

EDUKASI FISIOTERAPI MENGENAI POSTUR DUDUK ERGONOMIC UNTUK MENCEGAH KIFOSIS PADA KOMUNITAS REMAJA SMP NASIONAL MALANG

Melisa Cindy Simbolon¹, Anita Faradilla Rahim², Anisa Mila Prasetya³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Janti

e-mail: mlsacindy26@gmail.com

Received: 27 November 2024; Revised: 9 December 2024; Accepted: 12 December 2024

Abstract

Introduction: Kyphosis is a postural disorder commonly experienced by children and adolescents, characterized by an abnormal curvature of the spine that causes the upper back to appear hunched. This condition is increasingly prevalent among students who often sit for long periods without maintaining an ergonomic posture. Objective: The aim of this outreach program was to educate middle school students about kyphosis, particularly its symptoms, causes, and the importance of stretching exercises for prolonged sitting. Method: The program involved 70 participants, all 7th-grade students from SMP Nasional Malang. The method included health promotion on kyphosis using posters and PowerPoint as educational tools. It focused on improving the understanding of 7th-grade students through interactive question-and-answer sessions and providing education on exercises and strategies to prevent kyphosis. A pre-test and post-test questionnaire were used to measure the students' knowledge. Conclusion: The outreach program successfully improved students' understanding. During the pre-test, only 14.3% of students comprehended the basic concepts of kyphosis and the importance of an ergonomic sitting posture. After the program, the post-test results showed a significant improvement, with 95.7% of students demonstrating an understanding of the material and independently practicing preventive exercises.

Keywords: education, community physiotherapy, kyphosis, children and adolescents.

Abstrak

Kifosis adalah kelainan postur yang banyak dialami anak dan remaja, terjadi akibat kelengkungan abnormal tulang belakang yang menyebabkan punggung atas tampak bungkuk. Kondisi ini semakin umum di kalangan pelajar yang sering duduk lama tanpa postur ergonomis. Penyuluhan bertujuan untuk mengedukasi komunitas anak dan remaja SMP tentang kifosis terutama tentang gejala gejala dan faktor penyebab terjadinya kifosis, serta latihan peregangan untuk duduk dalam waktu yang lama. Penyuluhan ini memiliki 70 sampel yang merupakan siswa kelas 7 SMP Nasional Malang, metode yang dilakukan, berupa promosi kesehatan tentang kifosis, dengan menggunakan poster dan powerpoint sebagai media, dengan tujuan pemahaman remaja SMP kelas 7, melakukan tanya jawab untuk mengetahui informasi tentang kifosis dan mengedukasi dengan latihan-latihan dan penanganan yang bisa dilakukan untuk mencegah kifosis, menggunakan kuisioner *pre-post test*. Penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman siswa, ditunjukkan pada tahap *pre-test*, hanya 14.3% siswa yang memahami konsep dasar kifosis dan pentingnya postur duduk ergonomis. Setelah penyuluhan, hasil *post-test*

menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 95.7% siswa memahami materi dan latihan pencegahan secara mandiri.

Kata Kunci : edukasi, fisioterapi komunitas, kifosis, anak dan remaja

A. PENDAHULUAN

Postur duduk merujuk pada posisi tubuh bagian atas yang didukung oleh punggung bawah dan paha dengan gerakan yang terbatas. Duduk adalah posisi yang ideal untuk berbagai aktivitas, seperti menulis, membaca, atau menonton televisi. Dalam beberapa kegiatan, seseorang mungkin perlu mengadopsi berbagai jenis postur duduk, seperti duduk tegak, membungkuk, atau posisi setengah duduk. Namun, banyak orang cenderung memilih posisi membungkuk sebagai postur duduk yang paling umum (Hartanto, 2022; Wahyuddin, 2019).

