

## **Edukasi dan Skrining Terkait Postur Tubuh Ideal Sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Postur Dini Bagi Peserta Didik SMP-IT Ar-Rahmah Kota Makassar**

### ***Education and Screening Related to Ideal Body Posture as an Early Prevention Effort for Postural Disorders Among Students of SMP-IT Ar-Rahmah, Makassar City***

<sup>2</sup>Irianto, <sup>2</sup>Melda Putri, <sup>2</sup>Andi Rahmaniar Suciani Pujiningrum, <sup>2</sup>Immanuel Maulang, <sup>1</sup>Hamisah, <sup>1</sup>Ita Rini, <sup>1</sup>Yery Mustari, <sup>1</sup>Dian Amaliah Nawir, <sup>3</sup>Agung Satrya Mahardika, <sup>2</sup>Christine Milenia Sarira, <sup>2</sup>Fahira Azzahra Nooraini, <sup>2</sup>Suciawati, <sup>2</sup>Andre Frinanda Sa'bantoro, <sup>2</sup>Jusmia, <sup>2</sup>Andi Tzamrah Istiqani Syam

<sup>1</sup>Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar

<sup>3</sup>Laboratorium Program Studi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar

Korespondensi: Suciawati, [suciawati1408@gmail.com](mailto:suciawati1408@gmail.com)

Naskah Diterima: 22 Desember 2023. Disetujui: 31 Agustus 2024. Disetujui Publikasi: 31 Januari 2025

**Abstract.** Maintaining an ideal body posture plays a crucial role in daily life and long-term well-being. Habits related to technology use, work demands, and body positioning during activities can, often unconsciously, lead to posture-related issues. Poor posture can affect muscle function, causing discomfort such as pain, breathing difficulties, aesthetic concerns, and even abnormalities in spinal curvature. Posture-related problems are a significant concern, particularly among young individuals, and can increase the risk of developing other musculoskeletal disorders. Although musculoskeletal pain is believed to be influenced by multiple factors, the school environment is a key contributor, as children spend approximately 30% of their time at school, mostly in a seated position. During the learning process, students often sit with poor posture for extended periods. Additionally, carrying a relatively heavy school bag, especially when worn on only one side, can increase the risk of postural disorders such as scoliosis and forward head posture (FHP). Therefore, to mitigate the effects of improper body posture, early detection and education on the importance of maintaining good posture are essential. The objective of this initiative is to educate students on the significance of maintaining an ideal body posture and to facilitate early detection and prevention of postural disorders. Data collection was conducted by gathering primary data through body posture screening and assessing students' general knowledge about posture. This was achieved through educational sessions, including direct presentations and hands-on demonstrations during the screening process.

**Keywords:** *Physiotherapy, posture, scoliosis, screening, students.*

**Abstrak.** Menjaga agar postur tubuh tetap ideal memiliki peran krusial dalam kehidupan sehari-hari dan masa mendatang. Kebiasaan dalam menggunakan teknologi, tuntutan tanggung jawab,

dan posisi tubuh saat beraktivitas tanpa disadari dapat menyebabkan gangguan pada postur. Postur tubuh yang buruk dapat mempengaruhi kerja otot sehingga menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri, gangguan pernapasan, estetika, bahkan masalah pada kurva tulang belakang. Masalah postur tubuh menjadi masalah yang cukup besar dan terdapat kecenderungan terjadi pada kelompok usia muda dan dapat meningkatkan risiko terkena gangguan muskuloskeletal lainnya. Meskipun nyeri muskuloskeletal diyakini disebabkan oleh banyak faktor, namun lingkungan sekolah merupakan faktor penting, karena anak-anak menghabiskan sekitar 30% waktunya di sekolah terutama posisi duduk. Selama proses belajar di sekolah, siswa-siswi cenderung duduk dengan postur yang buruk dalam jangka waktu cukup lama. Selain itu, beban tas yang relatif berat terlebih lagi pemakaian tas hanya satu sisi dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan postur seperti skoliosis dan forward head posture (FHP). Maka dari itu, untuk mencegah efek dari postur yang tidak ideal, dibutuhkan deteksi dan edukasi terkait pentingnya menjaga postur tubuh sejak dini. Tujuan dari kegiatan ini yaitu mengedukasi siswa terkait pentingnya menjaga postur tubuh yang ideal, dan deteksi dini/pencegahan terjadinya gangguan postur tubuh pada siswa. Metode pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data primer melalui skrining postur tubuh dan pengetahuan umum mengenai postur diperoleh dengan cara edukasi melalui presentasi secara langsung dan peragaan langsung pada saat skrining berlangsung.

