

Upaya Preventif Gangguan Postur Pada Siswa dan Siswi SDN 2 Gonilan Dengan Media Boneka Karakter Tangan

Arif Pristiano*, Pramudita Setya Widya Utami, Alya Aufa Gamal, Nadhiira Dwi Amri, Maharani, Devi Indah Lathifani

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

*e-mail korespondensi: arif.pristianto@ums.ac.id

Abstract

Students of SDN 2 Gonilan complained of pain in their backs and shoulders due to the impact of the transition from online school to offline school which required them to use bags with quite heavy loads. The importance of this discussion topic is to provide education on good body posture using hand puppets to students of SDN 2 Gonilan as well as providing examples of exercises to improve body posture. The service method used for continuity of activities is a quantitative approach, namely primary data obtained using pre-test and post-test to compare evaluations, another service method is the socialization method by providing education regarding body posture. The results showed that the knowledge of students and students before providing education (pre test) was 9 and after receiving education (post test) was 18. The increase in post test results was influenced by the interest of students and students at SDN 2 Gonilan towards the material presented using hand puppet characters. With this research on body posture education, it is hoped that it can provide information to improve and maintain body posture and lifestyle from an early age, especially for students at SDN 2 Gonilan. We hope that this activity will be useful for many parties and will continue with different methods with more interesting material.

Keywords: Posture, Kyphosis, Lordosis, Scoliosis, Student

Abstrak

Siswa dan siswi SDN 2 Gonilan mengeluhkan adanya rasa sakit pada punggung dan bahu karena pengaruh dari peralihan sekolah online menjadi sekolah offline yang mengharuskan untuk menggunakan tas dengan beban yang cukup berat. Pentingnya topik pembahasan ini untuk memberikan edukasi postur tubuh yang baik menggunakan media boneka tangan kepada siswa dan siswi SDN 2 Gonilan serta memberikan contoh latihan untuk memperbaiki postur tubuh. Metode pengabdian yang digunakan untuk keberlangsungan kegiatan adalah pendekatan kuantitatif yakni data primer diperoleh menggunakan pre test dan post test untuk membandingkan adanya evaluasi, metode pengabdian lainnya adalah metode sosialisasi dengan pemberian edukasi mengenai postur tubuh. Hasil didapatkan bahwa pengetahuan siswa dan siswi sebelum pemberian edukasi (*pre test*) adalah 9 dan sesudah mendapatkan edukasi (*post test*) adalah 18. Peningkatan hasil post test ini dipengaruhi oleh ketertarikan siswa dan siswi SDN 2 Gonilan terhadap materi yang disampaikan dengan menggunakan karakter boneka tangan. Dengan adanya penelitian mengenai edukasi postur tubuh ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk memperbaiki dan menjaga postur tubuh serta *lifestyle* sejak dini terutama pada siswa dan siswi di SDN 2 Gonilan. Kami berharap semoga kegiatan ini akan bermanfaat bagi banyak pihak dan terus berlanjut dengan metode yang berbeda dengan materi yang lebih menarik.

Kata Kunci: Postur, Kifosis, Lordosis, Skoliosis, Pelajar

Accepted: 2023-09-14

Published: 2023-10-31

PENDAHULUAN

Masa anak usia dini merupakan masa keemasan atau sering disebut masa *golden age*, biasanya ditandai oleh perubahan cepat dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Anshar *et al.*, 2018). Anak-anak dengan tumbuh kembang yang baik akan memiliki postur tubuh yang tegap dan simetris. Untuk mendapatkan postur tubuh anak yang baik harus dipastikan bagaimana pola duduk anak dalam belajar, posisi tidur dirumah dan posisi saat bermain. Bermain gadget dengan posisi yang salah dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan nyeri pada punggung dan resiko tinggi kelainan postur. Kelainan postur tubuh dapat terjadi pada anak-anak

