

## **Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Skoliosis di SDN Jodipan Malang**

**Nur Syifa Sulistia<sup>1</sup>, Nungki Marlina Yuliadarwati<sup>2</sup>, Tri Dewi Fransiska<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup> IPT Puskesmas Kendalkerep, Kota Malang, Indonesia

*Received : 15 Mei 2026, Revised : 20 Mei 2026, Published : 25 Mei 2026*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Nur Syifa Sulistia

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

### **Abstrak**

Skoliosis merupakan kelainan tulang belakang yang ditandai dengan adanya deviasi lateral lebih dari 10° pada bidang koronal dan sering terjadi pada anak usia sekolah. Kurangnya pengetahuan mengenai postur tubuh yang benar serta minimnya deteksi dini menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko skoliosis pada anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai skoliosis melalui edukasi dan penyuluhan kesehatan di SDN Jodipan, Kota Malang. Metode yang digunakan adalah pre-test dan post-test menggunakan kuesioner sederhana kepada 30 siswa untuk mengukur tingkat pemahaman sebelum dan sesudah penyuluhan. Materi yang diberikan meliputi definisi skoliosis, tanda dan gejala, faktor risiko, pencegahan, serta latihan fisioterapi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh aspek yang diukur, dimana pemahaman siswa meningkat dari kisaran 0–10% pada pre-test menjadi 100% pada post-test. Selain itu, siswa juga mulai memahami pentingnya menjaga postur tubuh, penggunaan tas yang benar, serta penerapan latihan sebagai upaya preventif. Kesimpulannya, edukasi dan penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai skoliosis serta dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan sejak dini. Diharapkan siswa mampu menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kesehatan tulang belakang dan mencegah terjadinya skoliosis.

**Kata kunci** - skoliosis, edukasi kesehatan, fisioterapi, postur tubuh, anak sekolah

### **Abstract**

Scoliosis is a spinal disorder characterized by a lateral deviation of more than 10° in the coronal field and often occurs in school-age children. Lack of knowledge about correct posture and lack of early detection are factors that contribute to the increased risk of scoliosis in children. This community service activity aims to increase students' knowledge about scoliosis through health education and counseling at SDN Jodipan, Malang City. The method used was a pre-test and post-test using a simple questionnaire to 30 students to measure the level of understanding before and after counseling. The material provided includes the definition of scoliosis, signs and symptoms, risk factors, prevention, and simple physiotherapy exercises that can be done independently. The results of the activity showed a significant increase in knowledge in all aspects measured, where student understanding increased from the range of 0-10% in the pre-test to 100% in the post-test. In addition, students also began to understand the importance of maintaining posture, using the correct bag, and applying exercises as a preventive effort. In conclusion, health education and counseling are effective in increasing students' knowledge about scoliosis and can be the first step in efforts to prevent it from an early age. It is hoped that students will be able to apply the information obtained in daily life to maintain the health of the spine and prevent the occurrence of scoliosis.

**Keywords** - scoliosis, health education, physiotherapy, posture, school children

**How To Cite :** Sulistia, N. S., Yuliadarwati, N. M., & Fransiska, T. D. (2026). Edukasi dan Penyuluhan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Skoliosis di SDN Jodipan Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(3), 957 - 963. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i3.4406>

**Copyright** ©2026 Nur Syifa Sulistia, Nungki Marlina Yuliadarwati, Tri Dewi Fransiska

## PENDAHULUAN

Skoliosis merupakan kelainan struktural pada tulang belakang yang ditandai dengan adanya kelengkungan lebih dari 10° pada bidang koronal. Berdasarkan usia terjadinya, skoliosis dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu infantile scoliosis yang terjadi pada usia 0–3 tahun, juvenile scoliosis pada usia 4–10 tahun, adolescent scoliosis pada usia 10–18 tahun, dan adult scoliosis pada usia lebih dari 18 tahun. Salah satu jenis skoliosis yang paling sering ditemukan adalah *Adolescent Idiopathic Scoliosis* (AIS), yaitu skoliosis idiopatik yang umumnya terjadi pada anak dan remaja berusia 10–18 tahun (Hasan et al., 2022). Menurut *World Health Organization*, gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang memengaruhi semua kelompok usia. WHO melaporkan bahwa sekitar 1,71 miliar orang di dunia hidup dengan kondisi muskuloskeletal, yang mencakup berbagai gangguan seperti nyeri punggung, kelainan tulang belakang, dan deformitas postur termasuk skoliosis. Namun demikian, hingga saat ini WHO belum menetapkan angka prevalensi global spesifik untuk skoliosis secara terpisah, karena kondisi ini umumnya dikategorikan dalam kelompok besar gangguan muskuloskeletal. Berdasarkan studi epidemiologi terkini, prevalensi skoliosis pada anak usia sekolah, termasuk kelompok sekolah dasar, diperkirakan berkisar antara 0,5% hingga 2%, dengan rata-rata global sekitar 1,65% pada populasi anak dan remaja (Li et al., 2024). Variasi angka ini dipengaruhi oleh metode skrining, karakteristik populasi, serta faktor lingkungan dan gaya hidup. Skoliosis di Indonesia berkisar antara 3% hingga 5% pada populasi anak dan remaja, yang menunjukkan bahwa kondisi ini merupakan masalah kesehatan yang cukup penting dan perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut (Ramadhan et al., 2026).

