

**EDUKASI FISIOTERAPI TERHADAP PENTINGNYA MENJAGA POSTUR TUBUH
REMAJA DI MTS AHMAD YANI KECAMATAN JABUNG, MALANG*****PHYSIOTHERAPY EDUCATION ON THE IMPORTANCE OF MAINTAINING
ADOLESCENT BODY POSTURE AT MTS AHMAD YANI, JABUNG, MALANG***

**Elsa Ayunda Rahma ^{1*}, Dimas Sondang Irawan ²,
Wendy Yuhardika Marta Prabawanti³**

¹ Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang, Malang

² Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Malang

³ UPT Puskesmas Jabung, Kabupaten Malang

^{1*}Email elsaayundarahma@gmail.com

Article History:

Received: August 28th, 2025

Revised: October 10th, 2025

Published: October 15th, 2025

Abstract: *Childhood and adolescence are crucial periods in the development of the musculoskeletal system. Physical disorders during this period can affect posture as adults. Children who develop good habits will grow up with upright and balanced posture. This counseling session aims to educate adolescents about the importance of maintaining good posture and to practice these habits and exercises independently at home. The activity was conducted through health education and promotion to students using leaflets, accompanied by a question-and-answer session and simple posture exercises that can be done independently. The counseling session went smoothly and increased students' understanding of how to maintain posture from 0% to 100%. The activity at MTS Ahmad Yani, Jabung, Malang, successfully increased students' insight and encouraged them to apply good posture habits in their daily lives.*

Keywords: *Physiotherapy,
Posture, Teenagers*

Abstrak

Pada masa anak-anak hingga remaja merupakan masa paling penting dalam mengembangkan sistem muskuloskeletal. Masalah fisik pada periode ini dapat menjadi faktor pengganggu pada masa dewasa karena tulang dan otot berkembang pada tahap awal kehidupan. Anak-anak dengan kebiasaan baik dalam proses tumbuh kembang akan memiliki postur tubuh yang tegap dan simetris. Penyuluhan bertujuan untuk mengedukasi remaja tentang Postur tubuh yang baik, terutama tentang cara menjaga, serta melakukan latihan mandiri di rumah untuk menjaga postur tubuh. Metode yang diberikan adalah penyuluhan kepada siswa, berupa promosi kesehatan tentang postur tubuh, dengan menggunakan leaflet sebagai media, dengan tujuan pemahaman siswa, melakukan tanya jawab untuk mengetahui informasi tentang pemahaman dan mengedukasi dengan latihan-latihan yang bisa dilakukan mandiri. Proses penyuluhan berjalan dengan lancar, siswa mulai memahami terkait latihan-latihan yang telah diajarkan untuk dilakukan di rumah, dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman masyarakat dari 0% hingga 100% setelah penyuluhan dilakukan.

Sehingga terjadinya peningkatan pemahaman menjaga postur tubuh. Kegiatan penyuluhan yang sudah dilaksanakan di MTS Ahmad Yani, Kecamatan Jabung, Malang dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswa mengenai cara menjaga postur tubuh yang baik.

Kata Kunci: Fisioterapi, Postur tubuh, remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan pertumbuhan antara fase kanak-kanak menuju ke fase dewasa yang pada umumnya dimulai dari usia 12 hingga 20 tahun (Jannah, 2017). Pada masa anak-anak hingga remaja merupakan masa paling penting dalam mengembangkan sistem muskuloskeletal. Masalah fisik pada periode ini dapat menjadi faktor pengganggu pada masa dewasa karena tulang dan otot berkembang pada tahap awal kehidupan. Anak-anak dengan kebiasaan baik dalam proses tumbuh kembang akan memiliki postur tubuh yang tegap dan simetris (Pristianto, Hanifah, *et al.*, 2023). Kebiasaan yang baik dan benar akan mendapatkan hasil postur tubuh yang baik. Jika anak salah posisi atau memiliki kebiasaan yang buruk dalam *lifestyle* sehari-hari seperti kesalahan dalam posisi duduk, kebiasaan buruk dalam posisi bermain gadget dan penggunaan tas yang salah yang dilakukan dalam waktu yang lama, maka akan mengakibatkan nyeri pada punggung dan berisiko pada kelainan postur (Nugroho, Dharmawan and Kusumaningrum, 2021).

