

Edukasi Pencegahan Gangguan Postur Tubuh Sejak Dini Pada Siswa(I) Sdn No.120 Tamalate

Dewi Masitoh¹, Ainan Raena Nas², Nurul Fadhilah Haris³, Nur Ismi Sudarman⁴, Harsely Trivosa⁵

^{1,3,4,5}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin

²Departemen IKM-IKK, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin

E-mail: dewimsth04@gmail.com

Article History:

Received: 06 Agustus 2025

Revised: 10 Oktober 2025

Accepted: 23 Oktober 2025

Keywords: *Postur tubuh, edukasi, ergonomis, siswa sekolah dasar, pencegahan gangguan postur*

Abstract: *Postur tubuh yang tidak ergonomis pada anak-anak dapat menyebabkan gangguan seperti skoliosis, kifosis, dan lordosis yang berisiko berlanjut hingga dewasa. Berdasarkan observasi di SDN No.120 Tamalate, ditemukan bahwa sebagian besar siswa melakukan aktivitas belajar dengan posisi duduk dan membawa tas yang tidak ergonomis. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang benar sejak dini melalui edukasi dan demonstrasi langsung. Metode yang digunakan mencakup penyampaian materi melalui media PowerPoint, diskusi, demonstrasi postur tubuh yang baik, serta pengisian pre-test dan post-test untuk mengukur pemahaman siswa sebelum dan sesudah edukasi. Hasil pre-test menunjukkan mayoritas siswa berada pada kategori pengetahuan rendah (67,7%). Setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan dengan 64,5% siswa masuk dalam kategori pengetahuan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang postur tubuh yang benar. Diharapkan, hasil edukasi ini dapat diterapkan siswa dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah gangguan postur tubuh di masa mendatang.*

PENDAHULUAN

Postur tubuh mengacu pada posisi seseorang saat berdiri, duduk, atau bergerak. Menjaga postur yang benar sangat penting untuk mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Postur tubuh yang tidak tepat seperti membungkuk atau duduk dalam posisi yang tidak ergonomis dalam waktu lama dapat memicu berbagai masalah, seperti nyeri pada punggung, ketegangan otot, hingga gangguan pada tulang belakang (Imtiaz et al., 2025). Postur tubuh yang buruk juga dapat menyebabkan gangguan postur seperti skoliosis, kifosis dan lordosis. Gangguan postur tubuh seperti skoliosis, kifosis, dan lordosis dapat dialami baik oleh anak-anak maupun

orang dewasa. Setiap tahunnya, diperkirakan terdapat sekitar 250.000 – 500.000 kasus gangguan tulang belakang di seluruh dunia. Meskipun belum ada data pasti mengenai prevalensi global, estimasi angka kejadian tahunan secara global berkisar antara 40 – 80 kasus per satu juta penduduk. Di Indonesia, prevalensi skoliosis pada anak-anak dilaporkan berkisar antara 1% hingga 13%, sementara di tingkat global prevalensinya berada di kisaran 0,5%3%. Untuk kifosis, prevalensi pada anak-anak usia 7 sampai 11 tahun di Indonesia tercatat sekitar 10,5%, yang lebih tinggi dibandingkan dengan kasus lordosis pada kelompok usia yang sama (Ismiyasa et al., 2024).

