



Volume 3 Nomor 2 (Desember) 2024

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**
ISSN: 2964-7010

**PENYULUHAN POSTUR TUBUH PROPORSIONAL PADA SISWI
KELAS 5 SD IT AR-RISALAH KARTASURA**

Adelia Kurnia Putri, Mutia Salsabila, Wahyu Tri Sudaryanto, Arif Pristianto
Department of Physiotherapy, Universitas Muhammadiyah Surakarta,, Indonesia
Jl. Ahmad Yani No.157, Pabelan, Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah

Corresponding author: Mutia Salsabila
Email: J120231228@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Sumber daya manusia merupakan satu penentu perkembangan negara ini, terutama pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak yang berkualitas. Postur yang tegap dan lurus diharapkan juga pada perkembangan anak-anak. Faktor terjadinya gangguan postur yaitu duduk yang tidak ergonomis, penggunaan tas yang salah, olahraga dan aktivitas fisik, jenis perilaku gerak dan faktor genetik. Kegiatan ini bertujuan untuk menjaga postur tubuh proporsional pada anak. Metode berupa penyampaian edukasi dengan cara penyuluhan menggunakan kuesioner dan booklet. Peserta pada penelitian ini berjumlah 46 orang, hasil didapatkan dengan cara membandingkan pre-test dan post-test kuesioner yang diberikan kepada siswa untuk melihat apakah peserta memahami tentang materi yang diberikan, Hasil pre-test dari 400 total jawaban terdapat 381 jawaban benar atau 95% dan 19 jawaban salah atau 5%. Untuk post-test dari total jawaban terdapat peningkatan yaitu 391 atau 98% jawaban benar atau 98% dan 9 atau 2% jawaban salah. Dari kegiatan yang dilakukan dapat dilihat pentingnya pengetahuan tentang postur tubuh yang baik pada usia dini.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Anak, Postur tubuh

ABSTRACT

Human resources are a determinant of the development of this country, especially the growth and development of quality children. Factors that cause posture disorders include unergonomic sitting, using the wrong bag, physical activity and exercise, type of movement behavior and genetic factors. This activity aims to maintain proportional body posture in children. The method is to deliver education by means of counseling using questionnaires and booklets. There were 46 participants in this study. The results were obtained by comparing the pre-test and post-test questionnaires given to students to see whether the participants understood the material provided. The pre-test results from 400 total answers contained 381 correct answers or 95% and 19 wrong answers or 5%. For the post-test, there was an increase in the total answers, namely 391 or 98% correct answers or 98% and 9 or 2% wrong answers. From the activities carried out, it can be seen the importance of knowledge about good body posture at an early age.

Keyword: Public Services, Child, Body Posture

PENDAHULUAN

Status postural sangat penting dalam fungsi tubuh manusia. Postur tubuh yang baik jika diperhatikan sejak usia dini tidak hanya berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan anak yang tepat tapi akan sangat memiliki efek terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka. Sumber daya manusia memainkan peran penting dalam kemajuan negara, terutama dalam memastikan anak-anak tumbuh dengan baik. Postur tubuh yang tegak dan lurus menjadi satu hal yang sangat penting pada masa perkembangan anak (Zecirović et al., 2021).

