

Penyuluhan Posisi Duduk yang Benar untuk Mencegah Kelainan Postur Tubuh Pada Siswa SDN 2 Blimbing

Anggy Nur Apriwiliyanti^{1*}
Zidni Imanurrohmah Lubis²
Rizal Septian³

^{1,2}Departemen Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Cisadea Malang

nuranggi718@gmail.com^{1*)}

Kata Kunci: [Pengetahuan, Postur duduk, Siswa, Peregangan]

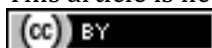
Abstrak: **Latar Belakang** Di Indonesia, terdapat kecenderungan gangguan pada struktur tulang belakang, khususnya pada anak usia remaja, yang disebabkan oleh kebiasaan buruk yang sering dilakukan tanpa memperhatikan kondisi postur tubuh mereka, sehingga kebiasaan-kebiasaan ini dapat mempengaruhi pertumbuhan pada usia remaja. **Tujuan** untuk memberikan pemahaman kepada para remaja untuk mengetahui posisi duduk yang benar serta cara peregangannya. **Metode** yang dilakukan pada kegiatan penyuluhan ini berupa penyampaian materi dengan metode ceramah dan diskusi serta mendemonstrasikan gerakan latihan peregangan kepada para siswa kemudian dipraktikkan secara bersama-sama, penyampaian materi menggunakan power point, leaflet, poster. **Kesimpulan** Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa dari 55,6% menjadi 96,3%. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang ergonomic duduk yang benar serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Published by:



Copyright © 2024 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, di mana pada fase ini, cara berpikir remaja masih cenderung bersifat konkret. (Monks et al., 2004). Remaja merupakan penduduk yang berusia 10-18 tahun (Kemenkes, 2015). Diusia anak remaja terjadi masa pertumbuhan tulang yang sangat maksimal dan pertumbuhan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktivitas sehari-hari, gizi, dan kebiasaan yang sering dilakukan oleh anak remaja. Kebiasaan buruk yang sering dilakukan dari remaja yang paling umum yaitu posisi tubuh yang berkaitan dengan postur tubuh, hal ini berhubungan erat dengan bentuk dari postur tubuh pada remaja.