tidak hanya orang dewasa. Kelainan postur yang sering terjadi pada anak-anak maupun orang dewasa yaitu skoliosis, kifosis, lordosis, dan asimetris bahu. Skoliosis merupakan gangguan muskuloskeletal paling umum yang terjadi pada anak-anak di Indonesia. Prevalensi skoliosis berkisar antara 1-13% populasi dunia, 0,5-3% diantaranya anak-anak dan remaja (RD Nugroho *et al.*, 2021) Akibat perubahan postur ini dapat mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural atau keseimbangan tubuh pada anak. 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 sedangkan keseimbangan dinamis melibatkan kontrol tubuh saat bergerak atau berjalan (Acar *et al.* 2019). Apabila tidak segera ditangani kelainan postur ini dapat berdampak hingga dewasa.

Siswa dan siswi SDN 2 Gonilan mengeluhkan adanya rasa sakit pada punggung dan bahu, pengaruh dari masa peralihan sekolah online menjadi sekolah offline yang biasanya cukup sekolah dari rumah saja tidak perlu membawa barang apapun mengharuskan siswa dan siswi SDN 2 Gonilan membawa dan menggunakan tas baik jenis tas punggung (*ransel*) maupun tas selempang yang melebihi kapasitas. Barang-barang yang dibawa contohnya seperti buku paket, buku tulis, dan barang keperluan lainnya, sehingga otot punggung dan bahu yang terbiasa tidak membawa barang terkejut atau mengalami ketegangan dipaksa membawa beban yang berat. Penggunaan beragam jenis tas oleh siswa dan siswi SDN 2 Gonilan juga memiliki dampak besar untuk perubahan postur tubuh mereka. Meskipun mayoritas siswa dan siswi SDN 2 Gonilan (93%) menggunakan tas punggung, sekitar (7%) siswa dan siswi SDN 2 Gonilan memilih tas selempang. Meskipun mayoritas menggunakan tas punggung namun apabila cara penggunaannya tidak tepat dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya perubahan postur. Semakin berat beban *ransel* menyebabkan terjadinya penekanan pada diskus yang mempunyai fungsi sebagai bantalan antar tulang pada tulang belakang (Pristianto *et al.*, 2022). *American Chiropractic Association* merekomendasikan bahwa batas normal berat *ransel* adalah 10% hingga 15% dari berat badan kita.

Permasalahan postur tubuh saat duduk pada siswa dan siswi di SDN 2 Gonilan adalah pada posisi duduk saat menulis dan membaca dengan posisi tubuh tegak, bungkuk, dan miring. Pengetahuan mengenai postur tubuh yang baik dan benar pada siswa dan siswi di SDN 2 Gonilan masih cukup rendah, mereka bersikap tidak peduli mengenai keadaan maupun dampak dari postur tubuh yang buruk. Siswa dan siswi SDN 2 Gonilan harus memahami ilmu kesehatan agar mendapatkan kualitas hidup yang baik. Orang tua dan guru di sekolah memiliki peran penting dalam edukasi postur tubuh, oleh karena itu pencegahan terhadap kelainan postur tubuh dapat dicegah dengan edukasi preventif mengenai postur tubuh yang baik, penggunaan tas, dan sikap duduk.

Permasalahan muskuloskeletal ini juga harus ditangani dengan memberikan edukasi dan program latihan. Edukasi yang diberikan yaitu sikap duduk yang baik dan benar, serta memberikan edukasi penggunaan tas yang tepat. Pemberian edukasi dibantu dengan menggunakan media boneka. Metode cerita dengan menggunakan media boneka tangan merupakan metode efektif dalam pembelajaran, karena dapat mengembangkan daya imajinasi, daya serap dalam pembelajaran yang lebih tinggi, mengajarkan siswa untuk bersimpati dan berempati, memberikan pelajaran budaya yang lebih tinggi dengan menggunakan media boneka tangan (Sundi *et al.*, 2016). Boneka merupakan salah satu permainan yang disenangi oleh anak-anak. Boneka tangan memiliki berbagai macam karakter yang dapat disesuaikan dengan materi edukasi yang akan

diberikan sehingga penyampaian edukasi menjadi lebih menarik dan tidak kaku, serta tidak membuat siswa dan siswi SDN 2 Gonilan merasa bosan.

