

Pendampingan Anak Sekolah SMP dalam Pemeriksaan Postur Tubuh untuk Mencegah Kelainan Tulang Belakang

**Suci Wahyu Ismiyasa^{1*}, Mona Oktarina¹, Ika Fitri Wulan Dhari¹,
Fidyatul Nazhira¹, dan Widayani Wahyuningtyas²**

¹Program Studi Fisioterapi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Jakarta, Indonesia

²Program Studi Gizi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Jakarta, Indonesia

*suciwahyuismiyasa@upnvj.ac.id

Abstrak: Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi kepada siswa SMP untuk lebih memperhatikan postur tubuh mereka. Alur dari metode yang diberikan adalah *pretest*, edukasi, *posttest* dan terakhir pemeriksaan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh tim sebanyak 30 orang dengan 5 orang dosen dan 25 orang mahasiswa Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Pengabdian Masyarakat ini ditujukan kepada semua anak-anak SMP Negeri terutama kelas 9, dengan jumlah kelas ada 10 kelas yang tiap-tiap kelas berjumlah sekitar 30an siswa. Di dapat jumlah seluruh peserta adalah 391 siswa. Hasil dari *pretest* dan *posttest* siswa mengalami peningkatan tiap-tiap kelas dengan rata-rata 35% rentang peningkatan 20-48%, tidak ada dalam kelas siswa mengalami penurunan pengetahuan. Disimpulkan bahwa semua siswa kelas 9 SMPN 5 Tangerang Selatan mengalami peningkatan pengetahuan.

Kata Kunci: anak SMP; edukasi; postur

Abstract: This community service project aims to educate junior high school students, encouraging them to pay closer attention to their body posture. The method employed in this initiative consists of a pretest, educational sessions, a post-test, and a final examination. This community service project was carried out by a team of 30 individuals, including five lecturers and 25 physiotherapy students from Veterans National Development University in Jakarta. The target audience for this community service program includes all state middle school children, particularly those in grade 9, encompassing ten classes, each comprising approximately 30 students. In total, there were 391 participating students. The pre and post-test results revealed an increase in knowledge among students in each class, with an average improvement of 35%. The range of improvement varied from 20% to 48%, and no class showed a decrease in knowledge. In conclusion, it was observed that all grade 9 students at SMPN 5 South Tangerang experienced an enhancement in their knowledge.

Keywords: Student of junior high school; education; posture

© 2024 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received: 22 Agustus 2023

Accepted: 19 November 2023

Published: 3 Februari 2024

DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v6i1.9944>

How to cite: 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.

PENDAHULUAN

Anak merupakan aset penerus masa depan bangsa yang harus dijaga dan dilindungi kesehatannya. Pada kesehatan anak, tumbuh kembang menjadi hal yang penting untuk diperhatikan terutama ketika masa usia sekolah, karena terjadi berbagai pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi fisik, mental maupun sosial (Graber, 2023; Putriana et al., 2021; Saripudin, 2019).

Seiring perkembangan zaman dan teknologi, banyak masalah kesehatan tumbuh kembang yang muncul pada masa anak usia sekolah, salah satunya adalah masalah postur tubuh yang dapat menyebabkan kelainan tulang belakang. Hal ini dikarenakan tulang belakang berperan cukup penting dalam menopang tubuh, termasuk dalam membentuk posisi tegak, melindungi organ tubuh dan saraf, stabilisasi gerakan tubuh, dan membuat tubuh fleksibel saat bergerak yang sangat berkaitan erat dengan aktivitas sehari-hari.

Di Indonesia, ditemukan adanya kecenderungan munculnya kelainan tulang belakang pada anak usia sekolah dikarenakan pertumbuhan tulang yang belum matang (Erika et al., 2022; Rahman et al., 2022; Simamora et al., 2019). Pada periode inilah anak-anak harus menjaga postur tubuh mereka karena hal ini akan mengacu perubahan postur tubuh pada saat dewasa.

Postur tubuh yang tegap diharapkan juga sudah tumbuh kembang selama masa anak. Faktor terjadinya gangguan postur yaitu beban yang berlebihan, berbagai jenis perilaku gerak yang salah, kurangnya aktivitas fisik dan olahraga, termasuk faktor genetik yang mempengaruhi keadaan postur anak. Gangguan postur terdistribusi dalam bentuk lordosis, skoliosis, dan kifosis (Bustan et al., 2018).

Menurut (Organization, 2013) setiap

tahun di seluruh dunia antara 250.000-500.000 orang mengalami gangguan tulang belakang. Tidak ada perkiraan prevalensi global yang tetap, namun perkiraan kejadian global tahunan adalah 40-80 kasus per juta penduduk. Prevalensi kifosis pada anak usia 7 hingga 11 tahun memiliki presentase yang paling tinggi yaitu 10,5% dibandingkan dengan skoliosis dan hiperlordosis (Zecirović et al., 2021).

