

***Health Education: Building Awareness of Good Posture to Improve Health Quality and Productivity of Students in SMA Muhammadiyah 03 Tulangan Sidoarjo***

**Edukasi Kesehatan: Membangun Kesadaran Good Posture untuk Peningkatan Kualitas Kesehatan Dan Produktifitas Pelajar di SMA Muhammadiyah 03 Tulangan Sidoarjo**

Widi Arti \*, Bagas Anjasmara, Herista Novia Widanti  
Prodi D3 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo  
Email: [widiarti@umsida.ac.id](mailto:widiarti@umsida.ac.id)

**Abstract.** Good posture is when the head, shoulders, spine, waist, knees and ankles are all in a straight line. Lack of awareness of students about the importance of maintaining good posture will cause bad posture which has the potential to trigger abnormalities in the spine. This community service program is one of the government's efforts to improve the quality of life and productivity with good posture for students at SMA Muhammadiyah 3 Tulangan, Sidoarjo. This program is expected to increase awareness of good posture in students. The method used in this activity is education with lectures, practice and demonstration methods by using teaching aids as a tool in the educational process. The props used when measuring posture using the postural zone and for practicing Mckenzie Exercise and Stretch for neck and shoulder pain using a mat and foam roller props. The success of this community service program for students can be seen from the increase in knowledge by 50%, increasing awareness of good posture in students by 75%, increasing the number of questions from students related to the material presented by 50% and the number of students experiencing a significant increase in pre-test and post-test scores by 70%.

**Keywords :** Education, Good Posture, Health Quality, Productivity, Student

**Abstrak.** *Good posture* atau posture yang baik adalah ketika kepala, pundak, tulang belakang, pinggang, lutut dan pergelangan kaki semuanya berada di garis lurus. Kesadaran siswa yang kurang akan pentingnya menjaga *good posture* akan menyebabkan *bad posture* yang berpotensi memicu kelainan pada tulang belakang. Program pengabdian masyarakat ini sebagai salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas dengan *good posture* pada pelajar di SMA Muhammadiyah 3 Tulangan Kabupaten Sidoarjo. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran *good posture* pada siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini edukasi dengan metode ceramah, praktik dan demonstrasi dengan menggunakan alat peraga sebagai alat bantu dalam proses edukasi. Adapun alat peraga yang di gunakan saat pengukuran *posture* menggunakan *postural zone* dan untuk praktik *Mckenzie Exercise* dan *Stretch for neck and shoulder pain* menggunakan alat peraga matras dan *foam roller*. Keberhasilan program pengabdian masyarakat ini pada siswa dilihat dari meningkatnya ilmu pengetahuan sebesar 50 %, meningkatnya kesadaran *good posture* pada siswa 75 % , meningkatnya jumlah pertanyaan dari siswa terkait materi yang disampaikan 50 % dan jumlah siswa yang mengalami peningkatan signifikan nilai *pre test* dan *post test* sebesar 70 %.

**Keywords :** Edukasi, Good Posture, Kualitas Kesehatan, Produktivitas, Pelajar

## PENDAHULUAN

Banyak orang yang mengidamkan memiliki *good posture*. Namun, mayoritas masyarakat sekarang memiliki *bad posture* dari pada *good posture*. Secara umum, hal ini dapat disebabkan oleh kebiasaan seseorang dalam menerapkan posisi tubuh yang salah seperti duduk membungkuk, berdiri membungkuk duduk yang terlalu lama, dan terlalu berat membawa beban di atas punggung.

