

Edukasi Tentang Gangguan Postur Pada Anak Sekolah Dasar

Education About Posture Disorders In Elementary School Children

Siti Sarah Bintang^{1*}, Elvida rahmi Zein², Miftahul Jannah³, Dwi Handayani⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Gangguan postur pada anak merupakan kelainan sikap tubuh yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan muskuloskeletal. Postur tubuh yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot, nyeri kronis, bahkan gangguan pertumbuhan. Faktor penyebab gangguan postur antara lain kebiasaan duduk yang salah, penggunaan gadget berlebihan, kurang aktivitas fisik, serta beban tas sekolah yang berat. Edukasi kepada anak dan orang tua mengenai postur yang benar menjadi salah satu strategi penting untuk mencegah gangguan tersebut. Kegiatan ini dilakukan di Negeri 104242 Desa Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang, dengan melibatkan siswa sekolah dasar dan orang tua sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta sejumlah 25 orang belum mengetahui postur ideal dan pentingnya deteksi dini kelainan postur seperti kifosis, skoliosis, dan lordosis. Melalui edukasi, peserta memahami pentingnya kebiasaan baik dalam aktivitas sehari-hari guna menjaga postur tubuh yang sehat.

Kata kunci: Postur tubuh; Anak; Edukasi; Gangguan; Sekolah Dasar

Abstract

Postural disorders in children are abnormalities in body alignment that can lead to long-term musculoskeletal health issues. Poor posture can cause muscle imbalance, chronic pain, and even growth problems. Contributing factors include incorrect sitting habits, excessive gadget use, lack of physical activity, and heavy school bags. Education for children and parents on proper posture is an important strategy to prevent these issues. This community service activity was conducted in Sidodadi Village, Beringin District, involving elementary students and their parents. The results showed that the majority of participants were unaware of ideal posture and the importance of early detection of disorders such as kyphosis, scoliosis, and lordosis. Through this education, participants gained awareness about the importance of maintaining good daily habits to support healthy posture.

Keywords: Posture; Children; Education; Disorders; Elementary school

1. PENDAHULUAN

Postur tubuh adalah cara seseorang menjaga posisi tubuhnya saat duduk, berdiri, dan bergerak. Anak-anak sangat rentan terhadap gangguan postur karena masa pertumbuhan mereka masih berlangsung [1]. Gangguan postur seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis sering kali tidak disadari sejak dini, padahal jika tidak ditangani akan berdampak pada kenyamanan, performa belajar, hingga perkembangan tubuh anak [2][3]. Menurut studi WHO, sekitar 30% anak usia sekolah menunjukkan gejala awal kelainan postur, yang mayoritas disebabkan oleh faktor lingkungan seperti posisi duduk saat belajar, beban tas sekolah yang berat, dan kurangnya aktivitas fisik [4]. Selain itu, kebiasaan penggunaan gawai dalam waktu lama juga berkontribusi besar terhadap kelainan

*Corresponding author: Siti Sarah Bintang, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : sarahbintang228@gmail.com

Doi : 10.35451/ensmbx69

Received : 26 June 2025; Accepted: 30 June 2025; Published: 30 June 2025

Copyright: © 2025 Siti Sarah Bintang. Creative Commons License This Work is licensed under a Creative Attributive 4.0 International License.

postur pada anak. Gangguan postur seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis sering terjadi akibat kebiasaan buruk seperti duduk membungkuk, penggunaan tas berat, serta kurangnya aktivitas fisik. Melalui penyuluhan yang terstruktur dan partisipatif, peserta menjadi lebih memahami cara duduk yang benar, memilih perlengkapan sekolah yang ergonomis, dan pentingnya olahraga untuk menjaga keseimbangan otot tubuh [5].