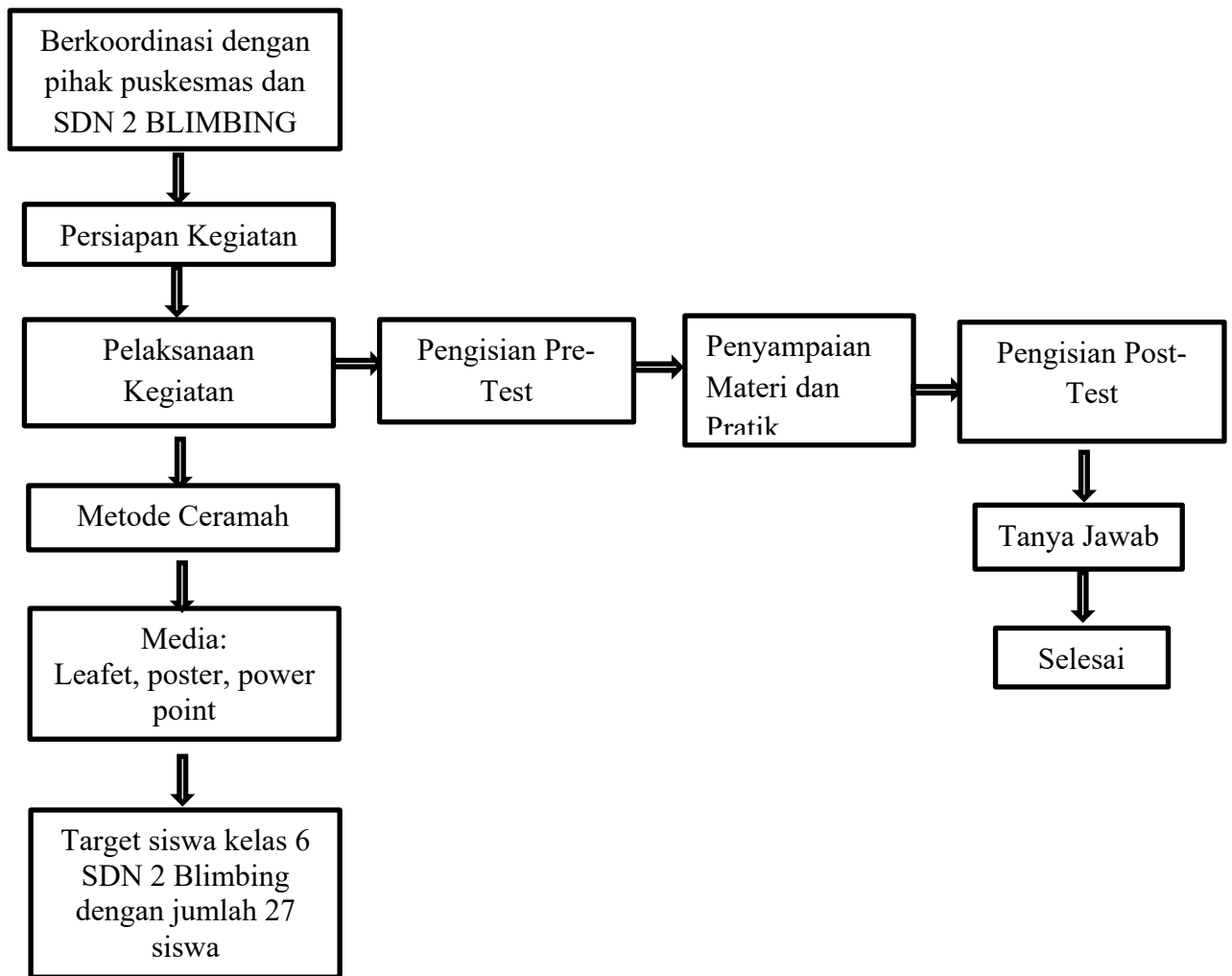
Postur tubuh adalah kombinasi antara tinggi badan, berat badan, dan ukuran antropometrik lainnya yang dimiliki oleh seseorang. Postur tubuh mencakup keseluruhan tubuh mulai dari ujung rambut hingga kaki, maka terdapat banyak masalah-masalah postur tubuh yang muncul dan sering terjadi di kehidupan (Kristanto, 2019). Faktor penyebab yang paling umum biasanya terjadi pada remaja saat sedang melakukan pembelajaran didalam dikelas yang dilakukan hampir setiap hari, dimana kondisi remaja yang diharuskan untuk duduk berjam-jam lamanya. Kondisi ini dapat menyebabkan Kelainan pada tulang belakang disebabkan oleh pola aktivitas terutama duduk dengan postur yang tidak tepat. Pola aktivitas yang salah dapat menyebabkan kelainan tulang belakang seperti skoliosis, lordosis, dan kifosis (Pristianto et al., 2019).

Lingkungan sekolah memperbesar berbagai faktor risiko Hal ini terkait dengan kebiasaan buruk anak yang duduk dalam jangka waktu lama. Siswa menghabiskan lebih dari 6 jam di sekolah dan diharuskan duduk dalam jangka waktu yang lama. Namun hal-hal tersebut tentunya dapat kita cegah dengan memberikan sosialisasi tentang edukasi pengetahuan pentingnya menjaga postur tubuh dan penerapan menjaga postur tubuh saat melakukan aktivitas sejak usia dini. Maka dari itu dapat dipastikan masalah pada postur tubuh dapat dicegah dengan menjaga postur tubuh dengan baik agar hasilnya juga tetap baik dan ergonomis (Rahman et al., 2022).

Di Indonesia, terdapat kecenderungan gangguan pada struktur tulang belakang, khususnya pada remaja, disebabkan oleh kebiasaan buruk yang sering dilakukan tanpa memperhatikan kondisi postur tubuh mereka, sehingga kebiasaan-kebiasaan ini dapat mempengaruhi pertumbuhan pada usia remaja, Contohnya, posisi membaca, menulis, dan duduk yang tidak nyaman. Postur yang tidak tepat saat duduk, berdiri, tidur, atau mengangkat barang berat dapat mengakibatkan masalah pada tulang belakang dan sendi, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan di berbagai bagian tubuh (Hizza et al., 2024). Oleh karena itu peneliti ingin mengedukasi siswa kelas 6 SDN 2 BLIMBING mengenai bagaimana posisi duduk yang benar.