Nyeri leher adalah masalah besar yang sering dikeluhkan di masyarakat, salah satu faktor pencetusnya adalah penggunaan handphone, laptop dengan durasi yang sangat lama dengan posisi yang tidak ergonomis. Hal tersebut dapat menyebabkan perubahan kurva cervical, perubahan postur tubuh terjadi pada leher biasa kita sebut *forward head posture* (FHP) dan seseorang dengan ketergantungan terhadap *smartphone* dapat mempengaruhi derajat *forward head posture* semakin meningkat. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh (Brown, 2020) yang melibatkan responden dari usia 16 hingga 45 tahun, menunjukkan bahwa Indonesia juga merupakan negara dengan penduduk paling banyak menghabiskan waktu di depan layar elektronik, survei menunjukkan masyarakat Indonesia menghabiskan setidaknya 132 menit untuk menonton televisi, 117 menit menggunakan PC atau laptop, 110 menit menggunakan tablet dan 181 menit atau 3 jam menggunakan *smartphone*. Menurut *National Academy of Sport Medicine 2018*, *Forward Head Posture* adalah posisi dari kepala yang terlihat lebih terdorong ke depan terhadap ruas tulang belakang segmen cervical Sementara itu otot yang mengalami pemendekan dan menjadi terlalu aktif adalah otot *deep cervical extensor* dan otot *protraktor* dan *elevator* bahu seperti *pectoralis major* dan *levator scapula* (*Riphah International University, 2020*). Upaya edukasi kesehatan untuk produktivitas dan kualitas Kesehatan pada *good posture* salah satunya pada pelajar. Edukasi Kesehatan dan pelatihan *good posture* merupakan sarana untuk belajar bersama tentang edukasi kesehatan dan pentingnya *good posture* dalam aktivitas sehari-hari untuk menunjang kualitas hidup. Selain itu siswa juga di ajari Exercise untuk menurunkan nyeri pada leher seperti *Mckenzie Exercise*, *Forward Head Posture Exercise* dan *Deep neck flexor exercise* secara mandiri. Fokus kegiatan Pengabdian masyarakat pada siswa kelas X A2 sekitar 28 siswa, dari total keseluruhan 500 siswa mulai dari kelas X, XI, XII. Kegiatan ini para siswa akan belajar bersama terkait *good posture* dampak negative, preventif dan promotive penanganan nyeri leher, pemeriksaan posture pada siswa, diskusi dan tanya jawab dan praktik langsung yang didampingi oleh tim pengabdian masyarakat difasilitasi oleh dosen fisioterapi.

SMA Muhammadiyah 03 Tulangan merupakan salah satu Lembaga Pendidikan di Sidoarjo yang beralamat l. Raya Kenongo No.21, Kenongo, Kec. Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61273. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada lima siswa meunjukkan bahawa mereka membutuhkan informasi mendalam tentang edukasi Kesehatan *good posture* dan dampak *bad posture* pada kesehatan. Meski demikian, kurangnya media dan sumber bacaan yang bisa di akses oleh siswa terkait itu di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi, oleh siswa SMA Muhammadiyah 03 Tulangan yaitu minimnya kesadaran *good posture* pada aktivitas seperti kegiatan belajar menghadap laptop, posisi duduk, mengangkat barang.

Dalam upaya mendukung membangun generasi sadar akan *good posture* untuk meningkatkan untuk kualitas Kesehatan dan produktifiats siswa, Tim Program Pengabdian Masyarakat Prodi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo kegiatan yang melibatkan siswa kelas X A2 SMA 03 Muhammadiyah Tulangan Sidoarjo dalam proses edukasi yang dikemas secara aktif, praktik secara langsung dan diselingi *ice breaking*. Melalui program ini diharapkan para siswa dapat lebih memahami secara mudah tentang edukasi Kesehatan *good posture* pada siswa karena siswa juga di berikan leaflet untuk memahami secara keseluruhan dan bisa di praktikan di rumah.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM-M) Prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas X A2 SMA Muhammadiyah 03 Tulangan Sidoarjo yang beralamat Jl. Raya Kenongo No.21, Kenongo, Kec. Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61273. Program ini diikuti oleh 24 siswa karena pihak sekolah membatasi mobilitas pada saat pandemic covid-19 yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan di lakukan pada 16 Februari dan 18 Februari 2022. Metode yang digunakan dalam edukasi meliputi metode ceramah, praktik atau demonstrasi dan pemberian leaflet yang berisi edukasi tentang *good posture* pada siswa.



Gambar 1 Leaflet Edukasi Kesehatan Good Posture

Metode pembelajaran ini efektif dan menyenangkan karena terjadi komunikasi dua arah antara audien. Adapun alat peraga yang di gunakan saat pengukuran posture menggunakan postural zone dan untuk praktik Mckenzie Exercise dan Stretch for neck and shoulder pain menggunakan alat peraga matras dan foam roller.



Gambar 2 Praktik Mckenzie Exercise dan Stretch for neck and shoulder pain dan pemeriksaan posture

Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu *pre test* dan *post test* pemberian materi, diskusi dan praktik. Pretest bertujuan untuk mengukur pengetahuan awal siswa mengenai tema edukasi Nilai *pretest* akan dijadikan sebagai tolak ukur terhadap ada atau tidaknya peningkatan ilmu pengetahuan siswa setelah dilakukannya edukasi. *Pre test* ini dilakukan sebelum pemberian materi dengan cara memberi pertanyaan secara lisan dan jawaban ditulis oleh siswa pada kuisioner yang disediakan.

