

Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Terkait Postur Tubuh untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswi Kelas 7 SMPS Al-Fattah Kabupaten Malang

Community Physiotherapy Education on Body Posture to Enhance the Knowledge of 7th Grade Female Student SMPS Al-Fattah Malang District

Dhea Armelia Suryani ^{1*}, Rakhmad Rosadi ², Ratna Vidya Amelia ³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Singosari, Indonesia

Alamat: Jl. Bendungan Sutami No.188, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

Korespodensi email: dheaarmelia045@gmail.com

Article History:

Received: Oktober 17, 2024;

Revised: Oktober 31, 2024;

Accepted: November 11, 2024;

Published: November 12, 2024;

Keywords: Posture, Activity, Abnormalities, Learning

Abstract: Good posture during activities is a body position that uses little energy to keep the body balanced and comfortable. When the body position tends to be bad, it will also result in incorrect posture if done repeatedly during activities. The impacts that can occur are postural abnormalities such as kyphosis, scoliosis, and lordosis. Incorrect body position during activities, inappropriate forms of learning support, and incorrect use of backpacks can hurt body posture. If the body posture is in good condition, it will support the students' learning activities. Conversely, if the body posture is in bad condition, it will also have an impact on their education. This counseling activity aims to increase the knowledge of the students regarding how to have good body posture. To make it easier for the students to understand the things conveyed, the presentation of the material was carried out using the leaflet method as a printed media which was distributed to 40 students at SMPS Al-Fattah. The results of the counseling were seen through pre-test and post-test data that had been processed so that in this counseling activity it can be concluded that there was an increase in students' knowledge about how to have good and correct body posture.

Abstrak

Postur tubuh yang baik saat beraktivitas merupakan posisi tubuh yang mengeluarkan sedikit energi untuk menjaga tubuh agar tetap seimbang dan nyaman. Ketika posisi tubuh cenderung buruk, maka juga akan berakibat pada kesalahan postur apabila hal ini dilakukan berulang kali saat beraktivitas. Dampak yang dapat terjadi ialah kelainan postur tubuh seperti kifosis, skoliosis, dan lordosis. Posisi tubuh yang salah saat beraktivitas, tidak sesuai bentuk penunjang pembelajaran, serta penggunaan tas ransel yang salah dapat menimbulkan dampak negatif untuk postur tubuh. Jika postur tubuh dalam keadaan baik, maka akan menunjang kegiatan belajar para siswi. Begitu sebaliknya, apabila postur tubuh dalam keadaan buruk, maka akan berakibat juga pada pendidikannya. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para siswi terkait bagaimana postur tubuh yang baik. Untuk mempermudah para siswi memahami hal-hal yang disampaikan, pemaparan materi dilakukan dengan menggunakan metode *leaflet* sebagai media cetak yang dibagikan kepada 40 siswi di SMPS Al-Fattah. Hasil penyuluhan tersebut dilihat melalui data *pre-test* dan *post-test* yang telah diolah sehingga dalam kegiatan penyuluhan ini dapat disimpulkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan siswi tentang bagaimana postur tubuh yang baik dan benar.

Kata Kunci: Postur, Aktivitas, Kelainan, Pembelajaran

1. PENDAHULUAN

Anak-anak adalah generasi penerus yang sangat penting bagi suatu bangsa (Pristianto *et al.*, 2022). Mereka diharapkan dapat tumbuh menjadi individu yang berkualitas dan mampu berkontribusi positif terhadap masyarakat dan negara di masa depan. Dalam memastikan bahwa proses tumbuh kembang mereka berlangsung dengan baik, maka penting bagi kita untuk memusatkan perhatian dari berbagai sisi kehidupan anak baik dalam segi kesehatan, pendidikan, lingkungan, dukungan sosial, serta emosional (Sari & Hasmar, 2023).

