JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA
e-ISSN : 2987- 0135
Volume 4, No. 9, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index

Edukasi Postur Tubuh yang Baik dan Benar saat Duduk pada Komunitas Anak di SDN Tlogomas 1 Kota Malang

Aufa Amira Rahmah[1], Sri Sunaringsih[2], Lina Sriyatun[3]
[1,2] *Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia*
[3] *UPT Puskesmas Dinoyo, Indonesia*

Received : 13 Oktober 2026, Revised : 30 Oktober 2026, Published : 04 November 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Aufa Amira Rahmah
E-mail: Rahmahamira27@gmail.com

Abstrak

Edukasi postur tubuh yang baik dan benar saat duduk merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik siswa, terutama dilingkungan sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai postur duduk yang baik dan ideal kepada siswa SDN tlogomas 1 Malang. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif melalui penyuluhan dan gambaran melalui poster dan powerpoint dimana siswa diajarkan dampak postur duduk yang buruk, serta cara mengatur posisi duduk yang benar. Hasil evaluasi menunjukan peningkatan pengetahuan siswa mengenai postur tubuh yang benar dibuktikan dengan hasil post test lembar kuesioner yang di isi oleh siswa setelah mendapatkan materi dan perubahan perilaku dalam menjaga posisi duduk yang benar. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas belajar. Penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan lain dalam mengimplementasikan program serupa.

Keywords - *edukasi, posisi duduk, postur tubuh*

Abstract

Educating students about proper body posture while sitting is an important aspect of maintaining physical health, especially in the school environment. This study aims to provide an understanding of good and ideal sitting posture to students at SDN Tlogomas 1 Malang. The method used is an educational approach through seminars and visual aids such as posters and PowerPoint presentations, where students are taught the impact of poor sitting posture and how to arrange their sitting position correctly. Evaluation results showed an increase in students' knowledge about proper body posture, evidenced by post-test results from questionnaires completed by students after receiving the material, as well as changes in behavior regarding maintaining correct sitting positions. Thus, this educational activity not only contributes to students' physical health but can also enhance concentration and learning productivity. It is hoped that this counseling can become a reference for other educational institutions in implementing similar programs.

Keywords *- education, body posture, sitting position*

How To Cite : *Rahmah, A. A., Sunaringsih, S., & Sriyatun, L. Edukasi Postur Tubuh yang Baik dan Benar saat Duduk pada Komunitas Anak di SDN Tlogomas 1 Kota Malang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 4(9), 5346 - 5354. https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i9.5442*

Copyright *©2026 Aufa Amira Rahmah, Sri Sunaringsih, Lina Sriyatun*

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

PENDAHULUAN

Postur Tubuh merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan pada anak-anak hingga remaja. Postur tubuh mengacu pada cara tubuh berada dalam posisi tertentu saat melakukan aktivitas, seperti duduk, berdiri, atau berbaring, yang dapat mendukung tubuh(Erika et al., 2022). Edukasi postur tubuh yang baik dan benar saat duduk merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik siswa, terutama dilingkungan sekolah. Saat ini, anak-anak semakin banyak menghabiskan waktu dalam posisi duduk, baik di sekolah selama berjam- jam saat pembelajaran maupun di rumah di depan komputer atau televisi. Kemampuan siswa untuk belajar secara efektif di sekolah sangat terkait dengan pengaturan kelas, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah posisi duduk (Will et al., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa postur duduk yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti nyeri punggung, leher, dan gangguan musculoskeletal lainnya.

Masa anak-anak adalah fase kehidupan individu yang ditandai oleh perkembangan psikologis untuk menemukan identitas diri. Selama psriode transisi ini, remaja dapat mengasah bakat dan kemampuan yang dimiliki, yang akan mereka tunjukan kepada orang lain untuk membedakan diri dari yang lain. Secara psikologis, remaja adalah tahap dimana individu mulai terintegrasi dalam masyarakat dewasa, yaitu saat anak merasa setara dengan orang yang lebih tua, bukan lagi merasa dibawah. Remaja dapat dibagi menjadi tiga kelompok: remaja awal (12-15), remaja pertengahan (15-18), dan remaja akhir (18- 21)(Subekti et al., 2020).