**Kata Kunci:** *Fisioterapi, postur tubuh, skoliosis, skrining, siswa.*

## Pendahuluan

Fase masa remaja menjadi momen penting untuk menyadari pentingnya menjaga postur tubuh yang ideal. Sebab, fase ini merupakan fase peralihan pertumbuhan dan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Setiap orang yang berusia antara 10 sampai 19 tahun dikategorikan sebagai remaja menurut *World Health Organization* (WHO) (Gultom dkk., 2021). Postur tubuh pada fase ini dapat berdampak pada perkembangan fase kehidupan selanjutnya. Postur tubuh ideal juga memiliki kaitan dengan derajat kesehatan anak. Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan sekolah yang diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat sehingga peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Rahim dkk., 2024).

Oleh karena itu, menjaga postur tubuh yang ideal saat ini menjadi kunci utama untuk mempertahankan kesehatan yang baik di masa depan. Di Indonesia, ada kecenderungan peningkatan gangguan pada struktur tulang belakang, terutama pada remaja, yang disebabkan oleh kebiasaan beraktivitas tanpa memperhatikan postur tubuh mereka seperti kebiasaan cara membaca, menulis, dan duduk yang tidak ergonomis. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kelainan postur seperti skoliosis, kifosis, dan lordosis (Pristianto dkk., 2023). Di sekolah, siswa SMP banyak menghabiskan waktunya kurang lebih 6 jam perhari untuk berada di sekolah. Salah satu kegiatan di sekolah yang paling banyak dilakukan adalah Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di dalam kelas. Dalam proses KBM didominasi siswa dalam posisi duduk, para siswa cenderung duduk dalam posisi yang salah seperti posisi membungkuk, posisi duduk menopang dagu, posisi duduk cenderung ke satu sisi maupun duduk tanpa sandaran (Diansari dkk., 2023). Salah satu masalah yang paling banyak dialami oleh siswa yaitu postur tubuh yang tidak ergonomis. Postur tubuh yang tidak ergonomis mengakibatkan siswa berisiko mengalami kelainan pada struktur tulang belakang (Kiruthika dkk., 2018). Maka dari itu, penting bagi siswa untuk mengetahui posisi yang baik dalam proses belajar guna menghindari masalah yang disebabkan oleh postur yang salah.

Untuk mencegah kelainan pada tulang belakang, penting untuk melakukan pemeriksaan postur sejak dini. Secara klinis, penilaian postur bermanfaat untuk mendiagnosis masalah atau gangguan yang berkaitan dengan sendi dan bagian tubuh lainnya. Fisioterapis dapat menggunakan penilaian postur untuk menentukan tipe tubuh seseorang, menganalisis komposisi tubuh, serta mengidentifikasi jenis

