

Sosialisasi Fisioterapi Terhadap Pencegahan Postur Tubuh Yang Buruk Pada Siswa Di SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi

Ika Rahman^{1*}, April Vantulo Zalukhu², Audrey Reisana Aulia³, Moch Fauzian⁴

Fakultas Kesehatan Program Studi Fisioterapi Politeknik Piksi Ganesha Bandung
Email: ^{1*}ikarahman0409@gmail.com

Abstrak-Postur tubuh yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya siswa yang sering membawa tas punggung dengan beban yang terlalu berat dan ketidakergonomisan posisi tubuh pada saat berdiri, duduk, dan berbaring yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti nyeri pada pinggang, leher, dan kaki. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa sosialisasi terhadap pencegahan postur tubuh yang buruk pada siswa di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi dengan sasaran kelas IV D dan IV E berjumlah 54 Siswa. Tujuannya yaitu memberikan latihan berupa endurance training untuk pencegahan terhadap postur tubuh yang buruk pada siswa. Hasil dari kegiatan ini yaitu sebanyak 60% dari 54 siswa dan siswi pada kelas IV D dan IV E di SDN Baros Mandiri 4 Cimahi mengeluhkan pusing, kesemutan, dan pegal baik pada leher, tangan serta kaki setelah belajar kurang lebih selama 1-2 jam karena duduk terlalu lama dalam keadaan bungkuk, menggendong tas punggung yang terlalu berat dan bermain handphone dalam posisi tiduran selama 3-4 jam sehari. Sebanyak 10% siswa dan siswi kelas IV D dan IV E mengalami nyeri bahu dan pinggang akibat menggendong tas punggung yang terlalu berat dan belajar pada keadaan bungkuk dengan posisi duduk lama sehingga membuat siswa nyeri pinggang.

Kata Kunci : Siswa, Postur Tubuh

Abstract-Poor posture can be caused by several factors including frequent backpacks with too much weight and lack of ergonomics in standing, sitting, and lying, which can cause health problems such as waist, neck, and leg pain. This community service activity is socialization against the prevention of poor posture in students at SDN Baros Mandiri 4 Cimahi with 54 students in IVD and IVE class targets. The goal is to provide endurance training for prevention of poor posture in students. The result of this activity was 60% of the 54 students and students in grades IVD and IVE at SDN Baros Mandiri 4 Cimahi complained of dizziness, tingling, and soreness both on their neck, hands and feet after studying for approximately 1-2 hours because they sat too long in a hunchback, cradling their backpacks and playing cell phones in the sleeping position for 3-4 hours a day. As well as 10% of students and class IVD and IVE students experience shoulder and waist pain due to carrying too heavy a back bag and studying in a bent state with a long sitting position, resulting in waist pain.

Keyword: Students, Body Posture

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tanpa bantuan orang lain (Feni, 2014). Pendidikan dapat diraih dengan cara belajar baik di tingkat formal maupun non formal. Pendidikan formal dilakukan dalam sebuah sistem pembelajaran yang secara teoritik (Menurut Gagne dan Briggs). Instruction atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar (peserta didik), yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal (Lefudin 2017).

Postur tubuh adalah perpaduan antara tinggi badan, berat badan, serta berbagai ukuran antropometrik lainnya yang ada pada diri seseorang. Postur tubuh merupakan titik penentu dalam menganalisa keefektifan dari suatu pekerjaan. Apabila postur tubuh dalam bekerja sudah baik dan ergonomis maka dapat dipastikan hasil yang diperoleh akan baik pula, akan tetapi bila postur salah atau tidak ergonomis maka akan mudah kelelahan dan dapat terjadi kelainan pada bentuk tulang. Jika hal tersebut terjadi, maka pekerjaan yang dilakukan akan mengalami penurunan dan tidak sesuai dengan yang diharapkan (Pramita dkk, 2017).