Metode Pelaksanaan

Kerangka Kerja Penyuluhan



Gambar 1. Bagan Kerangka Kerja Kegiatan



Gambar 1. Poster

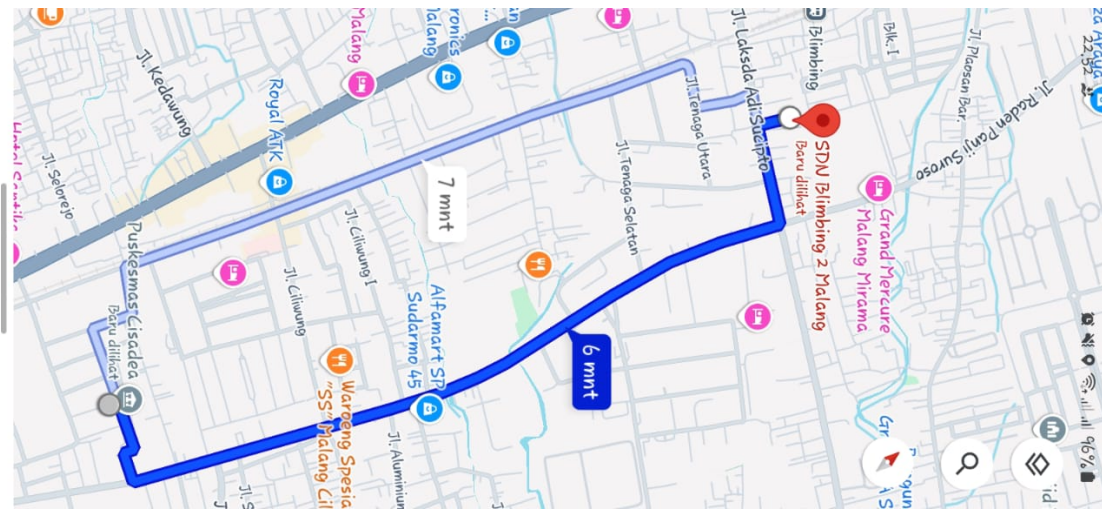


Gambar 2. Leaflet

Metode yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan ini berupa penyampaian materi dengan metode ceramah dan diskusi serta mendemonstrasikan gerakan latihan peregangan kepada para siswa kemudian dipraktikkan secara bersama-sama. Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Data dianalisis menggunakan perhitungan persentase sederhana untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi.

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan

Sampel diambil di SD N 2 Blimbing yang berjumlah 27 siswa, dengan 11 siswa perempuan, dan 16 siswa laki-laki. Kegiatan dilakukan di SD N 2 Blimbing, Malang pada hari Jumat, 25 Oktober 2024 pada pukul 08.00-09.00 WIB.