Untuk memperbaiki postur yang buruk, terapi latihan akan sangat membantu untuk mengembalikan perubahan yang terjadi pada tulang belakang (Isnaini *et al.*, 2022). Latihan merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan atau target tertentu dengan intensitas yang telah ditetapkan. Program latihan ini berguna untuk meningkatkan kekuatan otot, dan dapat merelaksasikan otot yang tegang. Selain itu, latihan ini bersifat ringan sehingga dapat dilakukan dimana saja baik di rumah maupun di sekolah. Ada beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk memperbaiki postur tubuh yaitu *T Position Exercise*, *Trunk Extension Exercise*, *Chin Tuck Exercise*, dan *Wall Slide Exercise*. Latihan ini dapat dilakukan secara rutin agar mendapatkan hasil yang maksimal. Dengan adanya pemberian edukasi dan latihan ini diharapkan dapat menambah pemahaman serta dapat mencegah postur buruk pada anak.

METODE

Metode yang digunakan untuk keberlangsungan kegiatan adalah metode kuantitatif yakni data primer diperoleh menggunakan pre test dan post test untuk membandingkan adanya evaluasi. Metode lainnya adalah dengan diadakannya sosialisasi pemberian edukasi menggunakan media boneka tangan karakter dengan membuat cerita pendek anak mengenai postur tubuh dan memberikan latihan untuk mencegah postur tubuh yang buruk pada siswa dan siswi SDN 2 Gonilan dengan pelaksanaan sebagai berikut. Subjek yang kita tuju untuk pemberian edukasi postur pada kegiatan ini pada hari pertama tanggal 25 Mei dan hari kedua pada tanggal 2 Juni 2023 adalah siswa dan siswi SDN 2 Gonilan yang berlokasi di Jl. Menco XVII, Nilasari, Gonilan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Target sasaran dalam penelitian ini adalah kelas 5 dengan rentan umur 10 sampai 11 tahun. Observasi dilakukan untuk mengamati serta menggali informasi permasalahan postur yang ada di SDN 2 Gonilan dengan membagikan kuesioner berupa pre-test dan post-test tentang screening postur buruk kepada siswa dan siswi SDN 2 Gonilan.

Persiapan yang dilakukan pada tahap awal yaitu konsultasi dengan dosen pembimbing kemudian datang ke SDN 2 Gonilan untuk melakukan survey, mengurus perizinan yang akan menjadi tempat pelaksanaan program dan menyusun jadwal kegiatan serta proposal kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah mengurus perizinan kami melakukan pertemuan secara langsung kepada siswa dan siswi kelas 5 SDN 2 Gonilan, adapun poin yang kami bahas yaitu menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada pertemuan ke 1 kepada siswa dan siswi memberikan pre-test, pemberian poster yang dicetak sejumlah banyaknya siswa & siswi SDN 2 Gonilan, dan pemberian materi edukasi melalui media pamflet mengenai postur tubuh yang baik dan benar. Penyampaian kegiatan dilakukan menggunakan poster berwarna dibagikan setiap individu untuk dibaca dan diamati atau bisa dikatakan pembelajaran media visual. Pada pertemuan ke 2 kegiatan yang dilakukan adalah penyampaian edukasi menggunakan boneka tangan yang dipentaskan depan kelas diiringi background dan alur cerita yang berisi tentang edukasi pentingnya menjaga postur tubuh yang baik. Untuk boneka tangan kami rangkai semenarik mungkin untuk menarik perhatian anak-anak. Lalu di akhir kegiatan pada pertemuan ke 2 terdapat pre test (setelah kegiatan selesai), tujuannya dengan kuesioner tersebut kami dapat mengetahui seberapa jauh pengetahuan mereka mengenai upaya preventif postur tubuh sebelum dan setelah kegiatan.