Kifosis toraks adalah kelainan postur yang umumnya dimulai pada masa remaja, saat fase pertumbuhan berlangsung, dan cenderung memburuk seiring bertambahnya usia. Kondisi ini cukup sering terjadi, memengaruhi lebih dari satu dari lima remaja. Prevalensinya sekitar 15% pada anak usia 11 tahun dan meningkat hingga 38% pada orang dewasa berusia 20 hingga 50 tahun. Peningkatan kelengkungan pada kurva torakal dapat menyebabkan nyeri, gangguan fungsi pernapasan, kerusakan organ dalam, serta memengaruhi penampilan fisik (Rahman et al., 2022; Wahyuddin, 2019; Yang & Yi, 2024).

Secara umum, kifosis sering terjadi pada anak-anak dan remaja, ditandai dengan kelengkungan tulang belakang yang membuat punggung bagian atas tampak bungkuk atau melengkung secara abnormal. Pada individu yang sehat, kelengkungan tulang belakang biasanya berada dalam rentang 25 hingga 45 derajat. Namun, pada penderita kifosis, kelengkungan ini meningkat hingga mencapai 50 derajat atau lebih (Naufal & Wahyuni.H, 2022).

Selama proses pembelajaran di kelas, masalah seperti nyeri punggung, ketegangan

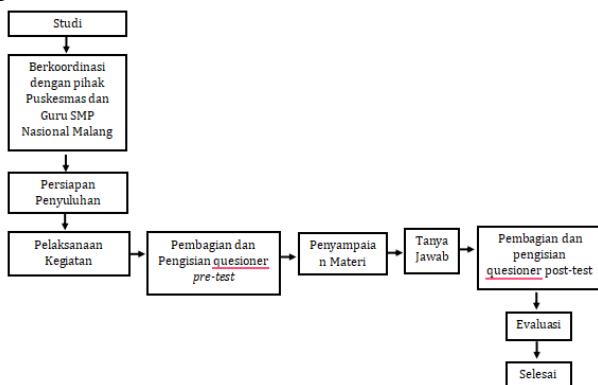
otot, dan perubahan postur sering kali muncul. Beberapa hal penting yang perlu diperhatikan adalah posisi duduk dengan punggung tegak, bahu ditarik ke belakang, lengan dan siku dalam posisi rileks membentuk sudut L dengan siku di samping tubuh, serta kedua kaki sejajar dan menapak di lantai. Posisi duduk yang benar ditandai dengan sedikit rasa pegal pada punggung bawah, karena bagian ini menanggung beban tubuh (Tuhuteru et al., 2021).

Perkembangan kifosis toraks dapat memperburuk kerusakan pada tulang belakang dan memengaruhi postur serta penampilan remaja, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka (Ismiyasa et al., 2024). Oleh karena itu, pengendalian dan penanganan kifosis toraks sejak usia dini sangat penting. Masalah postur yang sering terjadi di sekolah menengah pertama umumnya disebabkan oleh kurangnya informasi tentang pentingnya menjaga postur selama proses belajar, serta terbatasnya program yang fokus pada pencegahan kelainan postur tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas 7 SMP tentang postur duduk ergonomis dan mencegah kifosis melalui metode edukasi dengan media poster dan presentasi. Efektivitas program dievaluasi menggunakan pre-test dan post-test.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Penyuluhan dilakukan dalam satu sesi 35 menit, terdiri dari 25 menit presentasi dan 10 menit diskusi. Metode yang digunakan mencakup penjelasan tentang definisi, tanda, gejala, penyebab, efek negatif duduk lama, postur duduk yang benar, dan peregangan untuk mencegah kifosis. Media yang digunakan adalah poster dan PowerPoint.

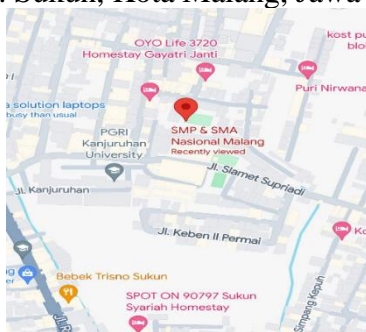
Sebelum penyuluhan, siswa mengisi kuisioner pre-test selama 5 menit untuk mengukur pemahaman mereka tentang kifosis. Setelah penyuluhan, kuisioner post-test diberikan selama 5 menit untuk mengukur peningkatan pemahaman. Kuisioner pre dan post-test kemudian dibandingkan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan. Sesi diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman siswa.



