

Edukasi Postur Dalam Mencegah Terjadinya Gangguan Postur Pada Siswa(I) Sdn No. 224. Inp Mannyampa

Mutia Puspita Alman¹, Winny Mahdiyah Siradja², Putri Rezkina Aris³, Dea Angreni Mustamin⁴, Siti Ummu Jamilah⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Indonesia
E-mail: mutiapuspitaalman03sep@gmail.com

Article History:

Received: 28 Juli 2025

Revised: 09 Agustus 2025

Accepted: 10 Agustus 2025

Keywords: *Postur, Usia dini, Gangguan*

Abstract: *Kelainan postur tubuh pada anak dapat disebabkan oleh kebiasaan duduk dan penggunaan tas yang salah. Postur tubuh yang tidak tepat dapat menimbulkan rasa tidak nyaman saat belajar. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa(i) SDN No. 224 INP. Mannyampa tentang postur yang baik dan benar. Adapun metode yang digunakan yaitu dengan melakukan penyuluhan menggunakan media Power Point (PPT). Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah siswa(i) mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan didapatkan bahwa rerata sebelum dilakukannya penyuluhan skor nya adalah 3,16 kemudian meningkat menjadi 4,83 setelah dilakukan penyuluhan. Setelah diuji didapatkan bahwa hasil p-Value menunjukkan hasil 0,000 menandakan terdapat perbedaan signifikan rata-rata skor pengetahuan peserta penyuluhan, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dari siswa(i) terkait postur yang benar.*

PENDAHULUAN

Perkembangan fisik merupakan suatu perubahan yang terjadi pada fisik manusia, pada anak usia dasar meliputi pertumbuhan tinggi dan berat badan, perubahan proporsi atau perbandingan antar bagian tubuh yang membentuk postur tubuh, pertumbuhan tulang, gigi, otot, dan lemak. (Kesuma & Istiqomah, 2019). Proses tumbuh kembang anak merupakan hal penting yang harus diperhatikan sejak dini, mengingat bahwa anak merupakan generasi penerus bangsa memiliki hak untuk mencapai perkembangan yang optimal, sehingga dibutuhkan anak dengan kualitas baik demi masa depan bangsa yang lebih baik. Golden age period merupakan periode yang kritis yang terjadi satu kali dalam kehidupan anak, dimulai dari umur 0 sampai 5 tahun. (Hening Prastiwi, 2019) Anak yang memiliki awal tumbuh kembang yang baik akan tumbuh menjadi dewasa yang lebih sehat, hal ini dipengaruhi oleh hasil interaksi faktor genetik dan faktor lingkungan, sehingga nantinya memiliki kehidupan yang lebih baik.

Perkembangan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak. Gerakan ini secara jelas dibedakan menjadi gerak kasar dan halus. Keadaan sekitar sangat berpengaruh terhadap peningkatan

kemampuan motorik anak sehingga sangat penting adanya edukasi terkait posisi yang benar saat beraktivitas sehari-hari (Saripudin, 2019).

Kelainan postur tubuh tidak hanya dapat terjadi pada seseorang lanjut usia namun juga dapat terjadi pada remaja. Perubahan postur tubuh yang terjadi pada anak usia remaja tidak hanya terkait dengan kebiasaan duduk melainkan juga diakibatkan karena penggunaan beban berat yang mengganggu pertumbuhan tulang belakang anak tersebut. Terganggunya pertumbuhan tulang belakang pada remaja bisa disebabkan oleh penggunaan tas punggung yang melebihi kapasitas tubuh. Penggunaan tas punggung yang tidak sesuai, baik dari segi desain, berat beban, maupun cara pemakaiannya memiliki dampak negatif yang cukup besar bagi siswa karena dapat meningkatkan stress pada struktur tulang belakang remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan (Dewi & Widyastuti, 2016).

Perbedaan metode dari membawa tas seperti membawa pada satu sisi atau kedua sisi bahu juga berpengaruh. Hasilnya pada posisi statis menunjukkan peningkatan posisi kepala kedepan dan elevasi bahu ketika dibandingkan postur yang tanpa beban dengan posisi beban yang unilateral. Ditemukan bahwa trunk juga mengambil postur miring kedepan untuk menyeimbangkan beban (Nugroho et al., 2021).