Kondisi ini dapat menyebabkan perubahan postur tubuh, gangguan keseimbangan otot, hingga penurunan kualitas hidup apabila tidak ditangani secara tepat. Pada anak usia sekolah dasar, skoliosis seringkali tidak terdeteksi secara dini karena gejalanya yang ringan dan kurangnya kesadaran akan pentingnya pemeriksaan postur tubuh secara rutin (Susanti et al., 2025). Anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) berada dalam fase pertumbuhan yang pesat sehingga sangat rentan mengalami gangguan postur, termasuk skoliosis. Kebiasaan sehari-hari seperti posisi duduk yang salah, penggunaan tas sekolah yang berat, serta kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko utama terjadinya kelainan tulang belakang pada anak (Bintang et al., 2025). Selain itu, faktor lain seperti genetik, gangguan jaringan ikat, serta ketidakseimbangan biomekanik juga berkontribusi terhadap munculnya skoliosis (Rahmadhani & Agustianingsih, 2025).

Permasalahan skoliosis pada anak sekolah dasar sering kali terabaikan, padahal kondisi ini dapat berdampak terhadap proses tumbuh kembang dan pembentukan postur tubuh di masa depan (Sari et al., 2025). Jika tidak ditangani sejak dini, skoliosis dapat berkembang menjadi deformitas yang lebih berat dan berpotensi menimbulkan gangguan fungsional pada sistem muskuloskeletal hingga dewasa. Oleh karena itu, deteksi dini melalui skrining di lingkungan sekolah menjadi langkah penting dalam pencegahan progresivitas skoliosis (Susanti et al., 2025). Dalam perspektif fisioterapi, periode usia sekolah dasar merupakan fase yang sangat penting untuk deteksi dini dan intervensi preventif. Pada tahap ini, struktur tulang belakang masih relatif fleksibel sehingga peluang keberhasilan intervensi konservatif lebih tinggi dibandingkan pada tahap lanjut. Fisioterapi memiliki peran strategis dalam melakukan skrining postur, memberikan edukasi ergonomi, serta menerapkan latihan korektif untuk memperbaiki keseimbangan otot dan postur tubuh. Pendekatan ini bertujuan untuk mencegah progresivitas kelainan serta meminimalkan dampak jangka panjang terhadap fungsi muskuloskeletal (Negrini et al., 2022).

Upaya promotif dan preventif seperti edukasi postur tubuh, peningkatan kesadaran siswa, serta ke Fisioterapi komunitas adalah layanan fisioterapi untuk kelompok sosial dalam masyarakat dengan prinsip promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Prasetyo et al., 2024). Keterlibatan guru dan orang tua sangat diperlukan untuk menekan angka kejadian skoliosis pada anak sekolah dasar. Intervensi sederhana berupa latihan korektif, edukasi ergonomi, serta pemeriksaan rutin terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki kondisi postur anak (Sari et al., 2025). Apabila tidak terdeteksi dan ditangani sejak dini, skoliosis dapat berkembang menjadi deformitas struktural yang lebih berat dan berpotensi menyebabkan gangguan fungsi, termasuk penurunan kapasitas paru, nyeri kronis, serta penurunan kualitas hidup di masa dewasa. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan upaya deteksi dini melalui skrining di lingkungan sekolah serta memperkuat peran fisioterapi dalam upaya promotif dan preventif.