Gambar 1. Poster materi postur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi yang telah kami lakukan kepada siswa-siswi SDN 2 Gonilan mampu untuk memberikan paham dan ilmu tentang bagaimana menjaga postur tubuh dengan benar sehingga meningkatkan fokus dalam pembelajaran, enak dipandang, dan meminimalisir terjadinya gangguan muskuloskeletal di masa mendatang. Setelah menjelaskan hal-hal yang melatari kegiatan di atas, beserta teori-teorinya yang telah mengukuhkan penelitian ini, dan metode dalam pengambilan data yang digunakan, kemudian pada bagian ini dipaparkan mengenai hasil kegiatan yang akan diuraikan berdasarkan dari hasil wawancara, dan observasi di lapangan. Pembahasan diperoleh melalui hasil pengumpulan data kajian observasi, dan pertanyaan tertulis dengan informan yang dibutuhkan di penelitian ini, serta diskusi difokuskan pada masalah yang diteliti. Kami akan memaparkan berbagai hal tentang hasil pertanyaan tertulis dan observasi pada bulan Juni 2023 yang dilakukan di SDN 2 Gonilan di Kabupaten Sukoharjo. Terkait "Upaya Preventif Gangguan Postur Pada Siswa dan Siswi SDN 2 Gonilan Dengan Media Boneka Tangan Karakter".



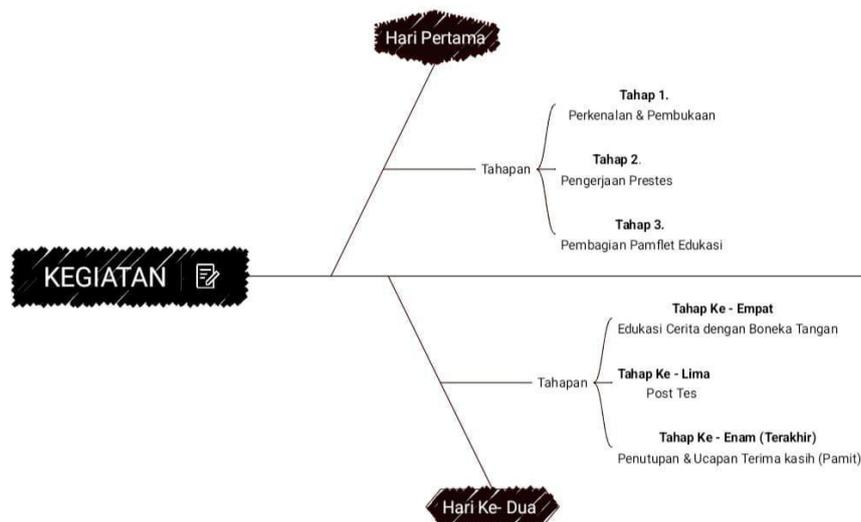
Gambar 2. Kegiatan Pada Hari Pertama Tanggal 25 Mei 2023



Gambar 3. Kegiatan Pada Hari Kedua Tanggal 2 Juni 2023

Sub bab I.

Kegiatan ini adalah dengan membuat daftar pertanyaan untuk informan pengumpulan data, dan melakukan analisis data yang dilakukan sendiri oleh tim. Untuk dapat mengetahui solusi dalam upaya preventif gangguan postur pada siswa dan siswi, kami menyusun daftar untuk pertanyaan tertulis berdasarkan fokus kegiatan, dirangkum dengan menarik sehingga menghasilkan solusi dengan menggunakan boneka tangan karakter sebagai media dalam edukasi. Hari pertama, dimulai dengan pengenalan anggota tim serta maksud, tujuan, dan timeline kegiatan kepada siswa-siswi. Tahap kedua pembagian dan pengerjaan pretest terhadap koresponden, untuk menilai seberapa jauh pemahaman mereka mengenai postur tubuh dan menjadi tolak ukur perbandingan setelah pemberian edukasi. Tahap ketiga pemaparan materi pengertian postur dan pembagian pamflet edukasi disertai penjelasannya bersama. Hari kedua, masuk ke tahap empat pemaparan materi cerita dongeng menggunakan boneka tangan berpanggungkan meja dan koresponden menyimak duduk berkumpul depan meja panggung. Tahap terakhir pembagian post-test dan pengerjaannya, penutupan kegiatan kepada siswa-siswi kelas 5 SDN 2 Gonilan. Semua kegiatan berlangsung di dalam ruang kelas.