Menurut Saputri & Sutikno (2022) anak-anak usia 4 hingga 15 tahun cenderung tidak banyak bergerak, menghabiskan rata-rata 7-8 jam sehari dalam posisi duduk. Fungsi otot tergantikan oleh dukungan dari kursi. Ketidakaktifan otot dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kelemahan pada otot-otot tertentu. Selain itu, posisi duduk yang salah bisa menyebabkan berbagai masalah fisik dan ketidaknyamanan. Akibat dari kebiasaan posisi duduk yang salah, dapat terjadi deformitas pada tulang belakang, seperti skoliosis, lordosis, dan kifosis. Fenomena ini dapat memengaruhi postur tubuh dan menyebabkan gejala yang bervariasi pada setiap individu (Muninggar Setia Pratama et al., 2023). Dalam beberapa tahun terakhir, prevalensi nyeri punggung bawah pada anak menunjukkan peningkatan, dari 2–11% menjadi 27–51% (Hwang et al., 2019). Menurut penelitian (Yang et al., 2020) mengungkapkan prevalensi postur tubuh yang tidak benar secara keseluruhan di antara anak-anak dan remaja mencapai 65,3% dengan sekitar 3,7% dari mereka yang dirujuk untuk pemeriksaan radiografi.

Kebanyaakan siswa sering kali tidak menyadari pentingnya menjaga postur tubuh yang benar saat duduk. Postur tubuh yang baik juga tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga untuk kinerja mental, terutama dalam fase konsentrasi. Dengan postur yang baik, remaja dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan menjaga stabilitas emosional, yang semuanya berkontribusi pada kemampuan konsentari yang lebih baik. Ketika konsentrasi terjaga dampaknya dapat terlihat dalam peningkatan kinerja akademis, kemampuan memecahkan masalah, intraksi sosial yang lebih baik, dan pengembangan kemampuan kognitif. Oleh karena itu, edukasi mengenai postur tubuh yang baik dan benar saat duduk sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak posisi duduk yang tidak ergonomis.

Bukti penelitian dalam delapan tahun terakhir memperkuat perlunya edukasi ergonomi sejak usia sekolah. Pada studi terhadap 673 siswa sekolah dasar di Iran, hanya 42% siswa yang menunjukkan perilaku duduk yang benar; perilaku duduk juga berhubungan dengan pengetahuan, persepsi risiko, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta dukungan lingkungan (Rezapur-Shahkolai et al., 2021). Studi pada 960 anak usia 6–13 tahun di Istanbul menemukan bahwa postur duduk yang tidak tepat, penggunaan smartphone, dan durasi layar harian berhubungan dengan keluhan muskuloskeletal (Taskiran et al., 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi perlu disertai latihan praktik dan dukungan kebiasaan di sekolah maupun rumah.

Selain perilaku, kesesuaian sarana belajar juga perlu diperhatikan. Penelitian pada 98 siswa sekolah dasar di Jakarta Utara menemukan ketidaksesuaian antara dimensi kursi sekolah dan

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

antropometri siswa, sehingga penyesuaian ukuran kursi dianjurkan untuk mendukung ergonomi (Hiromi et al., 2021). Program edukasi postur atau back-care di sekolah juga dilaporkan dapat meningkatkan pengetahuan ergonomi; namun perubahan perilaku dan luaran fisik tidak selalu terjadi secara konsisten, sehingga pengulangan materi, praktik, serta keterlibatan orang tua dan guru penting dipertimbangkan (Minghelli et al., 2021; Weigel et al., 2025).

Penelitian Dullien et al. (2018) pada 176 anak berusia 10–12 tahun mengevaluasi program edukasi kesehatan punggung yang dipimpin guru. Program menggabungkan peningkatan pengetahuan, latihan kesadaran postur, serta latihan otot punggung dan perut. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan punggung dan beberapa perilaku yang lebih ramah terhadap punggung, meskipun angka keluhan nyeri punggung bulanan belum menurun. Temuan ini mendukung edukasi yang disertai praktik dan penguatan kebiasaan, bukan hanya penyampaian informasi.