Berdasarkan hasil pengamatan di SDN Jodipan Malang, banyak siswa yang masih kurang memahami pentingnya menjaga postur tubuh yang benar saat belajar. Observasi menunjukkan bahwa siswa sering duduk dengan posisi miring ke satu sisi dan membawa tas di satu bahu secara terus-menerus. Kebiasaan buruk ini berpotensi menimbulkan masalah postural jangka panjang, termasuk risiko terkena skoliosis. Fisioterapi di sekolah ini berperan penting melalui kegiatan promotif, salah satunya dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya postur tubuh yang tepat saat belajar untuk mencegah skoliosis. Selain itu, siswa juga diajarkan latihan peregangan sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri guna mengurangi keluhan akibat lama duduk saat kegiatan belajar. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai skoliosis serta pentingnya menjaga postur tubuh yang benar. Dengan begitu, siswa diharapkan dapat mencegah risiko skoliosis dan tetap menjaga kenyamanan serta produktivitas belajar.

## METODE

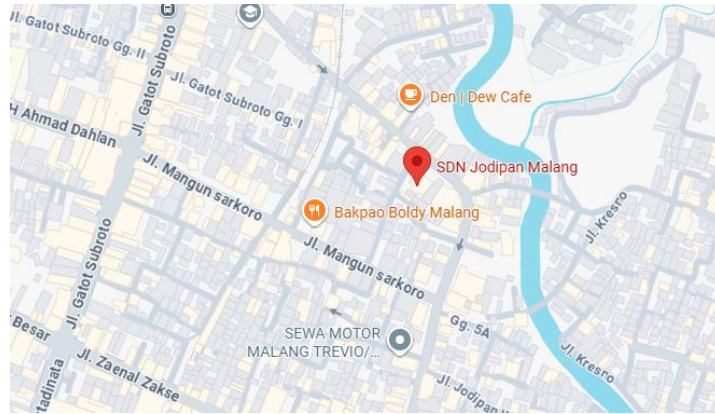
Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 10 September 2025 kepada komunitas anak di SDN Jodipan, Kota Malang. Sasaran 30 anak kegiatan ini yaitu anak-anak di SDN Jodipan Malang.



Gambar 1.  
Poster

Sasaran kegiatan penyuluhan mengenai scoliosis Kota Malang dengan jumlah 30 orang siswa/i yang hadir pada kegiatan penyuluhan. Metode untuk pengambilan data menggunakan kuisioner pre-test dan post-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa/i mengenai definisi, gejala dan penyebab, serta latihan fisioterapi yang bisa dilakukan di rumah secara mandiri. Kuisioner terdiri dari

5 buah pertanyaan berbentuk YA dengan nilai 1 atau TIDAK dengan nilai 0. Hasil evaluasi dari kegiatan ini di dapatkan setelah memberikan 5 pertanyaan kepada siswi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi Program Latihan Fisioterapi pada Skoliosis.



**Gambar 2.**  
Lokasi penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi skoliosis yang di adakan di ruang kelas 5 SDN Jodipan kota malang. Materi penyuluhan fisioterapi untuk mencegah skoliosis meliputi, definisi, tanda gejala, penanganan serta latihan fisioterapi yang dapat dilakukan di rumah secara mandiri. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa terkait definisi skoliosis, tanda-tanda awal skoliosis, serta pentingnya menjaga postur tubuh dan rutin melakukan kontrol kesehatan tulang belakang. Penyuluhan juga memberikan pemahaman tentang aktivitas yang dianjurkan dan yang harus dihindari untuk mencegah progresivitas skoliosis.