Sejak dini, anak-anak seharusnya memiliki tubuh yang sehat, kuat, dan tegap. Namun, proses pertumbuhan mereka sering menghadapi berbagai tantangan yang bisa menghambat perkembangan fisik dan berpotensi menimbulkan penyakit kronis di masa mendatang. Karena itu, edukasi sejak awal sangat diperlukan untuk mencegah gangguan postur dan masalah kesehatan terkait di kemudian hari (Pristianto et al., 2022). Gangguan postural dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti duduk yang tidak ergonomis, penggunaan tas yang tidak benar, aktivitas latihan atau olahraga yang kurang sesuai, pola gerak tubuh yang salah, serta faktor genetik. Sebagai generasi penerus bangsa, para siswa diharapkan dapat berprestasi dan berkontribusi dalam pembangunan negara di masa depan. Untuk itu, penting bagi anak-anak untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sejak dalam kandungan, masa bayi, balita, hingga usia sekolah (Sukmawati et al., 2023).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa prevalensi gangguan postur tubuh pada remaja dan anak-anak di china adalah sebesar 65,3%, yang melibatkan 595.057 individu yang diteliti (Rahman et al., 2022). Di Indonesia, teridentifikasi adanya kelainan muskuloskeletal yang ada pada anak-anak sekolah, disebabkan karena pertumbuhan tulang yang belum sempurna. Kebiasaan yang tidak baik, seperti cara membaca, menulis, dan duduk yang tidak sesuai dengan prinsip ergonomis, dapat berdampak negatif pada posisi tubuh mereka (Rosida et al., 2024).

Perilaku postur tubuh yang baik sangat krusial bagi anak-anak, bahkan lebih penting dibandingkan bagi orang dewasa, karena kebiasaan cara duduk mulai terbentuk sejak dini. Kebiasaan duduk yang salah yang diperoleh pada masa kecil akan sulit untuk diperbaiki saat seseorang sudah dewasa. Selain itu, duduk terlalu lama dalam posisi membungkuk dapat menyebabkan ketegangan pada otot dan ligamen (Bustan et al., 2018). Selain itu, penggunaan tas baik tas punggung ataupun tas selempang, yang melebihi kapasitas juga dapat menyebabkan masalah. Barang-barang yang sering dibawa, seperti buku tulis, buku paket dan keperluan lainnya, dapat memaksa otot bahu dan punggung yang tidak terbiasa dengan beban berat menjadi tertekan atau mengalami ketegangan. Ini dapat berpengaruh besar terhadap perubahan postur tubuh anak-anak (Pristianto et al., 2023).

Posisi tubuh yang tidak tepat dapat menyebabkan cedera di beberapa bagian tubuh, khususnya punggung, leher, dan bahu. Ini disebabkan oleh otot-otot di tulang belakang yang tertekan ketika seseorang sering membungkuk dalam waktu lama. Jika kondisi ini terus berlanjut dalam jangka waktu yang lama setiap harinya, dapat mengakibatkan kerusakan pada sendi, otot, ligamen, dan jaringan di sekitarnya. Hal ini berpotensi menyebabkan gangguan pada sistem muskuloskeletal serta keseimbangan tubuh (Setiyowati & Hartati, 2022).

Dengan bertambahnya usia, proses regenerasi jaringan dan sel mengalami penurunan. Kondisi ini berdampak pada sistem muskuloskeletal, di mana jaringan akan kehilangan kekuatan, elastisitas, fleksibilitas, serta mengalami penurunan dalam respons refleks yang tidak memadai (Naufal & Wahyuni.H, 2022). Penyebab postur tubuh yang buruk tidak hanya disebabkan oleh cara duduk, tetapi juga dipengaruhi oleh cara tidur dan berbagai aktivitas yang dapat menyebabkan kelainan postur. Aktivitas seperti menatap layar komputer, bermain gadget dan mengangkat beban yang berat, dan penggunaan jenis tas sekolah tertentu juga dapat berkontribusi. Selain itu, cedera dan faktor genetik juga menjadi penyebab lain yang mempengaruhi postur tubuh (Nugroho et al., 2021).

Pengetahuan siswa-siswi mengenai postur tubuh yang baik dan buruk masih cukup minim. Kurangnya pemahaman ini dapat mempengaruhi kualitas belajar anak. Untuk dapat memahami berbagai mata pelajaran, kesehatan fisik anak harus tetap terjaga. Banyak siswa yang belum menyadari pentingnya posisi duduk yang benar saat belajar dan cara menggunakan kursi serta meja dengan tepat. Maka dari itu, untuk mencegah kelainan pada postur dapat dilakukan melalui edukasi mengenai postur yang baik, penggunaan tas punggung yang sesuai, dan penerapan sikap duduk yang (Mustiko & Pristiano, 2021).