leengkungan kaki atau deformitas anatomi seperti gangguan tulang belakang. Gangguan yang disebabkan oleh postur kerja yang tidak tepat dapat terdeteksi melalui penilaian postur. Metode *visual observation* digunakan sebagai salah satu cara untuk mengevaluasi postur dalam penilaian postur (Sari & Hasmar, 2023). Ada berbagai macam alat yang dapat digunakan untuk skrining postur sejak dini, mulai dari yang sederhana dan murah seperti menggunakan bandul dan *software* berupa aplikasi. Aplikasi seperti *AI-Posture Evaluation and Correction System* (APECS), *Protractor*, dan *ScolioDetector* merupakan contoh beberapa aplikasi yang digunakan untuk mengukur dan menilai postur tubuh seperti *alignment* tulang belakang, evaluasi posisi kepala, leher dan bahu, *craniovertebral angle* dan *angle of trunk rotation* (ATR). *AI-Posture Evaluation and Correction System* menunjukkan reproduktifitas yang baik menurut nilai *Intraclass Coeffsion Correlation* (ICC). *Intraclass Coeffsion Correlation* merupakan nilai yang dianggap bisa untuk mengevaluasi reproduktifitas (presisi) dari suatu alat ukur. Penilaian postural digital dengan APECS dapat mewakili metode cepat untuk skrining pencegahan gangguan postur pada populasi umum (Trovato dkk., 2022). Aplikasi *Protractor* merupakan salah satu aplikasi goniometer digital yang mempunyai kegunaan signifikan seperti aplikasi gratis, biaya murah, dan pengukuran yang mudah. Aplikasi ini dapat mengukur *craniovertebral angle* sebagai marker untuk mengetahui *forward head posture* (FHD). Aplikasi *Protractor valid* dan *reliable* untuk mengukur *craniovertebral* dan *cranial horizontal angle* dengan nilai ICC 0.879 dan 0,991. Maka dari itu, aplikasi ini dapat digunakan untuk skrining awal FHD (Mamania dkk., 2017). *ScolioDetector* merupakan salah satu aplikasi skoliometer digital. Pengukuran dengan skoliometer menunjukkan korelasi yang baik dengan *cobb angle*. Sehingga skoliometer memungkinkan alat ini menjadi alternatif untuk deteksi awal skoliosis (Nabila, 2020).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta didik tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang ideal dan guru beserta siswa didik mampu mempraktekkan cara melakukan pemeriksaan postur tubuh menggunakan beberapa aplikasi pengukuran postur tubuh. Maka dari itu diharapkan siswa beserta guru pendamping dapat menciptakan lingkungan dan kebiasaan baik agar tercipta postur tubuh yang ideal.

### **Metode Pelaksanaan**

**Tempat dan Waktu.** SMP-IT Ar-Rahmah Jl. Pajjaiang No.39 A, Paccerakkang, Biringkanaya, Makassar, Sulawesi Selatan, pada Jumat tanggal 24 November 2023

**Khalayak Sasaran.** Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditawarkan pada siswa-siswi SMP-IT Ar-Rahmah yang masing-masing terdiri dari 123 orang siswa-siswi kelas 7, 8, dan 9 (berumur 12-15 tahun).

**Metode Pengabdian.** Penyuluhan terkait pentingnya postur tubuh yang ideal sejak dini dilakukan dengan metode presentasi, yang diawali dan diakhiri dengan mengisi kuesioner *pre* dan *post test* sebagai parameter kepeahaman siswa/i terkait edukasi yang diberikan dan kegiatan pemeriksaan postur yang diidentifikasi menggunakan aplikasi *AI-Posture Evaluation and Correction System* (APECS), *Protractor*, dan *ScolioDectector*, dimana siswa/i melakukan pemeriksaan postur tubuh, *forward head posture* (FHD), dan pengukuran skoliosis.

#### **Indikator Keberhasilan**

1. Terjadi perubahan tingkat pengetahuan siswa/i terkait pentingnya postur yang ideal antara sebelum dan sesudah penyuluhan, dibuktikan dengan signifikansi peningkatan pengetahuan sebesar 85% berdasarkan ( $p$ -value < 0,05).
2. Siswa/i dan guru 50% mampu mempraktekkan pemeriksaan postur dengan menggunakan aplikasi *AI-Posture Evaluation and Correction System* (APECS), *Protractor*, dan *ScolioDectector* dibuktikan dengan adanya hasil pengukuran.