Pengaturan lingkungan kelas juga dapat membantu mengurangi perilaku duduk statis. Ee et al. (2018) melaporkan bahwa penggunaan meja berdiri pada 47 siswa usia 10–11 tahun meningkatkan waktu berdiri sekitar 21 menit per hari sekolah dan menurunkan waktu duduk sekitar 24 menit per hari. Kemungkinan keluhan muskuloskeletal pada leher, bahu, siku, dan punggung bawah juga lebih rendah pada kondisi meja berdiri. Temuan tersebut tidak berarti semua siswa harus berdiri sepanjang pelajaran, tetapi sekolah dapat menyediakan variasi posisi dan kesempatan bergerak.

Hubungan antara kebiasaan duduk dan kondisi tulang belakang turut diteliti oleh Araújo et al. (2022). Pada 240 remaja, posisi duduk yang kurang tepat saat menggunakan furnitur sekolah ditemukan berhubungan dengan beberapa perubahan postur tulang belakang, termasuk posisi kepala yang lebih maju, perubahan posisi pelvis, dan hiperkifosis torakal pada kelompok tertentu. Oleh karena itu, edukasi posisi duduk perlu menekankan kedekatan tubuh dengan meja, penopangan kaki, dan posisi tungkai yang nyaman.

Kesesuaian meja dan kursi dengan ukuran tubuh anak merupakan bagian dari ergonomi sekolah. Adeyemi et al. (2020) melaporkan bahwa ketidaksesuaian dimensi furnitur kelas dengan antropometri siswa merupakan persoalan yang perlu diperhatikan karena dapat berkaitan dengan keluhan muskuloskeletal dan aktivitas belajar. Di Indonesia, Yulianingtyas dan Haqi (2021) juga menemukan ketidaksesuaian ukuran meja-kursi yang digunakan siswa sekolah dasar di Surabaya dengan ukuran antropometri mereka, sehingga diperlukan rancangan dimensi furnitur yang lebih sesuai.

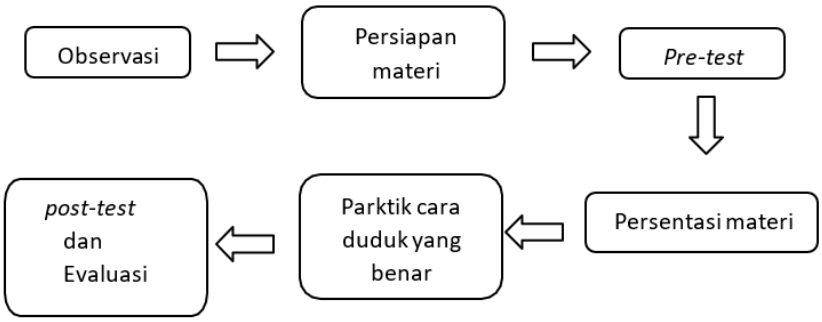
Bukti mengenai ketidaksesuaian furnitur juga ditemukan pada kelompok usia sekolah menengah. Gutiérrez-Santiago et al. (2022) melaporkan ketidaksesuaian antara ukuran furnitur kelas dan antropometri siswa yang sangat tinggi, yaitu 98,5% pada kursi dan 100% pada meja dalam sampel penelitian mereka. Sementara itu, Makomulamin et al. (2022) menekankan penggunaan data antropometri siswa sekolah dasar sebagai dasar perbaikan desain meja dan kursi. Secara praktis, kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi postur perlu berjalan bersama perhatian terhadap fasilitas belajar yang sesuai dengan pertumbuhan anak.