Gambar 3. Denah Lokasi Penelitian

Pelaksanaan

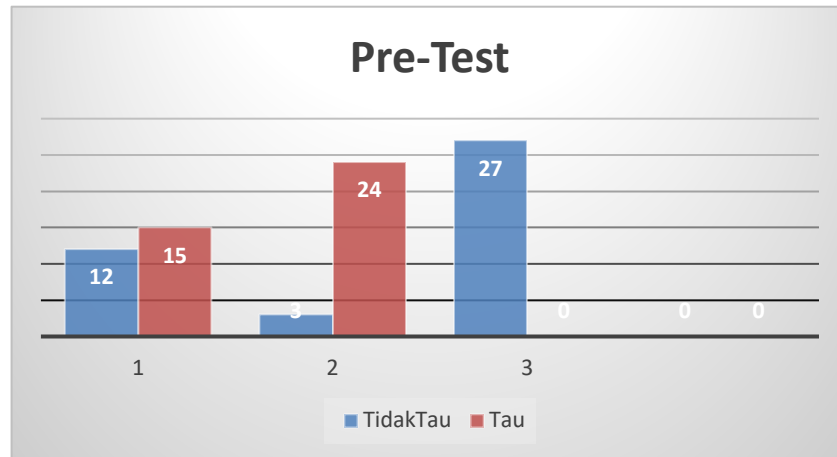
Kegiatan dimulai dengan pengenalan diri di forum kepada para siswa dan memberikan informasi bahwa akan ada penyampaian materi oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kepada siswa. Setelah selesai dilakukan penyampaian materi tentang penyebab terlalu lama duduk kepada para siswa dengan membawa media poster dan leaflet, serta menyampaikan materi melalui presentasi power point, kemudian diakhiri dengan tanya jawab oleh para siswa.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dengan pemberian materi terkait penyebab terlalu lama duduk dengan posisi yang salah di SD N 2 Blimbing ini mendapatkan responden 27 siswa dan kegiatan berjalan lancar serta mendapatkan respon yang cukup antusias. Selama penyampaian materi, para siswa cukup mendengarkan materi yang disampaikan dan secara bersama-sama mengikuti gerakan yang didemonstrasikan. Materi yang diberikan terdiri dari posisi duduk yang benar, efek terlalu lama duduk, Akibat dari posisi duduk yang salah serta peregangan yang dapat dilakukan oleh para siswa saat terlalu lama duduk. Selain itu terdapat media poster dan leaflet serta presentasi menggunakan power point yang didukung dengan adanya gambar yang digunakan dalam pemberian materi sehingga dapat memberikan ketertarikan kepada para siswa agar latihan-latihan tersebut dapat dilakukan para siswa saat mereka terlalu lama duduk didalam kelas. Untuk dapat

mengetahui suksesnya program yang telah dilaksanakan ini, maka telah dilakukan penilaian sebelum dan setelah penyampaian materi sebagaimana yang terlihat pada diagram di bawah ini:

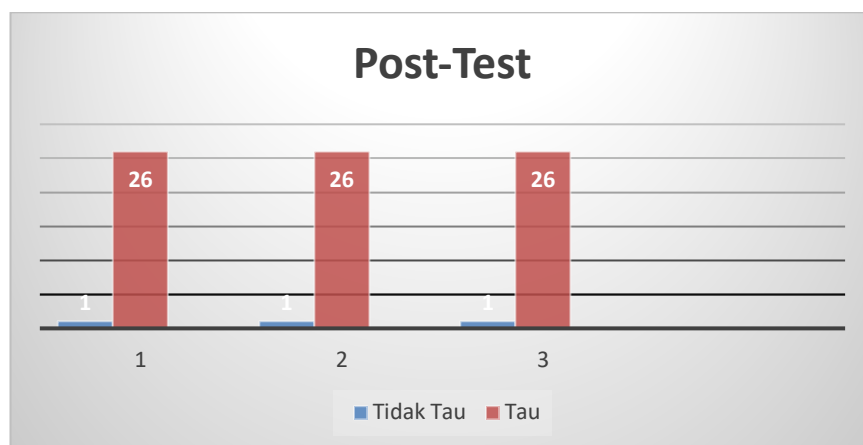
Hasil Pre-Test



Gambar 4. Hasil Pre-Test

Pada Grafik.1 didapatkan hasil dari 3 pertanyaan yang diberikan kepada 27 siswa pada saat sebelum pemberian materi dapat diambil kesimpulan bahwa pengetahuan mengenai duduk terlalu lama dengan pertanyaan 1 yaitu “Apakah anda mengetahui apa akibat duduk terlalu lama?” terdapat 12 siswa yang menjawab “tidak tahu”, dan 15 anak menjawab “tau” pada pertanyaan 2 yaitu “Apakah anda tahu bagaimana posisi duduk yang benar?” terdapat 3 siswa yang telah menjawab “tidak tahu” dan 24 anak menjawab “tau”, pertanyaan 3 yaitu “Apakah anda tahu latihan peregangan yang dapat dilakukan saat duduk?” terdapat 27 siswa yang telah menjawab “tidak tahu”. Sehingga dapat diambil kesimpulan pada hasil pre-test diatas bahwa remaja di SD N 2 Blimbing belum mengetahui posisi duduk yang benar dikarenakan saat mereka diminta untuk mempraktekkan bagaimana posisi duduk yang benar, posisi duduk mereka belum benar serta belum mengetahui bagaimana cara peregangan saat mereka duduk terlalu lama.