**Metode Evaluasi:** Metode evaluasi yang digunakan yaitu penggunaan kuisioner *pre* dan *post test* yang dibagikan ke tiap peserta didik sebelum dan setelah penyuluhan kemudian diolah dengan uji *Paired sample t-test* untuk mengetahui signifikansi peningkatan pengetahuan. Selain itu, untuk mengetahui karakteristik dan hasil pengukuran peserta menggunakan uji statistik deskriptif.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan Penyuluhan mengenai pentingnya postur tubuh yang ideal pada siswa-siswi SMP-IT Ar-Rahmah melalui metode presentasi dan pembagian kuesioner sebelum dan setelah kegiatan.



Gambar 1. Spanduk penyuluhan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Postur Ideal Mencapai Generasi Sehat” bagi siswa-siswi SMP-IT Ar-Rahmah, Jl. Pajjaiang No.39 A, Paccerakkang, Biringkanaya, Makassar, Sulawesi Selatan ini telah dilaksanakan pada hari pada Jumat tanggal 24 November 2023. Kegiatan ini dihadiri oleh siswa-siswi SMP-IT Ar-Rahmah Makassar. Sebanyak 116 orang siswa-siswi SMP-IT Ar-Rahmah menghadiri dan mengikuti kegiatan sosialisasi, yang masing-masing terdiri dari siswa-siswi kelas 7, 8 dan 9 (berumur 12-15 tahun).

Kegiatan di SMP-IT Ar-Rahmah dihadiri oleh Ketua Program Studi Profesi Fisioterapi Universitas Hasanuddin, Irianto, S.Ft., Physio, M.Kes, dan dibuka oleh Ketua Panitia Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh Melda Putri, S.Ft., Physio, M.Kes yang disambut hangat oleh kepala sekolah, para guru, dan 116 orang siswa-siswi SMP-IT Ar-Rahmah yang masing-masing terdiri dari siswa-siswa kelas 7, 8, dan 9 (berumur 12-15 tahun).



Gambar 2. Pembukaan oleh ketua panitia kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Rangkaian acara terdiri dari penyuluhan kesehatan dan skrining postur. Penyuluhan kesehatan terkait dengan pentingnya postur tubuh yang ideal sejak dini, dimana penyuluhan ini diawali dan diakhiri dengan mengisi kuesioner sebagai parameter pemahaman siswa/i terkait edukasi yang diberikan.



Gambar 3. Pengisian kuisisioner *pre-test*

Penyuluhan kesehatan dibawakan oleh Hamisah, S.Ft., Physio, M.Biomed. Dalam penyuluhan tersebut, dijelaskan terkait postur tubuh yang ideal, dan edukasi tentang posisi tubuh yang benar saat duduk, berdiri, hingga membawa tas saat ke sekolah. Selain itu, dalam penyuluhan ini juga menekankan pentingnya melakukan pemeriksaan postur tubuh sebagai salah satu upaya dalam deteksi dini kesehatan postur pada siswa/i. Pemeriksaan postur pada siswa-siswi SMP-IT Ar-Rahmah dilakukan menggunakan aplikasi APECS, *Protractor*, dan *ScolioDector*. Yakni, setiap siswa diminta untuk melakukan pemeriksaan postur tubuh, FHP, dan pengukuran skoliosis.



Gambar 4. Kegiatan penyuluhan



Gambar 5. Pengisian kuisisioner *post-test*





Gambar 6. Pelaksanaan skrining postur

Hasil pengabdian ini terdiri dari hasil secara kuantitatif dan kualitatif. Karakteristik peserta digambarkan dalam Tabel 1. Hasil capaian dari penyuluhan yang diberikan dinilai dengan pemberian kuesioner *pre* dan *post-test*. Kuesioner yang diberikan menilai tentang pengetahuan peserta penyuluhan mengenai postur tubuh yang ideal.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Peserta Pengabdian Masyarakat

Variabel	N (%)
Jenis kelamin	
Laki-laki	56 (48,3)
Perempuan	60 (51,7)
Usia	
12 Tahun	16 (13,8)
13 Tahun	40 (34,5)
14 Tahun	54 (46,6)
15 Tahun	6 (3,9)

Sumber: Data Primer, 2023

Sebanyak 116 siswa/i SMP-IT Ar-Rahma mengikuti *pre* dan *post-test* dengan siswa didominasi oleh Perempuan (51,7%). Sementara dari segi usia diikuti oleh siswa dengan usia 12 hingga 15 tahun dengan dominasi umur yaitu 14 tahun (46,6%).