Salah satu hal yang dapat menjadi suatu permasalahan dalam aspek kesehatan kemudian memengaruhi pendidikan adalah postur tubuh. Postur tubuh yang baik dan sehat akan dapat berpengaruh positif pada kegiatan belajar di sekolah. Namun sebaliknya, apabila postur tubuh tersebut tidak dalam posisi yang baik maka akan berpengaruh pada kesehatan dan kegiatan belajar (Purwaningsih *et al.*, 2023). Beberapa hal yang menyebabkan postur tubuh tidak baik adalah posisi tubuh yang salah saat beraktivitas ataupun kurang sesuainya bentuk meja dan kursi untuk belajar (Ismiyasa *et al.*, 2024). Selain itu, penggunaan tas ransel sebagai penunjang pembelajaran juga memiliki dampak negatif apabila digunakan dalam posisi yang salah (Faridah *et al.*, 2023). Hal ini menyebabkan timbulnya trauma pada tulang belakang sehingga dapat menyebabkan kelainan atau deformitas yang akan dirasakan ketika dilakukan terus menerus seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis (Rahman *et al.*, 2022).

Kifosis merupakan kelainan tulang belakang yang ditandai dengan melengkungnya tulang belakang bagian thorakal apabila dilihat dari arah sagital. Kemudian lordosis merupakan kelainan yang ditandai dengan melengkungnya tulang punggung ke arah depan, kelainan ini secara patologis dapat ditemukan di area servikal serta lumbal (Multazam & Irawan, 2024). Sedangkan skoliosis adalah suatu deformitas yang ditandai dengan melengkungnya tulang belakang secara abnormal ke arah lateral atau samping (Pratama *et al.*, 2023).

Pada kasus ini, tercatat dalam WHO bahwa terdapat kasus kelainan tulang belakang sebesar 250.000 sampai dengan 500.000 yang terjadi dalam tiap tahun (Lumbanraja *et al.*, 2024). Dalam jurnal Rosida (2024) dikatakan bahwa prevalensi remaja yang mengalami skoliosis lebih banyak dibandingkan dengan kifosis dan lordosis (Rosida *et al.*, 2024). Persentase skoliosis di seluruh dunia berada pada angka 1% dari tiap populasi penduduk, sedangkan di Indonesia, prevalensi skoliosis pada usia anak sekolah serta remaja adalah 2,93% (Purwaningsih *et al.*, 2023).

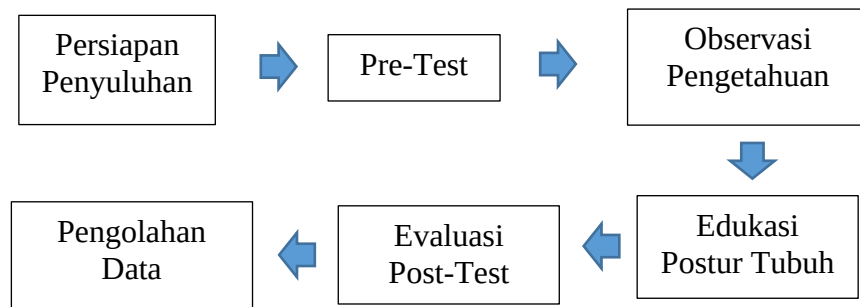
Fisioterapi adalah suatu profesi yang berfokus pada penyajian layanan untuk

masyarakat dalam meningkatkan kualitas hidup dengan cara memulihkan fungsi gerak tubuh. Fisioterapi juga dapat melakukan pelayanan berupa promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif (Purwaningsih *et al.*, 2023). Peran fisioterapi dalam penyuluhan ini adalah sebagai bentuk promotif serta preventif dengan cara memberikan informasi dan pencegahan melalui penyuluhan sebagai tujuan untuk meningkatkan pengetahuan yang diharap dapat diterapkan dengan baik dalam praktik kehidupan sehari-hari (Khoirunnisa *et al.*, 2023).

