



**EDUKASI POSTUR DAN LATIHAN SEDERHANA SKOLIOSIS DI
SMP NEGERI 02 TANJUNGSSELOR**

***POSTURE EDUCATION AND SIMPLE SCOLIOSIS EXERCISES AT
SMP NEGERI 02 TANJUNGSSELOR***

Muhammad Mukti Anggara Manis^{1*}, Sudarmi², Arwin Leccen³, Marselina Rannu⁴

^{1*,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Email: mukti.anggara07@gmail.com, sudarmiusnur@gmail.com, arwinkok.ak@gmail.com,
marannu79@gmail.com

Article History:

Received: April 19th, 2026

Revised: June 10th, 2026

Published: June 15th, 2026

Abstract: *Scoliosis is a spinal deformity that commonly occurs during adolescence and can be influenced by poor posture habits, such as improper use of school bags and incorrect sitting positions. This community service activity aimed to improve students' knowledge about scoliosis through posture education and simple exercises. The activity was conducted at SMP Negeri 02 Tangjungseler on April 9, 2026, involving 26 eighth-grade students aged 13–14 years. The results showed an improvement in students' understanding after the educational intervention, indicated by an increase in the average score from 9.4 on the pre-test to 9.8 on the post-test, with an improvement of 0.4 points. Therefore, posture education and simple exercises were effective in increasing students' knowledge about scoliosis and supporting efforts to prevent postural disorders among adolescents.*

Keywords: *Scoliosis,
Adolescent, Counseling,
Physiotherapy*

Abstrak

Skoliosis merupakan kelainan bentuk tulang belakang yang sering terjadi pada usia remaja dan dapat dipengaruhi oleh kebiasaan postur tubuh yang buruk, seperti penggunaan tas sekolah yang tidak tepat serta posisi duduk yang salah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai skoliosis melalui edukasi postur dan latihan sederhana. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 02 Tangjungseler pada tanggal 09 April 2026 dengan sasaran 26 siswa kelas 8 berusia 13–14 tahun. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan edukasi, ditunjukkan dengan peningkatan nilai rata-rata dari 9,4 pada pre-test menjadi 9,8 pada post-test dengan peningkatan sebesar 0,4. Dengan demikian, edukasi postur dan latihan sederhana efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai skoliosis serta mendukung upaya pencegahan gangguan postur pada remaja.

Kata Kunci: Skoliosis, Remaja, Edukasi, Fisioterapi

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia dituntut untuk selalu dalam kondisi fisik yang prima.

Tujuannya adalah untuk dapat menunjang aktifitas fungsional yang relevan dengan peran individu dan hubungan sosial antar masyarakat. Aktifitas fungsional yang baik didasari oleh kondisi fisik yang baik pula. Aktifitas fisik atau keseharian yang dapat membuat derajat kesehatan menurun adalah pola makan yang tidak sehat, faktor lingkungan, dan kebiasaan atau perilaku sehari-hari yang buruk, terutama pada anak usia sekolah yang mayoritas membawa tas ransel (Wahyuddin & Anggita, 2021).

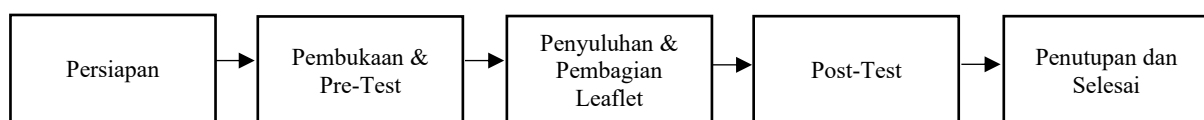
Dampak buruk dari penggunaan tas salah satunya adalah adanya kecenderungan menggunakan pada salah satu sisi bahu yang sering dianggap nyaman. Siswa setiap harinya akan membawa banyak buku pelajaran dan peralatan tulis lainnya sehingga beban tas tersebut menjadi berat dan dikemudian hari akan menyebabkan masalah yang berdampak negatif pada tubuhnya, dan salah satunya adalah skoliosis (Wahyuddin & Anggita, 2021)

Skoliosis adalah kelainan bentuk tulang belakang yang kompleks, dapat dilakukan pengukuran dengan skala *cobb* yang digunakan untuk mengukur sudut kelengkungan pada tulang belakang dengan minimal 10°. Skoliosis dapat terjadi pada semua rentang usia, tetapi sebagian besar kasus terjadi pada usia remaja berusia 10-18 tahun. Sebagian besar kasus skoliosis dapat dikatakan kasus yang bersifat idiopatik, yang berarti tidak diketahui penyebabnya. Secara keseluruhan, skoliosis idiopatik pada remaja mencapai prevalensi sekitar 0,47% hingga 5,2% dengan umumnya menyerang anak perempuan daripada laki laki dengan rasio 1,5:1 hingga 3:1 pada 2016 (Prasetyo et al., 2024)

Peran fisioterapi pada kasus ini adalah memberikan edukasi pada remaja anak sekolah tentang skoliosis beserta pencegahan dan latihan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Fisioterapi juga memberikan edukasi postur yang baik dan benar saat menggunakan tas dan saat dalam posisi duduk saat guru memberikan materi. Edukasi dilakukan di SMP Negeri 02 Tanjungselor, kegiatan ini bersifat penting karena kurangnya edukasi dan pengetahuan siswa mengenai skoliosis serta bertujuan untuk mencegah skoliosis pada anak remaja. Diharapkan, dengan adanya kegiatan ini, adanya kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan dan postur tubuh yang baik.