Kegiatan siswa-siswi di sekolah menghabiskan waktu lebih dari 6 jam yang dimana kegiatan belajar ini didominasi dengan duduk seperti menulis dan membaca. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, hampir semua siswa-siswi di SDN No.120 Tamalate melakukan kegiatan belajar dengan posisi yang tidak ergonomis. Kondisi posisi yang tidak ergonomis tersebut dimulai dari posisi membawa tas sekolah yang tidak ergonomis seperti hanya mengaitkan ransel ke salah satu bahu yang dimana hal tersebut membuat potensi kelainan postur seperti scoliosis ataupun *asimetric shoulder*. Dalam kegiatan belajar pun posisi duduk dilakukan dengan posisi tidak ergonomis, seperti menundukkan badan terlalu berlebih, memiringkan badan ke satu arah yang dimana hal tersebut dapat menyebabkan nyeri punggung ataupun gangguan pada tulang belakang. Perubahan dalam struktur postur tubuh dapat berdampak negatif terhadap kemampuan anak dalam menjaga stabilitas tubuhnya. Stabilitas ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya agar tetap seimbang, baik saat diam maupun bergerak, dengan cara mengatur posisi pusat berat tubuh terhadap area penopang. Ketika terjadi perubahan pada bentuk atau struktur tubuh, posisi pusat gravitasi juga ikut bergeser, sehingga memengaruhi keseimbangan secara keseluruhan. Keseimbangan sendiri terbagi menjadi dua jenis yaitu keseimbangan statis, yang merujuk pada kemampuan mempertahankan posisi tubuh saat tidak bergerak, seperti saat berdiri dan keseimbangan dinamis, yang berkaitan dengan kontrol tubuh selama melakukan aktivitas, seperti berjalan atau berpindah tempat. Jika gangguan postur ini tidak ditangani sejak dini, maka berisiko menimbulkan dampak jangka panjang hingga dewasa (Zainovita et al., 2023). Kurangnya pemahaman siswa-siswi dalam mengatur postur tubuh yang baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis. Ketidaktahuan dalam menerapkan posisi duduk, berdiri, atau membawa beban yang benar dapat menyebabkan gangguan pada sistem *musculoskeletal*. Tidak hanya itu, ketidaknyamanan akibat postur yang buruk juga dapat mengganggu konsentrasi siswa dalam belajar, sehingga berdampak pada prestasi akademik. Jika tidak ditangani sejak dini, masalah postur ini berisiko berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan kemungkinan terjadinya cedera atau gangguan kesehatan kronis di masa depan.

Berdasarkan latar belakang dalam masalah tersebut, maka tujuan utama dari kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi tentang menjaga postur tubuh yang baik dan benar pada saat berkegiatan. Dengan penyuluhan edukasi tersebut, diharapkan siswa-siswi dapat menjaga posisi postur dengan baik dan diterapkan dalam kehidupan sehari – hari.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan edukasi ini berfokus pada penyampaian materi secara lisan dan dilakukan demonstrasi yang dilengkapi dengan materi *microsoft power point* dan poster dengan materi postur tubuh yang baik dan benar supaya penyampaian materinya tersampaikan secara maksimal. Sebelum edukasi dimulai, dilakukan

presensi terlebih dahulu ketika siswa(i) sudah memasuki ruang perpustakaan yang dimana ruang perpustakaan ini sebagai tempat dilakukannya kegiatan edukasi. Setelah dilakukannya pengisian absensi dilanjutkan dengan pengisian *pre-test* pada siswa(i) selama 10 menit yang terdiri dari lima soal terkait gangguan postur dan postur tubuh yang benar. Setelah itu, pemberian edukasi menggunakan power point selama 15 menit dan setelah sesi pemberian edukasi ini selesai, dilanjutkan dengan kuis dan demonstrasi. Setelah kuis terlaksana, dilanjutkan dengan pembagian hadiah kepada siswa(i) yang menjawab kuis dengan tepat. Kemudian sesi terakhir yakni, pengisian *post-test* sebagai bahan evaluasi yang terdiri dari lima soal yang dikerjakan selama 10 menit.

Kegiatan ini dimulai dari tahap observasi di SDN No.120 Tamalate untuk mengetahui masalah yang ada di sekolah tersebut terkait dengan postur tubuh. Dalam pemberian edukasi ini, siswa-siswi diajarkan untuk memahami dampak yang terjadi ketika tidak menjaga postur tubuh dengan baik sedari dini serta bagaimana cara menjaga postur tubuh dengan baik dan benar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa-siswi mengenai pentingnya menjaga postur tubuh dengan benar yang diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Alat ukur dalam kegiatan ini yaitu kuis *pre – test* dan *post – test* untuk mengetahui apakah kegiatan penyuluhan edukasi ini berdampak terhadap pengetahuan siswa-siswi SDN No.120 Tamalate. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN No.120 Tamalate, Desa Tamalate, Kecamatan Galesong Utara, Kab.Takalar. Penyuluhan edukasi dilakukan pada tanggal 29 Juli 2023 pukul 09.00 hingga selesai dan diikuti oleh 31 siswa-siswi SDN No.120 Tamalate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyampaian Materi

