

Edukasi Koreksi Postur Tubuh pada Anak di GKJ Makamhaji

Diyono^{1*}, Lilik Ariyanti¹, Sri Exiyanto²

¹Program Studi DIV Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

²Ikatan Fisioterapi Indonesia Korwil Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia
Email: physio.diyono@stikesnas.ac.id

ABSTRAK

Postur tubuh sangat dipengaruhi oleh kondisi struktur tulang belakang. Masa kanak-kanak merupakan fase krusial dalam proses tumbuh kembang, sehingga penting untuk memastikan agar perkembangan postur tubuh anak tidak mengalami hambatan. Gangguan postur muncul akibat ketidakseimbangan otot, seperti peningkatan ketegangan atau pemendekan pada satu kelompok otot, sementara otot lainnya menjadi lemah dan memanjang. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan posisi tubuh yang salah saat menjalani kegiatan sehari-hari, dan dalam waktu yang lama dapat menimbulkan kelainan pada tulang belakang seperti kifosis, lordosis, maupun skoliosis. Kegiatan ini dilakukan di Gereja Kristen Jawa (GKJ) Makamhaji pada tanggal 20 Oktober 2024. Dengan target peserta yaitu jemaat GKJ Makamhaji serta mendapatkan peserta sebanyak 28 orang. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemeriksaan dan edukasi mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang benar guna mendukung kesehatan tulang belakang anak-anak di GKJ Makamhaji. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu edukasi berbasis observasi visual. Diawali dengan pengukuran tekanan darah, tinggi badan dan berat badan, dilanjutkan dengan pemeriksaan postur tubuh, serta tahap akhir penyuluhan dan edukasi kepada peserta mengenai postur tubuh. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa setelah mengikuti penyuluhan, baik anak-anak maupun orang tua mulai lebih memperhatikan postur tubuh dalam kegiatan sehari-hari, seperti cara duduk, berdiri, serta penggunaan tas yang tepat. Kesimpulan: Terdapat peningkatan pengetahuan peserta yang cukup signifikan, terlihat dari perbandingan skor pre-test sebesar 6,42 yang meningkat menjadi 8,56 pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 2,14.

Kata Kunci: Tulang Belakang, Tumbuh Kembang, Skoliosis

ABSTRACT

Body posture is greatly influenced by the condition of the spinal structure. Childhood is a crucial phase in the growth and development process, so it is important to ensure that children's postural development is not hindered. Postural disorders arise due to muscle imbalances, such as increased tension or shortening in one muscle group while other muscles become weak and elongated. This is caused by poor body position habits during daily activities, which, over time, can lead to spinal deformities such as kyphosis, lordosis, or scoliosis. This activity was carried out at the Gereja Kristen Jawa (GKJ) Makamhaji on

October 20, 2024, targeting the GKJ Makamhaji congregation, and successfully gathered 28 participants. The purpose of this activity was to provide examinations and education on the importance of maintaining correct body posture to support spinal health in children at GKJ Makamhaji. The method used in this activity was education based on visual observation. It began with measuring blood pressure, height, and weight, followed by posture examinations, and concluded with counseling and education for participants about proper posture. The results showed that after the counseling session, both children and parents began paying more attention to posture in daily activities, such as how to sit, stand, and use school bags correctly. Conclusion: There was a significant increase in participants' knowledge, as shown by the comparison of the pre-test score of 6.42, which increased to 8.56 in the post-test, with an improvement difference of 2.14.

Keywords: Spine, Growth and Development, Scoliosis

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam membangun masa depan individu maupun masyarakat. Oleh karena itu, setiap warga negara memiliki kewajiban untuk menempuh pendidikan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Pendidikan di Indonesia diselenggarakan dalam beberapa jenjang, meliputi pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pada jenjang pendidikan dasar, siswa memperoleh landasan penting untuk melanjutkan ke tahap berikutnya melalui berbagai mata pelajaran, salah satunya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Mata pelajaran ini bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa serta memfasilitasi pemantauan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan mereka (Sibarani & Sinamo, 2020)