METODE

Sasaran kegiatan dalam penyuluhan ini diperoleh dari siswa SDN Tlogomas 1 Malang yang dilakukan pada hari Senin, 18 Mei 2026. Siswa berjumlah 25 yang memiliki rentan usia 9-11 tahun. Dimana siswa diberikan pre-test mengenai postur tubuh yang baik dan benar saat duduk untuk menilai keefektifitasan dari penyuluhan yang akan diberikan kepada para siswa. Edukasi yang diberikan dalam bentuk powerpoint dan poster tentang MMDS dan postur tubuh yang baik saat duduk. Metode yang di gunakan yaitu persentasi secara lisan isi dari powerpoint dan video. Setelah itu siswa diajak untuk memperagakan bagaimana cara duduk yang baik terutama saat belajar dan streching atau peregangan di kala badan mulai terasa lelah. Setelah itu dilakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner post-test.

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

Berikut alur kegiatan untuk mempermudah pemahaman tahap kegiatan yang telah di lakukan



Gambar 1. Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan:

a) Observasi dilakukan untuk melihat peluang kasus apa yang diperlukan oleh siswa SDN Tlogomas 1 Malang
b) Persiapan materi pada hari H pelaksanaan penyuluhan
c) Melakukan Pre-Test dengan kuesoner terkait postur tubuh yang baik dan benar saat duduk kepada para siswa SDN Tlogomas 1 Malang
d) Memberikan materi edukasi terkait postur tubuh yang benar dan baik saat duduk kepada para siswa
e) Melakukan praktik secara langsung bagaimana posisi duduk yang benar
f) Memberikan kuesoner Post-Test dan evaluasi sebagai acuan untuk memperbaiki kekurangan dalam penyuluhan ini

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan di salah satu ruang kelas 4 SDN Tlogomas 1 Malang pada hari senin, 18 Mei 2026. Pada kegiatan ini dilakukan pemberian edukasi tentang postur tubuh yang baik dan benar saat duduk dengan melakukan penyuluhan melalui media powerpoint dan poster, kemudian dilakukan praktik posisi duduk yang benar oleh semua siswa, dan terakhir dilakukan penyebaran kuesioner sebagai alat ukur pemahaman siswa tentang postur tubuh yang baik saat duduk. Materi yang diberikan berupa pnegertian, dampak dari postur tubuh yang buruk, peregangan untuk mengurangi efek dari postur yang buruk, serta bagaimana posisi duduk yang benar. Berikut merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

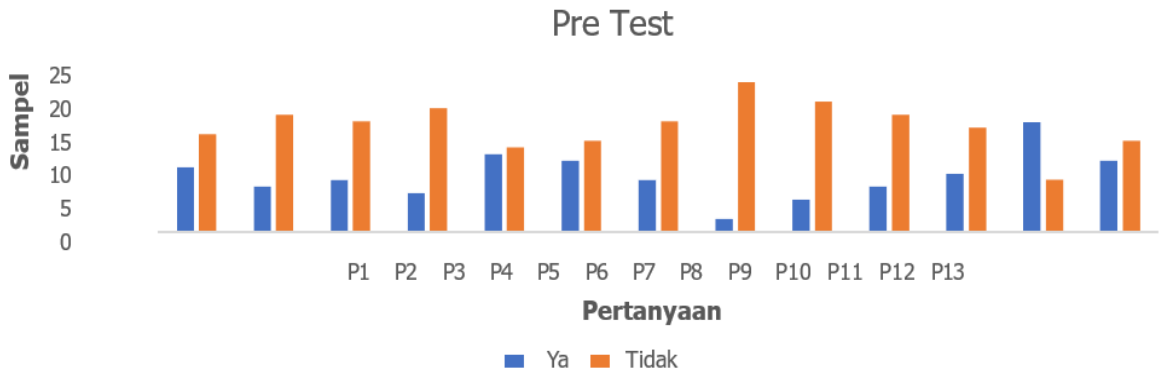
This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 3. Poster edukasi