Selain itu, penggunaan tas punggung yang tidak sesuai dapat menyebabkan nyeri punggung, perubahan postur tubuh, dan gaya berjalan, dan jika dilakukan terus menerus dapat mengakibatkan perubahan yang irreversible karena ligament dan tulang belakang terus mengalami proses degeneratif sejalan dengan usia. Sehingga berat tas ideal yang direkomendasikan bagi anak menurut American Chiropractic Association adalah tidak lebih dari 10 % - 15 % dari berat badan anak (Erna Sariana & Ari Sudarsono, 2020).

ACA (American Chiropractic Association) menyatakan batas berat beban tas punggung yang diperbolehkan untuk dibawa yaitu tidak boleh lebih dari 10-15% berat badan. Selain berat beban tas, posisi bawah tas juga berpengaruh, tas ransel yang bergantung terlalu rendah dapat meningkatkan beban yang ditopang bahu sehingga menyebabkan anak akan condong kearah depan ketika berjalan sehingga menimbulkan ketegangan otot.4 Sebesar (30,8%) siswa membawa tas sekolah lebih dari 10% dari berat badan mereka. Sebesar (88,2%)siswa melaporkan mengalami sakit tubuh terutama di bagian leher, bahu dan punggung atas (Wicaksana & Rachman, 2018). Pada periode inilah anak-anak harus menjaga postur tubuh mereka karena hal ini akan mengacu perubahan postur tubuh pada saat dewasa. Angka kejadian gangguan tulang belakang pada anak cukup tinggi, salah satunya gangguan skoliosis 85%, yang diantaranya 2-6% diderita oleh anak usia 10-16 tahun. Gangguan tulang belakang ini dapat disebabkan oleh genetik dan dapat juga bersifat idiopatik (Dwi Setiyawati & Hendrawan, 2020).

faktanya meja dan kursi yang digunakan serta kondisi ruang kelas yang biasanya mempengaruhi buruknya postur kerja. Hal-hal tersebut yang menyebabkan timbulnya keluhan nyeri dan pegal pada bagian tangan, leher, bahu dan sekitar punggung yang sering kali dirasakan anak yang memiliki postur yang salah (Mayangsari & Rochman, 2013). Edukasi mengenai postur tubuh yang ideal sangat penting diajarkan kepada anak-anak agar mereka menyadari bahwa pentingnya memelihara postur yang baik sehingga terhindar dari penyakit akibat postur buruk (Tahun et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan pada siswa(i) SDN No.224 Mannyampa, hasil yang di temukan ialah banyak siswa yang berpotensi mengalami kelainan postur pada tulang belakangnya. Hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman tentang posisi tubuh yang baik dan benar seperti berdiri, berjalan, menulis, mengangkat barang, membaca maupun posisi tubuh saat membawa tas. Sementara kita ketahui bahwa vertebra anak-anak masih sangat rawan dan dalam proses pertumbuhan, yang artinya pertumbuhan kurva tulang belakangnya masih terus bertambah. Dan apabila sedari awal postur mereka sudah buruk akan mengakibatkan masalah pada tulang belakangnya di kemudian hari. Maka dari itu kelainan sejak dini mesti di atasi untuk mencegah terjadinya kelainan muskuloskeletal. Oleh karena itu, kami rasa sangat penting untuk memberikan edukasi postur kepada adik-adik untuk mencegah gangguan postur.

METODE

Pelaksanaan edukasi mengenai postur tubuh dilakukan pada hari Selasa, 25 Juli 2023, pukul 10.00 WITA sampai selesai, bertempat di SDN No.224 Inpres Mannyampa, yang berlokasi di Desa Mappakalompo, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 5 dengan jumlah peserta sebanyak 18 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini mencakup penyampaian materi melalui ceramah dan media poster, serta praktik langsung untuk memperkuat pemahaman siswa. Selain itu, di akhir sesi diberikan kuis sebagai bentuk evaluasi interaktif, dengan penghargaan bagi siswa yang dapat menjawab dengan benar.