Dari teori diatas, didapatkan kesimpulan bahwa sangat penting untuk anak usia sekolah menjaga kesehatannya saat menjalani pendidikan. Salah satunya adalah dengan memperhatikan kesehatan tulang belakang. Tulang belakang berperan sebagai penghubung antara tubuh bagian atas dan bawah, serta memiliki fungsi utama dalam pergerakan tubuh. Tulang belakang tidak hanya berfungsi untuk menopang tubuh, tetapi juga untuk menjaga postur tubuh dengan menanggung beban tubuh. Oleh karena itu, menjaga kesehatan tulang belakang sangat penting (Brink *et al*, 2021). Pemantauan tumbuh kembang anak merupakan tanggung jawab bersama yang sangat penting, terutama bagi orang tua. Keterlibatan orang tua secara aktif dapat membantu mendeteksi dan mencegah terjadinya keterlambatan perkembangan sejak dini. Selain peran utama orang tua di lingkungan rumah, dukungan dari lingkungan sekitar dan pihak sekolah juga memiliki kontribusi yang signifikan. Ketiganya, orang tua, lingkungan, dan sekolah perlu bersinergi untuk membentuk lingkungan yang kondusif dan merangsang perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial anak (Awanis *et*

al., 2024). Kolaborasi yang baik antara ketiga elemen ini akan memberikan fondasi yang kuat untuk anak-anak dalam bertumbuh dan berkembang secara optimal.

Kerangka tubuh atau setruktur tulang manusia bisa berubah bentuk atau gangguan postur seiring berjalannya waktu. Gangguan postur terjadi ketika tubuh membentuk posisi yang salah akibat peningkatan ketegangan pada otot tertentu atau pemendekan otot, sementara otot lainnya menjadi lebih panjang dan lemah, biasanya akibat kebiasaan buruk dalam posisi tubuh saat beraktivitas sehari-hari. Masalah pada vertebra sering kali disebabkan karena kebiasaan duduk dalam posisi yang kurang baik. Kesalahan dalam postur tubuh ini dapat menyebabkan cedera pada vertebra, seperti terjadinya kelainan bentuk, misalnya kifosis, lordosis atau skoliosis (Pristianto *et al*, 2019). Skoliosis merupakan gangguan postur tubuh yang ditandai dengan adanya kelengkungan tulang belakang atau vertebra yang tidak normal. Pada skoliosis, terdapat abnormalitas posisi tulang belakang atau vertebra dari garis tengah yang seharusnya, sehingga bentuk tulang belakang menjadi mirip huruf C atau S (Anshar *et al*, 2018). Sementara itu, pada penderita lordosis, tulang belakang bagian bawah akan terlihat melengkung. Penyimpangan postur yang menyebabkan tulang belakang menjadi melengkung ke depan disebut kifosis. Jika derajat lengkungan ini belum besar masih dapat dianggap normal, namun istilah kifosis lebih sering merujuk pada kelengkungan tulang belakang yang berlebihan. Kifosis adalah gangguan postur dalam bidang sagital yang bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kelainan sejak lahir, kebiasaan buruk saat bekerja atau berolahraga, dan kesalahan postur tubuh saat beraktivitas seperti duduk atau berdiri dalam posisi membungkuk dalam waktu yang lama dan tetap (Naufal & Wahyuni, 2022).

Untuk mencegah terjadinya kelainan pada vertebra, harus dilakukan pemeriksaan penilaian postur tubuh. Menurut Li *et al* (2020), secara medis, pemeriksaan postur tubuh dapat membantu mendiagnosis berbagai masalah seperti trauma, gangguan yang berkaitan dengan persendian dan sudut tubuh. Seorang fisioterapis bisa memanfaatkan penilaian postur untuk menentukan tipe postur tubuh seseorang, menganalisis komposisi tubuh, dan mengidentifikasi sudut lengkung kaki atau kelainan anatomi vertebra seperti *lordosis*, *kyphosis*, *scoliosis* dan lain-lain. Kelainan yang disebabkan oleh kebiasaan postur tubuh yang tidak tepat saat bekerja dapat terdeteksi melalui penilaian postur tubuh. Penilaian ini bisa dilakukan dengan pengamatan visual secara langsung sebagai cara untuk mengevaluasi postur (Harvie *et al*, 2024).

Evaluasi postur menggunakan cara pengamatan visual banyak dilakukan dan tetap populer karena kemudahan dalam pemeriksaannya, meskipun memiliki keterbatasan, yaitu hanya dapat mendeteksi penyimpangan tanpa memberikan detail yang mendalam. Pada metode

ini, subjek yang diperiksa dengan pakaian minimal, kemudian pengamatan dilakukan dari sisi depan, belakang, serta samping, lalu dianalisis berdasarkan panduan yang sudah tersedia. Selain dengan penilaian postur tubuh, memberikan edukasi mengenai sikap tubuh yang benar juga sangat penting dalam mencegah kelainan yang dapat muncul pada tulang belakang. Hal ini terutama berlaku bagi siswa SD, di mana penyimpangan postur dapat berdampak negatif pada kesehatan tulang belakang mereka. Ketidaktahuan tentang postur tubuh yang benar Ketika dalam duduk atau membawa tas sekolah yang berat adalah faktor penyebabnya (Ismiyasa *et al*, 2024).