Tabel 1.1 Jadwal dan rincian kegiatan edukasi

Metode	Materi sub topik
Ice breaking	1. Perkenalan team pengabdian Masyarakat 2. Membagikan leaflet edukasi ke siswa
Pengukuran posture	Pengukuran posture menggunakan postural zone dengan aplikasi forward head posture
Test	Pre test dan sesi wawancara grafik kesadaran siswa terhadap good posture
Metode Ceramah dengan demonstrasi praktik	Materi Edukasi 1. Pengenalan <i>Good posture</i> pada siswa 2. Posisi bad posture berpotensi memicu kelainan pada tulang belakang 3. Contoh posisi tubuh yang baik 4. Praktik demonstrasi <i>Mckenzie Exercise</i> pada lumbal

Metode Ceramah dengan demonstrasi praktik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengenalkan dampak <i>bad posture</i></li> <li>2. Mengenal <i>forward head posture</i></li> <li>3. Penyebab <i>forward head posture</i></li> <li>4. Klasifikasi <i>forward head posture</i></li> <li>5. Praktik demonstrasi <i>stretch for neck and shoulder pain</i></li> </ol>
Test	Form kuisioner post test
Edukasi melalui Leaflet	Edukasi bagi para guru SMA Muhammadiyah 03 Tulangan Sidoarjo

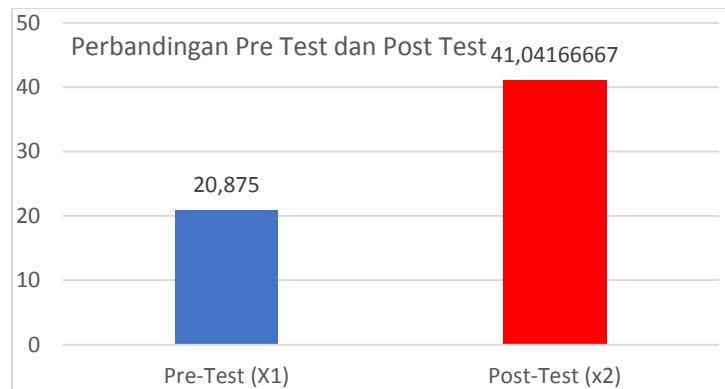
Keberlanjutan dari program ini dilakukan edukasi kepada semua guru yang ada di SMA Muhammadiyah 03 Tulangan melalui leaflet yang dibagikan, tujuannya guru juga paham akan kesadaran *good posture* serta dampaknya. Evaluasi dari kegiatan ini dilakukan wawancara kepada siswa oleh team pengabdian masyarakat. Wawancara ini bertujuan untuk mengetahui kesadaran siswa akan pentingnya kesadaran *good posture* dan dampak dari *bad posture* jika dilakukan secara terus menerus.

Setiap siswa diberikan pertanyaan oleh team secara lisan. Setiap pertanyaan akan diberikan skor dengan skor maksimum 3 dan skor minimum 1 berdasarkan pertanyaan positif dan negatif. Penentuan skor tertinggi yaitu jumlah soal (10) x skor tertinggi (5) = 50. Tingkat kesadaran siswa d bagi menjadi 3 kategori yaitu kategori kesadaran baik (34-50), cukup (17-33) dan kurang (0-16)

Keberhasilan program pengabdian masyarakat ini dilihat dari meningkatnya ilmu pengetahuan sebesar 50 %, meningkatnya kesadaran *good posture* pada siswa 75 % , meningkatnya jumlah pertanyaan dari siswa terkait materi yang disampaikan 50 % dan jumlah siswa yang mengalami peningkatan nilai *pre test* dan *post test* sebesar 70 %.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

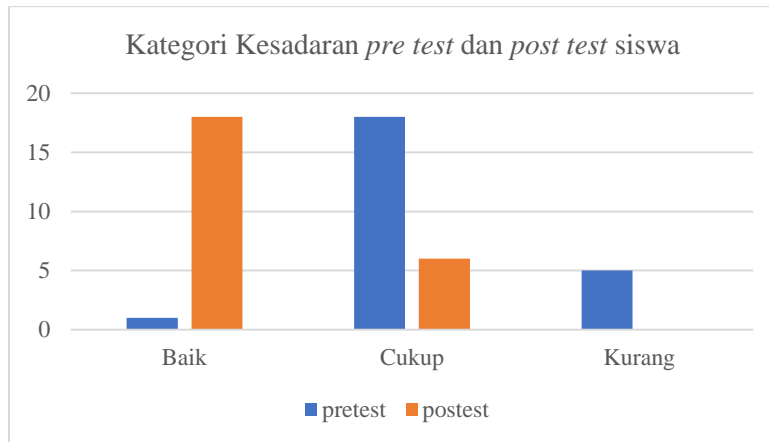
Perbandingan nilai *pre test* dan *post test* siswa sebelum diberikan mengalami peningkatan setelah edukasi 60 % siswa dapat memahami informasi yang disampaikan. Nilai dilihat dari dari peningkatan nilai *pre test* dan *post test* pada masing-masing individu. Tim pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan kesadaran *good posture* pada siswa dengan media demonstrasi *exercise* yang diberikan. Dapat di lihat pada gambar 3 grafik perbandingan *pre test* dan *post test*



