

PENYULUHAN FISIOTERAPI ERGONOMI TERKAIT POSTUR TUBUH PADA SISWA SDN 1 CANDIMULYO

Anisa Qurrotun Nada^{1*}, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², Darwi³

^{1,2}*Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang*

³*SD Negeri 1 Candimulyo Kecamatan Sedan*

***Penulis Korespondensi:** qurrotunnada09@gmail.com

ABSTRAK

Fisioterapi merupakan suatu pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk individu atau kelompok untuk mengembalikan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh selama kehidupan dengan menggunakan latihan manual, peningkatan gerak, dan peralatan khusus fisioterapi (Kartiyani et al., 2023). Pada fisioterapi juga berfokus pada bidang ergonomi yang menerapkan seni serta teknologi untuk menyeimbangkan dan menyelaraskan semua aktivitas dengan kemampuan dan keterbatasan manusia yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Hizza et al., 2024). Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 4 dan 5 yang berjumlah 23 siswa. Materi yang diberikan berupa definisi, faktor penyebab, tanda gejala, edukasi pencegahan, dan edukasi latihan mandiri. Sebelum melakukan pemparan materi, penulis membagikan kuesioner Pre-Test dan setelah pemparan materi selesai penulis membagikan Post-Test. Berdasarkan hasil analisis di atas terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai pengetahuan siswa mengenai postur tubuh yang baik dan benar. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa adanya peningkatan secara signifikan mengenai pengetahuan siswa tentang postur tubuh yang baik dan benar. Hasil yang didapatkan dari penyuluhan tersebut pengetahuan siswa tentang postur tubuh yang baik dan benar meningkat secara signifikan setelah dilakukan penyuluhan.

Keywords: *Fisioterapi, Penyuluhan, Ergonomi, Postur tubuh*

PENDAHULUAN

Anak-anak merupakan salah satu generasi utama sebagai penerus bangsa (Sari et al., 2023). Masa pertumbuhan anak diharapkan memiliki kontribusi positif kepada kehidupan masyarakat dan masa depan bangsa. Untuk memastikan bahwa proses tumbuh dan kembang mereka berlangsung dengan baik, maka penting bagi kita untuk berfokus pada sisi kehidupan anak dalam berbagai bidang; seperti kesehatan, pendidikan, lingkungan, sosial, dan emosional (Suryani et al., 2024).

Pada proses pertumbuhan dan perkembangan, masa anak-anak sangat rentang mengalami gangguan postur tubuhnya karena dalam masa ini, kepadatan tulang mulai terbentuk. Salah satu bagian penting dalam tubuh yang mengalami gangguan yaitu tulang belakang (*vertebrae*) yang memiliki

spinal cord sebagai saluran tempat keluarannya saraf utama bagi anggota tubuh lainnya (Hizza et al., 2024). *Vertebra* juga menjadi penyangga tubuh dengan panggul yang berfungsi untuk memindahkan beban tumpuan pada kedua kaki melalui hip (Mudhari et al., 2024).

Postur yang baik dapat berpengaruh bagi kualitas kegiatan belajar di sekolah. Namun apabila sebaliknya, postur tubuh yang tidak tepat pada posisinya akan berpengaruh pada kesehatan dan kegiatan belajar pada siswa (Suryani et al., 2024). Kelainan pada postur tubuh anak disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya; furniture sekolah yang tidak sesuai dengan posisi ergonomi siswa, penggunaan tas ransel yang berat, postur duduk yang buruk, dan durasi duduk yang lama (Zainovita et al.,

2023). Hal tersebut dapat menyebabkan adanya trauma pada *vertebrae* yang mengakibatkan timbulnya deformitas jika aktivitas tersebut sering dilakukan seperti skoliosis, lordosis, dan kifosis (Suryani *et al.*, 2024).

Skoliosis merupakan kelainan pada postur tubuh yang disebabkan adanya perubahan bentuk atau fungsi tulang maupun tulang pada tulang belakang. Perubahan tersebut dapat dilihat dengan adanya perubahan kurva lateral yang berkaitan dengan rotasi sagital dan transversal (Lubis *et al.*, 2022). Sedangkan lordosis merupakan gangguan tulang belakang pada bagian lumbal yang diakibatkan adanya kelengkungan yang berlebihan, tulang belakang melengkung ke arah belakang secara berlebihan seolah olah tulang tertarik ke depan, kondisi ini kebalikan dengan kifosis (Nurseptiani *et al.*, 2024). Dan kifosis adalah kelainan yang muncul pada bagian tulang belakang yang menyebabkan membungkuk atau postur *slouching* tubuh dan lekukannya lebih dari 40 derajat (Sari *et al.*, 2023).

Prevalensi masalah kelainan tulang belakang pada anak sekolah dasar yang disebabkan oleh postur duduk yang buruk sekitar antara 30-50%, dengan hasil tersebut peneliti menemukan keluhan *musculoskeletal* seiring dengan bertambahnya usia (Khanifah *et al.*, 2024). Menurut WHO terdapat kasus masalah tulang belakang sebesar antara 250.000-500.000 yang terjadi setiap tahun. Dikatakan bahwa remaja lebih banyak terkena skoliosis dibandingkan dengan kifosis dan lordosis (Suryani *et al.*, 2024).