Kelainan postur tidak hanya terjadi pada anak-anak akan tetapi juga dapat terjadi pada orang dewasa. Hal ini terjadi karena kebiasaan posisi tubuh yang buruk. Edukasi mengenai postur tubuh yang baik pada anak sangat penting untuk di sosialisasikan sejak dini, karena dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan perkembangan mereka (Rosida, Shinta and Rahmanto, 2024). Anak-anak yang memiliki kebiasaan yang tidak baik pada postur tubuh akan berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan seperti nyeri punggung, leher, bahu dan lain sebagainya. Selain itu juga, postur tubuh buruk atau mengalami kelainan akan dapat mempengaruhi penampilan dan kepercayaan diri anak, yang pada akhirnya akan berdampak pada interaksi social dan kinerja akademis mereka (Parmasari *et al.*, 2024).

Berdasarkan rekapitulasi data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 menunjukkan prevalensi masalah muskuloskeletal termasuk kelainan postur tubuh cukup signifikan di Indonesia. Menurut beberapa penelitian dan laporan di Indonesia, berbagai kelainan postur tubuh seperti scoliosis, lordosis, dan kifosis sering ditemukan pada anak-anak. Skoliosis adalah kelainan muskuloskeletal yang paling umum, dengan prevalensi berkisar antara 1-13% populasi dunia, 0,5% hingga 3% di antara anak-anak dan remaja (Nugroho, Dharmawan and Kusumaningrum, 2021). Masalah ini sering kali muncul karena disebabkan oleh kebiasaan duduk, berdiri dan tidur yang buruk. Salah satu nyeri muskuloskeletal yaitu nyeri punggung yang dapat terjadi pada bagian punggung bawah (Fatmarika *et al.*, 2021). Akibatnya akan menyebabkan perubahan postur dan berdampak pada penurunan kemampuan mempertahankan keseimbangan posturan atau keseimbangan tubuh pada anak. Jika hal ini tidak dicegah atau ditangani dengan serius, maka kelainan postur ini akan berdampak hingga anak tumbuh dewasa (Tri *et al.*, 2022).

Tulang belakang memiliki peran yang penting dalam setiap aktifitas gerak manusia, karena berfungsi sebagai penegak tubuh manusia. Tulang belakang memiliki tugas yang berat karena menyokong berat badan dan sekitar dua per tiga berat tubuh manusia disokong oleh tulang belakang. Seiring berjalannya waktu, rangka atau tulang dapat mengalami perubahan

bentuk (Indah Permata Sari and Wanti Hasmar, 2023). Perubahan bentuk ini disebut dengan penyimpangan postural atau kelainan postur tubuh. Penyimpangan postur adalah postur tubuh yang berbentuk dari hasil peningkatan ketegangan otot atau pemendekan otot sedangkan otot yang lain memanjang dan lemah akibat kesalahan tubuh dalam bersikat saat aktivitas sehari-hari (Pristianto, Setya, *et al.*, 2023). Penyimpangan atau kelainan pada tulang belakang ini disebabkan oleh kebiasaan duduk dengan posisi yang tidak benar, akibatnya terjadi kesalahan postur dan sikap tubuh yang menyebabkan trauma tulang belakang (Rosida, Shinta and Rahmanto, 2024).

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 14 oktober 2024 di MTS Ahmad Yani, Kecamatan Jabung, Malang tentang edukasi postur tubuh pada remaja. Berdasarkan studi pendahuluan diketahui bahwa rata-rata siswa dan siswi masih kurang paham mengenai bagaimana postur tubuh yang baik dan buruk. Oleh karena itu kegiatan penyuluhan ini dilakukan sebagai upaya untuk mengedukasi para siswa mengenai cara menjaga postur tubuh. Maka tujuan khusus dari penyuluhan ini adalah supaya para siswa mengetahui betapa pentingnya menjaga postur tubuh guna menghindari hal buruk yang akan terjadi pada tubuh