Tabel 2 Distribusi Peningkatan Pengetahuan *Pre* dan *Post-Test*

Tingkat Pengetahuan	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	N
Baik	44 (37,9%)	102 (87,9%)	116
Kurang	72 (62,1%)	14 (12,1%)	116

Sumber : Data Primer,2023

Perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 2. Hasil *post test* setelah penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta didik yang ditandai penurunan persentase tingkat pengetahuan "kurang" dan peningkatan persentase tingkat pengetahuan "baik". Pada Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan sebesar 87,9%.

Terdapat Signifikansi kenaikan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada Tabel 3 dibawah, terdapat kenaikan tingkat pengetahuan secara signifikan ( $p$  value <0.05) dari rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah mengalami kenaikan 35,7%.

Tabel 3. Signifikansi Peningkatan Pengetahuan *pre* dan *post-test*

	N	Mean	P value (Kolmogorov-S)	P value* (T- Test)
<i>Pre test</i>	116	6.47	0.000	
<i>Post test</i>	116	8.78	0.000	0.000

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2. di atas dapat dilihat bahwa penyuluhan dan pemberian edukasi kepada siswa-siswi SMP-IT Ar-Rahmah sangat diperlukan dalam rangka peningkatan pengetahuan mengenai postur tubuh yang ideal, yang dibuktikan dengan jumlah peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan lebih banyak dibanding peserta yang mengalami penurunan pengetahuan terkait postur tubuh yang ideal. Hal ini tampak dari adanya peningkatan pengetahuan siswa/i mengenai postur tubuh yang ideal antara sebelum dan setelah pemberian penyuluhan kepada siswa-siswa SMP-IT Ar-Rahmah Makassar.

### B. Kegiatan Demonstrasi

Pengaplikasian pengukuran postur tubuh menggunakan aplikasi APECS, FHP menggunakan *Protractor* dan risiko skoliosis menggunakan *ScolioDetector* untuk mengukur gangguan postur yang dialami peserta.

Tabel 4. Data Hasil pengukuran Postur Tubuh Siswa-siswi SMP IT AR-Rahmah berdasarkan Usia

Variabel	Usia				Total (%)
	12	13	14	15	
Alligment					
Ear (Simetris/Asimetris)	12/4	27/13	38/16	4/2	81/35 (69.82/30.17)
Shoulder (Simetris/Asimetris)	11/5	26/14	39/15	5/1	81/35 (69.82/30.17)
SIAS (Simetris/Asimetris)	10/6	32/8	45/9	1/5	88/28 (75.86/24.14)
Knee (Simetris/Asimetris)	11/5	23/17	28/26	4/2	66/50 (56.89/43.1)
Ankle (Simetris/Asimetris)	7/9	25/15	28/26	6/0	66/50 (56.89/43.1)
FHP					
Normal	5	17	20	1	43 (37.07)
FHP Ringan	4	3	3	0	10 (8.62)
FHP Berat	7	20	31	5	63 (54.31)
Skoliosis					
Normal	11	27	34	2	74 (63.79)
Abnormal	5	13	19	4	41 (35.34)