Hal diatas menjelaskan bahwa tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengajaran kepada siswi kelas 7 SMPS Al-Fattah mengenai bagaimana cara menjaga postur tubuh dengan baik. Fokus yang bisa dicapai yaitu dengan membuat siswi kelas 7 tersebut memahami bagaimana pentingnya menjaga postur tubuh dengan baik. Dalam hal ini untuk mencegah terjadinya dampak yang lebih serius dikarenakan masih banyak siswi yang belum mengerti bagaimana risiko yang dapat timbul akibat kurangnya menjaga postur tubuh dengan baik.

2. METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SMPS Al-Fattah, Jl. Sidoagung, No. 19, Candirenggo, Kecamatan Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur pada Hari Sabtu, tanggal 19 Oktober 2024 pukul 10.30-12.00 WIB. Untuk memudahkan kegiatan penyuluhan ini, penulis membuat kerangka kerja pengabdian yang telah dilakukan, sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Kerja Pengabdian

Stase fisioterapi komunitas ini lebih berfokus pada upaya promotif serta preventif tentang postur tubuh dengan metode pembagian *leaflet* sebagai media penyuluhan yang diberikan kepada siswi kelas 7 di SMPS Al-Fattah. Kegiatan ini dimulai dengan pengenalan identitas pemateri dan dilanjutkan dengan pengenalan tentang fisioterapi secara singkat kepada para siswi kelas 7. Kemudian dimulai penyuluhan terkait postur tubuh dengan media cetak berupa *leaflet* yang dibagikan kepada 40 siswi yang telah hadir di aula.

PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS TERKAIT POSTUR TUBUH UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN SISWI KELAS 7 SMPS AL-FATTAH KABUPATEN MALANG



Gambar 1. Leaflet Penyuluhan Bagian Depan



Gambar 2. Leaflet Penyuluhan Bagian Belakang

Setelah dilakukan persiapan penyuluhan, kegiatan selanjutnya yaitu mengisi kuesioner *Pre-Test* menggunakan kertas yang telah dibagikan pada para siswi. *Pre-Test* ini berisi pertanyaan yang berfungsi untuk mengukur pengetahuan para siswi sebelum dimulai pemaparan materi. Kemudian dilakukan observasi pengetahuan dengan melihat secara singkat hasil *pre-test* yang telah dikumpulkan. Dilanjutkan dengan edukasi postur tubuh dan terakhir pembagian kuesioner *post-test* sebagai evaluasi terakhir. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* tersebut kemudian dibandingkan untuk mengukur seberapa efektif penyuluhan yang telah dilaksanakan.

3. HASIL

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

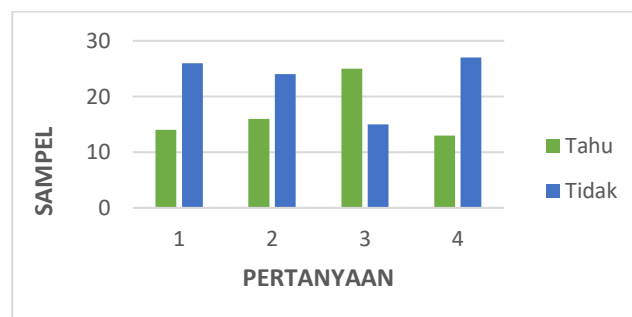


Gambar 4. Sesi Foto Bersama

Kegiatan penyuluhan yang mengusung topik tentang postur tubuh ini disajikan dengan sangat baik kepada para siswi kelas 7 SMPS Al-Fattah di aula. Topik yang telah disampaikan membawa respon positif kepada para siswi, ditandai dengan minat mereka dalam memperhatikan penyajian materi dengan antusias dan seksama. Penyajian materi yang didukung dengan menggunakan *leaflet* ini dibagikan kepada 40 siswi kelas 7 dengan subbab yang membahas bagaimana postur tubuh yang baik dan buruk saat beraktivitas, macam-macam kelainan postur tubuh, bagaimana posisi yang baik saat duduk, berdiri, berjalan, dan mengambil barang di lantai, serta apa saja hal-hal yang harus dihindari supaya postur tubuh tetap dalam keadaan baik. Dengan menggunakan media *leaflet*, para siswa memahami pembahasan yang telah diberikan dan mereka aktif bertanya selama sesi tanya jawab berlangsung.