Pada sesi penyampaian materi, materi ini disampaikan dengan metode penjelasan materi melalui *power point* dengan isi materi yang tersusun dari penjelasan definisi postur tubuh dan gangguan postur tubuh, dampak ketika tidak menjaga postur tubuh dengan baik serta cara menjaga postur tubuh dengan baik yang bisa diterapkan dalam sehari-hari. Media penyampaian materi ini memanfaatkan *power point* dengan maksimal. Media pembelajaran merupakan segala bentuk sarana yang dimanfaatkan oleh pendidik untuk menyampaikan materi kepada peserta didik. Dengan adanya alat bantu tersebut, diharapkan informasi atau materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Salah satu media yang dapat dimanfaatkan dalam kegiatan belajar mengajar adalah *Microsoft Power Point* interaktif. Penggunaan *Power Point* terbukti mampu meningkatkan minat serta motivasi belajar siswa, sehingga pada akhirnya berdampak positif terhadap pencapaian hasil belajar mereka (Wulandari, 2022).



Gambar 1. Penyampaian Materi

Kegiatan Sesi Diskusi dan Demonstrasi

Setelah sesi penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan sesi diskusi dan juga sesi demonstrasi langsung terkait postur tubuh yang benar. Kegiatan sesi diskusi dan demonstrasi postur tubuh merupakan strategi pembelajaran yang memadukan interaksi dua arah antara pengajar dan peserta dengan praktik langsung. Melalui sesi diskusi, peserta dapat bertukar informasi, mengajukan pertanyaan, serta memperoleh penjelasan teoritis mengenai konsep postur tubuh yang benar. Sementara itu, demonstrasi memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengamati dan mempraktikkan secara langsung teknik atau posisi tubuh yang sesuai, sehingga mereka dapat mengidentifikasi kesalahan dan melakukan koreksi secara tepat. Kombinasi kedua metode ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesadaran peserta terhadap pentingnya postur tubuh yang benar dalam aktivitas sehari-hari.



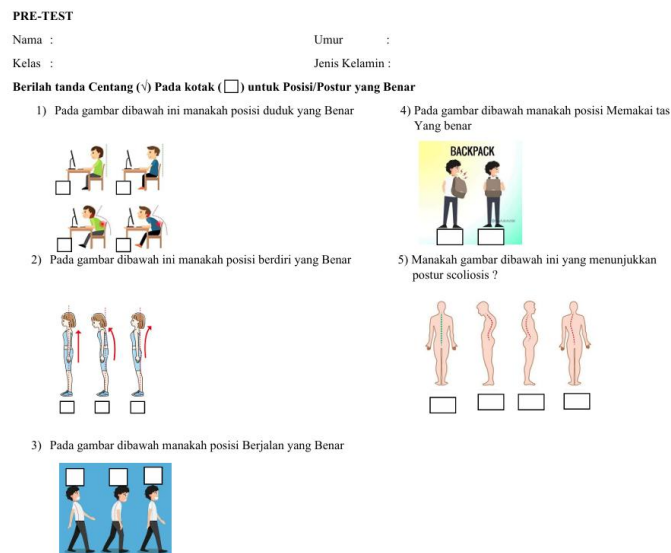
Gambar 2. Demonstrasi Postur Tubuh

Kegiatan Pengisian *Pre – Test* dan *Post - Test*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Pencegahan Gangguan Postur

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre -Test</i>		<i>Post - Test</i>	
	N	%	N	%
Rendah	21	67.7%	0	0%
Sedang	10	32.3%	11	35.5%
Tinggi	0	0%	20	64.5%
Total	31	100%	31	100%

Pengisian *pre – test* dan *post test* dilakukan dengan mengisi beberapa soal yang dirancang untuk menilai tingkat pengetahuan mereka terkait gangguan pada postur tubuh. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mencakup aspek-aspek seperti jenis gangguan postur, faktor penyebab, dampak yang mungkin ditimbulkan, serta langkah-langkah pencegahan yang bisa diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. *Pre-test* dilaksanakan sebelum penyampaian materi edukatif sebagai tolak ukur pemahaman awal siswa, sedangkan *post-test* dilakukan setelah sesi edukasi untuk mengukur peningkatan pemahaman yang telah dicapai.