METODE

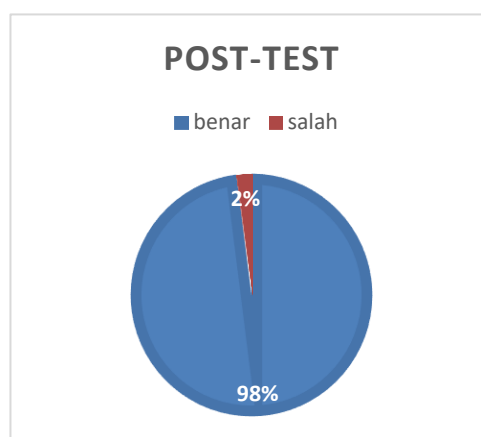
Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa fisioterapi universitas muhammadiyah surakarta, materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini berupa penjelasan tentang postur tubuh yang proporsional pada anak-anak, audience yang terlibat dalam penyuluhan ini adalah siswi kelas 5 SDIT Ar-Risalah kartasura. Kegiatan ini dimulai dengan memberikan kuesioner pre-test pada hari sebelum dilakukannya penyuluhan, pada saat penyuluhan mahasiswa memberikan penjelasan tentang postur tubuh proporsional terhadap anak kepada audience, untuk mengetahui pemahaman audience mahasiswa memberikan kuesioner yang sama untuk menguji post test agar mengetahui apakah ada perbedaan pemahaman antara pre-test dan post-test. Kegiatan ini dilakukan di aula SDIT Ar-Risalah kartasura. Penyuluhan dimulai pada pukul 07.30 Waktu Indonesia Bagian Barat (WIB) dan selesai pada pukul 08.45 WIB.

HASIL DAN PEMBAHASAN

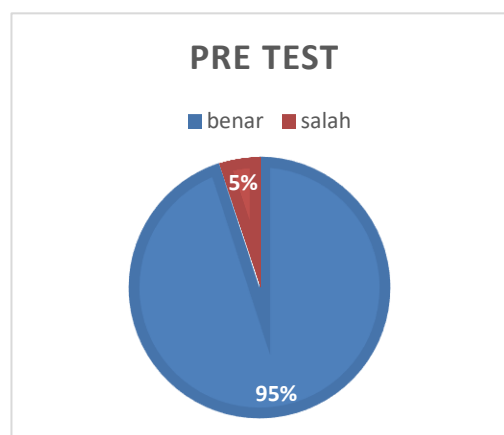
Berdasarkan hasil dari kegiatan komunitas yang dilakukan dapat diambil bahwa pemberian edukasi Postur tubuh yang ergonomis pada anak kelas 5 SDIT Ar -Risalah Kartasura mampu menjadi salah satu cara untuk pencegahan postur tubuh yang tidak baik. Hal ini didukung adanya media penyampaian materi dengan metode ceramah dan booklet serta dilakukan pula praktek bagaimana cara mencegah agar tidak terjadi kesalahan postur. Total dari responden yang mengikuti post-test sebanyak 42 orang akan

tetapi setelah dilakukan pengolahan data yang dapat diambil dan dianggap bisa untuk masuk dalam hasil hanya 40 responden. Dari kegiatan yang dilakukan dapat dilihat pentingnya pengetahuan tentang postur tubuh yang baik pada usia dini. Perilaku postur tubuh yang baik dan benar lebih penting untuk anak-anak dari pada untuk orang dewasa, karena pada saat usia muda mulai terciptanya kebiasaan yang berhubungan dengan cara duduk.

