

## Demonstrasi dan Edukasi Postur Tubuh yang Baik dan Benar di TPA Ummi Chamidah Kota Malang

<sup>1</sup>Zitni Chelsea Budi Imtiaz\*, <sup>1</sup>Zidni Imanurrohmah Lubis, <sup>2</sup>Tri Dewi Fransiska

<sup>1</sup>Departemen Profesi Fisioterapis Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>Promosi Kesehatan, Puskesmas Kendalkerep, Kota Malang

\*Corresponding Author

Jl. Bandung No. 1, Penanggungan, Klojen, Kota Malang, 0341-551253

E-mail: [ztnchelsea@gmail.com](mailto:ztnchelsea@gmail.com)

### Abstrak

Postur tubuh merujuk pada cara seseorang ketika berdiri, duduk, atau bergerak. Postur yang baik penting untuk kesehatan fisik dan kesejahteraan, sedangkan postur yang buruk, seperti membungkuk atau duduk terlalu lama dalam posisi tidak nyaman, bisa menyebabkan masalah seperti nyeri punggung, ketegangan otot dan masalah tulang belakang lainnya. Dampak jangka panjang yang serius seperti gangguan muskuloskeletal dapat menyebabkan ketegangan, nyeri otot dan sendi, serta mengurangi stabilitas dan kekuatan tulang belakang, sehingga meningkatkan terjadinya risiko cedera kedepannya. Tujuan dari program ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada siswa tentang masalah gangguan postur tubuh, terutama tentang pengertian, jenis, dan penyebab gangguan postur tubuh serta strategi pencegahan dari sedini mungkin. Pelaksanaan program ini dilaksanakan dengan tiga tahapan, yaitu tahap pra pelaksanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap pasca pelaksanaan yang dilakukan di TPA Ummi Chamidah Kota Malang pada 16 siswa sekolah dasar dengan cara melakukan penyuluhan menggunakan media poster kemudian mengajukan beberapa pertanyaan kuesioner sebagai alat ukur pengetahuan dan diakhiri dengan pengecekan postur pada setiap anak. Hasil yang didapat menunjukkan 13 siswa dari 16 siswa yang mengikuti kegiatan dapat mendemonstrasikan 4 cara postur yang baik dan benar ketika berdiri, berjalan, duduk dan mengambil barang.

**Kata kunci:** anak; kelainan tulang belakang; penyuluhan; postur tubuh

### Abstract

*Posture refers to the way a person stands, sits or moves. Good posture is important for physical health and well-being, while poor posture, such as slouching or sitting too long in an uncomfortable position, can cause problems such as back pain, muscle strain and other spinal problems. Serious long-term impacts such as musculoskeletal disorders can cause strain, muscle and joint pain, and reduce spinal stability and strength, increasing the risk of future injury. The purpose of this program is to provide knowledge to students about the problem of posture disorders, especially about the definition, types, and causes of posture disorders and prevention strategies from as early as possible. The implementation of this program was carried out in three stages, namely the pre-implementation stage, the implementation stage, and the post-implementation stage carried out at TPA Ummi Chamidah Malang City on 16 elementary school students by conducting counseling using poster media then asking several questionnaire questions as a knowledge measurement tool and ending with checking the posture of each child. The results obtained showed 13 students out of 16 students who participated in the activity could demonstrate 4 ways of good and correct posture when standing, walking, sitting and picking up items.*

**Keywords:** children; spinal abnormality; counseling; body posture

## **PENDAHULUAN**

Anak adalah aset yang harus dijaga dan dilindungi kesehatannya sebagai penerus depan bangsa karena pada masa ini anak mengalami masa keemasan (*golden years*). Dalam kesehatan anak, pertumbuhan dan perkembangan menjadi perhatian utama terutama saat masa sekolah, karena terjadi banyak perkembangan fisik, mental dan sosial. Pada masa inilah anak harus menjaga posturnya dengan baik dan benar (Nabilah et al., 2022). Dengan perkembangan zaman dan teknologi yang semakin maju banyak masalah tumbuh kembang kesehatan yang muncul pada masa anak usia sekolah, termasuk masalah postur tubuh yang dapat menyebabkan kelainan tulang belakang. Tulang belakang berperan penting dalam menopang tubuh, membentuk posisi tubuh menjadi tegak, melindungi organ saraf, stabilisasi gerakan tubuh, serta membuat tubuh fleksibel saat bergerak sehari-hari (Kasenda et al., 2020). Kelainan postur dapat terjadi pada anak maupun orang dewasa seperti skoliosis, kifosis dan lordosis. Setiap tahun 250.000-500.000 orang di seluruh dunia mengalami gangguan tulang belakang. Belum ditemukan perkiraan prevalensi global yang tetap, namun perkiraan kejadian global tahunan adalah 40-80 kasus per juga penduduk. Laporan penderita skoliosis anak di Indonesia berkisar antara 1-13% dan populasi di dunia berkisar 0.5-3%. Kifosis pada anak usia 7 hingga 11 tahun di Indonesia berkisar 10.5% dibandingkan dengan lordosis (Ismiyasa et al., 2024).