Kegiatan fisioterapi pada komunitas remaja yang dilakukan di SDN Tlogomas 1 Malang tentang postur tunuh yang baik saat duduk berjalan lancar. Para siswa sangat antusias dan memperhatikan dengan baik materi yang disampaikan. Dari 29 siswa yang hadir terdapat beberapa siswa yang juga langsung memperaktekan bagaimana posisi duduk yang baik serta bertanya permasalahan tentang postur tubuh. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai postur duduk yang baik dan ideal kepada siswa agar para siswa dapat memperbaiki posisi duduk mereka sehingga dapat menhindari resiko terkena permasalahan pada postur tubuh. Sejalan dengan (Azizi et al., 2023) yang menyatakan penyuluhan tentang postur tubuh yang baik saat duduk sangat penting dikarenakan sebagai langkah awal untuk mencegah efek dari kesalahan postur duduk yang tidak benaar.Untuk mengetahui keefektifitasan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan nya edukasi, seperti yang tampilakan pada diagram dibawah ini:

Hasil Pre-Test



Gambar 4. Grafik hasil Pre-Test

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

Dari grafik di atas, didapatkan hasil dari 13 pertanyaan yang diberikan pada 25 siswa sebelum dilakukan penyuluhan dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan siswa tentang postur tubuh yang baik saat duduk sangat kurang dilihat dari pertanyaan 1 terdapat 10 siswa menjawab "ya" dan15 siswa menjawab "tidaak", pertanyaan 2 terdapat 7 siswa menjawab "ya" dan 18 siswa menjawab "tidakk", pertanyaan 3 terdapat 8 siswa menjawab "ya" dan 17 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 4 terdapat 6 siswa menjawab "ya" dan 19 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 5 terdapat 12 siswa menjawab "ya" dan 13 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 6 tedapat 11 siswa menjawab "ya" dan 14 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 7 terdapat 8 siswa menjawab "ya" dan 17 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 8 terdapat 2 siswa menjawab "ya" dan 23 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 9 terdapat 5 siswa menjawab "ya" dan 20 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 10 terdapat 7 siswa menjawab "ya dan 18 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 11 terdapat 9 siswa menjawab "ya" dan 16 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 12 terdapat 17 siswa menjawab "ya" dan 8 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 13 terdapat 11 siswa menjawab 11 "ya" dan 14 siswa menjawab "tidak".

Hasil Post-Test

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian edukasi postur di sekolah yang menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan dapat memperbaiki literasi mengenai postur dan kesehatan punggung. Minghelli et al. (2021) melaporkan manfaat program Back School dan edukasi postural terhadap pengetahuan ergonomi pada remaja, termasuk dalam tindak lanjut satu tahun. Pada program berbasis web selama 12 minggu, Weigel et al. (2025) menemukan peningkatan pengetahuan terkait kesehatan punggung, meskipun perbedaan antarkelompok pada postur, nyeri punggung, dan sejumlah luaran fisik tidak signifikan. Oleh karena itu, peningkatan skor pengetahuan setelah penyuluhan pada kegiatan ini perlu dibedakan dari bukti perubahan postur jangka panjang.