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan pada Fisioterapi Komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai definisi, penyebab, akibat, manfaat menjaga postur tubuh, dan penatalaksanaan yang dapat dilakukan secara mandiri oleh para siswa. Media yang digunakan saat melakukan penyuluhan berupa *leaflet*. Sebelum diberikan penyuluhan akan diberikan *pre-test* sebagai observasi untuk menggali informasi dan mengetahui seberapa jauh pengetahuan para siswa mengenai upaya dalam menjaga postur tubuh. Kemudian di akhir sesi akan Kembali diberikan *pre-test* pada para siswa. Pemberian pertanyaan *pre-test* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui efektifitas penyuluhan yang telah diberikan.

Tempat pelaksanaan kegiatan dilakukan di MTS Ahmad Yani, Kecamatan Jabung, Kabupaten Malang. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan dilakukannya pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakannya penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Fisisoterapi UMM kepada para siswa, kemudian dilakukan penyuluhan dengan memberikan pengetahuan serta edukasi kepada para siswa mengenai postur tubuh dengan menggunakan *leaflet*, dan mempraktekan langsung bagaimana gerakan latihan yang bisa dilakukan dirumah. Sesi terakhir adalah tanya jawab kepada siswa.



Gambar 1. Leaflet Media Penyuluhan

HASIL

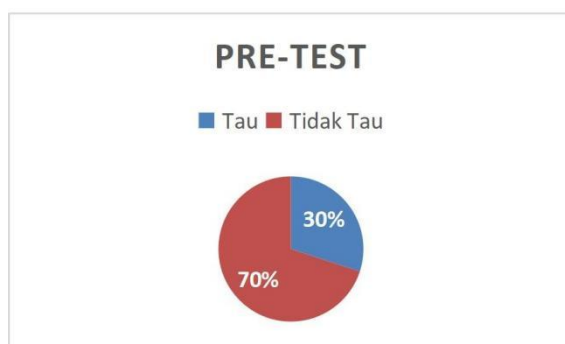
Kegiatan penyuluhan di MTS Ahmad Yani, Kecamatan Jabung, Malang berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dihadiri oleh 50 siswa dan mendapatkan hasil yang baik pada saat penyuluhan. Selama penyampaian materi, para siswa mendengarkan materi yang disampaikan dengan seksama. Materi penyuluhan yang disampaikan terdiri dari pengertian, gejala, penyebab, pencegahan dan manfaat menjaga postur tubuh bagi remaja. Para siswa yang hadir dalam kegiatan tersebut sangat tertarik dan memperhatikan materi yang diberikan.

Setelah dilakukan penyuluhan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab materi yang telah disampaikan. Mayoritas siswa mengeluhkan adanya nyeri pada bagian punggung akibat terlalu lama duduk dan saat membawa beban terlalu berat. Maka dari itu, salah satu edukasi yang diberikan berupa stretching yang dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun ketika mereka merasakan ketidaknyamanan.

Para siswa semakin tertarik dengan kegiatan penyuluhan karena karena media yang digunakan berupa leaflet, sehingga para siswa dapat memahami materi yang disampaikan dan melakukan latihan sendiri yang dapat dilakukan secara mandiri sambil berolahraga di rumah. Dalam diskusi tanya jawab, para siswa sangat aktif mengajukan pertanyaan seputar materi yang disampaikan para narasumber. Latihan fisioterapi dalam menjaga postur tubuh remaja yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah dapat mengurangi intensitas terjadinya postur tubuh yang buruk yang bisa menimbulkan berbagai permasalahan tubuh di kemudian hari.

Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, Evaluasi kemudian dilakukan sebelum dan sesudah tanya jawab, seperti yang ditunjukkan pada diagram di bawah ini:

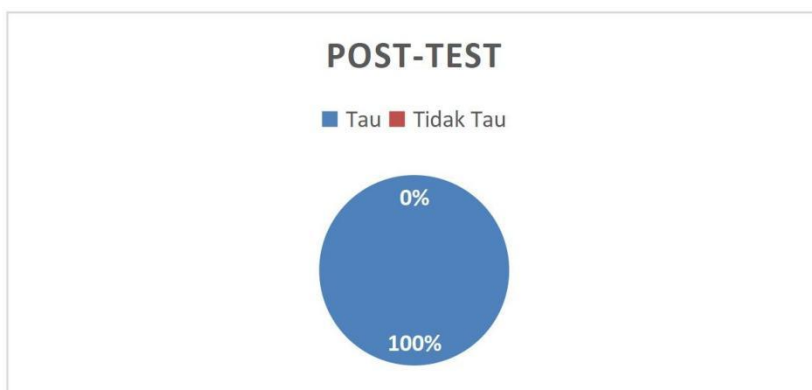
HASIL Pre-test



Grafik 1. Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, didapatkan hasil pertanyaan yang diberikan kepada 50 siswa sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang bagaimana postur tubuh yang baik, terdapat 15 siswa menjawab “Tau” sedangkan 35 siswa lainnya menjawab “Tidak Tau”. Kesimpulan yang didapat dari hasil *pre-test* diatas bahwa siswa belum mengetahui tentang bagaimana postur tubuh yang baik.

HASIL Post-Test



Grafik 2. Hasil Post-Test

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 2, didapatkan hasil bahwa setelah diberikan penyuluhan jumlah siswa yang mengerti mencapai 50 orang atau 100%. Kesimpulan yang didapat setelah dilaksanakan penyuluhan para siswa mengetahui bagaimana postur tubuh yang baik.



Gambar 2. Pelaksanaan Penyuluhan Edukasi



Gambar 3. Memperagakan Gerakan Dalam Leaflet

PEMBAHASAN

Pemahaman tentang postur tubuh yang benar pada remaja sangat penting karena masa remaja merupakan periode kritis perkembangan sistem muskuloskeletal. Tulang, otot, dan sendi masih dalam tahap pertumbuhan, sehingga kebiasaan postural yang salah dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal di masa depan (Minghelli, 2020; Vidal et al., 2013). Menurut Minghelli (2021), program edukasi postur di sekolah dapat memperbaiki pengetahuan ergonomis dan menurunkan keluhan nyeri punggung bawah pada siswa. Araújo et al. (2023) dalam tinjauan scoping-nya juga menegaskan bahwa intervensi edukatif mengenai postur yang dilakukan secara rutin di sekolah efektif dalam meningkatkan kesadaran postural dan kebiasaan sehat. Temuan ini sejalan dengan hasil kegiatan edukasi di MTS Ahmad Yani, Kecamatan Jabung, Malang, di mana terlihat adanya peningkatan pengetahuan serta sikap positif siswa terhadap pentingnya postur tubuh yang baik.

Metode penyuluhan interaktif yang menggabungkan teori dan praktik memiliki peran

penting dalam keberhasilan program edukasi. Galmes-Panades et al. (2019) dan Mendonça et al. (2018) menyebutkan bahwa metode yang melibatkan aktivitas fisik langsung seperti latihan peregangan dan simulasi posisi duduk yang benar lebih efektif dibandingkan metode pasif seperti ceramah saja. Noll et al. (2019) menemukan bahwa latihan postural yang dilakukan secara rutin menurunkan prevalensi nyeri punggung pada anak sekolah. Penggunaan media visual seperti poster, leaflet, dan video edukasi juga memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan pemahaman siswa (Borges et al., 2022). Selain itu, partisipasi aktif siswa dalam sesi tanya jawab menunjukkan adanya transfer pengetahuan yang baik, yang menjadi dasar terbentuknya perilaku ergonomis yang berkelanjutan (Silva et al., 2023).