Analisis Data

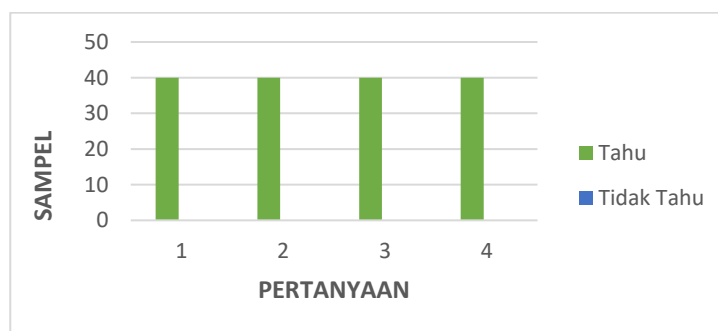
Pre-Test



Gambar 5. Hasil *Pre-Test*

Dalam lembar *pre-test* terdapat empat pertanyaan yang diajukan untuk empat puluh siswi. Hal tersebut berisikan pertanyaan mengenai kelainan postur tubuh, perbedaan antara lordosis, kifosis, dan skoliosis. Kemudian bagaimana postur tubuh yang baik saat duduk, berdiri, berjalan, dan mengambil barang, serta hal-hal apa saja yang harus dihindari untuk mencegah postur tubuh tetap baik. Dari empat puluh siswi, terdapat empat belas yang menjawab *tahu* dan dua puluh enam siswi yang menjawab *tidak tahu* pada pertanyaan nomor satu. Kemudian pada pertanyaan nomor dua terdapat enam belas siswi yang menjawab *tahu* dan dua puluh empat siswi yang menjawab *tidak tahu*. Nomor tiga terdapat dua puluh siswi yang menjawab *tahu* dan lima belas siswi yang menjawab *tidak tahu*. Dan nomor terakhir terdapat tiga belas siswi yang menjawab *tahu* serta dua puluh tujuh siswi yang menjawab *tidak tahu*.

Post-Test



Gambar 6. Hasil *post-test*

Setelah penyuluhan postur tubuh dilaksanakan, penulis membagikan lembar *post-test*. Sama halnya dengan *pre-test*, lembar ini juga mengajukan pertanyaan yang sama. Namun bisa dilihat dalam data yang terlampir diatas bahwa dari empat puluh siswi kelas 7 SMPS Al-Fattah yang hadir di aula, keseluruhannya memberi jawaban *tahu* pada pertanyaan nomor satu sampai empat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswi kelas 7 SMPS Al-Fattah menerima dan memahami keseluruhan materi yang telah disampaikan pada kegiatan penyuluhan ini.

4. DISKUSI

Definisi postur merupakan posisi untuk menyanggah tubuh ketika beraktivitas. Postur tubuh yang ideal dapat diperoleh dari sinkronisasi tubuh dengan otot disekitarnya sehingga beban dapat terdistribusi secara merata. Sedangkan postur tubuh yang baik saat beraktivitas merupakan posisi tubuh yang mengeluarkan sedikit energi untuk menjaga tubuh agar tetap seimbang dan nyaman (Suparwati *et al.*, 2022). Begitu sebaliknya, ketika posisi tubuh

cenderung buruk akibat adanya kesalahan posisi tubuh yang terjadi berulang kali saat beraktivitas, maka akan menyebabkan beberapa kelainan postur seperti lordosis, kifosis dan skoliosis (Multazam & Irawan, 2024).