Gambar 3. Lampiran Soal *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan tabel 1, tingkat pengetahuan responden pada *pre-test* yang masuk ke dalam kategori kurang baik yaitu sebanyak 21 responden (67,7%), kategori cukup baik yaitu 10 responden (32,3%), dan kategori sangat baik yaitu 0 responden (0%). Kemudian tingkat pengetahuan responden meningkat setelah di berikan edukasi saat pengisian *post-test* dimana nilai *post-test* yang masuk kategori kurang baik yaitu 0 responden (0%), kategori cukup baik

yaitu 11 (35,5%), dan kategori sangat baik menjadi 20 responden (64,5%). Terdapat peningkatan pengetahuan pada hasil pengisian *pre-test* dan *post test* yang signifikan. Metode penyuluhan edukasi terbukti berhasil untuk meningkatkan pengetahuan siswa(i) dikarenakan metode yang digunakan cukup bervariasi yaitu memakai *power point* lalu di demonstrasikan secara langsung supaya siswa(i) bisa mengikuti gerakan postur tubuh yang baik dan benar. Hal ini menjadi suatu hal yang penting untuk siswa(i) SDN No.120 Tamalate dikarenakan dengan adanya penyuluhan edukasi postur tubuh yang baik dan benar ini, diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari guna mencegah gangguan *musculoskeletal* dan gangguan postur lainnya.



Gambar 4. Poster Pencegahan Gangguan Postur

Pemberian poster diberikan setelah pengisian *pre – test* dimana hal ini bertujuan supaya siswa(i) SDN No.120 Tamalate tetap mengingat materi yang telah disampaikan pada saat edukasi. Postur merupakan posisi tubuh yang berfungsi sebagai penopang saat seseorang duduk, berdiri, atau berbaring. Postur yang ideal tercipta ketika terdapat keseimbangan dan keselarasan antara struktur tubuh dan kerja otot, sehingga beban tubuh dapat didistribusikan secara seimbang. Meski demikian, tidak semua individu memiliki postur tubuh yang baik, dan banyak yang belum menyadari pentingnya menjaga postur tubuh yang tepat untuk kesehatan jangka Panjang (Kaja, 2022). Perilaku menjaga postur tubuh yang tepat memiliki arti lebih penting bagi anak-anak dibandingkan orang dewasa, karena pada usia dini mulai terbentuk kebiasaan terkait posisi duduk. Kebiasaan duduk yang kurang benar sejak masa kanak-kanak akan sulit diperbaiki ketika sudah memasuki usia dewasa (Hartati & Setiyowati, 2022). Postur tubuh yang ideal terlihat ketika garis tubuh bagian luar sejajar secara vertikal dengan postur tubuh. Faktor eksternal, seperti penggunaan tas punggung dengan beban berlebih, umumnya berkaitan dengan gangguan postur dan dapat menimbulkan penyimpangan pada sumbu tubuh. Pemindahan beban ke bagian belakang tubuh melalui tas punggung dapat memengaruhi postur akibat pergeseran pusat gravitasi tubuh (Zavitri et al., 2022).