Saat tubuh menanggung beban berat, seluruh tekanan akan terpusat pada tulang belakang, yang dapat menyebabkan cakram sendi bergeser dari posisi semula. Posisi tubuh saat duduk dengan sudut 90 derajat pada kursi mempengaruhi pergerakan sendi. Sedangkan dengan bersandar, ketegangan pada cakram sendi dapat berkurang, sehingga menyebabkan tendon dan otot menjadi lebih relaks. Ketika berada dalam duduk, pastikan lutut menekuk pada sudut yang benar, dengan lutut tetap sejajar atau lebih rendah dari panggul. Akan lebih baik untuk menghindari menyilangkan kaki, dan pastikan kaki menapak sempurna pada lantai. Usahakan untuk tidak duduk dalam posisi yang sama dengan waktu lebih dari 30 menit. Siku dan lengan sebaiknya diletakkan di atas kursi atau meja, sementara posisi bahu tetap santai. Saat beralih dari posisi duduk ke berdiri, pastikan kedua tungkai diluruskan. Hindari posisi membungkuk secara langsung dengan menekuk pinggang (Hadi & Hasmar, 2021).

Posisi berdiri yang baik umumnya adalah posisi tegak dengan kurva alami tulang belakang, bahu rileks, dan berat badan seimbang. Keseimbangan postur melibatkan kerja otot, otak, dan persepsi sensorik. Tidak ada satu postur “standar” yang mutlak benar untuk semua orang, dan variasi alami harus dihargai. Edukasi dan kesadaran tentang pentingnya postur yang baik tetap penting untuk mencegah masalah Kesehatan (Korakakis *et al*, 2019). Selain itu, cara anak dalam membawa tas juga dapat mempengaruhi postur tubuh. Cara membawa tas yang benar adalah dengan menggunakan kedua bahu, sehingga beban tidak terpusat hanya pada satu sisi bahu. Hal ini bertujuan agar beban dapat terdistribusi dengan merata ke bagian tubuh lainnya. Jika hanya satu sisi bahu yang menanggung beban, tulang punggung cenderung akan miring berlawanan berlawanan arah dengan sisi yang menahan beban tersebut (Sariana & Sudarsono, 2021).

Berdasarkan penjelasan teori di atas, tujuan yang utama dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu untuk memberikan pemeriksaan dan edukasi kepada anak-anak mengenai betapa pentingnya menjaga postur tubuh tetap dalam kondisi yang baik. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang bagaimana postur tubuh yang benar dapat