Keberhasilan kegiatan diukur melalui peningkatan nilai pemahaman responden setelah edukasi berlangsung. Untuk itu, digunakan metode evaluasi berupa pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum edukasi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa, sementara post-test dilakukan setelah sesi edukasi guna menilai sejauh mana peningkatan pemahaman peserta. Soal yang digunakan dalam kedua tes tersebut dibuat sama agar dapat membandingkan hasil secara objektif dan mengukur efektivitas penyuluhan secara lebih akurat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan kepada siswa(i) kelas 5 di SDN No. 224. INP Mannyampa, Desa Mappakalompo, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar terkait pentingnya postur yang baik bagi tubuh. Postur tubuh merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan pada anak. Postur tubuh adalah posisi yang dapat menopang tubuh saat duduk, berdiri, ataupun berbaring

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penyuluhan Pemberian Edukasi Postur Sebagai usaha preventif dalam Mencegah Terjadinya Gangguan Postur pada siswa(i) SDN no. 224. Inp Mannyampa berdasarkan Jenis kelamin.

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	7	39%
Perempuan	11	61%

Sumber: Data Primer KKN-PK Gel.63 Desa Mappakalompo

Berdasarkan tabel 1. di atas dapat diketahui bahwa dari 18 responden, terdapat 7 responden berjenis kelamin laki – laki yaitu 39% dan 11 responden berjenis kelamin perempuan

yaitu 61% yang diberikan Edukasi Postur Sebagai usaha preventif dalam Mencegah Terjadinya Gangguan Postur di SDN no. 224. Inp Mannyampa.

Tabel 2. Karakteristik Peserta Penyuluhan Pemberian Edukasi Postur Sebagai usaha preventif dalam Mencegah Terjadinya Gangguan Postur pada siswa(i) SDN no. 224. Inp Mannyampa berdasarkan Usia

Karakteristik	n	%
Usia		
9 Tahun	3	16.7%
10 Tahun	14	77.8%
11 Tahun	1	5.5%

Sumber: Data Primer KKN-PK Gel.63 Desa Mappakalompo

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat dari 18 responden, terdapat 3 responden berusia 9 tahun yaitu 16.7%, 14 responden berusia 10 tahun yaitu 77.8% dan 1 responden berusia 11 tahun yaitu 5.5%.

Tabel 3. Distribusi Skor Pengetahuan Peserta Penyuluhan Pemberian Edukasi Postur Sebagai usaha preventif dalam Mencegah Terjadinya Gangguan Postur pada siswa(i) SDN no. 224. Inp Mannyampa

Skor Pengetahuan	n	Rerata±SD*	p-Value**
<i>Pre-test</i>	18	3,16±0,61	0,000
<i>Post-test</i>		4,83±0,51	

Sumber: Data Primer KKN-PK Gel.63 Desa Mappakalompo

*Standar Defisiensi

**Hasil Uji *Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa terdapat peningkatan rerata sebelum dan sesudah dilaksanakannya pemberian edukasi. Rerata sebelum dilakukannya penyuluhan 3,16 meningkat menjadi 4,83 setelah dilakukan penyuluhan. Setelah diuji didapatkan bahwa hasil *p-Value* menunjukkan hasil 0,000 menandakan terdapat perbedaan signifikan rata-rata skor pengetahuan siswa.

Pelaksanaan Pemberian Edukasi Postur sebagai Usaha Preventif dalam Mencegah Terjadinya Gangguan Postur menjadi salah satu solusi alternatif dalam mengurangi ataupun mencegah masalah gangguan muskuloskeletal akibat postur yang buruk pada anak. Hal yang melatar belakangi munculnya kegiatan pemberian edukasi ini adalah karena hasil dari observasi langsung, dimana di temukan bahwa banyak adik-adik kita yang masih menerapkan postur yang salah dalam beraktivitas sehari hari. Pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang komprehensif kepada anak-anak mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang benar, baik saat duduk, berdiri, maupun ketika melakukan aktivitas fisik. Edukasi diberikan

melalui metode yang interaktif dan mudah dipahami, sehingga peserta dapat langsung mempraktikkan materi yang disampaikan. Materi yang diberikan meliputi pengenalan anatomi sederhana, penjelasan dampak dari postur yang salah, serta demonstrasi teknik memperbaiki postur dalam kegiatan sehari-hari. Pendekatan yang digunakan tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga praktik langsung agar anak-anak mampu menginternalisasi kebiasaan postur yang baik.