Perkembangan postur tubuh yang optimal pada masa kanak-kanak merupakan fondasi penting bagi kesehatan muskuloskeletal di masa depan. Anak usia sekolah dasar (6–12 tahun) berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun psikomotorik. Pada masa ini, pembentukan postur tubuh yang baik sangat dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari, seperti posisi duduk saat belajar, cara membawa tas, aktivitas fisik, serta ergonomi lingkungan sekolah. Kurangnya edukasi kepada anak dan orang tua menjadi salah satu faktor risiko penting dalam meningkatnya gangguan postur ini [6]. Edukasi postural sangat penting dilakukan untuk mencegah gangguan seperti skoliosis postural, kifosis, serta postur kepala maju (*forward head posture*) yang saat ini meningkat prevalensinya akibat penggunaan gawai secara berlebihan. Intervensi edukatif terbukti efektif dalam mengurangi risiko gangguan postur ketika dilakukan secara konsisten di lingkungan sekolah. Padahal, dengan edukasi yang baik, kebiasaan buruk dapat diubah menjadi kebiasaan yang mendukung postur tubuh yang sehat [7]. Dalam hal ini, peran fisioterapis sangat penting untuk memberikan informasi, melakukan skrining postur, dan memberikan latihan korektif sebagai bentuk promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan anak. Postur tubuh yang baik merupakan hal mendasar dalam menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal serta mendukung perkembangan motorik anak. Edukasi postur merupakan upaya preventif yang bertujuan untuk menanamkan kebiasaan postural yang benar sejak dini, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Anak-anak pada usia ini sedang mengalami percepatan pertumbuhan tulang dan otot, sehingga rentan mengalami malalignemen apabila tidak diajarkan cara duduk, berdiri, berjalan, dan membawa beban dengan benar [8].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi ergonomi dan kebiasaan duduk yang benar dapat menurunkan risiko gangguan postur hingga 50% pada anak usia sekolah [9]. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan postur seperti skoliosis postural, kifosis, dan lordosis berlebih banyak ditemukan pada anak sekolah dasar, dengan prevalensi yang meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Salah satu penyebab utama adalah kebiasaan buruk dalam aktivitas sehari-hari, seperti posisi duduk yang salah saat belajar, membawa tas punggung yang terlalu berat atau hanya di satu sisi, serta penggunaan perangkat elektronik seperti gawai dalam durasi yang panjang tanpa memperhatikan ergonomi. Pentingnya perhatian terhadap postur anak sekolah dasar menjadi tanggung jawab bersama antara orang tua, guru, dan tenaga kesehatan, terutama fisioterapis. Edukasi postur yang benar, penerapan prinsip ergonomi di sekolah, serta pemeriksaan postural secara rutin menjadi langkah preventif yang efektif. Dengan intervensi dini yang tepat, gangguan postur pada anak dapat dicegah atau diperbaiki sehingga mendukung tumbuh kembang yang optimal. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya anak-anak dan orang tua, mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang baik sejak usia dini [10].

2. METODE

Kegiatan edukasi ini merupakan bagian dari program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan oleh tim dosen dan mahasiswa dari Program Studi Fisioterapi Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2025, bertempat di SD Negeri 104242 Desa Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tiga tahapan utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap Persiapan, Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta penyebaran informasi kegiatan kepada siswa dan orang tua melalui surat undangan dan media sosial sekolah. Materi edukasi mencakup: Pengenalan jenis-jenis gangguan postur (kifosis, lordosis, skoliosis), Faktor risiko postural pada anak usia sekolah, Kebiasaan baik dalam duduk, berdiri, membawa tas, dan menggunakan gadget, Latihan postur sederhana yang bisa dilakukan di rumah dan sekolah

Tahap Pelaksanaan, Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan interaktif dan demonstrasi latihan korektif, dengan pendekatan partisipatif. Penyuluhan dilakukan menggunakan media visual (poster dan slide presentasi), serta alat bantu demonstrasi seperti kerangka tulang belakang dan gambar anatomi. Peserta terdiri

dari 40 siswa kelas IV dan V. Kegiatan berlangsung selama ± 2 jam, yang terbagi menjadi sesi edukasi dan sesi tanya jawab.