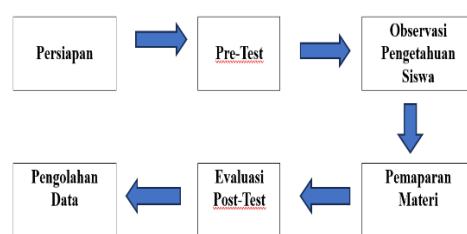
Fisioterapi merupakan suatu pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk individu atau mengembalikan, kelompok memelihara, untuk dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh selama kehidupan dengan menggunakan latihan manual, peningkatan gerak, dan peralatan khusus fisioterapi (Kartiyani *et al.*, 2023). Pada fisioterapi juga berfokus pada bidang ergonomi yang menerapkan seni serta teknologi untuk menyeimbangkan dan menyelaraskan

semua aktivitas dengan kemampuan dan keterbatasan manusia yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Hizza *et al.*, 2024).

Dalam hal ini fisioterapi ergonomi berperan pada perbaikan postur tubuh pada siswa SD yang berfungsi sebagai bentuk upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pengetahuan siswa yang diharapkan siswa dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penyuluhan ini ditujukan kepada siswa SDN 1 Candimulyo kelas 4 dan 5 dengan tujuan memberikan pengetahuan untuk menjaga postur tubuh dengan baik dan benar sehingga dapat mencegah terjadinya dampak kelainan atau gangguan pada tulang belakang. Selain itu, penyuluhan ini juga bertujuan untuk memperkenalkan fisioterapi kepada masyarakat, terutama dalam lingkup lingkungan sekolah dan sekitarnya.

METODE PALAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di SDN 1 Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Sedan, Kabupaten Rembang, Jawa Tengah pada Hari Jumat, tanggal 14 Maret 2025. Untuk memudahkan penyuluhan, penulis membuat kerangka penyuluhan yang telah dilakukan sebagai berikut :



Bagan 1. Kerangka Penyuluhan

Penyuluhan ini dimulai dengan memperkenalkan identitas diri penulis dan pengenalan tentang fisioterapi secara singkat kepada siswa kelas 4 dan 5 yang berjumlah 23 anak. Penyuluhan dilaksanakan di Perpustakaan sekolah, kemudian penulis memberikan kuesioner *Pre-test* kepada para siswa. *Pre-test* tersebut berisi pertanyaan yang bertujuan

untuk mengukur pengetahuan para siswa sebelum memulai pemaparan materi. Setelah melakukan observasi dengan hasil *Pre-test* yang telah diberikan, kemudian langkah selanjutnya penulis memberikan penyuluhan mengenai definisi, faktor penyebab, tanda gejala, edukasi pencegahan, dan edukasi latihan mandiri. Selanjutnya penyuluhan diberikan dengan menggunakan media yang telah disiapkan, dan diikuti dengan sesi diskusi serta tanya jawab. Penyuluhan diakhiri dengan pembagian kuesioner *Post-test* untuk menilai seberapa efektif dampak penyuluhan yang telah dilaksanakan. Selain itu, penulis juga memberikan poster kepada pihak sekolah untuk ditempel pada dinding papan pengumuman dengan tujuan agar siswa selalu ingat dan peduli dengan kesehatan postur tubuhnya.



Gambar 1. Poster Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaparan materi penyuluhan mengenai postur tubuh berjalan dengan lancar dan baik. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 4 dan 5 yang berjumlah 23 siswa. Semua siswa antusias dalam

kegiatan ini dan mendengarkan materi dengan seksama. Materi yang diberikan berupa definisi, faktor penyebab, tanda gejala, edukasi pencegahan, dan edukasi latihan mandiri. Sebelum melakukan pemaparan materi, penulis membagikan kuesioner kepada siswa untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai postur tubuh.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan

Sebelum dilakukan penyuluhan, para siswa belum memahami mengenai postur tubuh yang baik dan tepat ketika sedang beraktivitas dan belajar. Selain itu, para siswa juga belum memahami bagaimana posisi duduk yang benar ketika sedang belajar, cara penggunaan tas ransel yang benar, dan cara mengatasi dampak yang ditimbulkan. Namun,

setelah penulis memberikan penyuluhan kepada para siswa mulai memahami pentingnya menjaga postur saat belajar, penggunaan tas ransel yang benar, dan latihan mandiri untuk mencegah kelainan atau perubahan deformitas tulang belakang.