Selain itu, pemberian edukasi postur ini diharapkan dapat membentuk kesadaran sejak dini mengenai pentingnya kesehatan sistem muskuloskeletal. Kesadaran yang ditanamkan sejak kecil akan memengaruhi kebiasaan anak hingga dewasa, sehingga risiko gangguan seperti skoliosis, nyeri punggung, maupun cedera akibat postur yang buruk dapat diminimalkan. Dalam prosesnya, kegiatan ini juga melibatkan guru atau orang tua sebagai pendukung utama, agar pesan yang disampaikan dapat terus dipantau dan diperkuat di lingkungan rumah maupun sekolah. Dengan demikian, hasil dari edukasi ini dapat berkelanjutan dan tidak berhenti hanya pada saat kegiatan berlangsung. Manfaat lain yang diharapkan dari pelaksanaan edukasi ini adalah terciptanya lingkungan belajar yang lebih sehat dan produktif. Anak-anak yang memiliki postur tubuh baik cenderung lebih fokus, tidak cepat lelah, dan memiliki koordinasi tubuh yang lebih optimal. Hal ini akan berdampak positif pada prestasi akademik maupun partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, penerapan postur yang tepat juga akan membantu perkembangan fisik yang seimbang, sehingga anak dapat tumbuh dengan proporsi tubuh yang ideal.

Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan edukasi postur terdiri dari 7 anak laki-laki (39%), dan 11 anak perempuan (61%), dengan komposisi usia 9 tahun sebanyak 3 anak (16.7%), usia 10 tahun sebanyak 14 anak (77.8%), dan usia 12 tahun sebanyak 1 anak (5.5%). Hasil di atas menunjukkan bahwa variasi jenis kelamin anak yang mengikuti kegiatan edukasi lebih banyak perempuan (61%) daripada laki-laki (39%). Komposisi usia peserta yang didominasi oleh anak usia 10 tahun (77,8%) menunjukkan bahwa kelompok usia ini merupakan sasaran yang tepat untuk menerima edukasi postur, mengingat mereka berada pada tahap pertumbuhan aktif yang sangat memengaruhi pembentukan struktur dan keselarasan tubuh. Pada usia ini, tulang, otot, dan sendi masih berkembang pesat sehingga kebiasaan postur yang kurang tepat dapat dengan mudah menimbulkan perubahan bentuk tubuh yang tidak ideal, seperti bahu membungkuk atau tulang belakang melengkung. Masa pertumbuhan ini juga merupakan periode kritis di mana kebiasaan baik dapat lebih mudah ditanamkan dan menjadi pola perilaku yang menetap hingga dewasa. Oleh karena itu, intervensi edukasi pada usia ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam pencegahan gangguan muskuloskeletal serta pembentukan postur tubuh yang sehat dan proporsional.

Ditemukan terjadi peningkatan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan edukasi postur ini. Sebelum dilakukan penyuluhan, rerata skor pengetahuan peserta adalah 3,16, sementara setelah dilakukan penyuluhan, rerata skor pengetahuan meningkat menjadi 4,83. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan peserta. Selanjutnya, hasil p-Value yang diperoleh dari pengujian statistik adalah 0,000. Nilai p-Value ini menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan pengetahuan adalah signifikan secara statistik.

Kegiatan edukasi ini telah memberikan dampak positif dan signifikan terhadap pengetahuan adik-adik, yang artinya program ini berhasil meningkatkan pemahaman mereka

terkait postur yang baik dan benar. Peningkatan ini sangat penting peranannya dalam membentuk kesadaran sejak dini mengenai pentingnya menjaga postur tubuh. Dengan adanya pemahaman yang benar, anak-anak menjadi lebih mampu mengenali kebiasaan postur yang keliru dan secara sadar melakukan koreksi saat beraktivitas. Kesadaran seperti ini akan menjadi bekal berharga yang akan terbawa hingga mereka dewasa, sehingga dapat mencegah timbulnya gangguan muskuloskeletal di kemudian hari.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil membangkitkan minat dan keterlibatan aktif anak-anak selama proses edukasi berlangsung. Melalui pendekatan interaktif seperti permainan edukatif, demonstrasi gerakan, dan sesi tanya jawab, anak-anak tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik memperbaiki postur. Partisipasi aktif ini membuat proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan mudah diingat, sehingga materi yang disampaikan tidak mudah dilupakan. Dengan metode ini, edukasi postur tidak hanya sekadar menambah wawasan, tetapi juga membentuk kebiasaan baru yang positif.