Sumber : Data Primer, 2023

Sebaran data *alligment* tubuh, FHP dan skoliosis berdasarkan usia dapat dilihat pada Tabel 3. Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan asimetris *alligment* tubuh paling banyak terjadi pada lutut dan pergelangan kaki (43,1%). Asimetris *alligment*

tubuh, FHP berat dan abnormalitas pada kurva tulang belakang paling banyak terjadi pada siswa usia 14, hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh populasi yang didominasi oleh siswa usia tersebut. Berdasarkan Tabel 4 di bawah ini, Sebanyak 116 siswa SMP IT Ar-Rahmah yang mengikuti pengukuran postur yang ideal dengan melakukan pemeriksaan postur, forward head postur (FHP) dan scoliosis, yang terdiri dari 56 peserta berjenis kelamin laki-laki dan 60 peserta berjenis kelamin perempuan.

Abnormalitas pada *alligment* tubuh siswa yang diukur menggunakan APECS didapatkan hasil asimetrik lutut dan pergelangan kaki jauh lebih banyak terjadi dibanding telinga, bahu, dan SIAS. Secara keseluruhan asimetrik *alligment* tubuh lebih banyak dialami oleh siswa perempuan dibanding dengan siswa laki-laki. Hasil pengukuran FHP menunjukkan siswa paling banyak mengalami FHP derajat berat (54,31%) dengan didominasi siswa perempuan (31,89). Sementara dengan sudut CVA normal dari 37,07% populasi didominasi oleh siswa laki-laki (26%). Hasil pengukuran scoliosis menggunakan Scoliodetector didapatkan hasil dari 116 siswa prevalensi tulang belakang normal ditemukan lebih banyak dibanding yang abnormal. Selain itu didapatkan bahwa guru dan murid 50% sudah mampu mempraktekkan pengukuran *alligment* tubuh, FHP dan skoliosis.

Tabel 5. Data hasil pengukuran postur tubuh Siswa-siswi SMP IT AR-Rahmah berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Jenis Kelamin		Total (%)
	Laki-laki	Perempuan	
Alligment			
Ear (Simetris/Asimetris)	41/17	40/20	81/37 (69.82/31.89)
Shoulder (Simetris/Asimetris)	39/17	42/18	81/35 (69.82/30.17)
SIAS (Simetris/Asimetris)	43/13	45/15	88/28 (75.86/24.14)
Knee (Simetris/Asimetris)	38/18	28/32	66/50 (56.89/43.1)
Ankle (Simetris/Asimetris)	24/32	42/18	66/50 (56.89/43.1)
FHP			
Normal	26	17	43 (37.07)
FHP Ringan	4	6	10 (8.62)
FHP Berat	26	37	63 (54.31)
Scoliosis			
Normal	38	36	74 (63.79)
Abnormal	17	24	41 (35.34)

Sumber : Data Primer, 2023

Dari hasil pengukuran tersebut, sekitar 41% populasi mengalami kelainan tulang belakang yang merujuk pada kelainan postur tubuh dengan siswa perempuan lebih banyak dibanding laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Yang dkk (2020), yang menunjukkan prevalensi postur abnormal pada remaja perempuan lebih tinggi daripada remaja laki-laki. Penelitian tersebut berasumsi bahwa remaja perempuan memiliki aktivitas fisik lebih rendah dibandingkan laki-laki, yang dapat menyebabkan kelemahan otot sehingga lebih sulit untuk mengontrol postur tubuh. Masalah yang timbul akibat gangguan postur berkaitan dengan gangguan keseimbangan pada anak. Postur tubuh yang tidak benar dapat merubah titik *central of gravity* (COG) pada tubuh. Peranan COG adalah untuk mendistribusikan massa tubuh secara merata sehingga tubuh dalam kondisi seimbang. Akibat perubahan tersebut, mengakibatkan penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan postural pada anak (Naufal & Wahyuni, 2022).



Orang tua dan guru di sekolah memiliki peran krusial dalam edukasi postur tubuh. Dengan demikian, pencegahan kelainan postur tubuh dapat dilakukan melalui edukasi preventif tentang postur tubuh yang baik, penggunaan tas yang benar, dan sikap duduk yang tepat. Permasalahan muskuloskeletal ini juga harus ditangani dengan memberikan edukasi dan program latihan. Edukasi tersebut mencakup sikap duduk yang benar dan penggunaan tas yang sesuai.