Perubahan postur dapat menyebabkan penurunan kemampuan anak dalam mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh. Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Ketika struktur tubuh berubah, COG (*center of gravity*) juga berubah. Terdapat dua tipe keseimbangan, yaitu keseimbangan statis yang merupakan dimana mempertahankan posisi yang tidak berubah atau saat berdiri, sementara keseimbangan dinamis melibatkan kontrol tubuh saat bergerak atau berjalan. Jika tidak segera diatasi, kelainan postur ini dapat berdampak pada masa dewasa (Pristianto et al., 2023). Pentingnya pemahaman sejak dini tentang postur perlu diberikan pada anak sekolah dasar. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi postur tubuh meliputi cara duduk yang salah, penggunaan beban tubuh yang berlebihan, ketidaksesuaian meja dan kursi belajar (Naufal & Wahyuni, 2022).

Masalah postur tubuh siswa di TPA Ummi Chamidah terletak pada cara duduk ketika menulis dan membaca, baik itu dalam posisi tegak, bungkuk, maupun miring. Pengetahuan mengenai postur tubuh yang baik dan benar di TPA Ummi Chamidah masih kurang. Siswa dan siswi cenderung bersikap acuh terhadap pentingnya postur tubuh yang baik dan tidak menyadari dampak buruk kedepannya. Para siswa dan siswi di TPA Ummi Chamidah perlu mengerti tentang cara menjaga postur tubuh yang baik agar dapat menjalani hidup dengan kualitas yang lebih baik. Untuk mencegah kelainan postur tubuh, penting untuk memberikan edukasi tentang postur tubuh yang benar, cara menggunakan tas yang sesuai, serta sikap duduk yang baik. Edukasi postur tubuh yang benar melibatkan sikap duduk yang benar. Saat menanggung beban berat, pusat berat badan harus terfokus pada tulang belakang. Pergerakan sendi ini ditentukan pada posisi duduk 90° dari kursi, sementara menyandar dapat mengurangi ketegangan sendi dan membuat tendon dan otot menjadi rileks (Sari & Hasmar, 2023).

Pemeliharaan postur tubuh memerlukan otot-otot yang kuat agar tetap baik. Ketidakseimbangan otot karena kontraktur, kelemahan, atau kekakuan dapat meningkatkan risiko kelainan postur. Oleh karena itu, penting untuk menjalani program

latihan yang sesuai dengan kebutuhan otot punggung dan aktivitas sehari-hari (Erika et al., 2022). Selain itu, sarana pendidikan di sekolah harus mendukung proses pembelajaran, mengingat anak menghabiskan banyak waktu ketika di kelas. Program pemberian demonstrasi dan edukasi tentang postur tubuh yang baik dan benar bertujuan untuk menciptakan kesadaran generasi akan pentingnya menjaga postur tubuh di sekolah supaya tercapainya pendidikan yang bermutu untuk kedepannya (Nugraha et al., 2023).

## METODE PELAKSANAAN

Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas III, IV dan V sekolah dasar. Jenis pelaksanaan yang dilakukan adalah penyuluhan postur tubuh dengan media poster melalui penyajian posisi postur yang baik dan benar ketika berdiri, berjalan, duduk dan mengambil barang. Pelaksanaan program ini dilakukan pada hari Minggu, 27 Oktober 2024 yang berlokasi di TPA Ummi Chamidah di Jalan Raya Binor RT 09 RW 14, Ngujil, Kelurahan Bunulrejo, Kecamatan Blimbing, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur.

Metode pelaksanaan program ini dilakukan dengan tiga tahap, yaitu (1) tahap pra pelaksanaan, tahap pelaksanaan dan tahap pasca pelaksanaan. Tahap pra pelaksanaan dilakukan pada tanggal 24 Oktober 2024. Pada tahap ini dilakukan dengan mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan untuk penyuluhan serta pembuatan poster dan pembelian konsumsi untuk siswa. Selanjutnya, (2) tahap pelaksanaan dilakukan pada tanggal 27 Oktober secara luring selepas maghrib. Tahap ini dilakukan penyuluhan disertai dengan penerapan demonstrasi yang baik dan benar mengenai postur saat berdiri, berjalan, duduk dan mengambil barang. Setelah itu, dilakukan dokumentasi bersama dan pemberian konsumsi sebelum pulang. Terakhir, (3) tahap pasca pelaksanaan dilakukan setelah penyuluhan selesai yaitu melakukan publikasi kegiatan di Instagram @physiomudaumm dan @fisioterapiumm. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi postur tubuh yaitu 4 postur tubuh dengan opsi benar atau salah.

