensi Nasional Teknologi Informasi Dan Komputer)*, 4(1), 334–338. <https://doi.org/10.30865/komik.v4i1.2716>
- Priyanto, Arif., Dimas Mahendra, F., Nur Fauziyyah, I., Irawan, N., Mulya, A., & Farah Maharani, A., 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>
- Purwanto, D. (2017). Implementasi Hak-Hak Anak Indonesia (Kajian Hak- Hak Anak Di Kabupaten Bondowoso). *Fairness and Justice: Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum*, 15(2), 33–47. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/FAJ/article/view/2084>
- Strengthening Exercises and Mackenzie Neck Exercises on Head Forward Postures Due to the Use of Smartphones. 8(April), 569–575. <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8iS7/>
- Sugiyarti, Z., & Naufal, A. F. (2024). Hubungan Antara Beban Tas Terhadap Risiko Skoliosis Pada Anak Usia 9-12 Tahun di SDN Gonilan 02. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 145–152. <https://doi.org/10.61132/obat.v2i3.395>
- Utami, R. F. (2021). Penyuluhan Tentang Peran Fisioeterapi Pada Skoliosis Di SDN 03 Bawan Kecamatan Ampek Angkek Nagari. *Empowering Society Journal*, 2(2), 149–150.
- Wahyuddin, Wiwit & Anggita, miranti yolanda. (2021). Hubungan Berat Badan dengan Resiko Skoliosis pada Remaja. 21(1).