Kifosis berkembang selama percepatan pertumbuhan remaja, sementara itu menurun mengikuti perlambatan pertumbuhan, akibat adanya perubahan postur ini terjadi penurunan kemampuan keseimbangan postural pada anak (Diananta et al., 2020; Naufal, 2022; Suryabi, 2015; Yaman & Dalbayrak, 2014). Oleh karena itu, perlu diberikan pemahaman kepada anak bahwa ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi postur tubuh, diantaranya pola duduk yang salah, penggunaan beban punggung yang berlebih, ketidaksesuaian meja dan kursi belajar dapat menimbulkan kelainan postur tubuh sehingga dapat menyebabkan gangguan klinis yang lain.

Selain itu, pemeliharaan postur diperlukan otot-otot yang kuat untuk tetap menjaga kondisi postur tubuhnya tetap baik. Ketidakseimbangan otot-otot postural karena adanya kontraktur otot, kelemahan otot maupun kekakuan pada otot dapat meningkatkan resiko kelainan postur dapat terjadi sehingga diperlukannya juga program latihan yang sesuai kebutuhan dari tulang belakang dan juga aktivitas sehari-hari. Hal ini juga sangat dipengaruhi aktivitas pembelajaran di sekolah dikarenakan dalam setiap harinya anak sekolah menghabiskan sebagian besar waktunya belajar dan menerima pelajaran di dalam kelas sehingga dibutuhkan sarana sekolah yang mendukung proses

pembalajaran yang sesuai untuk semua siswa.

Terdapat permasalahan postur yang terjadi pada sekolah SMP adalah kurangnya informasi kesehatan tentang pentingnya menjaga postur tubuh ketika proses belajar di lingkungan sekolah, kemudian belum adanya program atau kegiatan yang berkaitan dengan pencegahan kelainan postur tubuh.

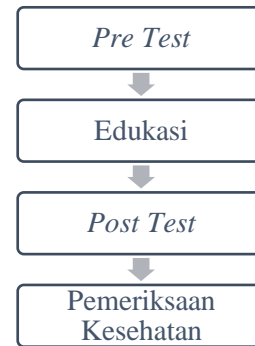
Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengadakan kegiatan untuk menciptakan kesadaran akan pentingnya kesehatan postur tubuh di sekolah, sebagai sarana untuk menciptakan generasi yang sehat dan sejahtera sehingga tercapainya tujuan pendidikan yang bermutu sebagai komitmen mendukung pemerintah dalam mencapai *Sustainable Development Goals (SGDs)* pada poin nomor 3 yaitu *good health and well-being*.

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Tangerang Selatan. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan oleh tim sebanyak 30 orang dengan 5 orang dosen dan 25 orang mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Semua tim dikerahkan untuk dibagi tugas dalam mengontrol, narasumber, petugas *pretest* dan *posttest*, petugas lapangan dan pemeriksaan. PkM ini ditujukan kepada semua anak-anak SMP Negeri kelas 9, dengan jumlah kelas ada 10 kelas yang tiap-tiap kelas berjumlah sekitar 30an siswa, sehingga didapat jumlah seluruh peserta adalah 391 siswa.

Alur kegiatan dari PkM ini adalah para siswa disiapkan untuk dibagikan kertas *Pretest* kepada semua siswa untuk diisi. Kemudian para siswa akan mendengarkan edukasi bagaimana postur yang baik dan benar. Setelah itu untuk menilai keberhasilan dari edukasi yang diberikan maka dilakukan *posttest*. Terakhir para siswa akan dilakukan pemeriksaan. Agar edukasi dapat

menarik perhatian para siswa maka disiapkan hadiah berupa postur tubuh dan *booklet* yang ditulis oleh tim dosen. Bagar alur kegiatan tertera pada Gambar 1.



Gambar 1 Bagan alur kegiatan

Sebelum melakukan edukasi berupa presentasi para siswa akan dilakukan *pretest* dengan jumlah soal sebanyak 5 buah pilihan ganda. Soal-soal tersebut berisikan (1) Berapa jumlah tulang belakang manusia (2) Suatu kelainan tulang belakang dengan tulang punggung melengkung ke depan lebih dari 40 derajat disebut (3) Cara mengukur batas indeks massa tubuh (4) Cara untuk mencegah kelainan postur tubuh (5) Pilihan penggunaan tas yang baik. Metode dalam PkM ini hampir sama dengan dilakukan oleh (Ismiyasa et al., 2023). Namun alur kegiatan dan tema yang berbeda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 391 siswa yang melakukan *pretest* dan *posttest*. Dengan total soal berjumlah 5 soal. Rekapitulasi nilai siswa perkelas tertera pada Tabel 1.

Tabel 1 Total nilai *pretest* dan *posttest* per-kelas

No	Kelas	Jumlah	Pretest (%)	Post test (%)
1	9.1	32	53	81
2	9.2	43	44	64
3	9.3	39	53	87
4	9.4	37	45	84
5	9.5	40	48	87
6	9.6	43	48	72
7	9.7	41	48	89

No	Kelas	Jumlah	Pretest (%)	Post test (%)
8	9.8	38	44	93
9	9.9	36	49	89
10	9.10	42	51	84
	Total	391	48	83

Tabel 1 menjelaskan bahwa terdapat rata-rata peningkatan bobot persentase sebelum dan sesudah diberikan edukasi sebesar 35%. Hal ini menyatakan bahwa pemberian edukasi yang diberikan memberikan efek peningkatan pengetahuan pada anak SMP. Dengan peningkatan terbesar berada di kelas 9.8 sebesar 48% dan peningkatan terkecil berada di kelas 9.2 sebesar 20% namun semua kelas mengalami peningkatan.

