

Edukasi Postur yang Baik dan Benar Sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Postur Sejak Dini di SDN No.81 Kalukubodo

Nurul Fajriah¹, Dea Angreni Mustamin², Winiy Mahdiyah Siradja³, Putri Rezkina Aris⁴,
Siti Ummu Jamilah⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Profesi Fisioterapi, Universitas Hasanuddin, Makassar. Indonesia

E-mail: nurulfajriah28602@gmail.com¹, dea906218@gmail.com², siradjawiniy@gmail.com³,
putrireskina46@gmail.com⁴, sitiummujamilah@gmail.com⁵

Article History:

Received: 25 Agustus 2025

Revised: 10 Oktober 2025

Accepted: 27 Oktober 2025

Keywords: anak, pendidikan,
postur tubuh, muskuloskeletal

Abstract: *Kelainan postural pada tulang belakang sangat mungkin terjadi pada siswa sekolah dasar. Hal ini disebabkan karena ketidaktahuan akan postur tubuh yang baik dan benar saat duduk, berdiri/berjalan, tidur dan membawa tas akibat beban buku pelajaran yang berat. Di Indonesia ditemukan adanya kecenderungan munculnya kelainan struktur tulang belakang terutama pada anak remaja akibat kebiasaan buruk yang sering dilakukan tanpa memperhatikan kondisi postur tubuhnya. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan edukasi postur tubuh guna mencegah terjadinya gangguan postural atau musculoskeletal disorder. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SDN No. 81 Kalukubodo tentang postur tubuh yang baik dan benar sebagai upaya pencegahan gangguan postural sejak dini. Metode: Edukasi dilakukan melalui media power point dan angket pre-test dan post-test. Rata-rata skor pre-test sebesar 5,64 sedangkan rata-rata skor post-test sebesar 8,36. Dari hasil analisis data menggunakan uji-t diperoleh nilai p sebesar 0,0000 yang berarti terdapat perubahan yang signifikan. Setelah pendidikan, siswa memahami pentingnya menjaga postur tubuh yang baik dan benar untuk mencegah gangguan postur tubuh.*

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia merupakan faktor utama dalam kemajuan suatu bangsa, khususnya melalui pertumbuhan dan perkembangan anak yang berkualitas (Naufal & Wahyuni.H, 2022). Masa kanak-kanak dikenal sebagai periode emas (golden age), di mana berlangsung proses pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan, baik dari aspek emosional, kognitif, psikososial, maupun fisik (Utami, 2021). Salah satu komponen penting dalam tumbuh kembang anak yang perlu mendapatkan perhatian adalah kondisi postur tubuh. Gangguan postural yang sering dijumpai pada anak antara lain skoliosis, lordosis, kifosis, serta asimetri bahu. Jika tidak ditangani sejak dini, permasalahan tersebut dapat berlanjut hingga usia dewasa. Oleh karena itu, deteksi dini terhadap masalah postur anak sangat diperlukan guna mengidentifikasi potensi

gangguan sejak awal (Anshar et al., 2018). Postur tubuh pada masa pertumbuhan anak memerlukan perhatian yang serius. Postur yang ideal adalah postur yang memungkinkan tubuh tetap seimbang dengan penggunaan energi minimal, sedangkan postur yang buruk ditandai dengan kebutuhan energi dan usaha yang lebih besar untuk mempertahankan posisi tubuh (Tri et al., 2022).

Terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi terjadinya postur tubuh yang kurang baik, namun sayangnya sering kali tidak disadari maupun diabaikan oleh sebagian besar masyarakat (Pristianto et al., 2023). Di Indonesia, anak usia sekolah banyak mengalami kelainan tulang belakang akibat proses pematangan tulang yang belum sempurna (Rahman et al., 2022). Tulang belakang sendiri memiliki fungsi vital, yakni sebagai penopang tubuh sekaligus penahan beban, di mana sekitar dua pertiga berat tubuh manusia ditopang oleh struktur ini (Dwi Setiyawati & Hendrawan, 2020). Oleh karena itu, menjaga postur sejak masa kanak-kanak sangat penting, sebab gangguan pada masa ini dapat berlanjut hingga dewasa. Fenomena di Indonesia menunjukkan adanya kecenderungan gangguan struktur tulang belakang, khususnya pada remaja, yang disebabkan oleh kebiasaan buruk sehari-hari tanpa memperhatikan postur, seperti posisi membaca, menulis, dan duduk yang tidak ergonomis (Putu et al., 2023). Faktor-faktor lain yang turut berperan dalam munculnya gangguan postural antara lain penggunaan tas ransel yang tidak tepat, pola aktivitas fisik, jenis olahraga, serta faktor genetik yang memengaruhi kondisi postur anak (Naufal & Wahyuni.H, 2022). Dengan demikian, aktivitas fisik sejak dini memiliki peranan krusial dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (Hendrawan & Setiyawati, 2020).