Untuk mencegah terjadinya hal tersebut, maka dilakukan kegiatan penyuluhan dalam rangka memberikan pemahaman terkait apa saja yang dapat dilakukan dan harus dihindari agar postur tubuh tetap dalam keadaan baik. Ada beberapa hal yang telah dibahas dalam *leaflet* salah satunya yaitu bagaimana posisi duduk yang benar seperti badan tegak kemudian menyandarkan punggung serta bahu sehingga keduanya dapat menyandar pada kursi (Aeni & Faudiah, 2019), duduk dalam posisi sembilan puluh derajat dan menekuk lutut dalam sudut yang benar dan nyaman. Ketika duduk, jangan lupa untuk mengganti posisi setiap tiga puluh menit sekali dan lakukan perengangan. Saat berdiri, posisikan tubuh dengan benar yaitu kepala tegak dan arahkan dagu ke lantai, kemudian tarik bahu ke arah belakang dan posisikan kaki selebar bahu untuk menjaga keseimbangan (Rahman *et al.*, 2022). Saat berjalan, posisikan kepala dengan tegak, mengayunkan bahu secara alami, usahakan punggung tetap lurus, dan pandangan kearah depan (Haryono & Prastowo, 2020). Terakhir, bagaimana posisi tubuh saat mengangkat barang dari bawah yaitu dengan cara menekuk lutut dan membiarkan punggung tetap lurus, angkat barang secara perlahan dari bawah ke atas dengan kekuatan kaki, serta apabila merasa berat dapat menggunakan alat untuk membantu mengangkat barang (Jordan *et al.*, 2023).

Serangkaian acara yang telah dilakukan sesuai dengan kerangka kerja pengabdian ini berjalan dengan efektif. Pada diagram “sebelum” dan “sesudah” dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan pada para siswi kelas 7 SMPS Al-Fattah, Kabupaten Malang. Dalam hal ini, berarti para siswi memiliki minat dan semangat untuk mendengarkan setiap materi yang telah diberikan. Sejalan dengan narasi yang terdapat dalam jurnal Ismiyasa *et al* (2024), di mana peningkatan pengetahuan para murid dapat didorong dari minat mereka. Minat dapat menjadi landasan bagi para siswi untuk mendengarkan setiap penyampaian materi yang telah disajikan. Hal ini dapat dipicu dengan memberikan strategi ataupun metode pendekatan yang menyenangkan sehingga menarik para audiens untuk memunculkan minat mereka dalam mendengarkan penyampaian materi tersebut (Ismiyasa *et al.*, 2024).

Materi yang disampaikan dengan menggunakan media cetak berupa *leaflet* pada penyuluhan ini dapat berpengaruh bagi kehidupan sehari-hari apabila dapat dipraktikkan dengan baik. Apabila postur tubuh dalam posisi yang baik, maka akan memberikan rasa nyaman saat menerima materi pembelajaran di sekolah. Selain itu dapat menghindari

timbulnya masalah kesehatan seperti sakit punggung akibat postur tubuh yang salah. Dapat mengurangi terjadinya cedera ketika beraktivitas seperti mengambil barang dari lantai ataupun saat berolahraga. Terakhir, dalam bidang estetika mampu meningkatkan rasa percaya diri karena memiliki postur tubuh yang baik juga akan memiliki dampak positif ketika orang lain melihat penampilan orang tersebut (Lumbanraja *et al.*, 2024).