Pengamatan postur berdiri dilakukan dengan menilai apakah kepala, bahu, dan panggul sejajar ketika siswa berdiri dengan kaki sejajar menggunakan garis vertikal sebagai panduan. Pengamatan postur ketika mengambil barang dinilai ketika kedua lutut ditekuk dan diusahakan tulang belakang tetap lurus. Pengamatan postur berjalan dinilai ketika pandangan lurus kedepan dan badan tidak membungkuk. Sementara, pengamatan postur duduk dinilai saat siswa duduk di kursi dengan punggung lurus, kaki rata di lantai, bahu dan leher tidak membungkuk.



Gambar 1. Poster Penyuluhan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan berdiskusi terlebih dahulu dengan *clinical instructor* (CI) pihak puskesmas Kendalkerep untuk mengkaji permasalahan yang sering terjadi pada anak sekolah dasar. Kemudian dilanjut dengan menemui kepala TPA Ummi Chamidah untuk meminta izin melakukan penyuluhan di tempat tersebut. Setelah itu, peneliti menyiapkan media penyuluhan poster yang digunakan sebagai alat demonstrasi gerakan yang baik dan benar. Sasaran yang tepat untuk menjalankan program ini adalah anak sekolah dasar yang masih kurang memahami cara menerapkan postur yang baik dan benar untuk kegiatan sehari-hari.

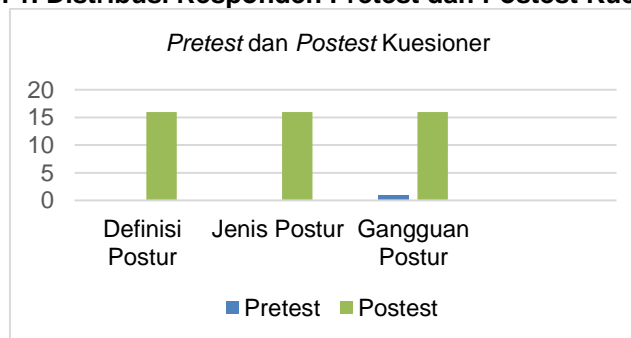
Pelaksanaan program penyuluhan ini dengan demonstrasi postur tubuh yang baik dan benar yang bertujuan mengembalikan postur tubuh anak yang kurang tepat. Postur yang baik penting untuk kesehatan fisik dan kesejahteraan, karena dapat mempengaruhi pernapasan, pencernaan, serta risiko cedera. Postur yang buruk, seperti membungkuk atau duduk terlalu lama dalam posisi tidak nyaman, bisa menyebabkan masalah seperti nyeri punggung, ketegangan otot, dan masalah lainnya seperti kifosis, skoliosis dan lordosis. Menjaga postur yang baik juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penampilan. Maka dari itu, hal ini perlu diperhatikan terutama dalam masa tumbuh kembang anak.



Gambar 2. Demonstrasi postur tubuh yang baik dan benar

Metode evaluasi dilakukan dengan *post-test* di mana siswa langsung mendemonstrasikan postur tubuh ketika berdiri, berjalan, duduk dan mengambil barang dengan baik dan benar kemudian dinilai oleh fasilitator yang lain. Indikator keberhasilan adalah jumlah peserta yang mengikuti kegiatan, yaitu 16 siswa atau dari target yang ditetapkan. Hasil kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Pretest dan Postest Kuesioner



Berdasarkan tabel 1, jawaban siswa pada program pengabdian masyarakat ini sebanyak 16 anak TPA Ummi Chamidah ketika *pretest* menjawab tidak tahu tentang defisini postur dan jenis postur. Namun, ada 1 siswa yang menjawab tahu mengenai gangguan postur. Setelah beberapa kuesioner diajukan kepada siswa, fasilitator mendemonstrasikan bagaimana cara menerapkan postur yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Setelah selesai mempraktekkan bagaimana cara menerapkan postur yang baik, fasilitator kemudian mengajukan kembali kuesioner awal yang digunakan sebagai *post-test*. Sebanyak 16 anak mampu menjawab 3 dari pertanyaan yang telah diajukan.