Meskipun hasil jangka pendek dari kegiatan edukasi postur tubuh cukup positif, tantangan tetap ada dalam mempertahankan perilaku ergonomis secara berkelanjutan. Vidal dan Minghelli (2013) serta Araújo et al. (2023) menunjukkan bahwa perubahan kebiasaan memerlukan tindak lanjut dan dukungan lingkungan. Karena itu, penting bagi sekolah untuk mengintegrasikan program edukasi postur dalam kurikulum kesehatan dan melakukan pemantauan berkala (Minghelli et al., 2021). Dukungan dari guru dan pengaturan ergonomis ruang belajar juga berperan penting dalam menjaga hasil jangka panjang (García-Méndez et al., 2020; Kettle et al., 2017). Dengan demikian, edukasi postur tubuh bukan hanya menjadi kegiatan promotif sesaat, melainkan bagian dari strategi kesehatan sekolah yang berkelanjutan untuk mendukung tumbuh kembang optimal remaja dan mencegah gangguan muskuloskeletal di masa mendatang.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan di MTS Ahmad Yani, Kec Jabung, Malang mengenai edukasi cara menjaga postur tubuh yang baik dengan 50 peserta mendapatkan hasil yang baik. Hal ini terlihat dari antusiasme dan hasil evaluasi pre test yang mendapatkan hasil bahwa siswa lebih mengerti mengenai cara menjaga postur tubuh yang baik. Penulis berharap kegiatan penyuluhan ini dapat dilakukan secara rutin di setiap jenjang sekolah agar para remaja senantiasa selalu menjaga postur tubuh dengan baik dengan cara dan latih-latihan yang telah diberikan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak MTS Ahmad Yani, Kecamatan Jabung, Malang yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada para siswa dan guru pendamping yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada rekan-rekan serta pihak yang membantu dalam proses penyusunan jurnal ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan pengetahuan dan praktik kesehatan, khususnya dalam upaya menjaga postur tubuh yang baik pada remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Araújo, C. L., Moreira, A., & Carvalho, G. S. (2023). Postural Education Programmes with School Children: A Scoping Review. *Sustainability*, 15(13), 10422. <https://doi.org/10.3390/su151310422>
- Indah Permata Sari and Wanti Hasmar (2023) 'Edukasi Postur Tubuh yang Benar Kasus Kifosis terhadap Siswa SMP Nurul Ilmi Jambi', *Jurnal Medika*:2(1), pp. 34–39. doi:10.31004/w1r7rd07.
- Jannah, M. (2017) 'Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam', : *Jurnal Psikologi*, 1(1), pp. 243–256. :10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493.
- Nugroho, R.D., Dharmawan, T.M. and Kusumaningrum, A.T. (2021) 'Program Primer Kelainan Postural Pada Anak Usia 10-12 Tahun Pada Masa Covid-19 Di SDIT Muhammadiyah Al-Kautsar Gumpang', *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), pp. 67–72. :10.23917/fisiomu.v3i1.12974.
- Pacheco, M. P., Carvalho, P. J., Cavalheiro, L., & Sousa, F. M. (2023). Prevalence of Postural Changes and Musculoskeletal Disorders in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(24), 7191. <https://doi.org/10.3390/ijerph20247191>
- Parmasari, W.D. et al. (2024) 'Edukasi Penggunaan Tas Ransel Berbeban Berat Postur Tubuh dan Maloklusi di SMPN 56 Surabaya', 6, pp. 7–11. Available : <https://jcs.aktabe.ac.id/index.php/jurnal/article/view/105/112>.
- Pristianto, A., Hanifah, Z.B., et al. (2023) 'Edukasi Pengaruh Screen-Time Postur pada Anak dan Orang Tua di MI Muhammadiyah Gonilan', *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 1. doi:10.61142/psnpm.v1.50.
- Pristianto, A., Setya, P., et al. (2023) 'Upaya Preventif Gangguan Postur Pada Siswi SDN 2 Gonilan Dengan Media Boneka Karakter Tangan', *BERNAS: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), pp. 3570–3577. Available at: <https://doi.org/10.31949/jb.v4i4.6774>.
- Rosida, M.N., Shinta, I.S. and Rahmanto, S. (2024) 'Edukasi Fisioterapi Bad Pada Siswa-Siswi Di Smp Negeri 1 Kota Malang', *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 7(2), pp. 134–140. doi:10.36341/jpm.v7i2.4239.
- Tri, K. et al. (2022) 'Edukasi Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik di Panti Asuhan William Both Bala Keselamatan Padangsambian Kaja', *UNBI:Jurnal Kepada Masyarakat*, 3(1), pp. 1–39. Available at: <https://ejournal.unbi.ac.id/index.php/UNBIMengabdi>.