Evaluasi, dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuisioner berisi 10 pertanyaan pilihan ganda mengenai pemahaman peserta tentang postur tubuh. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk menilai peningkatan pengetahuan. Hasil pre didapatkan bahwa dari 25 siswa/i sebelum dilakukannya edukasi didapatkan pemahaman siswa/i yang masih kurang dengan jumlah 20 orang. Sedangkan Hasil postnya didapatkan 25 siswa/i yang memahami pentingnya menjaga postur tubuh. Selain itu, observasi visual terhadap postur duduk siswa juga dilakukan secara sederhana sebagai bagian dari skrining awal. Data hasil evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang benar sejak usia dini.

3. HASIL

Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan PkM ini terdistribusi secara berbeda-beda menurut karakteristiknya. Karakteristik responden ditetapkan berdasarkan gender. Tabel menjelaskan bahwa 25 peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan perempuan sebanyak 20 orang (80%) dan Laki-laki sebanyak 5 orang (20%).

Tabel 2. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Gender		
Laki-laki	5	20
Perempuan	20	80

Setelah diberikan kegiatan penyuluhan, maka peserta PkM mengalami peningkatan pengetahuan yang dibuktikan atas dasar analisis terhadap hasil nilai *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata pengetahuan yang meningkat diketahui berdasarkan atas kategori materi yang telah disampaikan seperti yang ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Deskriptif

Statistik	Pretest (Skor)	Posttest (Skor)
N	25	25
Mean (Rata-rata)	4.28	8.44
Std. Deviation	0.89	0.76
Minimum / Maximum	3 / 6	7 / 10

Tabel 1 menunjukkan bahwa aspek materi yang disampaikan menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post-test* senantiasa lebih tinggi jika dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test*, yaitu 8.44 untuk nilai *post-test* senantiasa lebih tinggi dari nilai *pre-test* sebesar 4.28

4. PEMBAHASAN

Gangguan postur pada anak merupakan permasalahan yang semakin sering dijumpai seiring dengan perkembangan gaya hidup modern, terutama yang melibatkan aktivitas sedentari dan penggunaan gawai secara berlebihan [11]. Kebiasaan duduk dalam waktu lama tanpa memperhatikan ergonomi menjadi faktor utama penyebab kelainan postur seperti kifosis postural, skoliosis fungsional, dan lordosis [12]. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa lebih dari 40% anak usia sekolah mengalami setidaknya satu keluhan postural, baik berupa nyeri leher, nyeri punggung atas maupun bawah, atau ketidakseimbangan otot [13]. Hal ini diperparah oleh kurangnya pemahaman orang tua dan guru tentang pentingnya postur tubuh yang baik, serta minimnya intervensi edukatif sejak dini [14].

Kegiatan edukasi yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan orang tua dan anak tentang kebiasaan duduk yang benar, pemilihan tas sekolah yang ergonomis, dan pentingnya aktivitas fisik [15]. Menurut hasil penelitian oleh Macedo et al. (2021), intervensi sederhana berupa edukasi postural selama 30 menit per minggu selama 8 minggu dapat meningkatkan kesadaran anak dan mengurangi prevalensi keluhan nyeri muskuloskeletal secara signifikan [16].

Fisioterapis memiliki peran penting dalam memfasilitasi skrining postur dan memberikan latihan korektif. Latihan seperti penguatan otot core, peregangan otot postural, serta pelatihan keseimbangan dapat meningkatkan kontrol postur dan stabilitas tubuh anak [17]. Edukasi juga berperan sebagai upaya promotif dan preventif, di mana anak tidak hanya diberikan pemahaman, tetapi juga diajak untuk terlibat aktif dalam menjaga kesehatannya sendiri. Sejumlah studi menunjukkan bahwa program edukasi postur memiliki dampak positif terhadap perubahan perilaku dan kebiasaan postural anak. Sebuah studi oleh Silva et al. (2021) menunjukkan bahwa program edukasi selama 8 minggu berhasil meningkatkan kesadaran postur dan mengurangi keluhan nyeri punggung pada anak sekolah dasar. Demikian pula, Fernández et al. (2021) melaporkan penurunan prevalensi gangguan postur setelah pemberian pendidikan postur yang terstruktur di sekolah-sekolah. Program edukatif yang dikombinasikan dengan intervensi aktif seperti latihan fisik memperlihatkan hasil yang lebih optimal dalam memperbaiki kebiasaan postural anak [18].