Hasil pre-test dari 400 total jawaban terdapat 381 jawaban benar atau 95% dan 19 jawaban salah atau 5%. Untuk post-test dari total jawaban terdapat peningkatan yaitu 391 atau 98% jawaban benar atau 98% dan 9 atau 2% jawaban salah. Dari total perbandingan jawaban benar pada *pre-test* dan *post-test* bisa di simpulkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai postur tubuh dan cara pencegahannya sebanyak 2% dari awal pre-test 95% menjadi 98%.



Gambar 1.1 Post – Test



Gambar 1.2 Pre - Test

Dari hasil yang diperoleh terdapat peningkatan nilai antara pre-test dan post-test sebanyak 2%, hal ini juga dilihat dari interaksi peserta saat dilakukan tanya jawab secara langsung dan saat peserta diminta untuk mencontohkan bagaimana postur tubuh yang baik ketika melakukan suatu aktivitas yang diminta. Media yang digunakan untuk melakukan penyuluhan yaitu dengan presentasi materi serta media booklet yang dibagikan kepada setiap peserta. Diharapkan dengan adanya booklet ini dapat memberikan pemahaman lebih terhadap materi yang diberikan.

Namun pada saat pengambilan sampel dilakukan terdapat selisih antara jumlah responden pre-test dan post-test sebanyak 4 responden. Hal ini sebabkan pada saat pengambilan data pre-test para responden hadir dengan lengkap dan masih dalam proses belajar mengajar, sedangkan saat melakukan pre-test peserta ada beberapa orang yang tidak hadir dikarenakan sudah selesai mengikuti ujian. Total dari responden yang mengikuti post-test sebanyak 42 orang akan tetapi setelah dilakukan pengolahan data yang dapat diambil dan dianggap bisa untuk masuk dalam hasil hanya 40 responden. Dari kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengenai postur tubuh yang baik sangat penting untuk ditanamkan sejak usia dini, terutama selama masa pertumbuhan anak-anak (Erika et al., n.d.).

Anak-anak lebih perlu menerapkan perilaku postur tubuh yang baik dan benar dibandingkan orang dewasa, karena kebiasaan yang terbentuk pada usia muda dapat mengakibatkan postur tubuh yang buruk, salah satunya akibat cara duduk yang (Bustan et al., 2018). Aktivitas fisik harian sangat berpengaruh terhadap bentuk tubuh anak.

Posisi tubuh yang tidak benar dapat merusak postur dan berpotensi menyebabkan cedera pada jaringan lunak, tulang, dan saraf. Karena itu, penting untuk melakukan koreksi terhadap posisi dan gerakan saat beraktivitas agar dapat mencegah cedera dan menjaga kesehatan (Prasetyo et al., 2024). Anak-anak yang memiliki kebiasaan postur tidak baik berisiko mengalami masalah kesehatan, seperti nyeri pada leher, bahu, punggung, dan lainnya (Maria et al., 2024).

Postur tubuh yang ergonomis adalah elemen penting dalam mencegah gejala yang berhubungan dengan masalah muskuloskeletal (Mustiko & Pristianto, 2021). Maka dari itu perlunya edukasi sejak dini untuk meminimalisir angka kejadian dari gangguan postural yang faktor penyebabnya terjadi pada anak sekolah karena kebiasaan buruk saat belajar (Ayu et al., 2024). Hal ini membutuhkan edukasi tentang pencegahan serta bagaimana postur yang baik saat melakukan aktifitas dan mengevaluasi setelah edukasi seberapa jauh pemahaman yang diterima oleh peserta mengenai postur tubuh yang baik. Dengan diadakannya penyuluhan ini akan sangat bermanfaat untuk perkembangan anak pada masa yang akan datang untuk mencegah terjadinya gangguan postur pada masa kanak-kanak, orang tua dan guru juga dapat mengawasi anak-anak agar bisa menerapkan apa yang telah disampaikan dengan baik.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang di dari awal Edukasi postur tubuh porposional bagi siswi. Kegiatan ini dilakukan bersama siswi kelas 5 SdIt Ar-Risalah Kartasura, Oleh Mahasiswa. Pada Gambar 4.1 dan Gambar 4.2 adalah jalan nya kegiatan yang dilakukan pada saat penyuluhan.