**Tabel 2.** Postur Tubuh Responden Setelah Demostrasi

Hasil	Kurang		Cukup		Baik	
	n	%	n	%	n	%
Jumlah Siswa	1	6	2	13	13	81

Berdasarkan hasil temuan observasi postur tubuh setelah demonstrasi menunjukkan bahwa lebih dari setengah, 13 (81%) siswa dari 16 siswa yang mengikuti kegiatan dapat mendemonstrasikan 4 cara postur yang baik dan benar ketika berdiri, berjalan, duduk dan mengambil barang. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan mengenai postur tubuh karena sebelum mendapatkan penyuluhan, siswa tidak memiliki pengetahuan mengenai postur tubuh karena belum pernah diberikan materi mengenai postur tubuh. Pemberian penyuluhan dan demonstrasi postur tubuh sangat penting untuk anak sekolah dasar, karena pada saat ini di Indonesia terdapat kecenderungan munculnya kelainan tulang belakang pada anak usia sekolah karena tulang yang belum matang (Rahman et al., 2022).

Beberapa faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya gangguan postural yaitu penggunaan tas yang salah, berbagai jenis perilaku gerak, aktivitas fisik dan olahraga, termasuk faktor genetik yang mempengaruhi keadaan postur anak (Nugraha et al., 2023). Postur tubuh yang buruk pada anak dapat memiliki sejumlah dampak jangka panjang yang serius seperti gangguan muskuloskeletal dapat menyebabkan ketegangan, nyeri otot dan sendi, serta mengurangi stabilitas dan kekuatan tulang belakang sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya cedera (Rahman et al., 2022). Postur tubuh yang buruk juga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak karena dapat mengganggu keadaan tulang belakang menjadi deformitas postural. Hal ini berpotensi mempengaruhi tinggi badan dan kesehatan tulang mereka di usia dewasa (Rosida et al., 2024). Oleh karena itu, pada kesempatan ini siswa perlu diberikan edukasi mengenai postur tubuh yang baik dan benar, karena hal ini akan berdampak pada perubahan postur tubuh mereka saat dewasa.



**Gambar 3.** Dokumentasi Saat Memberikan Edukasi Pada Siswa TPA Nurul Chamidah

## **KESIMPULAN**

Demonstrasi dan edukasi yang diberikan terhadap 16 anak TPA Ummi Chamidah mampu meningkatkan pemahaman tentang cara menerapkan postur tubuh yang baik pada kegiatan sehari-hari. Setelah kegiatan ini berlangsung, penulis berharap agar siswa selalu dapat menjaga posturnya dengan baik supaya terhindar dari kelainan tulang belakang di kemudian hari.

Saran bagi orang tua siswa hendaknya selalu memperhatikan postur tubuh anaknya ketika dirumah dan memperhatikan beban tas yang dibawa setiap harinya. Disarankan untuk memakai tas ransel supaya beban antar kedua bahu sama beratnya. Bagi guru, terutama wali kelas hendaknya selalu mengawasi dan mengoreksi postur anak didiknya ketika berada di sekolah. Bagi para siswa hendaknya selalu memperhatikan penggunaan beban tas yang digunakan, jika terlalu berat, dapat membawa tas lain yang dijinjing dengan tangan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis banyak mengucapkan terima kasih kepada pihak TPA Ummi Chamidah dan pihak Puskesmas Kendalkerep yang telah memberi kesempatan dan mendukung untuk melakukan penyuluhan tentang postur tubuh yang baik dan benar terhadap siswa sekolah dasar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Erika, K. A., R. A. P., 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.
- Indah Permata Sari, & Wanti Hasmar. (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>
- 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. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v6i1.9944>
- Kasenda, J. F., Kawatu, P. A., & Sumampouw, O. J. (2020). Hubungan Antara Posisi Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Anak Buah Kapal Di Pantai Pelabuhan Perikanan Tumumpa Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, 9(6), 1–7.
- Nabilah, N. D., Agustin, L., Susilo, T., & Sutandra, L. (2022). Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Skoliosis Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Swasta Al Muslimin Pandan. *Jurnal Kesehatan Dan Fisioterapi*, 2, 26–34.
- 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>
- Nugraha, R., Halimah, A., Tang, A., & Burhan. (2023). Analisis Kejadian Skoliosis Pada Anak Sekolah Dasar Di Kelurahan Sudiang Tahun 2023. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 22–28. <https://doi.org/10.32382/fis.v15i2.381>
- Pristianto, A., Setya, P., Utami, W., Gamal, A. A., Dwi Amri, N., & Lathifani, D. I. (2023). Upaya Preventif Gangguan Postur Pada Siswa dan Siswi SDN 2 Gonilan Dengan Media Boneka

Karakter Tangan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3570–3577. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6774>

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>