Di Indonesia, terdapat kecenderungan meningkatnya kasus musculoskeletal disorder pada anak usia sekolah akibat proses pertumbuhan tulang yang belum matang. Kondisi ini semakin diperburuk oleh kebiasaan sehari-hari yang kurang baik, seperti posisi membaca, menulis, dan duduk yang tidak ergonomis, sehingga berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak (Rahman, Zalukhu, et al., 2022). Sikap duduk yang salah saat belajar dapat memengaruhi tulang belakang, terutama pada perkembangan otot dan struktur tulang belakang, karena dipaksa bekerja lebih keras untuk menyesuaikan dengan posisi tubuh yang keliru. Jika kebiasaan ini berlangsung terus-menerus, anak berisiko mengalami kelainan postur. Selain itu, penggunaan tas punggung yang tidak tepat juga menjadi salah satu faktor penyebab perubahan postural. Jenis tas yang digunakan turut memengaruhi postur tubuh, meskipun tas punggung banyak digemari, penggunaannya yang tidak sesuai dapat menimbulkan berbagai masalah dan efek negatif (Pristianto et al., 2019; Arif Pristianto et al., 2022). Kebiasaan membawa tas punggung yang berlebihan (overload) dalam jangka panjang bahkan berpotensi menimbulkan perubahan permanen (Izzah, 2020). Beban tas sekolah yang terlalu berat juga dapat menimbulkan risiko akut, dampak jangka pendek maupun kronis, hingga masalah kesehatan jangka panjang (Febriani, 2021). Jika kebiasaan tersebut dibiarkan, gangguan postural pada anak akan menetap dan terbawa hingga usia dewasa. Oleh sebab itu, diperlukan upaya penyuluhan atau edukasi kepada siswa sekolah dasar guna mencegah terjadinya kelainan postur sejak dini.

METODE

Kegiatan edukasi postur dilaksanakan di SDN No. 81 Kalukubodo, Desa Kalukubodo, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar pada hari Kamis, 20 Juli 2023 dengan sasaran siswa-siswi kelas 3 dan 4 sebanyak 50 orang sebagai upaya pencegahan dini terhadap gangguan

postur. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah presentasi menggunakan media power point berisi materi mengenai cara menjaga postur tubuh yang baik, disertai pendemonstrasian langsung mengenai posisi ergonomis dalam beraktivitas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu persiapan berupa observasi dan perizinan ke sekolah, penyusunan materi edukasi, pembuatan soal pre-test dan post-test, serta penyampaian materi kepada siswa. Indikator keberhasilan kegiatan ditandai dengan kehadiran minimal 40 siswa, adanya peningkatan pengetahuan mengenai postur tubuh yang benar yang dibuktikan melalui hasil post-test, serta kemampuan siswa dalam mempraktikkan posisi tubuh secara tepat. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pemberian pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah edukasi, kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji t-test guna mengetahui adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi postur yang baik dan benar sebagai upaya pencegahan gangguan postur sejak dini pada siswa-siswi kelas 3 dan 4 telah dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2023 di SDN No. 81 Kalukubodo yang diikuti sebanyak 50 orang siswa. Adapun kegiatan ini bertujuan agar siswa-siswi di SDN No.81 Kalukubodo dapat memahami terakut pentingnya pencegahan gangguan postur sejak dini melalui posisi ergonomis saat duduk, berdiri, berjalan, maupun aktivitas sehari-hari lainnya serta cara memakai tas punggung/ransel sekolah yang tepat. Oleh karena itu, saat penyampaian materi edukasi diberikan informasi mengenai penyebab dan cara mencegah gangguan postur pada siswa-siswi SD. Pada kegiatan edukasi postur ini, siswa-siswi diberikan materi dengan menggunakan media *power point* dan pendemonstrasian langsung terkait posisi ergonomis untuk mencegah terjadinya gangguan postur.