Tabel 1. Presentase Pemahaman Siswa Pemahaman Materi

Pemahaman Materi	Pre-Test	Post-Test
Pengetahuan	0%	100%
Faktor	20%	100%
Jenis Kelainan	0%	100%
Latihan	50%	100%

Berdasarkan hasil analisis diatas terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan, hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan wawasan siswa mengenai postur tubuh, terutama tentang pencegahan dan latihan yang diberikan. Sebelum dilakukan penyuluhan, sebanyak 0% siswa belum mengetahui tentang postur tubuh. Kemudian, setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan seluruh siswa 100% meningkat tentang pengetahuan postur tubuh. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil sesuai dengan rencana tujuan yang telah direncanakan dan bermanfaat untuk kehidupan sehari hari siswa.

Pemahaman siswa juga meningkat mengenai edukasi latihan fisioterapi mandiri sebelum penyuluhan dilakukan menunjukkan nilai 50%, beberapa siswa mengaku mengetahui tentang latihan postur, namun latihan yang ditunjukkan kurang tepat. Selanjutnya, setelah dilakukan penyuluhan meningkat menjadi 100%. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan mengenai pengetahuan latihan fisioterapi secara mandiri. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat mengimplementasikan pengetahuan dan wawasan yang telah diberikan selama penyuluhan.

Terdapat beberapa hal yang disampaikan pada pemaparan materi

mengenai bagaimana posisi duduk yang baik dan benar sesuai dengan penelitian sebelumnya yang diawali dengan posisi duduk sembilan puluh derajat dan menekuk lutut pada sudut yang nyaman dan benar. Saat duduk, jangan lupa untuk sering ganti posisi setiap 30 menit sekali dan melakukan peregangan. Kemudian saat berdiri, posisikan tubuh pada posisi yang benar dengan cara kepala tegak dan hadapkan dagu ke arah lantai, selanjutnya tarik dagu ke arah belakang dan letakkan kaki selebar bahu untuk menjaga keseimbangan. Sedangkan, pada saat berjalan, posisikan kepala tegak, bahu diayunkan secara alami, diusahakan punggung lurus dan pandangan kedepan (Suryani *et al.*, 2024).

Penyuluhan diharapkan dapat bermanfaat sebagai langkah awal untuk pencegahan terjadinya kelainan tulang belakang pada anak-anak, serta memberikan solusi untuk penanganan kondisi anak agar tidak semakin memburuk. Dengan adanya penyuluhan, siswa menjadi sadar dengan tanda gejala kelainan, serta mengetahui bagaimana pentingnya menjaga postur tubuh yang baik untuk meminimalkan kondisi kelainan yang semakin memburuk. Selain itu, penyuluhan juga bertujuan untuk meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan tulang belakang dan mendorong mereka untuk melalukan upaya preventif dengan memperbaiki postur tubuh saat duduk, mengkonsumsi makanan bergizi, serta olahraga dengan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Hizza, R. W., Rosadi, R., Arma Rani, I., Studi Profesi Fisioterapis, P., Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Malang, U. (2024). Penyuluhan Fisioterapi tentang Posisi Ergonomi tubuh pada Siswa di SDN Polowijen 3 Kota Malang. *Journal of Community Service*, 2, 47–51.

- Kartiyani, T., Studi, P. D., Ilmu Kesehatan, F., & Al Irsyad Cilacap,

- U. (2023). Proses Fisioterapi dan Peningkatan Pengetahuan Tentang Fisioterapi Pada Lansia Di Desa Gunung Karang Bobotsari. *Community Development Journal*, 4(3), 6504–6507.
- Khanifah, A., Sri Sunaringsih Ika Wardojo, & Bonita Suharto. (2024). Edukasi Posisi Duduk yang Baik dan Benar untuk Mencegah Gangguan Tulang Belakang Anak di SDN Tulusrejo 1 Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 143–147.
- Lubis, Z. I., Hamidah, N., & Yulianti, A. (2022). Core Stabilization Exercise efektif dalam Menangani Perbaikan Postur Idiopathic Scoliosis (Studi Literatur). *Jurnal Sport Science*, 12(2), 147–152.
- 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.
- Nurseptiani, D., Dwi Prafitri, L., Daffa, M., Ghifary Caesario Putra, A., Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Pekajangan
- Pekalongan, U. (2024). Pengukuran Postur Lansia yang Mengalami Kifosis,Lordosis,dan Skoliosis di Desa Binaan Fisioterapi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 127–132.
- Sari, I. P., Hasmar, W., Studi DIII Fisioterapi, P., & Baiturrahim Jambi, Stik. (2023). Edukasi Postur Tubuh yang Benar pada Kasus Kifosis terhadap Siswa SMP Nurul Ilmi Jambi. *Jurnal Medika: Medika*, 2(1), 34–39.
- Suryani, D. A., Rosadi, R., & Vidya Amelia, R. (2024). Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Terkait Postur Tubuh untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswi Kelas 7 SMPS Al-Fattah Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(4), 38–46.
- Zainovita, E., Rahayu Pratiwi, Y., Afni Agustyaningsih, N., Fadhilah, S., Rasyidi, atur, Fatmarizka, T., & Pristianto, A. (2023). Edukasi Postur Tubuh yang Baik dan Benar saat Duduk untuk Mencegah Perubahan Postur Tulang Belakang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 14–20.