Upaya pencegahan kelainan postur tubuh dapat dilakukan melalui pemberian edukasi preventif mengenai postur yang benar, penggunaan tas yang sesuai, serta penerapan posisi duduk yang tepat. Permasalahan muskuloskeletal ini juga memerlukan penanganan melalui edukasi dan program latihan. Materi edukasi meliputi panduan sikap duduk yang baik serta pemilihan tas yang tepat (Rahmaniar et al., 2025). Jika posisi tubuh yang tidak tepat dibiarkan terus-menerus, anak berisiko mengalami gangguan pada postur tubuhnya. Penting untuk memberikan edukasi

kepada anak mengenai dampak dari kebiasaan duduk yang keliru serta penggunaan tas punggung yang tidak sesuai, karena hal tersebut dapat memicu terjadinya kelainan postur dan berujung pada gangguan kesehatan lainnya. Untuk menjaga postur tubuh tetap ideal, diperlukan kekuatan otot yang memadai. Ketidakseimbangan pada otot postural—yang dapat disebabkan oleh kekakuan, kelemahan otot, atau kontraktur otot—akan meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan postur (Kaja, 2022).

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa masih kurangnya pengetahuan siswa(i) terhadap gangguan postur. Dengan adanya pemberian edukasi, maka terdapat pengaruh edukasi postur yang baik dan benar terhadap peningkatan dan pemahaman serta kemampuan praktek posisi *ergonomic* yang baik dan benar pada anak SDN No.120 Tamalate, Desa Tamalate , Kecamatan Galesong Utara, Kab.Takalar antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi langsung, menyebabkan siswa(i) menjadi paham pentingnya menjaga postur tubuh yang baik dan benar.

ACKNOWLEDGEMENTS

Saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kepala sekolah, para guru, serta seluruh siswa dan siswi yang telah menyediakan waktu, tempat, serta dukungan untuk terselenggaranya kegiatan sosialisasi ini. partisipasi aktif dan antusiasme yang ditunjukkan para siswa sangat bernilai dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya menabung sejak usia dini. Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada Supervisor KKN-PK Desa Tamalate yang selalu membimbing dan memberikan masukan kepada kami dan teman-teman sekalian yang telah membantu melakukan pengabdian tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Hartati, Y. R., & Setiyowati, Y. D. (2022). Hubungan antara Pengetahuan , Perilaku Ergonomi Fisik Siswa Sma saat Belajar dan Kejadian Nyeri Punggung pada Siswa SMA Jakarta Barat. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 10(1).
- Imtiaz, Z. C. B., Lubis, Z. I., & Fransiska, T. D. (2025). Demonstrasi dan Edukasi Postur Tubuh yang Baik dan Benar di TPA Umami Chamidah Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 04(01), 1–7.
- Ismiyasa, S. W., Oktarina, M., Fitri, I., & Dhari, W. (2024). Pendampingan Anak Sekolah SMP dalam Pemeriksaan Postur Tubuh untuk Mencegah Kelainan Tulang Belakang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1).
- Kaja, P. (2022). Edukasi pengetahuan postur tubuh yang baik di panti asuhan putra william both bala keselamatan padangsambian kaja. *UNBI MENGABDI*, 3(1), 1–5.
- Rahmaniar, A., Pujiningrum, S., Mustari, Y., Nawir, D. A., Mahardika, S., Sarira, C. M., Nooraini, F. A., Frinanda, A., Tzamrah, A., & Syam, I. (2025). Edukasi dan Skrining Terkait Postur Tubuh Ideal Sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Postur Dini Bagi Peserta Didik SMP-IT Ar-Rahmah Kota Makassar Education and Screening Related to Ideal Body Disorders Among Students of SMP-IT Ar-Rahmah , Makassar City. *Jurnal Panrita Abdi*, 9(1), 227–237.
- Wulandari, E. (2022). Pemanfaatan Powerpoint Interaktif Sebagai Media Pembelajaran Dalam Hybrid Learning. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 1(2), 26–32.
- Zainovita, E., Pratiwi, Y. R., Agustyaningsih, N. A., & Fadhilah, S. (2023). Edukasi Postur

Tubuh yang Baik dan Benar saat Duduk untuk Mencegah Perubahan Postur Tulang Belakang Education on Good and Correct Body Posture when Sitting to Prevent Changes Abstrak. *DIANDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 14–20.

Zavitri, L. K., 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. *JUPED*, 1(2), 18–22.