Sebelum dilakukan penyuluhan, sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai skoliosis serta pentingnya menjaga postur tubuh yang benar dalam kegiatan sehari-hari, terutama saat belajar. Pada tahap ini, banyak yang belum mengetahui cara duduk yang tepat. Selain itu, masih sering menggunakan tas ransel dengan satu sisi. Berbagai faktor dapat berkontribusi terhadap terjadinya kelainan tulang belakang pada masa anak-anak. Salah satu faktor yang sering dijumpai adalah kebiasaan membawa tas sekolah dengan beban berlebih, baik saat berangkat maupun pulang sekolah. Namun demikian, gangguan postur tubuh juga dapat dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan sehari-hari yang kurang tepat, pola gerakan yang tidak ergonomis, penggunaan tas ransel yang tidak sesuai, serta kurangnya aktivitas olahraga. Faktor lain seperti genetik juga turut berperan dalam memengaruhi kondisi postur tubuh anak (Permana & Rahmanto, 2025). Anak yang sudah terkena skoliosis berisiko mengalami nyeri punggung, gangguan postur, penurunan kualitas hidup, keterbatasan aktivitas, serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, bahkan pada skoliosis torakal yang berat dapat terjadi penurunan fungsi paru (Bagó et al., 2024). Selain kondisi pengetahuan siswa yang masih terbatas, kegiatan penyuluhan ini juga memiliki beberapa kendala dalam pelaksanaannya. Kendala yang ditemui antara lain keterbatasan waktu penyuluhan, sehingga penyampaian materi dan praktik latihan fisioterapi harus dilakukan secara singkat dan sederhana agar mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar. Selain itu, tingkat konsentrasi siswa yang berbeda-beda juga menjadi tantangan, karena sebagian siswa masih mudah terdistraksi selama kegiatan berlangsung. Keterbatasan ruang kelas juga memengaruhi pelaksanaan demonstrasi latihan, terutama pada gerakan yang membutuhkan ruang gerak lebih luas. Meskipun demikian, kegiatan tetap berjalan dengan baik karena materi disampaikan secara interaktif melalui penjelasan, tanya jawab, dan contoh gerakan sederhana yang dapat dilakukan siswa secara mandiri di rumah. Oleh karena itu, sebagai upaya

mengatasi permasalahan tersebut, dilakukan kegiatan penyuluhan kepada siswa. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah kegiatan tersebut, terutama terkait pentingnya menjaga postur tubuh dan pencegahan skoliosis. Siswa mulai menyadari pentingnya menjaga postur tubuh yang baik serta menggunakan tas ransel dengan cara yang benar sebagai upaya pencegahan skoliosis.

Dalam sesi penyuluhan ini, siswa diperkenalkan dengan beberapa jenis latihan sederhana yang meliputi cat and camel, bird dog, pelvic tilt, dan latissimus stretch sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan tulang belakang serta memperbaiki postur tubuh (Liu et al., 2025). Program latihan ini berfokus pada peningkatan kekuatan otot inti (*core stability*), fleksibilitas, serta mobilitas sendi, khususnya pada area tulang belakang, sehingga dapat mendukung kestabilan postur tubuh secara optimal (Kaya et al., 2026). Latihan direkomendasikan dilakukan secara rutin minimal dua kali dalam seminggu dengan durasi 15–30 menit, terdiri dari 3 set dengan 10 repetisi pada setiap gerakan, serta dapat dilakukan sebelum maupun setelah aktivitas untuk meningkatkan kesiapan dan pemulihan otot (Wang et al., 2026). Penerapan latihan secara konsisten terbukti dapat meningkatkan stabilitas tulang belakang, memperbaiki postur tubuh, serta membantu dalam pencegahan dan penanganan awal skoliosis (Wang et al., 2023). Selain itu, latihan berbasis *core stabilization* juga mampu meningkatkan fleksibilitas, menurunkan derajat kelengkungan tulang belakang (*Cobb angle*), serta memperbaiki fungsi fisik pada remaja dengan skoliosis (Suh et al., 2025).

**Tabel 1.**

Tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan tentang skoliosis

Pemahaman Materi	Pretest	Post-test
Pengetahuan terkait definisi skoliosis	10%	100%
Pengetahuan tentang tanda gejala skoliosis	0%	100%
Pengetahuan yang seharusnya di hindari	0%	100%
Pengetahuan tentang penyebab skoliosis	5%	100%
Pengetahuan tentang pentingnya exercise	0%	100%



**Gambar 3.**  
Penyuluhan Kegiatan

Gambar 3 diatas merupakan dokumentasi kegiatan penyuluhan sdn jodipan Kota Malang, kemudian melakukan latihan, setelah pemberian materi dan latihan terkait edukasi fisioterapi untuk skoliosis, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab.