berkontribusi dalam menjaga kesehatan tulang belakang, mengurangi risiko cedera, dan mencegah kelainan postur yang dapat terjadi akibat kebiasaan buruk. Dengan memberikan pengetahuan yang tepat sejak dini, diharapkan anak-anak dapat menerapkan pola postur yang sehat dalam aktivitas sehari-hari, seperti saat duduk di bangku sekolah atau membawa tas, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas kesehatan tulang belakang mereka di masa depan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabdian ini meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Survei, perijinan, dan penyerapan aspirasi dari jemaat GKJ Makamhaji dibuktikan dengan MOU Antara Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Naional, Ikatan Fisioterapi Indonesia Korwil Sukoharjo dan GKJ Makamhaji sebagai landasan untuk pelaksanaan kegiatan
2. Pemeriksaan kesehatan gratis bagi peserta kegiatan yang dikoordinasi oleh dosen dan mahasiswa. Metode pemeriksaan kesehatan dilakukan langsung meliputi sejumlah faktor resiko seperti pengukuran tekanan darah dengan *Sphygmomanometer*, pengukuran tinggi dan berat badan dengan menggunakan alat ukur tinggi badan dan timbangan badan.
3. Selanjutnya adalah pemeriksaan postur tubuh pada anak yang dilakukan oleh tim dosen yaitu Diyono, S.Fis.,M.Or , Lilik Ariyanti, MPH dan Sri Exiyanto, S.Tr. Kes., Ftr serta tim mahasiswa yaitu Adnan Rafli, Abigail Cinta, Amadeus Remond, dan Pradigta P dengan cara pengamatan visual secara langsung, kemudian hasil pemeriksaan akan dianalisis berdasarkan panduan pemeriksaan menggunakan scolimeter alat yang digunakan untuk mengukur derajat rotasi tulang belakang, yang seringkali terkait dengan kondisi scoliosis, serta menggunakan formulir pemeriksaan postur terdapat beberapa aspek yaitu neck, shoulder, thoracic spine, lumbar spine, pelvis, knee alignment, dan foot posture.
4. Metode selanjutnya yang digunakan adalah memberikan edukasi tentang postur tubuh anak kepada para orang tua. Penyuluhan materi disampaikan oleh Diyono, S.Fis.,M.Or, selaku Dosen D-IV Fisioterapi Stikes Nasioanl. Penyuluhan yang diberikan antarlain mengenai pengertian postur tubuh, pentingnya menjaga postur tubuh, penyebab gangguan postur tubuh, dan bagaimana cara untuk mejaga postur tubuh. Pada saat penyuluhan kesehatan oleh dosen sekaligus disampaikan hasil pemeriksaan postur anak oleh tim mahasiswa secara personal serta pemberian penjelasan terkait saran untuk menjaga dan memperbaiki postur tubuh anak yang mengalami gangguan. Selain itu peningkatan pengetahuan masyarakat juga dilihat dari hasil pre tes dan post yang diberikan kepada

responden atau orangtua anak yang mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan.

Target yang dituju dari program pengabdian kepada masyarakat di GKJ Makamhaji ini adalah peningkatan pengetahuan para jemaat GKJ Makamhaji tentang pentingnya menjaga postur tubuh anak agar tetap dalam kondisi baik dan tidak mengalami gangguan, serta cara memperbaiki postur tubuh anak yang sudah mengalami gangguan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengusung tema edukasi koreksi postur tubuh anak di GKJ Makamhaji telah dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2024 dengan lancar dan antusias peserta yang sangat baik. Sebanyak 28 anak telah diperiksa postur tubuhnya dan tim pengabdian juga melakukan penyuluhan edukasi mengenai pengertian postur tubuh, pentingnya menjaga postur tubuh, penyebab gangguan postur tubuh, dan bagaimana cara untuk menjaga postur tubuh kepada para jemaat GKJ Makamhaji, terutama anak-anak dan orang tuanya.

Tabel 1. Jenis Kelamin Anak Peserta Pemeriksaan Postur

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	7	25%
Perempuan	21	75%
Total	28	100%

Kegiatan ini diawali dengan pendataan kepada anak-anak jemaat GKJ Makamhaji, dan pembagian pre test kepada jemaat GKJ Makamhaji, terutama orang tua atau wali dari anak-anak yang telah didata. Kemudian anak-anak yang telah terdaftar selanjutnya diperiksa postur tubuhnya secara keseluruhan dan hasil pemeriksaannya dicatat pada form yang sudah disediakan. Dari hasil pemeriksaan selanjutnya tim memberikan penjelasan kepada anak dan orang tua terkait hasil pemeriksaan yang telah dilakukan. Penjelasan dilakukan secara satu per satu, agar mudah dipahami dan dapat aktif untuk tanya jawab. Setelah mendapatkan penjelasan dan edukasi dari tim pengabdian, anak-anak dan orang tua diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan konsultasi terkait hasil pemeriksaan yang telah dilakukan.



Gambar 1. Pemeriksaan Postur Tubuh Anak oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat

Setelah selesai sesi diskusi dan konsultasi yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan anak dan orang tua atau wali selanjutnya tim pengabdian membagikan post test dan kuesioner kepuasan untuk diisi kembali oleh orang tua atau wali dari anak-anak yang telah melakukan pemeriksaan postur tubuh untuk mengukur kembali pengetahuan orang tua atau wali dan sebagai evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan.