(a)



(b)

Gambar 2. Hasil Kegiatan (a) foto Bersama dengan siswa(i) kelas 5 SDN No. 224 INP Mannyampa (b) Foto bersama pemenang kuis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai postur yang benar. Dengan terlaksananya kegiatan Pemberian Edukasi Postur sebagai Usaha Preventif dalam Mencegah Terjadinya Gangguan Postur kepada siswa(i) kelas 5 SDN No. 224 INP Mannyampa, Desa Mappakalombo, Kecamatan Galesong, Kabupaten Takalar semoga dapat diaplikasikan setiap hari agar anak-anak terhindar dari gangguan postur yang mungkin akan sangat berakibat buruk kedepannya. Adapun keterbatasan pengabdian ini yang dialami penulis adalah sebagian siswa masih kurang lancar dalam membaca, sehingga untuk pengisian *pre* dan *post test* masih perlu pendampingan untuk beberapa siswa. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah membuat bahan presentasi dan parameter pengukuran yang lebih sederhana serta mudah dipahami untuk siswa(i) yang belum lancar membaca tulis.

ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDN No. 224 INP Mannyampa yang telah mengizinkan kami memberikan penyuluhan kepada kelas siswa(i) kelas 5 SDN No. 224 INP Mannyampa serta seluruh pihak terkait yang membantu dalam proses kegiatan dan penyusunan artikel.

DAFTAR REFERENSI

- Dewi, I. G. A. P. A., & Widyastuti, I. A. P. (2016). Gambaran Perubahan Postur Tubuh Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Akibat Penggunaan Tas Punggung Berat. *Community of Publishing in Nursing(COPING)NER*, 295(April), 35.
- Dwi Setiyawati, & Hendrawan, A. (2020). Upaya Pencegahan Gangguan Tulang Belakang Pada Anak Sekolah Dasar Melalui Program Pelatihan Back School Fisioterapi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad (JPMA)*, 2(1), 72–78. <https://doi.org/10.36760/jpma.v2i1.82>
- Erna Sariana, & Ari Sudarsono. (2020). Hubungan Penggunaan Tas Sekolah dengan Keluhan Nyeri Punggung pada Siswa di SMP Negeri 106 Jakarta. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 5(2), 35–44. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i2.4986>
- Hening Prastiwi, M. (2019). Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 3-6 Tahun. *Jiksh*, 10(2), 242–249. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.162>
- Kesuma, U., & Istiqomah, K. (2019). Perkembangan Fisik dan Karakteristiknya Serta Perkembangan Otak Anak Usia Pendidikan Dasar. *Jurnal Madaniyah*, 9(2), 217–236.
- Mayangsari, M., & Rochman, T. (2013). *Analisis Postur Kerja Anak Sekolah Dasar Saat Menggunakan Komputer: Sebuah Studi Kasus*. 12(1), 19–24.
- Nugroho, R. D., Dharmawan, T. M., & Kusumaningrum, A. T. (2021). Program Preventif Primer Kelainan Postural Pada Anak Usia 10-12 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDIT Muhammadiyah Al-Kautsar Gumpang. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), 67–72. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i1.12974>
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender Dan Anak*, 1(1), 114. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.5161>
- Tahun, K. B., Archirda, N., Amelza, N., Aqilah, W., Khatimah, N. S., & Adi, Y. (2022). *Upaya Promotif Dan Preventif Gangguan Postur Pada Anak Usia 11 – 13 Tahun Di Sd Negeri Mustikasari Iv*. 1(2), 75–80.
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). HUBUNGAN PENGGUNAAN TAS PUNGGUNG DENGAN KELUHAN MUSKULOSKELETAL PADA SISWA MI NASHRUL FAJAR METESEH KECAMATAN TEMBALANG KOTA SEMARANG ` . *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>