## KESIMPULAN

Hasil penyuluhan yang dilakukan pada siswa SDN Jodipan Malang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan terkait skoliosis. Siswa menjadi lebih memahami definisi skoliosis, mengenali tanda-tanda awal yang perlu diwaspadai, serta menyadari pentingnya menjaga postur tubuh yang baik. Selain itu, penyuluhan juga memberikan informasi mengenai aktivitas yang dianjurkan serta kebiasaan yang sebaiknya dihindari guna mencegah terjadinya maupun progresivitas skoliosis. Peningkatan pengetahuan ini terlihat dari perubahan tingkat pemahaman siswa yang semula rendah hingga mencapai seluruh siswa mampu memahami materi yang diberikan. Kegiatan ini juga memberikan wawasan baru bagi siswa terkait pentingnya menjaga kesehatan muskuloskeletal sejak dini. Diharapkan, pengetahuan yang telah diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai langkah preventif untuk mencegah terjadinya skoliosis di masa mendatang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berperan serta dan memberikan dukungan dalam terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Puskesmas Kendalkerep, Kepala Sekolah SDN Jodipan Malang, para guru SDN Jodipan Malang, serta mahasiswa Prodi Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membantu kelancaran kegiatan ini. Secara khusus, peneliti juga menyampaikan apresiasi kepada seluruh siswa-siswi SDN Jodipan Malang yang telah berpartisipasi aktif dan meluangkan waktunya, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bagó, J., Matamalas, A., Pizones, J., Betegón, J., Sánchez-Raya, J., & Pellisé, F. (2024). Back pain in adolescents and young adults with idiopathic scoliosis—Identifying factors associated with significant pain—A multivariate logistic regression analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 13(8), 2366. <https://doi.org/10.3390/jcm13082366>
- Bintang, S. S., Zein, E. R., Jannah, M., Handayani, D. (2025). Edukasi Tentang Gangguan Postur Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)* 5(1):190–94.
- Kaya, M. H., Büyükturan, Ö., Büyükturan, B., Alkan, H., & Erbahçeci, F. (2026). Effects of proprioceptive neuromuscular facilitation and core stabilization on physical and functional parameters in adolescents with idiopathic scoliosis: a randomized controlled trial. *European Spine Journal*, 1-10.
- Li, M., Nie, Q., Liu, J., & Jiang, Z. (2024). Prevalence of scoliosis in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Pediatrics*, 12, 1399049.
- Liu, X., Wang, Y., Liu, M., Zhang, Y., Wu, Q., & Wang, Q. (2025). The efficacy of core stabilization exercise in mild and moderate adolescent idiopathic scoliosis: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 20(1), 214.
- Mudhari, D. N. R., Rahmawati, N. A., & Jumianti, S. E. (2024). Penyuluhan Fisioterapi Mengenai Postur Tubuh sebagai Pencegahan Skoliosis pada Remaja di Madrasah Aliyah Al – Irtiqo’ Kota Malang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(6), 1511–1516. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1320>
- Permana, HW, & Rahmanto, S. (2025). Program Pendidikan Fisioterapi dalam Pencegahan Postur Buruk pada Anak-Anak di Sekolah. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Etnis*, 3 (8), 3972-3977.
- Prasetyo, W. E., Rosadi, R., & Rani, I. A. (2024). Penyuluhan Fisioterapi tentang Deteksi Dini dan Pencegahan Skoliosis pada Siswa di SDN Polowijen 1 Kota Malang. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(4), 15-21.

- Ramadhani, A. N., & Agustyaningsih, N. (2025). Deteksi Dini Dan Edukasi Pencegahan Scoliosis Melalui School Exercise Program Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 59-65.
- Romano, M., Negrini, A., Parzini, S., Tavernaro, M., Zaina, F., Donzelli, S., & Negrini, S. (2015). SEAS (Scientific Exercises Approach to Scoliosis): a modern and effective evidence based approach to physiotherapeutic specific scoliosis exercises. *Scoliosis*, 10(1), 3
- Sari, S., Fallo, I. S., & Triandari, L. (2025). Pengembangan Model Penanganan Skoliosis Pada Anak Usia 9-11 Tahun. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 14(2), 138-151.
- Suh, J. H. (2025). Comparative Effects of Leaflet-and Video-Guided Core Stabilization Exercises on Juvenile Idiopathic Scoliosis. *Journal of Musculoskeletal Science and Technology*, 9(1), 104-110.
- Sun, P., Liu, D., Cheng, R., Zhang, J., Zhao, K., Ye, X., ... & Wen, W. (2023). Short-Term Benefit from Core Stabilization Exercises in Adolescent Idiopathic Scoliosis: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Health & Social Care in the Community*, 2023(1), 5014254.
- Susanti, S., Nurpratiwi, R., Maulana, F. K., Rochmania, A., Rosmawati, A. D., & Yahya, M. (2025). Deteksi Dini Skoliosis Idiopatik: Upaya Pencegahan Kelainan Tulang Belakang Pada Anak. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)*, 7(1).
- Wang, X., Yang, T., Chen, H., Li, Z., Yang, J., & Liu, Y. (2026). Effectiveness of exercise interventions for adolescent idiopathic scoliosis: An umbrella review. *Journal of Pediatric Nursing*, 88, 12-21.