Gambar 4. Alur Kegiatan Penelitian

a. Sub Bab II

25 siswa dan siswi kelas 5 sekolah dasar yang menjadi responden atau informan yang kami jadikan sumber data melalui tanya jawab tertulis dan observasi lapangan. Sebelum dilakukannya pre test dipastikan bahwa para koresponden belum mengerti apa itu postur dan bagaimana cara menjaga postur tubuh dengan baik dan benar, sehingga kegiatan upaya preventif gangguan postur berbasis edukasi ini adalah pertama kalinya bagi mereka. Berikut tabel data penilaian.

Tabel 1. Data Persentase Pre Test dan Post Test Siswa dan Siswi SDN 2 Gonilan

Penilaian	Pre	%	Post	%
Baik	9	36	18	72
Buruk	16	64	7	28

Pre tes dikatakan baik jika jawaban benar lebih dari sama dengan 10 maka selain dari pada itu adalah *buruk*, begitupun berlaku untuk post test. Tabel tersebut menunjukkan bahwa baik pada saat pre test adalah 9 dan buruk adalah 16, lalu saat dilakukan retest pasca pemberian edukasi baik meningkat 2 kali lipat dari hasil pre test. Terjadi perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai postur dengan media boneka tangan, mengidentifikasi bahwa koresponden memahami maksud dan tujuan yang disampaikan oleh peneliti yaitu edukasi postur yang baik dan benar. Siswa-siswi menunjukkan antusiasme untuk memperhatikan edukasi yang dikemas dalam bentuk cerita boneka tangan. Setelah pemberian edukasi terlihat adanya perubahan dalam aktivitas sehari-hari pada siswa dan siswi SDN 2 Gonilan dimana mereka sudah menerapkan paham edukasi postur tubuh yang baik dan benar seperti duduk dengan tegap tidak bersandar satu sisi; berdiri seimbang dengan *center of gravity* ditengah; jalan tegap tidak membungkuk; membawa beban tas yangimbang kedua sisi bahu; dan lebih memperhatikan beban tas yang dibawa pada kegiatan belajar di sekolah. Hal-hal kecil tersebut yang didapatkan oleh siswa siswi SD 2 Gonilan tidak bersifat pribadi sehingga mereka dapat menyebarkan kepada keluarga, teman, dan khalayak umum untuk menjadi sebuah kebiasaan baik yang melekat di masyarakat dan pada masa mendatang mengurangi tingkat fenomena terjadinya skoliosis, *LBP*, maupun gangguan postur lainnya di masyarakat terkhusus civitas SD 2 Gonilan. Kelebihan dari kegiatan pemberian edukasi ini adalah media yang digunakan meningkatkan antusias dan memudahkan penyampaian materi kepada responden dengan kategori anak-anak, kekurangan yang didapatkan yakni fasilitas meja dan kursi yang digunakan siswa siswi yang tidak mendukung untuk postur yang ergonomis; tren bentuk tas selempang yang menjadikan siswa siswi lebih mementingkan penampilan fashion ketimbang akibatnya terhadap postur tubuh; tidak adanya edukasi berkala sebagai pengingat kesadaran diri terhadap postur. Peluang dimasa mendatang sangat besar karna masih banyak media ataupun metode penyampaian edukasi yang disenangi anak-anak serta sifat mereka terbuka dan menerima akan sesuatu hal asing yang baik terutama ilmu baru.