Bagan 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

1) Tempat Pelaksanaan

Berikut merupakan lokasi pelaksanaan berdasarkan google maps yang terletak di SMP Nasional Malang yang berada di Jl. Slamet Supriadi No.50, Bandungrejosari, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur



Gambar 1. Lokasi SMP Nasional Malang, Kec. Sukun, Kota Malang

2) Pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pengenalan diri dan pemberitahuan mengenai pelaksanaan penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kepada siswa kelas 7 SMP. Setelah itu, penyuluhan dilanjutkan dengan memberikan pengetahuan dan edukasi kepada siswa

terkait kifosis atau kelainan postur punggung bungkuk, yang disampaikan melalui poster dan presentasi. Selain itu, siswa juga diajarkan secara langsung mengenai posisi duduk yang benar, latihan peregangan untuk duduk dalam waktu lama, dan latihan sederhana yang dapat dilakukan di rumah atau di sekolah guna mencegah kifosis.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2. Pengenalan diri & Pembagian Questioner Pre-Test



Gambar 3. Pelaksanaan Penyuluhan & Sesi Tanya Jawab serta Dokumentasi Bersama



Gambar 4. Media Edukasi Poster



Gambar 5. Power point edukasi Kifosis

No	Pertanyaan	Jawaban			
		PRE-TEST		POST-TEST	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
1.	Apakah Anda pernah mendengar tentang kifosis?				
2.	Apakah Anda tahu bahwa postur duduk yang salah bisa menyebabkan kifosis?				
3.	Apakah Anda merasa bahwa postur duduk Anda selama ini sudah benar?				
4.	Apakah Anda tahu cara duduk yang benar untuk mencegah kifosis?				
5.	Apakah Anda tahu latihan fisik yang dapat membantu memperbaiki postur tubuh untuk mencegah kifosis?				
6.	Apakah Anda bersedia melakukan perubahan gaya hidup (seperti: meningkatkan postur atau berolahraga) untuk mencegah kifosis?				

Tabel 1. Pertanyaan Pengetahuan Tentang Kifosis dan Latihan Fisik

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pengkajian secara langsung di SMP Nasional Malang pada tanggal 18 oktober 2024. Selanjutnya, kegiatan edukasi tentang pengenalan umum terkait definisi, tanda, gejala, penyebab, efek negatif duduk lama, postur duduk yang benar, dan peregangan untuk mencegah kifosis. Kegiatan dimulai pada jam 07.30 WIB, dan diawali dengan mengajak para siswa untuk melakukan peregangan terlebih dahulu agar pada siswa siswi tetap semangat. Kegiatan dilanjutkan dengan pengisian *pre-test* dan langsung dilanjutkan pemaparan materi disertai tanya jawab dan kuis selama kurang lebih 35 menit. Sesi terakhir adalah pertanyaan *post-test* dan pemberian hadiah.

Kegiatan pengabdian kepada remaja ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas 7 SMP Nasional Malang mengenai postur duduk ergonomis dan

pengecahan kifosis melalui penyuluhan berbasis edukasi dan praktik. Berdasarkan hasil olah data statistik untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman tentang kifosis pada remaja SMP Nasional Malang, di ketahui sebagai berikut :

Hasil Pre-Test

Diagram dibawah ini menunjukkan hasil dari 6 pertanyaan yang diberikan kepada 70 siswa SMP sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang Kifosis dengan pertanyaan 1 terdapat 10 orang yang menjawab “Ya” dan 60 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 2 terdapat 40 orang menjawab “Tidak” dan 30 menjawab “Ya”, pertanyaan 3 terdapat 46 orang menjawab “Tidak” dan 24 menjawab “Ya”, pertanyaan 4 terdapat 58 orang menjawab “Tidak” dan 12 menjawab “Ya”, pertanyaan 5 terdapat 58 orang menjawab “Tidak” dan 12 menjawab “Ya”, pertanyaan 6 terdapat 42 orang menjawab “Tidak” dan 28 menjawab “Ya”. Kesimpulan yang didapat dari hasil pre-test diatas bahwa komunitas remaja SMP Nasional Malang belum mengetahui tentang Kifosis dan penanganan pada kasus Kifosis, sehingga menandakan adanya kebutuhan untuk memperdalam pemahaman dan pengetahuan mereka mengenai materi yang diuji.