Kegiatan edukasi ini diikuti oleh sebanyak 50 orang siswa-siswi kelas 3 dan 4, dengan 25 orang atau 50% diantaranya adalah laki-laki dan 50% sisanya adalah perempuan, yang mana dapat dilihat bahwa kegiatan edukasi postur diikuti oleh sebanyak 50 orang siswa-siswi kelas 3 dan 4 dengan rentang usia 7-10 tahun, yakni 1 orang atau 2% nya berusia 7 tahun, 18 orang atau 36% berusia 8 tahun, 14 orang atau 28% berusia 9 tahun dan 17 orang atau 34% berusia 10 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	25	50
Perempuan	25	50
Total	50	100

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	n	%
7 Tahun	1	2
8 Tahun	18	36
9 Tahun	14	28
10 Tahun	17	34

Total	50	100
-------	----	-----

Sumber: Data Primer, 2023

Setelah pengisian data diri, responden akan melanjutkan ke tahap pengisian kuesioner *pre-test* hingga *post-test* dengan tujuan mengetahui tingkat pemahaman responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Adapun untuk perbandingan pengetahuan pada hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Edukasi Postur yang Baik dan Benar pada Siswa(i) Kelas 3 dan 4 SDN No. 81 Kalukubodo

	n	Mean	Std. Dev.	Min	Max	P Value
Pre-test	50	5.64	1.650726	2	8	0.0000
Post-test	50	8.36	1.191124	6	10	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas, didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata, setelah diberikan edukasi postur. Adapun nilai tersebut secara berturut-turut yaitu dari 5.64 menjadi 8.36. Selain itu, berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* terkait pengetahuan postur yang baik dan benar dengan menggunakan uji t-test dan diperoleh nilai $p = 0,0000$ atau $p < 0,005$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan postur tubuh yang baik dan benar pada siswa-siswi kelas 3 dan 4 SDN No. 81 Kalukubodo. Adapun untuk persentase jumlah siswa yang mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan edukasi ini dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Persentase Jumlah Siswa-siswi yang Mengalami Peningkatan Pengetahuan Setelah diberikan Edukasi

Kategori Hasil	n	%
Peningkatan	45	90
Penurunan	0	0
Tetap	5	10
Total	50	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel di 4 atas, hasilnya menunjukkan bahwa dari jumlah total siswa SD yang mengikuti kegiatan edukasi postur yakni sebanyak 50 siswa, sebanyak 45 siswa atau 90% dari jumlah total siswa mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan pada siswa-siswi antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Pendidikan dasar merupakan fondasi penting bagi jenjang pendidikan berikutnya, di mana terdapat berbagai mata pelajaran yang harus ditempuh, salah satunya pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Tujuan utama pendidikan jasmani dan olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta memantau pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (Kurniasari & Nurhayati, 2017).

Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa selain pencapaian akademik, kesehatan siswa juga perlu mendapatkan perhatian, termasuk kesehatan tulang belakang. Tulang belakang sendiri memiliki peran krusial dalam aktivitas gerak manusia karena berfungsi sebagai penopang tubuh sekaligus penyokong berat badan, serta menjadi penghubung antara ekstremitas atas dan bawah, sehingga kesehatannya sangat penting untuk dijaga (Rahman et al., 2022).