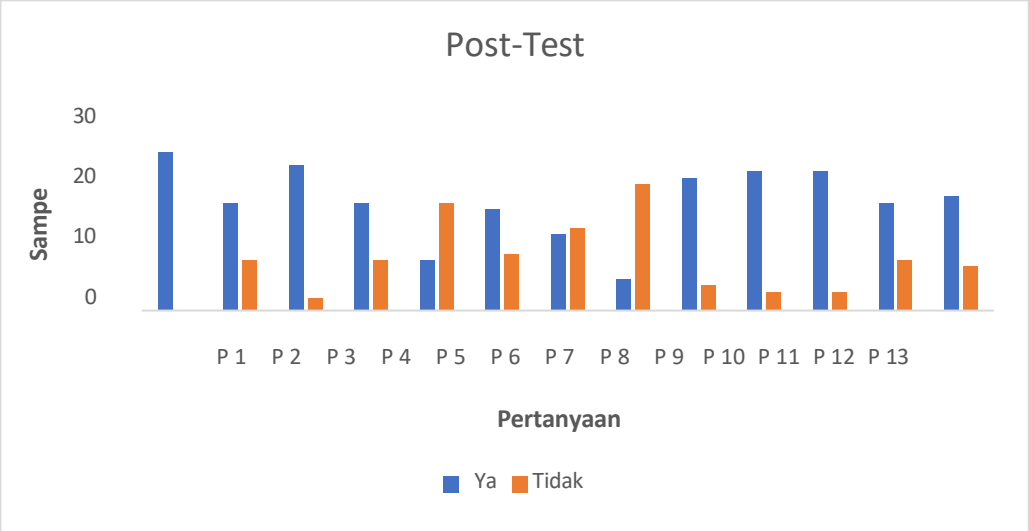
Edukasi sebaiknya mengajarkan posisi duduk yang nyaman dan ergonomis, bukan menuntut siswa mempertahankan satu posisi kaku sepanjang waktu. Anak perlu duduk dengan punggung tersangga, telapak kaki memperoleh tumpuan, meja dan kursi sesuai ukuran tubuh, serta bahan bacaan atau layar berada pada ketinggian yang tidak memaksa leher menunduk berlebihan. Siswa juga perlu diberi kesempatan mengubah posisi dan melakukan peregangan singkat secara berkala. Studi kelas tahun 2026 menunjukkan bahwa desain tempat duduk yang memungkinkan variasi posisi dapat meningkatkan keragaman postur dan frekuensi transisi posisi pada anak (Weng et al., 2026). Kajian sistematis tentang edukasi kesehatan punggung berbasis sekolah juga menempatkan pengetahuan, ergonomi, dan perilaku postural sebagai sasaran penting program pencegahan (Bettany-Saltikov et al., 2026).

Hasil kegiatan penyuluhan ini dapat dipahami bersama temuan penelitian intervensi sekolah. Dullien et al. (2018) menunjukkan bahwa edukasi yang dilengkapi latihan dan pembiasaan dapat meningkatkan pengetahuan serta sebagian perilaku menjaga punggung. Ee et al. (2018) juga menunjukkan manfaat menyediakan variasi posisi duduk dan berdiri untuk mengurangi waktu duduk selama pembelajaran. Namun, perubahan lingkungan perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan keamanan siswa. Penelitian Araújo et al. (2022), Hiromi et al. (2021), Yulianingtyas dan Haqi (2021), serta Gutiérrez-Santiago et al. (2022) memperlihatkan pentingnya kecocokan furnitur dengan antropometri. Dengan demikian, tindak lanjut yang dapat dipertimbangkan sekolah adalah mengulang edukasi, mengingatkan siswa untuk mengubah posisi secara berkala, memberi jeda gerak atau peregangan, serta mengevaluasi kesesuaian meja dan kursi.

Interpretasi hasil kegiatan ini memiliki keterbatasan. Naskah mencatat adanya peningkatan jawaban benar pada sejumlah butir, tetapi belum menyajikan skor total pre-test dan post-test, analisis statistik perubahan, maupun evaluasi tindak lanjut. Karena itu, hasil lebih tepat disimpulkan sebagai indikasi peningkatan pemahaman segera setelah edukasi, bukan bukti pasti bahwa postur siswa telah berubah atau risiko gangguan muskuloskeletal berkurang. Kegiatan berikutnya disarankan

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

menggunakan instrumen dengan skor total yang jelas, dokumentasi observasi postur, serta evaluasi ulang beberapa minggu setelah penyuluhan.



Gambar 5. Grafik hasil Post-Test

Berdasarkan hasil dari grafik 2 diatas, diperoleh hasil dari 13 pertanyaan yang diberikan kepada 25 siswa setelah berlangsungnya penyuluhan dapat di tarik kesimpulan bahwa pertanyaan 1 terdapat 25 siswa menjawab "ya" dan 0 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 2 terdapat 17 siswa menjawab "ya" dan 8 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 3 terdapat 23 siswa menjawab "ya" dan 2 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 4 terdapat 17 siswa menjawab "ya" dan 8 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 5 terdapat 8 siswa menjawab "ya" dan 17 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 6 terdapat 16 siswa menjawab "ya" dan 9 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 7 terdapat 12 siswa menjawab "ya" dan 17 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 8 terdapat 5 siswa menjawab "ya" dan 20 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 9 terdapat 21 siswa menjawab "ya" dan 4 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 10 terdapat 22 siswa menjawab "ya" dan 3 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 11 terdapat 22 siswa menjawab "ya" dan 3 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 12 terdapat 17 siswa menjawab "ya" dan 8 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 13 terdapat 18 siswa menjawab "ya" dan 7 siswa menjawab "tidak".