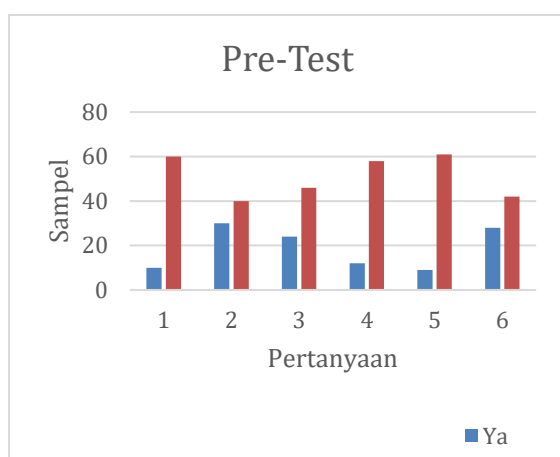


Diagram 1. Hasil Pre-Test

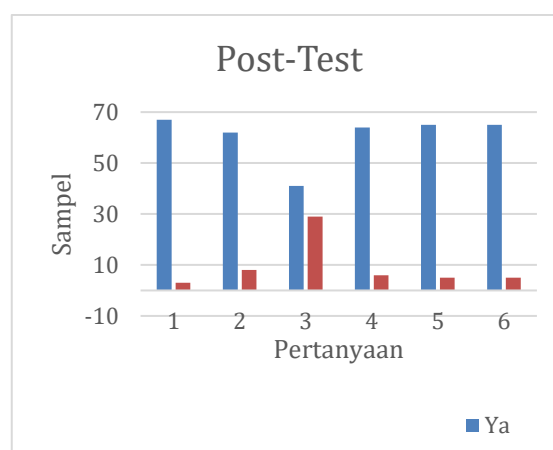


Diagram 2. Hasil Post-Test

Hasil Post-Test

Berdasarkan hasil yang tertera pada diagram post-test, didapatkan hasil dari 6 pertanyaan yang diberikan kepada 70 siswa SMP sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang Kifosis dengan pertanyaan 1 terdapat 67 orang yang menjawab “Ya” dan 3 orang menjawab “Tidak”, pertanyaan 2 terdapat 62 orang menjawab “Ya” dan 8 menjawab “Tidak”, pertanyaan 3 terdapat 41 orang menjawab “Ya” dan 29 menjawab “Tidak”, pertanyaan 4 terdapat 64 orang menjawab “Ya” dan 6 menjawab “Tidak”, pertanyaan 5 terdapat 65 orang menjawab “Ya” dan 5 menjawab “Tidak”, pertanyaan 6 terdapat 65 orang menjawab “Ya” dan 5 menjawab “Tidak”. Kesimpulan yang didapat setelah dilaksanakan penyuluhan komunitas remaja SMP Nasional Malang mengetahui tentang Kifosis dan penanganan pada kasus Kifosis. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode pengajaran dan penyampaian materi yang baik selama proses kegiatan. Semua siswa-siswi berhasil memahami dan menguasai materi yang diajarkan, yang mengindikasikan bahwa strategi pendidikan yang diterapkan sangat berhasil.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian di SMP Nasional Malang berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang postur duduk ergonomis dan pencegahan kifosis. Sebelum penyuluhan, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pengetahuan yang memadai terkait kifosis. Dari 70 siswa, hanya 10 siswa yang memahami definisi kifosis, dan mayoritas tidak menyadari pentingnya latihan peregangan atau dampak negatif dari duduk dengan postur yang salah.

Setelah pelaksanaan penyuluhan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan. Sebanyak 67 siswa mampu menjelaskan definisi kifosis, dan lebih dari 90% siswa memahami pentingnya latihan peregangan serta postur duduk ergonomis. Penyampaian materi dengan poster dan PowerPoint, serta diskusi interaktif, terbukti menarik perhatian siswa sehingga mereka lebih mudah memahami.

Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya, seperti Rahman et al. (2022), yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman peserta. Namun, pendekatan yang digunakan di SMP Nasional Malang lebih efektif karena melibatkan interaksi langsung dan penggunaan media yang menarik.

Selain itu, teori dari Yang dan Yi (2024) menjelaskan bahwa kebiasaan

postur baik harus dibentuk sejak remaja untuk mencegah kifosis. Edukasi disertai latihan sederhana, seperti peregangan, membantu siswa memahami langkah praktis yang bisa dilakukan setiap hari.

Meskipun penyuluhan berjalan dengan baik, terdapat beberapa faktor penghambat yang mempengaruhi efektivitasnya. Keterbatasan waktu yang tersedia dan kurangnya perhatian dari beberapa siswa, terutama di akhir sesi, menjadi tantangan yang perlu diperhatikan. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat pemahaman dan keterlibatan siswa dalam materi yang disampaikan

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan di komunitas remaja SMP Nasional Malang, dapat memberikan pengetahuan serta wawasan pada remaja mengenai kifosis sehingga remaja mampu melakukan pencegahan dan penanganan kifosis secara mandiri dengan melakukan peregangan setelah duduk lama, menghindari membawa tas ransel yang terlalu berat. Dalam kegiatan penyuluhan ini masih terdapat beberapa remaja yang belum mengetahui apa itu kifosis dan cara penanganannya. Pada kegiatan kali ini penulis berharap kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap pertemuan komunitas remaja untuk memberikan wawasan dan pencegahan kifosis pada remaja sejak dini.

Saran

Media edukasi seperti booklet atau video dapat disediakan untuk siswa dan orang tua. Materi seperti postur ergonomis juga bisa dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah. Evaluasi jangka panjang dan pelibatan orang tua serta guru diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program. Selain itu, pemanfaatan teknologi perlu dioptimalkan untuk memperluas jangkauan dan meningkatkan efektivitas program.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada partisipan yang telah bersedia terlibat dalam kegiatan penelitian ini ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Ibu Anisa Mila Prasetya, sebagai pembimbing lapangan dari Puskesmas Janti, Kota Malang, atas dukungan penuh dalam menyediakan fasilitas dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan yang telah dilakukan. Terima kasih khusus juga disampaikan kepada Ibu Anita Faradilla Rahim, atas saran dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan fisioterapi komunitas yang telah dilaksanakan,

DAFTAR PUSTAKA

- Hartanto. (2022). Pengaruh Postur Duduk Membungkuk dalam Menimbulkan Kifosis Postural. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(2), 207–214. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v28i2.2331>
- Ismiyasa, S. W., Oktarina, M., Dhari, I. F. W., Nazhira, F., & Wahyuningtyas, W. (2024). Pendampingan Anak Sekolah SMP dalam Pemeriksaan Postur Tubuh untuk Mencegah Kelainan Tulang Belakang. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 50. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v6i1.994>
- Naufal, A. F., & Wahyuni, H. N. I. (2022). Postur Abnormal dan Keseimbangan Pada Anak: Literature Study. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(2), 113–119. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i2.18040>
- Rahman, I., 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. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)*, 1(2), 18–22.

<https://doi.org/https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i2.6926>

Tuhuteru, S., Kaiwai, O., Douw, L., Oni, W., Willi, F., Agapa, R., Kogoya, I., Mabel, R., Karoba, M., & Tabuni, I. (2021). J . A . I: Jurnal Abdimas Indonesia. Abdimas Indonesia, 1(2), 26–32. <https://dmi-journals.org/jai/article/view/226>

Wahyuddin. (2019). Menganalisis perbandingan posisi duduk sehari-hari dengan dugaan terjadinya kifosis postural pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. 1–36. <http://repository.uisu.ac.id/handle/123456789/2506>

Yang, S., & Yi, Y. G. (2024). The Effectiveness of Exercise Programs in Adolescents with Thoracic Kyphosis : A Narrative Review. 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare12151503>