Adapun saran yang dapat diberikan pada kasus gangguan postur yaitu untuk mengubah kebiasaan buruk yang sering dilakukan anak-anak seperti terlalu menunduk saat menulis di atas meja atau bermain handphone serta melakukan latihan-latihan peregangan seperti *chin tuck* dan penguatan seperti Y to W, L to Y dan scapular protraction. Sementara itu untuk kondisi abnormalitas tulang belakang dapat diberikan saran berupa memperhatikan beban tas yang digunakan siswa, mengubah postur pemakaian tas siswa dan melakukan latihan-latihan.

### **C. Keberhasilan Kegiatan**

1. Terjadi perubahan tingkat pengetahuan peserta didik terkait postur ideal dibuktikan dengan nilai signifikansi peningkatan pengetahuan sebesar  $p=0.000$  ( $p<0,05$ ) dan terdapat persentase peningkatan rata-rata pengetahuan peserta sebesar 87,9%.
2. Siswa dan guru mampu mempraktekkan edukasi yang diberikan yang dibuktikan dengan adanya hasil pengukuran postur tubuh dengan persentase keberhasilan siswa dalam mempraktekkan yaitu rata-rata 50% untuk allignment tubuh, FHP, dan skoliosis.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna antara sebelum dengan sesudah penyuluhan terkait pentingnya postur yang ideal sebesar 87,9% dan keberhasilan siswa dalam mempraktekkan postur tubuh yang ideal sudah mencapai 50% untuk posisi allignment tubuh, FHP dan juga skoliosis. Adapun dengan adanya pengabdian masyarakat ini, diharapkan anak dapat mengetahui bagaimana mencegah dan mengetahui hasil pengukuran postur masing-masing anak sehingga dengan demikian diharapkan anak dapat lebih menjaga atau memperbaiki postur tubuhnya tidak mengalami masalah di masa yang akan datang.

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada SMP-IT Ar-Rahmah Rahmah Jl. Pajjaiang No.39 A, Paccerakkang, Biringkanaya, Makassar sebagai mitra yang sudah membantu dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

### **Referensi**

- Diansari, B., Saputro, F. W., Rahmad, I., & Tullah, M. H. (2023). Peningkatan Pengetahuan Posisi Duduk yang Baik Siswa SMP Guna Menghindari Gangguan Muskuloskeletal. *Kreativasi: Journal of Community Empowerment*, 2(2), 149–157.  
<https://doi.org/10.33369/kreativasi.v2i2.29750>
- Gultom, R. U., Manik, R. M., & Sitepu, A. B. (2021). Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi Di Smp Swasta Bahagia Jalan Mangan I No . 60 Mabar Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technologi and Medicine*, 7(2), 1–14.  
<https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/1792/976>
- Kiruthika, S., Rekha, K., G, P., & Abraham, M. (2018). Prevalence of Postural