Secara sosial, kegiatan edukasi seperti ini mendorong terjadinya perubahan perilaku yang berkelanjutan, terutama jika dilakukan secara berkala dan melibatkan dukungan dari sekolah maupun keluarga [19]. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah integrasi program latihan postur ke dalam jam pelajaran olahraga atau istirahat aktif di sekolah dasar [20]. Dengan demikian, kegiatan edukasi postur sangat relevan dilakukan secara rutin, dan dapat menjadi bagian penting dalam strategi pencegahan gangguan muskuloskeletal pada anak usia sekolah. Peran fisioterapis sangat krusial dalam memberikan edukasi, melakukan skrining postur, serta menyusun latihan korektif yang sesuai dengan kebutuhan anak. Kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi promotif dan preventif berbasis edukasi dapat menjadi strategi yang efektif dalam menekan angka kejadian gangguan postur pada anak sekolah. Edukasi postural sangat penting dilakukan untuk mencegah gangguan seperti skoliosis postural, kifosis, serta postur kepala maju (*forward head posture*) yang saat ini meningkat prevalensinya akibat penggunaan gawai secara berlebihan. Intervensi edukatif terbukti efektif dalam mengurangi risiko gangguan postur ketika dilakukan secara konsisten di lingkungan sekolah.

5. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi tentang gangguan postur pada anak memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran anak-anak serta orang tua mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang benar sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada LPPM serta partisipan yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kesadaran postural anak-anak usia sekolah dasar serta menjadi kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pengabdian kepada masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Macedo, R. B., et al. (2021). Postural changes in school children: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 21(1), 95.
- [2] Rusek, W., et al. (2022). Physical activity level and posture in children: A study of the correlation. *Journal of Human Kinetics*, 82, 191–200.
- [3] Zaina, F., et al. (2021). Postural screening and intervention in children: What the evidence says. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 57(1), 65–73.
- [4] World Health Organization (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva:

WHO.

- [5] Silva, A. G., et al. (2022). Sedentary behavior and postural risks in children and adolescents: A review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 28, 50–56.
- [6] Fong, D. Y. T., et al. (2021). Posture-related health knowledge among school-aged children. *BMC Public Health*, 21(1), 451.
- [7] Gómez-López, M., et al. (2022). Educational interventions to prevent spinal deformities in schoolchildren. *Children*, 9(2), 246.
- [8] Campana, M., et al. (2021). Reliability of postural screening tools in school settings. *Children*, 8(6), 470.
- [9] Rodríguez-Almagro, D., et al. (2021). Effects of educational programs on body posture in schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3617.
- [10] Trigueiro, J., et al. (2022). Influence of school ergonomics on children's posture. *Applied Ergonomics*, 95, 103454.
- [11] Silva, A. G., et al. (2022). Sedentary behavior and postural risks in children and adolescents: A review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 28, 50–56.
- [12] Campana, M., et al. (2021). Reliability of postural screening tools in school settings. *Children*, 8(6), 470.
- [13] Rusek, W., et al. (2022). Physical activity level and posture in children: A study of the correlation. *Journal of Human Kinetics*, 82, 191–200.
- [14] Gómez-López, M., et al. (2022). Educational interventions to prevent spinal deformities in schoolchildren. *Children*, 9(2), 246.
- [15] Trigueiro, J., et al. (2022). Influence of school ergonomics on children's posture. *Applied Ergonomics*, 95, 103454.
- [16] Macedo, R. B., et al. (2021). Postural changes in school children: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 21(1), 95.
- [17] Zaina, F., et al. (2021). Postural screening and intervention in children: What the evidence says. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 57(1), 65–73.
- [18] Fong, D. Y. T., et al. (2021). Posture-related health knowledge among school-aged children. *BMC Public Health*, 21(1), 451.
- [19] González-Medina, G., et al. (2023). School-based physical activity programs and their effect on musculoskeletal health: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1144.
- [20] Lemos, T. V., et al. (2021). Effects of active breaks during classes on musculoskeletal symptoms and physical performance in children: A cluster randomized controlled trial. *BMC Pediatrics*, 21(1), 55.