Tabel 2. Peningkatan Rata-rata Nilai *Pre Test* dan *Pos Test*

Rata-rata Pre Test	Rata-rata Post Test	Peningkatan
6,42	8,56	2,14

Dari hasil pengukuran pre test dan post test yang telah dilakukan, terjadi peningkatan nilai pengetahuan yang dapat dilihat dari hasil perbandingan nilai pre test sebesar 6,42 dan nilai post test menjadi 8,56. Terjadi peningkatan sebesar 2,14. Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Brink et al. (2021) bahwa intervensi berbasis sekolah atau komunitas berperan penting dalam meningkatkan kesehatan tulang belakang anak dan remaja. Penekanan pada keterlibatan orang tua, seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini, sesuai dengan temuan Awanis et al. (2024) yang menyoroti pentingnya sinergi antara orang tua, lingkungan, dan sekolah untuk memaksimalkan tumbuh kembang anak. Satu kali intervensi belum cukup untuk mengubah kebiasaan postur secara permanen. Oleh karena itu, disarankan agar pihak gereja,

sekolah, maupun orang tua terus melaksanakan pemeriksaan rutin dan penyuluhan berkala agar dampak positif dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi koreksi postur tubuh anak di GKJ Makamahaji memberikan hasil yang sangat baik kepada para peserta, hasil pengabdian ini dapat dilihat dari antusias orang tua dan anak yang tinggi dan jumlah peserta yang memenuhi target serta kebanyakan dari orang tua lanjut mengkonsultasikan hasil pemeriksaan postur anaknya. Pemahaman orang tua tentang pentingnya menjaga postur tubuh anak juga meningkat, peningkatan ini dapat dilihat dari peningkatan nilai rerata dari pre test dan post test.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshar., Ramba, Y., Tang, A., & Syamsul, I., D. (2018). Penerapan Pemeriksaan Postur Anak Dan Koreksi Postur Anak Di Sdn Daya I Makassar Tahun 2018. *Media implementasi kesehatan*, 1(1), 33-35.
- Awanis, Almas., Estu, Emil., Retno, Nabila., Larasati, Nandang., Dien, Saka (2024). Deteksi Perkembangan Anak Prasekolah di TK Tawang 2. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Panacea*, 2(3), 148-155. <https://doi.org/10.20527/jpmp.v2i3.12673>.
- Brink, Y., Maart, R., & Louw, Q. (2021). School-based interventions to improve spinal health of children and adolescents: a systematic review. *Physiotherapy Theory and Practice*, 38, 2378 - 2401. <https://doi.org/10.1080/09593985.2021.1938305>.
- Hadi, P. & Hasmar, W. (2021). Ergonomi Duduk yang Benar untuk Mencengah Terjadinya Low Back Pain (LBP) di Kelurahan Mayang Mangurai Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1). <https://doi.org/10.36565/jak.v3i3.258>
- Harvie, D., McEvoy, M., & Tomkinson, G. (2024). A comparison of visual and direct assessments of lumbar spine posture.. *Journal of bodywork and movement therapies*, 39, 209-213 . <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2024.02.049>.
- Ismiyasa, S., Oktarina, M., Dhari, I., Nazhira, F., & Wahyuningtyas, W. (2024). Pendampingan Anak Sekolah SMP dalam Pemeriksaan Postur Tubuh untuk Mencegah Kelainan Tulang Belakang. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v6i1.9944>.
- Korakakis, V., O'Sullivan, K., O'Sullivan, P., Evagelinou, V., Sotiralis, Y., Sideris, A., Sakellariou, K., Karanasios, S., & Giakas, G. (2019). Physiotherapist perceptions of optimal sitting and standing posture.. *Musculoskeletal science & practice*, 39, 24-31 . <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2018.11.004>.
- Li, Z., Zhang, R., Lee, C., & Lee, Y. (2020). An Evaluation of Posture Recognition Based on Intelligent Rapid Entire Body Assessment System for Determining Musculoskeletal Disorders. *Sensors (Basel, Switzerland)*, 20. <https://doi.org/10.3390/s20164414> .
- Naufal, A., & Wahyuni.H, N. (2022). Postur Abnormal dan Keseimbangan Pada Anak: Literature Study. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i2.18040>.
- Pristianto, A., Damayanti, A., Suryani, N., Rahman, F., & Setiyaningsih, R. (2019). Upaya

- Pencegahan Dan Edukasi Gangguan Postur Pada Siswa Sdn 03 Pabelan Sukoharjo. *The 9th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Purworejo*.
- Sariana, E. & Sudarsono, A. (2020). Hubungan Penggunaan Tas Sekolah dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Siswa di SMP Negeri 106 Jakarta. *Arkesmas*, 5(2), 35-44. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i2.4986>
- Sibarani, S., & Sinamo, N. (2020). Implementation of Educational Policy in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 4(14), 433-440. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i14.7900>