- Dysfunction among Female College Students? A Qualitative Analysis. *Biology and Medicine*, 10(1), 2017–2019.  
<https://doi.org/10.4172/0974-8369.1000421>
- Mamania, J. A., Anap, D. B., & Tanksale, D. (2017). Validity and Reliability of “On Protractor” Smartphone Application for Measurement of Craniovertebral and Cranio-Horizontal Angle. *International Journal of Physiotherapy*, 4(4).  
<https://doi.org/10.15621/ijphy/2017/v4i4/154708>
- Nabila, E. (2020). Efektivitas Skoliometer Sebagai Alat Deteksi Dini Skoliosis. *Health & Medical Journal*, 2(1), 58–61.  
<https://doi.org/10.33854/heme.v2i1.297>
- Naufal, A. F., & Wahyuni, 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>
- Pristianto, A., Setya, P., Utami, W., Gamal, A. A., Dwi Amri, N., & Lathifani, D. I. (2023). Upaya Preventif Gangguan Postur Pada Siswa dan Siswi SDN 2 Gonilan Dengan Media Boneka Karakter Tangan. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3570–3577.  
<https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6774>
- Rahim, R., Hasbi, N., & Parwata, S. S. (2024). Identifikasi Tumbuh Kembang Siswa Sekolah Anak Tangguh Berdasarkan Pengukuran Berat dan Tinggi Badan Identification of Student Growth and Development Height Measurements. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(3), 492–500.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.20956/pa.v8i3.32858>
- Sari, I. P., & Hasmar, W. (2023). Edukasi Postur Tubuh yang Benar pada Kasus Kifosis terhadap Siswa SMP Nurul Ilmi Jambi. *Meidika Medika*, 2(1), 40–45.
- Trovato, B., Roggio, F., Sortino, M., Zanghi, M., Petrigna, L., Giuffrida, R., & Musumeci, G. (2022). Postural Evaluation in Young Healthy Adults through a Digital and Reproducible Method. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(4).  
<https://doi.org/10.3390/jfmk7040098>
- Yang, L., Lu, X., Yan, B., & Huang, Y. (2020). Prevalence of Abnormal Body Posture Among Chinese Children and Adolescents: A Large Population (158.584)-Based Cross-Sectional Study. *Eurasian Journal of Medicine and Oncology*, 4(1), 71–78.  
<https://doi.org/10.14744/ejmo.2020.49640>

Penulis:

- Irianto**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [irianto@unhas.ac.id](mailto:irianto@unhas.ac.id)
- Melda Putri**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [meldaputri3092@gmail.com](mailto:meldaputri3092@gmail.com)
- Andi Rahmaniari Suciani Pujiningrum**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [nhiareningrum1991@gmail.com](mailto:nhiareningrum1991@gmail.com)
- Immanuel Maulang**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [immanuel.maulang@yahoo.com](mailto:immanuel.maulang@yahoo.com)
- Hamisah**, Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [emy.hamizahphysio@gmail.com](mailto:emy.hamizahphysio@gmail.com)
- Ita Rini**, Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [itariniphysio@gmail.com](mailto:itariniphysio@gmail.com)
- Yery Mustari**, Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [yery.mustari@unhas.ac.id](mailto:yery.mustari@unhas.ac.id)
- Dian Amaliah Nawir**, Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [dianamaliah07@gmail.com](mailto:dianamaliah07@gmail.com)
- Agung Satrya Mahardika**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [agungsatrya408@gmail.com](mailto:agungsatrya408@gmail.com)
- Christine Milenia Sarira**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [christinesarira@gmail.com](mailto:christinesarira@gmail.com)

**Fahira Azzahra Nooraini**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [fahirafahfah@gmail.com](mailto:fahirafahfah@gmail.com)  
**Suciawati**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [suciawati1408@gmail.com](mailto:suciawati1408@gmail.com)  
**Jusmia**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [jusmia.miaminoz@gmail.com](mailto:jusmia.miaminoz@gmail.com)  
**Andi Tzamrah Istiqani Syam**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [anditzamrahistiqani30@gmail.com](mailto:anditzamrahistiqani30@gmail.com)  
**Andre Frinanda Sa'bantoro**, Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Email : [frinandaandre@gmail.com](mailto:frinandaandre@gmail.com)

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Irianto, Putri, M., Pujiningrum, A.R.S., Maulang, I., Hamisah, Rini, I., Mustari, Y., Nawir, D.A., Mahardika, A.S., Sarira, C.M., Nooraini, F.A., Suciwati, Jusmia, Syam, A.T.I., & Sa'bantoro, A.F. (2025). Edukasi dan Skrining Terkait Postur Tubuh Ideal Sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Postur Dini Bagi Peserta Didik SMP-IT Ar-Rahmah Kota Makassar. *Jurnal Panrita Abdi*, 9(1), 227-237.