KESIMPULAN

Pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 18 Mei 2026 di SDN Tlogomas 1 Malang dapat terlaksana dengan baik, serta dapat meberikan wawasan pada para siswa tentang postur tubuh yang baik saat duduk. Dimana hasil evaluasi dari Pre-Test dan Post-Test siswa mengalami peningkatan pemahaman tentang postur tubuh yang baik saat duduk sehingga siswa bisa memperbaiki postur tubuh mereka saat sedang duduk. Dalam penyuluhan ini juga masih ada beberapa siswa yang kurang paham dan peduli akan postur tubuh yang baik saat duduk. Pada penyuluhan ini penulis berharap bahwa siswa lebih baik lagi dalam menjaga postur tubuh dan pihak sekolah diharapkan sering mengadakan penyuluhan tentang postur agar para siswa dapat lebih paham lagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas segala bantuan, dukungan, dan kontribusi yang telah diberikan. Semoga jurnal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas pelayanan serta pendidikan di masa yang akan datang.

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

DAFTAR PUSTAKA

Adeyemi, A. J., Lasisi, O. I., Ojile, P., & Abdulkadir, M. (2020). The effect of furniture intervention on the occurrence of musculoskeletal disorders and academic performance of students in North-West Nigeria. *Work,* 65(1), 195–203. https://doi.org/10.3233/WOR-193049

Araújo, L. G. L., Rodrigues, V. P., Figueiredo, I. A., & Medeiros, M. N. L. (2022). Association between sitting posture on school furniture and spinal changes in adolescents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(6), 469–475. https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0179

Azizi, F. S. H., Salsabila, D. T., Handayani, D. P., Okdzan, T., Wahidah, K. N., Rifqi, D., Perdana, S. S., Prastianto, A., & Wahyuni. (2023). Penyuluhan tentang pola duduk yang ergonomi dan pemberian fisioterapi rekreasi pada kelompok anak-anak TPA di Masjid Nur Rohim Jalan Mawar, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. *Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat,* 1, 9–14. https://doi.org/10.59329/pkpm.v1i.85

Bettany-Saltikov, J., Mcsherry, R., Duangkaew, R., Kandasamy, G., Aristegui Racero, G., van Schaik, P., Hogg, J., Salman, M., & McPherson, F. (2026). School-based educational interventions for improving knowledge of back health, ergonomics and postural behaviour of school children aged 4–18 years: A best evidence systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 22(2), e1443. https://doi.org/10.1177/18911803261443227

Di Masjid Nur Rohim Jalan Mawar, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. *Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat*, 1, 9–14. https://doi.org/10.59329/pkpm.v1i.85

Dullien, S., Grifka, J., & Jansen, P. (2018). Cluster-randomized, controlled evaluation of a teacher led multi factorial school based back education program for 10 to 12-year old children. *BMC Pediatrics,* 18, Article 312. https://doi.org/10.1186/s12887-018-1280-y

Ee, J., Parry, S., de Oliveira, B. I. R., McVeigh, J. A., Howie, E., & Straker, L. (2018). Does a classroom standing desk intervention modify standing and sitting behaviour and musculoskeletal symptoms during school time and physical activity during waking time? *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 15(8), 1668. https://doi.org/10.3390/ijerph15081668

Erika, K. A. E., Puspitha, A., 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. https://doi.org/10.20956/jpmh.v3i2.22371