Gambar 3 Grafik Perbandingan *pre test* dan *post test* siswa pada edukasi kesadaran *good posture*

## Wawancara kepada siswa

Wawancara kepada 24 siswa dilakukan dengan menggunakan panduan wawancara. Hasil yang diperoleh sebelum dilakukan edukasi kesehatan sebanyak 20 % (5 siswa) dikategorikan memiliki kesadaran yang kurang 70 % (18 siswa) dan 5 % (1 siswa) di kategorikan memiliki kesadaran yang baik terhadap pentingnya menjaga posture yang baik. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan edukasi kesadaran siswa akan *good posture* meningkat signifikan sebanyak 75 % (16 siswa) memiliki kesadaran baik dan 25 % (6 siswa) memiliki kesadaran cukup. Hasil wawancara terkait kesadaran siswa terhadap *good posture* dapat diamati pada gambar 4 grafik kesadaran siswa terhadap *good posture* sebelum di lakukan edukasi.



Gambar 4. Grafik Kesadaran siswa terhadap *good posture* sebelum edukasi Kesehatan



Gambar 5. Wawancara pada siswa

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan program Pengabdian kepada Masyarakat terhadap siswa-siswi di SMA 03 Muhammadiyah Sidarjo, dapat disimpulkan bahwa program ini dapat meningkatkan pengetahuan pentingnya *good posture* pada usia remaja untuk menunjang produktifitas dan kualitas Kesehatan seperti contoh posisi tubuh yang baik dan dampak pada *bad posture* dikemudian hari.

### Saran

Saran yang ditujukan bagi siswa adalah siswa dapat menerapkan kebiasaan baik seperti melakukan posisi tubuh yang baik pada saat posisi jalan, posisi duduk, posisi mengangkat barang, posisi didepan laptop dan posisi tidur dan mempraktikan *exercise shoulder pain* dan *neck pain* untuk mengurangi nyeri. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat membagikan informasi kepada keluarga dan teman-teman yang lain untuk meningkatkan kesadaran hidup *good posture*.

### Ucapan Terimakasih

Terimakasih kepada Direktorat Riset Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Sidarjo sebagai pemberi dana utama sehingga program pengabdian masyarakat dapat terlaksana dengan baik. Terimakasih kepada SMA Muhammadiyah 03 Tulangan Sidoarjo atas partisipasi dan segala bentuk Kerjasama dalam pelaksanaan program. Khususnya team Pengabdian Masyarakat Dosen Fisioterapi dan Mahasiswa yang terlibat mensukseskan acara.

# Procedia of Sciences and Humanities

Proceedings of the 1st SENARA 2022

## Daftar Pustaka

- Akuthota V, Ferreiro A, Moore T, & Fredericson M. 2008. *Core stability exercise principles*. American College of Sports Medicine.
- Akuthota V. 2008. *Core Training Protocol for a Specific Chronic Low Back Pain*. Ortho Medix, hal 2-29.
- Alexandria. 1998. *The secret of Good Posture a Physical Therapist's Perspective*. American Physical Therapy Association, hal 3-14.
- Heri Priatna. 2022. *Fisioterapi Muskuloskeletal Bedah Jilid 1*. Sidoarjo: BFS Medika
- Pudjiastuti SS dan Utomo B. 2003. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Quek J, Pua YH, Clark RA, Bryant AL. 2012. Effect of Thoracic and Forward Head Posture on Cervical Range of Motion in Older Adults. *Manual Therapy*.<http://dx.doi.org/10.1016/j.math.2012.07.005>
- Rain S, Twomey LT. 1997. Head and Shoulder Posture Variations in 160 Asymptomatic Women and Men. *Arch Phys Med Rehabil*; 78:1215-1223.
- SherwoodL. 2014. *Fisiologi Manusia: dari Sel ke Sistem Edisi Ke-6*. Jakarta: EGC.
- Sibley KM, Straus SE, Innes EL, Salbach NM, Jaglal SB. 2011. Balance Assessment Practices and Use of Standardized Balance Measures Among Ontario Physical Therapist. *Phys Ther*. 91:1583-1591