Hal yang membuat siswa mengalami peningkatan pemahaman terhadap edukasi yang diberikan yaitu dengan minat. Minat menjadi dasar pendorong siswa untuk mengikuti setiap tahap pemberian edukasi. Untuk itu pendidik harus memberikan metode, strategi, teknik dan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan untuk memicu minat siswa (Simbolon, 2013). Penyampaian materi tertera pada Gambar 2.



Gambar 2 Penyampaian materi Adapun antusias siswa yang mengikuti kegiatan tertera pada Gambar 3.



Gambar 3 Antusias siswa dengan edukasi yang diberikan

Penyampaian materi yang menarik ini terlihat dari antusias para siswa dalam bertanya. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan penyampaian materi mampu meningkatkan minat perhatian siswa terhadap sikap tubuhnya seperti duduk, berdiri dan cara menggunakan tas yang baik dan benar (Rahman et al., 2022).

Postur tubuh yang baik dan tepat dapat dikaji dengan posisi tubuh saat belajar. Dengan kondisi belajar di satu posisi dengan tidak seimbang membuat tubuh mengalami gangguan postur. Keluhan terdiri dari 2 bersifat sementara yaitu akan hilang jika pembebanan dihentikan dan bersifat menetap yaitu akan tetap terasa jika pembebanan dihentikan (Ismiyasa et al., 2022).

SIMPULAN

Kegiatan PkM di SMPN 5 Tangerang Selatan yang diberikan kepada kelas 9 tentang edukasi mengenai postur tubuh dikatakan berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Hal ini berdasarkan rata-rata peningkatan pengetahuan sebesar 35% dengan rentang 20-45%, sehingga disimpulkan bahwa semua siswa mengalami peningkatan pengetahuan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, SMPN 5 Tangerang Selatan, dan Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Diananta, G. S., Salimo, H., & Soebagy, B. (2020). Perbedaan gangguan psikososial dan fungsi kognitif antara remaja pendek dengan indeks massa

- tubuh rendah dan normal di sekolah menengah pertama kota surakarta. *Sari Pediatri*, 22(3), 153-9.
- Erika, K. A. E., Puspitha, A., Asri, R. M., & Azzahra, N. I. (2022). Demonstrasi postur tubuh yang baik dan benar pada anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Hasanuddin*, 104-109.
- Graber, E. G. (2023). Childhood development. *Problem-Based Behavioral Science and Psychiatry*, 17–29. https://doi.org/10.1007/978-0-387-78585-1_2
- Ismiyasa, S. W., Anniza, M., Mailani, R., Bachtiar, F., Prabowo, E., Sirada, A., ... Aisyiyah, U. (2022). Ketupat (ketahui postur tubuh yang baik dan tepat) di masa pandemi covid-19. *Abdimas Siliwangi*, 5(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/as.v5i2.9730>
- Ismiyasa, S. W., Oktarina, M., Bachtiar, F., Mailani, R., Agustiyawan, A., Fitri Wulan Dhari, I., ... Azizah, Z. A. (2023). Pengenalan pencegahan osteoporosis dan pemeriksaan keseimbangan pada masyarakat. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 460–466. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i2.1775>
- Naufal, A. F. (2022). Postur Abnormal dan keseimbangan pada anak: literature study. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(2), 113-119.
- Organization, W. H. (2013). WHO.
- Putriana, S., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Perkembangan intelektual pada usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1771-1777.
- Rahman, I., Muhamad K, F., Wea, G., Rahmawati, M., Fisioterapi, P. S., Piksi, P., & Bandung, G. (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), 2022.
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i2.6926>
- Saripudin, A. (2019). Analisis tumbuh kembang anak ditinjau dari aspek perkembangan motorik kasar anak usia dini. *Equalita: Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1(1), 114-130.
- Simamora, M., Sinuraya, E., & Harahap, N. (2019). Hubungan berat tas punggung dengan nyeri punggung bawah pada anak usia sekolah. *Jurkessutra: Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*, 7(1).
- Simbolon, N. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar peserta didik. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pendidikan Dasar*, 1(2), 14–19. <https://doi.org/10.24114/esjggsd.v1i2.1323>
- Suryabi, C. L. (2015). Perancangan media pembelajaran interaktif tentang sikap tubuh yang benar. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(6), 11.
- Yaman, O., & Dalbayrak, S. (2014). Kyphosis and review of the literature. *Turkish Neurosurgery*, 24(4), 455–465. <https://doi.org/10.5137/1019-5149.JTN.8940-13.0>
- Zećirović, 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. Retrieved from file:///C:/Users/Win10/Downloads/IJAHMR211119.pdf