Hasil Post-Test



Grafik 2. Hasil Post-Test

Hasil Post-test yang tertera pada Grafik 2, menunjukkan hasil dari 3 pertanyaan yang diberikan kepada 27 remaja setelah diberikan penyampaian materi dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengenai efek terlalu lama duduk didapatkan hasil post-test pertanyaan 1 hingga 3 terdapat 26 remaja menjawab “tahu” dan 1 siswa menjawab “tidak tahu”. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian materi Akibat terlalu lama duduk dan juga latihan peregangan yang bias dilakukan saat terlalu lama duduk dapat meningkatkan pengetahuan ataupun pemahaman kepada para siswa.

Hasil Pre-Test dan Pos-Test

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test

No.	Hasil Pre-Test		Hasil Post-Test	
	Tau	Tidak Tau	Tau	Tidak Tau
1.	15	12	26	1
2.	24	3	26	1
3.	0	27	26	1

Seperti yang tertulis pada Tabel 1. pada saat sebelum pemberian materi kepada remaja cenderung kurang memahami mengenai bagaimana posisi duduk yang benar, dan setelah diberikan penyampaian materi remaja menjadi lebih memahami bagaimana posisi duduk yang benar. Sehingga dengan adanya pemberian pemahaman tentang posisi duduk yang benar kepada para remaja dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ataupun pemahaman mengenai Pertanyaan Tahu Tidak Tahu posisi duduk yang benar dan bagaimana latihan peregangan yang dapat dilakukan para siswa secara mandiri saat terlalu lama duduk. Metode ceramah yang dilakukan dengan menggunakan power point, leaflet maupun poster sangat efektif dibandingkan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang hanya menggunakan poster.

Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak berusia 4-15 tahun biasanya tidak banyak bergerak selama 7-8 jam setiap harinya. Berbeda dengan kegiatan seperti berjalan atau berlari, duduk tidak memerlukan penggunaan otot secara aktif, karena otot didukung oleh kursi. Jika otot tidak digunakan dalam waktu yang lama, beberapa otot dapat menjadi lemah. Posisi duduk yang tidak tepat juga dapat menyebabkan masalah fisik dan ketidaknyamanan. Duduk terlalu lama dapat menyebabkan asimetri pada batang tubuh (*trunk*), *scoliosis*, penurunan lengkungan lordosis lumbal, serta kifosis pada punggung anak secara keseluruhan (([Saputri & Sutikno, 2021](#))). *Scoliosis* adalah suatu kelainan pada tulang belakang yang ditunjukkan dengan lengkungan ke samping berbentuk "C" atau "S", dengan atau tanpa adanya rotasi tulang belakang. Kelainan ini dapat muncul pada bagian cervical (leher), thoracal (dada), atau lumbal (pinggang) ([Aulia, et al., 2020](#)).

Adolescent idiopathic scoliosis biasanya terjadi pada remaja berusia 10 hingga 18 tahun dan tidak memiliki penyebab yang jelas. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kondisi ini antara lain faktor genetik, kelainan pada jaringan ikat dan otot rangka, serta faktor biomekanik. Gejala klinis scoliosis bisa berbeda-beda, mulai dari tidak adanya tanda (asimtomatik) sampai munculnya tanda-tanda klinis seperti gangguan neuromuskular dan kardipulmonal ([Agung, 2017](#)). Terdapat beberapa jenis skoliosis, yaitu Scoliosis Ideopatik, Scoliosis Kongenital, Scoliosis

Neuromuscular, dan Scoliosis Degeneratif. Scoliosis Ideopatik merupakan jenis scoliosis yang paling banyak ditemukan, yaitu scoliosis pada usia 10-18 tahun. Kata “idiopathic” mengarah pada penyebab scoliosis yang belum diketahui. Scoliosis biasanya di kategorikan menurut penyebabnya. Terdapat scoliosis struktural dan non struktural. Scoliosis non struktural adalah tulang belakang berfungsi normal namun terlihat melengkung. Penyebabnya antara lain: salah satu kaki lebih Panjang dari kaki lainnya, kejang otot, dan peradangan seperti radang usus buntu. Jika masalah ini diatasi, scoliosis sering kalihilang. Sedangkan scoliosis non struktural adalah lengkungan tulang belakang kaku dan tidak dapat dibalik. Penyebabnya antara lain: kelumpuhan otak, cacat lahir, infeksi, tumor, kondisi genetic seperti sindrom marfan dan sindrom down (Pealeu et al., 2014).