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kepada para siswi kelas 7 SMPS Al-Fattah berjalan dengan efektif dan efisien. Hasil evaluasi dapat dilihat melalui diagram *pre-test* dan *post-test* di mana terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukan penyuluhan. Sehingga bisa disimpulkan bahwa penyuluhan ini dapat mencapai target dari tujuan yang telah ditentukan. Penulis berharap pemahaman terkait postur tubuh ini mampu menjadi dasar praktik untuk para siswi agar dapat terhindar dari kelainan yang dapat terjadi di kemudian hari.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada Pak Rakhmat Rosadi, SST.Ft., M.Sc.PT., PhD selaku pembimbing yang telah memberikan saran untuk penyuluhan ini. Kemudian kepada pihak Puskesmas Singosari serta Ibu Ratna selaku pembimbing lahan yang telah memberikan tempat sebagai sarana untuk pemberian penyuluhan. Lalu kepada pihak SMPS Al-Fattah yang juga telah mengizinkan penulis melakukan penyuluhan dan membantu mengumpulkan para siswi kelas 7 di aula, serta adik-adik kelas 7 SMPS Al-Fattah yang berkenan mendengarkan penyampaian materi dari awal hingga akhir sehingga kegiatan penyuluhan terkait postur tubuh ini dapat berjalan dengan lancar dan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Aeni, H. F., & Faudiah, R. (2019). Penyuluhan Posisi Kerja Duduk Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pengrajin Batik Tulis. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 1(2), 46. <https://doi.org/10.30644/jphi.v1i2.191>
- Faridah, Wanti Hasmar, & Hadi, P. (2023). Edukasi Efek Penggunaan Tas Ransel dan Sosialisasi Pemberian Latihan untuk Pencegahan Kifosis pada Siswa SMP-IT Nurul Ilmi Kota Jambi. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 73–91. <https://doi.org/10.35309/dharma.v4i1.6972>

- Haryono, I. R., & Prastowo, N. A. (2020). Penyuluhan Teknik Berjalan Kaki Yang Benar Bagi Kelompok Lanjut Usia Di Gereja Kristen Indonesia Nurdin, Jakarta. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1), 284–292. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v3i1.8056>
- Ismiyasa, S. W., Oktarina, M., Dhari, I. F. W., Nazhira, F., & Wahyuningtyas, W. (2024). Pendampingan Anak Sekolah SMP dalam Pemeriksaan Postur Tubuh untuk Mencegah Kelainan Tulang Belakang. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 50–54. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v6i1.9944>
- Jordan, A. R., Wardani, P. S., Subagiada, K., Putri, D. R. P. S., & Natalisanto, A. I. (2023). Penilaian Tingkat Risiko Postur Kerja Menggunakan Metode REBA dan Biomekanika Pada Aktivitas Mengangkat Beban. *Progressive Physics Journal*, 4(1), 231. <https://doi.org/10.30872/ppj.v4i1.1021>
- Lumbanraja, H., Mardatillah, J., Ridhani, A., & Mallisa, H. E. (2024). Skrining dan Edukasi Pencegahan Kelainan Postur Tubuh pada Anak Panti Asuhan. *JIPM: Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 66–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.47861/jipm-nalanda.v2i3.1255>
- Pratama, M., Amanda, T., Purnomo, H., Yugantara, I., Herlina, S., Susilo, T., Pristianto, A., & 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>
- Pristianto, A., Fadhlika, K., Safitri, E., Utami, P., & Nadhirah, S. (2022). Program Preventif Kelainan Postur pada Siswa dan Siswi di MIM Digdaya Bolon. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 2(3), 21–27. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i3.521>
- Purwaningsih, I., Multazam, A., & Fransiska, T. D. (2023). Edukasi Posisi Duduk yang Benar untuk Kesehatan Punggung Di SDN 4 Polehan Malang. *Abdimas Indonesia*, 3(4), 378–384. <https://dmi-journals.org/jai/article/view/226>
- Rahman, I., Muhamad K, F., Wea, G., & Rahmawati, M. (2022). Pemberian Edukasi Tentang Postur Tubuh Yang Baik Dalam Menjaga Kesehatan Tulang Belakang Pada Siswa Sd Negeri 2 Cililin. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 1(2), 32–37. <https://ejournal.insightpower.org/index.php/JUPED/article/view/99>
- 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>
- Sari, I., & Hasmar, W. (2023). Edukasi Postur Tubuh yang Benar pada Kasus Kifosis terhadap Siswa SMP Nurul Ilmi Jambi. *Jurnal Medika: Medika*, 2(1), 34–39. <https://doi.org/10.31004/w1r7rd07>
- Suparwati, K., Prianthara, I., Paramurthi, I., Astrawan, I., Suadnyana, I., Jaya, I., & Manuaba, I. (2022). Edukasi Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan Padangsambian Kaja. *UNBI Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–39. <http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/UNBIMengabdi>