Gambar 1.3. Penyuluhan tentang manfaat postur tubuh oleh mahasiswa



Gambar 1.4. Memandu peserta cara melakukan stretching dengan benar



Gambar 1.5. Pembelajaran bersama tata cara pengambilan barang yang benar

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan dilakukannya penyuluhan postur tubuh proporsional memberikan dampak positif terhadap siswi SDIT Ar-Risalah, Kartasura. Melalui penyuluhan yang dihadiri oleh 40 orang ini, meningkatkan pemahaman para audience mengenai postur tubuh yang baik secara umum, cara mencegah dan cara mengatasi agar tidak terjadinya postur tubuh yang buruk.

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 TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SDIT Ar-Risalah Kartasura yang telah memberikan fasilitas untuk melakukan penyuluhan ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada siswi kelas 5 SDIT Ar-Risalah yang telah mengikuti penyuluhan dari pembukaan penyuluhan sampai penutupan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, I. G., Wahyuni, S., Paramurthi, I. A. P., Prianthara, I. M. D., Ayu, I., Suadnyana, A., Tri, K., Suparwati, A., Astrawan, I. P., Prisa, I. P., Ayu, I., & Wulansari, R. (2024). *Jurnal abdi insani*. 11, 1985–1991.
- Bustan, M. N., Aprilo, I., & Anwar, K. (2018). Derajat Kesehatan Jasmani dan Postur Siswa Sekolah di Makassar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 93.
<https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3781>
- Erika, K. A., R, A. P., Asri, R. M., & Azzahra, N. I. (n.d.). *Demonstrasi Postur Tubuh Yang Baik Dan Benar Pada Anak Sekolah Dasar*. 3(2), 104–109.
- Maria, H., Lumbanraja, U., Mardatillah, J., Ridhani, A., & Mallisa, H. E. (2024). *Skrining dan Edukasi Pencegahan Kelainan Postur Tubuh pada Anak Panti Asuhan*. 2(3).
- Mustiko, P. L., & Pristiano, A. (2021). Program Exercise Therapy dan Edukasi pada Pasien Post Hip Arthroplasty di Ruang Rawat Inap RS Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso: A Case Report. *Physio Journal*, 1(2), 29–37.
<https://doi.org/10.30787/phyjou.v1i2.799>
- 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>

- 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>
- Prasetyo, warsito eko, Rosadi, R., & rani, ika rahma. (2024). Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global Volume. 3 No. 4 Noember 2024. *penyuluhan fisioterapi tentang deteksi dini dan pencegahan skoliosis pada siswa di SDN Polowiji 1 Kota Malang*, 4.
- 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., & Amri, N. D. (2023). *Upaya Preventif Gangguan Postur Pada Siswa dan Siswi SDN 2 Gonilan Dengan Media Boneka Karakter Tangan*. 4(4), 3570–3577.
- 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 (JUPED)*, 1(2), 18–22.
- Rosida, M. N., Shinta, I. S., & Rahmanto, S. (2024). Edukasi Fisioterapi Bad Posture Pada Siswa-Siswi Di Smp Negeri 1 Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(2), 134–140. <https://doi.org/10.36341/jpm.v7i2.4239>
- 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>
- Sukmawati, andrea prastina, Pristianto, A., & Komalasari, dwi rosella. (2023). Gaster jurnal kesehatan. *The Relationship of bag load to changes vertebra curves in students*, 21(2), 234–244.
- Zecirović, A., Bjelica, B., Pajović, L., & Aksović, N. (2021). Postural Status And Kyphosis In School-Age Children. *International Journal of Academic Health and Medical Research*, 5(11), 89–97.
- Mitchell, J.A. (2017). Citation: Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95. Retrieved from <https://www.mendeley.com/reference-management/reference-manager>