Di Indonesia, ditemukan adanya kecenderungan munculnya musculoskeletal disorder pada anak usia sekolah dikarenakan pertumbuhan tulang yang belum matang, sehingga kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik akan mempengaruhi pertumbuhan tubuh, misalnya posisi membaca, menulis, dan duduk yang tidak ergonomis. Sikap tubuh yang salah ketika duduk, berdiri, tidur, atau ketika membawa beban yang terlalu berat dapat menyebabkan gangguan pada tulang belakang dan persendian, sehingga dapat menimbulkan rasa pegal pada beberapa bagian tubuh (Nurhaliza, 2020). Batas berat beban tas punggung yang diperbolehkan untuk dibawa yaitu tidak boleh lebih dari 10-15% dari berat orang tersebut. Jika beban yang dibawa melebihi 15%, Maka hal ini dapat menyebabkan siswa tersebut mengalami keluhan musculoskeletal, beban berat tas tersebut akan menekan otot, ligamen serta

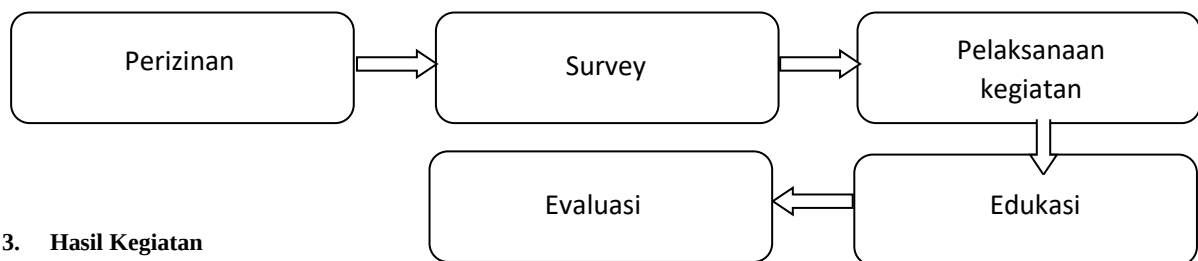
tendon sehingga terjadi ketegangan dan menyebabkan timbulnya nyeri akut pada leher (American Chiropractic Association, 2018).

Sebagian besar siswa menggunakan tas punggung dengan berat lebih dari 10% BB (Lisa dkk, 2018). Hal ini terjadi karena banyaknya buku pelajaran yang harus dibawa, belum lagi jika siswa membawa bekal makanan atau minuman, tentunya beban tas akan semakin bertambah. Jika kondisi ini berlanjut, lama kelamaan siswa akan mulai merasakan nyeri atau keluhan nyeri otot pada punggung atau sering disebut Musculoskeletal Disorders (MSDs). Musculoskeletal Disorders (MSDs) adalah sekumpulan gejala atau gangguan yang berkaitan dengan jaringan otot, tendon, ligament, kartilago, Sistem saraf, struktur tulang, dan pembuluh darah. MSDs pada awalnya menyebabkan sakit, nyeri, mati rasa, kesemutan, bengkak, kekakuan, gemetar, gangguan tidur dan rasa terbakar (Surya dkk, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan kepada siswa di SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi dengan pemberian latihan berupa endurance training yaitu suatu bentuk latihan yang lebih mengutamakan daya tahan pada otot inti untuk menstabilkan tulang belakang. Adapun manfaat latihan *core muscle* ini adalah untuk memperkuat core muscle, memperbaiki postur tubuh dan mencegah sakit pinggang (Clark, 2001 dalam Dyah dkk, 2016).

2. Metode

Sosialisasi ini dilakukan di SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi dengan menggunakan metode survey kepada siswa, Dengan data yang akan dilaporkan dalam bentuk deskriptif. Subjek dalam sosialisasi ini yaitu siswa SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi Kelas IVD dan IVE. Secara teknis kegiatan diawali dengan Survey kemudian pelaksanaan kegiatan dengan memberikan penjelasan mengenai postur tubuh dan latihan untuk pencegahan postur tubuh yang buruk, lalu dilanjutkan dengan edukasi dan evaluasi kepada siswa.



3. Hasil Kegiatan

Hari pertama : Pengurusan Izin kepada Kepala Sekolah SDN Baros Mandiri 4 Cimahi.