Gutiérrez-Santiago, A., Prieto-Lage, I., Cancela-Carral, J. M., & Paramés-González, A. (2022). Validation of two instruments for the correct allocation of school furniture in secondary schools to prevent back pain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 20. https://doi.org/10.3390/ijerph19010020

Hiromi, H., Astiarani, Y., Irawan, R., & Santosa, M. (2021). Chair dimension compatibility with elementary school students anthropometric data in North Jakarta. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 4(1), 12–18. https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021.v4.12-18

Hwang, J., Louie, P. K., Phillips, F. M., An, H. S., & Samartzis, D. (2019). Low back pain in children: a rising concern. *European Spine Journal*, 28(2), 211–213.https://doi.org/10.1007/s00586-018-5844-1

Makomulamin, M., Sari, N. P., & Sridefina, F. (2022). Implementation of anthropometry on the design of study tables and chairs in Pekanbaru 17 Public Elementary School students against the prevention of musculoskeletal disorders (MSD's). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas,* 2(3), 255–262. https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol2.Iss3.1395

Minghelli, B., Nunes, C., & Oliveira, R. (2021). Back School Postural Education Program: Comparison of two types of interventions in improving ergonomic knowledge about postures and reducing low back pain in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 18(9), 4434. https://doi.org/10.3390/ijerph18094434

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

Minghelli, B., Nunes, C., & Oliveira, R. (2021). Effectiveness of a Back School and Postural Education Program on the improvement of literacy about postures and low back pain in adolescents: A 1-year follow-up study. *Journal of Orthopaedic Science,* 26(4), 543–547. https://doi.org/10.1016/j.jos.2020.10.018

Muninggar Setia Pratama, Tasya Ghea Amanda, Heru Purnomo, Ilham Yugantara, Sintia Herlina, Taufik Eko Susilo, Arif Pristianto, & Wahyuni Wahyuni. (2023). Penyuluhan Potensi Skoliosis Untuk Mengatasi Perbaikan Postur Tubuh Pada Anak SD Negeri 1 Taruban. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 24–30. https://doi.org/10.30640/abdimas45.v2i2.1673

Rezapur-Shahkolai, F., Gheysvandi, E., Karimi-Shahanjarini, A., Tapak, L., Heidarimoghadam, R., & Dianat, I. (2021). Identification of factors related to behaviors associated with musculoskeletal pain among elementary students. *BMC Musculoskeletal Disorders,* 22, 527. https://doi.org/10.1186/s12891-021-04413-3

Saputri, J., & Sutikno, S. (2022). Penyuluhan Posisi Duduk Yang Benar Untuk Kesehatan Punggung Pada Siswa/I Smpn 15 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim),* 3(2), 142–146. https://doi.org/10.51143/jsim.v3i2.314

Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165. https://doi.org/10.30737/jumakes.v1i2.775

Taskiran, O. O., Topaloglu, M., Giray, E., Turan, Z., Yalcinkaya, E. Y., & Sakarya, S. (2023). Musculoskeletal complaints and associated factors in school children aged between 6 and 13 years in Istanbul during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Work*, 74(3), 811–821. https://doi.org/10.3233/WOR-220263

Weigel, S., Grifka, J., & Jansen, P. (2025). Evaluation of a web-based back prevention program for primary school children: A randomized controlled trial. *Scientific Reports,* 15, 41176. https://doi.org/10.1038/s41598-025-27813-0

Weng, W.-C., van der Kamp, J., & Caljouw, S. (2026). Affordance-based designed stools invite dynamic sitting for children: A classroom study. *Learning Environments Research*, 29, Article 56. https://doi.org/10.1007/s10984-026-09606-y

Will, P., Bischof, W. F., & Kingstone, A. (2020). The impact of classroom seating location and computer use on student academic performance. *PLoS ONE,* 15(8 August 2020), 1–11. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236131

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.is

Yulianingtyas, R. A., & Haqi, D. N. (2021). Designing school tables and chairs based on anthropometry of elementary school students in Surabaya. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 10(1), 97–104. https://doi.org/10.20473/ijosh.v10i1.2021.97-104

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