METODE

Kerangka Kegiatan Penyuluhan



Tabel 1. Alur Kegiatan

Deskripsi Pelaksanaan

- a. Sebelum dimulai, Mahasiswa S1 Fisioterapi RPL mempersiapkan ruangan yang akan digunakan untuk penyuluhan
- b. Mahasiswa S1 Fisioterapi RPL memulai kegiatan dan memperkenalkan diri kepada siswa siswi SMP Negeri 02 Tangjungseler kemudian memberikan kuesioner Pre-Test
- c. Selanjutnya, siswa siswi diberikan materi mengenai skoliosis dan memberikan leaflet sebagai media. Materi disampaikan berupa pengertian, tanda tanda skoliosis, penyebab, pencegahan, koreksi postur setiap siswa, dan ditutup dengan latihan mandiri yang dapat dilakukan dirumah
- d. Kemudian, siswa siswi diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang sudah disampaikan
- e. Lalu, siswa siswi diberikan kuesioner post-test untuk mengukur efektivitas dan pemahaman setiap siswa-siswi dalam menyerap informasi tentang skoliosis
- f. Terakhir, Mahasiswa S1 Fisioterapi RPL mendokumentasikan kegiatan dan penutupan sesi penyuluhan

Sasaran dan Tempat

Sasaran kegiatan ini adalah seluruh siswa-siswi kelas 8 yang berusia 13-14 tahun dengan jumlah 26 siswa SMP Negeri 02 Tangjungseler. Tempat pengambilan data di ruang kelas 8 pada tanggal 09 April 2026

HASIL

Hasil dari kegiatan yang telah dilakukan berlangsung antusias dari siswa. Selain itu, siswa menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan mengenai skoliosis dikarenakan tingginya antusiasme serta materi yang diberikan mudah dipahami dan dikemas secara menarik sehingga minat siswa untuk memperhatikan meningkat. Hasil berdasarkan kuesioner yang telah diisi sebelum dan sesudah penyuluhan dengan total 26 siswa-siswi sebagai berikut

Tabel 2. Tingkat Pemahaman Siswa-siswi

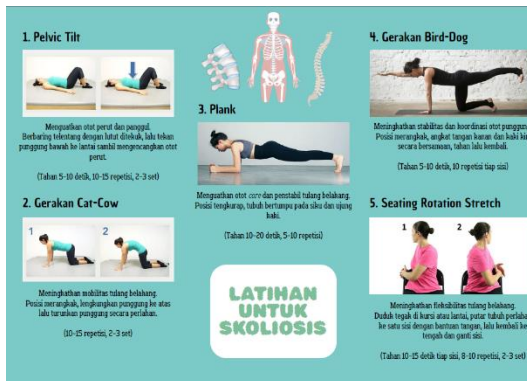
Parameter	Pre-Test	Post-Test
Nilai Minimal Siswa	8	10
Nilai Maksimal Siswa	10	10
Nilai Rata-Rata	9,4	9,8
Peningkatan		+0,4

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan penyuluhan siswa-siswi di sekolah efektif meningkatkan pemahaman siswa. Sebanyak 8 dari 10 soal siswa mengetahuinya pada saat pre-test, dan 2 soal diantaranya siswa tidak mengetahui. Namun, setelah diberikan penyuluhan,

seluruh siswa paham akan skoliosis. Hal ini menunjukkan bahwa siswa-siswi telah menerima informasi dengan baik dengan peningkatan sebanyak 0,4



Gambar 1. Leaflet Depan



Gambar 2. Leaflet Belakang



Gambar 3. Demonstrasi Latihan



Gambar 4. Pemberian Kuesioner

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil post-test, adanya peningkatan rata-rata menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa siswi tentang skoliosis. Siswa siswi dapat lebih mudah memahami konsep apabila materi disampaikan dalam bentuk leaflet dan demonstrasi latihan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Prasetyo et al., 2024) yang menyatakan bahwa penyuluhan berbasis fisioterapi dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan dan deteksi dini skoliosis. Edukasi memiliki peran penting pada usia sekolah untuk menanamkan atau membentuk perilaku kesehatan yang baik sejak dini.

Metode pembelajaran interaktif dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran kesehatan. Meningkatnya kesadaran akan postur tubuh yang baik diharapkan dapat

mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal pada remaja

KESIMPULAN

Setelah penyuluhan selesai, dapat diperoleh hasil adanya peningkatan rata-rata siswa dengan pre test sebesar 9,4 saat post test menjadi 9,8. Selain itu, siswa dapat menerapkan beberapa latihan secara mandiri dirumah masing-masing.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa melalui upaya penyuluhan ini, pengetahuan dan pemahaman siswa meningkat. Harapannya, angka skoliosis pada anak remaja dapat ditekan dan mampu menjadi generasi yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan dan menjaga postur tubuh.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami selaku penulis mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 02 Tangungselor dan seluruh siswa kelas VIII yang telah berpartisipasi dalam kegiatan, serta Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Prasetyo, W. E., Rosadi, R., & Rani, I. A. (2024). Penyuluhan Fisioterapi tentang Deteksi Dini dan Pencegahan Skoliosis pada Siswa di SDN Polowijen 1 Kota Malang. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(4), 15-21
- Wahyuddin, W., & Anggita, M. Y. (2021). Hubungan beban tas dengan resiko skoliosis pada remaja 1. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi E-ISSN*, 21(1), 2528-3235..