KESIMPULAN

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi postur tubuh yang baik seperti posisi duduk yang benar, penggunaan tas yang benar dan posisi jalan yang benar

menggunakan media karakter boneka tangan kepada siswa dan siswi SDN 2 Gonilan serta memberikan contoh latihan untuk memperbaiki postur tubuh. Hasil didapatkan bahwa pengetahuan siswa dan siswi sebelum pemberian edukasi (pre test) adalah 9 dan sesudah mendapatkan edukasi (post test) adalah 18. Peningkatan hasil post test ini dipengaruhi oleh ketertarikan siswa dan siswi SDN 2 Gonilan terhadap materi yang disampaikan dengan menggunakan karakter boneka tangan. Dengan menggunakan metode ini siswa dan siswi SDN 2 Gonilan menjadi lebih mudah untuk memahami materi dibandingkan dengan cara penyampaian menggunakan power point saja yang membuat anak-anak mudah bosan. Kami berharap semoga kegiatan ini akan terus berlanjut dengan metode yang berbeda dengan materi yang lebih menarik agar anak-anak memiliki pengetahuan yang luas mengenai kesehatan. Serta diharapkan materi yang telah disampaikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshar, A., Ramba, Y., Tang, A., & Syamsul, I. D. (2020). Penerapan Pemeriksaan Postur Anak dan Koreksi Postur Anak di SDN Daya I Makassar Tahun 2018. *Media Implementasi Riset Kesehatan, 1*(1).
- Pristianto, A., Fadhlika, K. R., Safitri, E. F., Utami, P. S. W., Kirani, Y. S., & Nadhirah, S. (2022). Program Preventif Kelainan Postur pada Siswa dan Siswi di MIM Digdaya Bolon. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan, 2*(3), 21-27. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i3.521>
- 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*.
- Irianto, K. A., & Yazid, H. (2019). Congenital Scoliosis: An Article Review. *Journal Orthopaedi and Traumatology Surabaya, 8*(1), 47-58.
- Moeloek, N. F. (2015). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 65 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Fisioterapi. *Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 16*(2), 39-55.
- Naufal, A. F. (2022). Postur Abnormal dan Keseimbangan Pada Anak: Literature Study. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences, 3*(2), 113-119.
- 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>
- Rahman, I., Isnaini, W., Anisa, S., & Aurora, N. (2022). Sosialisasi Pemberian Kyphosis Exercise Untuk Memperbaiki Postur Tubuh Pada Siswa Madrasah Al-Amanah Selama COVID-19. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital, 38-42*.
- Rahman, I., Wea, G., & Rahmawati, M. (2022). Pemberian Edukasi Tentang Postur Tubuh Yang Baik Dalam Menjaga Kesehatan Tulang Belakang Pada Siswa Sd Negeri 2 Cililin. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital, 32-37*.

- Sari, I. P., & Hasmar, W. (2023). Edukasi Postur Tubuh yang Benar pada Kasus Kifosis terhadap Siswa SMP Nurul Ilmi Jambi. *Jurnal Medika Medika*, 2(1), 40–45. Retrieved from <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/medika/article/view/12129>
- Simanjuntak, C. A., & Gading, P. W. (2019). Pemeriksaan Awal Skoliosis pada Pelajar SLTP di Kota Jambi. *Medical Dedication (medic): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 2(1), 53-58.
- Sundi, V. H., Rosiyanti, H., Astari, T., & Puspita, B. (2021, February). Pemanfaatan Boneka Tangan untuk Media Pembelajaran Daring dan Ekonomi Masyarakat Selama Covid 19. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Suryabi, C. L. (2015). Perancangan Media Pembelajaran Interaktif Tentang Sikap Tubuh Yang Benar. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(6), 11. <https://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/view/3355/3035>
- Syah, I. (2021). PROGRAM PEMERIKSAAN FISIK/SKOLIOSIS PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Empowering Society Journal*, 2(2).