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Postur di SDN No. 81 Kalukubodo

Penggunaan bagian tubuh secara berulang dalam posisi yang salah kerap menjadi faktor utama munculnya gangguan muskuloskeletal (Sativani & Jannah, 2023). Dengan demikian, pemberian edukasi maupun demonstrasi mengenai postur tubuh yang benar sangatlah diperlukan bagi anak sekolah dasar, mengingat pada masa ini mereka berada dalam periode kritis pertumbuhan, sehingga kebiasaan yang terbentuk akan memengaruhi postur tubuh hingga dewasa (Erika et al., 2022). Cara penyampaian materi dan pendekatan komunikasi pada peserta sangat berpengaruh pada keberhasilan kegiatan pemberian edukasi. Adanya peningkatan pengetahuan pada siswa-siswi SD setelah diberikan edukasi menjadi acuan untuk menyimpulkan bahwa indikator keberhasilan kegiatan ini telah terpenuhi yang dibuktikan dengan hasil uji data dengan p -value 0,0000 atau p -value < 0,005 yang artinya terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan pada siswa-siswi setelah mengikuti kegiatan ini.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa masih minimnya pengetahuan siswa dan pihak sekolah tentang gangguan postur. Dengan adanya kegiatan ini maka terdapat peningkatan pengetahuan tentang postur yang baik dan benar pada siswa-siswi di SD No. 81 Kalukubodo, Desa Kalukubodo, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar antara sebelum dan setelah dilakukan pemberian edukasi, membuat siswa-siswi menjadi paham akan pentingnya menjaga postur tubuh serta memelihara postur yang baik dan benar untuk mencegah gangguan postur sejak dini.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kepala desa Kalukubodo dan pihak sekolah SDN No. 81 Kalukubodo yang telah memberi izin dan dukungan sehingga kegiatan dapat terlaksana, juga kepada adik-adik yang telah antusias dan semangat mengikuti kegiatan ini serta teman-teman penulis yang telah terlibat dan banyak membantu sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Anshar, Ramba, Y., Tang, A., & Syamsul, I. D. (2018). Penerapan Pemeriksaan Postur Anak dan Koreksi Postur Anak Di SDN Daya 1 Makassar Tahun 2018. *Media Implementasi Riset Kesehatan*, 1(1), 33–35.
- Arif Pristianto, Khairi Rizqi Fadhlika, Eri Fersiana Safitri, Pramudita Setya Widya Utami, Yngvie Salma Kirani, & Sabina Nadhirah. (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>
- 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>
- 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.
- Febriani, Y. (2021). Edukasi Akan Dampak Penggunaan Tas Ransel Yang Salah. *Empowering Society Journal*, 2(2), 155–160. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/ESJ/article/view/1477/pdf>
- Hendrawan, A., & Setiyawati, D. (2020). Deteksi Dini Gangguan Postur Melalui Peningkatan Life Skill Education Dokter Kecil. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 12. <https://doi.org/10.30651/aks.v4i2.3300>
- 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>
- 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>

- Pristianto, A., Dimas Mahendra, F., Nur Fauziyyah, I., Irawan, N., Mulya, A., & Farah Maharani, A. (2023). Education on Correct Sitting Patterns to Prevent Spinal Posture Changes in Students at SD Gonilan 02. *The 16th University Research Colloquium 2022*, 61.
- Putu, D., Widyantari, R., Ayu, G., Laksmi, P., & Paramurthi, I. A. P. (2023). *Gambaran Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik Pada Remaja di Desa Pelaga*. 4(1), 41–44.
- Rahman, I., Muhamad K, F., Wea, G., Rahmawati, M., Fisioterapi, P. S., Piksi, P., & Bandung, G. (2022). Pemberian Edukasi Tentang Postur Tubuh Yang Baik Dalam Menjaga Kesehatan Tulang Belakang Pada Siswa Sd Negeri 2 Cililin. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 1(2), 2022.
- 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.
- Sativani, Z., & Jannah, R. (2023). Dampak Gangguan Muskuloskeletal Akibat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid 19 Pada Anak Usia 6-13 Tahun Terhadap Keseimbangan Dinamis. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v5i1.26161>
- Tri, K., Suparwati, A., Made, I., Prianthara, D., Pascha Paramurthi, I. A., Astrawan, P., Ayu, I., Suadnyana, A., Putu, I., Jaya, P., Ratih, I. A., & Manuaba, W. (2022). Edukasi Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan Padangsambian Kaja. *UNBI Mengabdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–39. <http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/UNBIMengabdi>
- Utami, R. F. (2021). Penyuluhan Tentang Peran Fisioterapi Pada Scoliosis Di Sdn 03 Pasar Bawan Kecamatan Ampek Angkek Nagari. *Empowering Society Journal*, 2(2), 149–154.