Hari Kedua : Pelaksanaan Sosialisasi, Pemeriksaan, dan Latihan pencegahan postur tubuh yang buruk di Kelas IV D





Hari Ketiga : Pelaksanaan Sosialisasi, Pemeriksaan, dan Latihan pencegahan postur tubuh yang buruk di Kelas IV E





Sebanyak 60% dari 54 siswa dan siswi pada kelas IV D dan IV E mengeluhkan pusing, kesemutan, dan pegal baik pada leher, tangan serta kaki setelah belajar kurang lebih selama 1-2 jam karena duduk terlalu lama dalam keadaan bungkuk, menggedong tas punggung yang terlalu berat dan bermain handphone dalam posisi tiduran selama 3-4 jam sehari. Sebanyak 10% siswa dan siswi kelas IV D dan IV E mengalami nyeri bahu dan pinggang akibat menggendong tas punggung yang terlalu berat dan belajar pada keadaan bungkuk dengan posisi duduk lama sehingga membuat siswa nyeri pinggang.

4. PEMBAHASAN

Siswa yang menjadi sasaran kegiatan di SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi terlihat antusias terhadap latihan pencegahan postur tubuh yang buruk dan dapat dengan baik mengikuti latihan dari awal sampai akhir. Postur tubuh yang ideal ditunjukkan dengan penampilan tubuh luar yang segaris dengan postur tubuh secara vertikal. Pengaruh eksternal pada tubuh seperti penggunaan tas punggung yang berat umumnya berhubungan dengan abnormalitas postur tubuh dan menyebabkan deviasi pada sumbu tubuh. Saat berat dipindahkan pada bagian posterior tubuh dalam bentuk tas punggung, hal tersebut dapat mengubah postur karena disebabkan oleh berubahnya pusat gravitasi tubuh. Hal ini dapat dihubungkan dengan condongnya bagian tubuh seperti pinggang ke arah depan (Qallaf, 2011 dalam Dewi dkk, 2016). Harapannya kegiatan ini dapat bermanfaat dan mampu mencegah postur tubuh yang buruk. Tentunya perlu modifikasi tehnik latihan dan kombinasi dengan hal lain agar tidak terkesan monoton dan anak tidak menjadi bosan.

5. PENUTUP

Berdasarkan pembahasan di atas bahwa pemberian latihan endurance training dapat mencegah terjadinya postur tubuh yang buruk pada siswa kelas IVD & IVE di SDN Baros Mandiri 4 Kota Cimahi. Diharapkan para siswa dapat menerapkan latihan endurance training ini dalam aktivitas sehari-hari guna menjaga postur tubuh siswa tersebut. Pihak pengelola sekolah dan guru pun menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat dan akan diterapkan secara berkala dan konsisten sebagai bentuk variasi kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

American Chiropractic Association, 2018. *Berat beban tas dengan keluhan musculoskeletal pada siswa SMA*. diperoleh pada Desember 2020
Dyah, 2016. *PENGARUH CORE ENDURANCE TRAINING TERHADAP PERBAIKAN POSTUR PADA ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA 2 COLOMADU*, 2016
Feni, 2014. *PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE ASSURE DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA*, diperoleh pada tanggal 6 November 2020

- Lefudin 2017, *PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE ASSURE DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SISWA*, diperoleh pada tanggal 6 November 2020
- Lisa dkk, 2018. *Berat beban tas dengan keluhan musculoskeletal pada siswa SMA*, diperoleh pada Desember 2020
- Nurhaliza, 2020. *Berat beban tas dengan keluhan musculoskeletal pada siswa SMA*, diperoleh pada Desember 2020
- Pramita, 2017. *PENGARUH PEMBERIAN SWD DAN TEKNIK ALEXANDER UNTUK MEMPERBAIKI POSTUR TUBUH PASIEN LBP*, diperoleh pada Juni 2019
- Dewi, 2016. *GAMBARAN PERUBAHAN POSTUR TUBUH PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) AKIBAT PENGGUNAAN TAS PUNGGUNG BERAT*, Agustus 2016
- Surya dkk, 2018. *Berat beban tas dengan keluhan musculoskeletal pada siswa SMA*, diperoleh pada Desember 2020
- Sulaiman, S. T., & Anggriani, A. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(2), 127-140.
- Tobing, A., & Sulaiman, S. (2021). Hubungan Antara Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia Di Klinik Spesialis Pelita Perdagangan. *Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(1), 12-16.