Peran fisioterapi dalam penanganan skoliosis melibatkan penggunaan modalitas terapi. Terapi latihan bertujuan untuk memperbaiki atau mengembalikan posisi tubuh ke keadaan yang normal (correct posture), serta mengulur atau meregangkan otot-otot yang kaku untuk membantu merelaksasi otot. Saran untuk para guru agar setiap 1-2 jam sekali para siswa agar diajak untuk melakukan peregangan dan membenarkan posisi duduk para siswa.

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada Jumat, 25 Oktober 2024 di SDN 2 Blimbing, Malang dapat disimpulkan bahwa kegiatan berjalan lancar. Dimana berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan 96,3% siswa remaja terdapat peningkatan pengetahuan posisi duduk yang benar serta sudah mengetahui bagaimana cara peregangan yang bisa dilakukan mereka saat posisi duduk terlalu lama. Manfaat adanya pemberian pengetahuan mengenai posisi duduk yang benar yang telah dilakukan adalah dapat meningkatnya pengetahuan ataupun pemahaman pada remaja tentang posisi duduk yang benar dan akibat jika duduk dengan postur yang salah serta dapat mengetahui bagaimana latihan peregangan yang dapat dilakukan secara mandiri saat sudah terlalu lama pada posisi duduk. Saran untuk peneliti selanjutnya, peneliti bisa memberikan penjelasan menggunakan media lain ataupun menambahkan media lain agar siswa tidak merasa bosan saat peneliti menyampaikan informasi.

Ucapan Terimakasih

Saya Mengucapkan Terimakasih kepada CE dan juga teman-teman sudah membantu mensukseskan penyuluhan yang sudah dilaksanakan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Selain itu, saya juga berterimakasih kepada pihak sekolah SDN 2 Blimbing ang telah memberikan perizinan untuk melakukan penyuluhan ke SDN 2 Blimbing. Terakhir saya mengucapkan Terimakasih kepada dosen preceptor yang telah memberikan saran serta masukan mengenai materi kegiatan penyuluhan yang disampaikan kepada para siswa SDN 2 Blimbing.

Referensi

- Agung, K., Purnomo, D., Susilowati, A. (2017). Prevalence Rate of Adolescent Idiopathic Scoliosis: Results of School-based Screening in Surabaya, Indonesia. *Malaysian Orthopaedic Journal*, Vol 11 (3)
- Aulia, F. N., Raihani, S., Wardana, C. A., Pratiwi, N. E., & Rahman, F. (2020). Anscotic (Anti-Scoliosis Gymnastic): Edukasi Pencegahan Skoliosis Dengan English Learning Program. *Fisio Mu: Physiotherapy Evidences*, 17-20.
- Hizza, R. W., Rosadi, R., & Rani, I. A. (2024). Penyuluhan Fisioterapi tentang Posisi Ergonomi tubuh pada Siswa di SDN Polowijen 3 Kota Malang. *Rena Cipta Mandiri*, 2(2), 47–51.
- Kemenkes. (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Kemenkes RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/?category=search&kyw=kesehatanremaja&search-option=structure,content>
- Kristanto, C. D. (2019). Komik Digital Informasi Kesehatan Postur Punggung Untuk Umur 18-25 Tahun. In *Unika Soegijapranata*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Monks, F. ., Knoer, A. M. ., & Siti, R. . (2004). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya* (14th ed.). Gadjah Mada University Press.
- Pelealu, J., Angliadi, L. S., & Angliadi, E. (2014). Rehabilitasi medik pada skoliosis. *Jurnal Biomedik: JBM*, 6(1).
- Pristianto, A., Darmayanti, A., Suryani, N., Rahman, F., & Setyaningsih, R. (2019). Upaya Pencegahan dan Edukasi Gangguan Postur pada Siswa SDN 03 Pabelan Sukoharjo. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 4(19).
- 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.
- Saputri, J., & Sutikno, S. (2021). 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>