

Edukasi Upaya Pencegahan Gangguan Postur sejak Dini pada Anak di SDN 75 Bentang

Putri Maria Angelina Aling¹, Nur Syamsu Ismail², Nurul Fadhilah Haris¹, Salma Nur Madina¹, Sitti Nurafifah¹

¹Departemen Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Indonesia

²Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Indonesia

E-mail: putrialing00@gmail.com¹, nursyamsu.ismail@unhas.ac.id², dhilahharis05@gmail.com¹, salmanurm08@gmail.com¹, sittinurafifah599@gmail.com¹

Article History:

Received: 06 Agustus 2025

Revised: 12 September 2025

Accepted: 30 September 2025

Keywords: anak, edukasi, ergonomi, muskuloskeletal, postur

Abstract: Background: Postural abnormalities do not only occur in an elderly person but can also occur in children, namely elementary school age. Changes in posture that occur in children are related to wrong/bad sitting habits, non-ergonomic ways of standing, the habit of lifting weights in the wrong way, and the result of using the wrong backpack/exceeding body capacity so as to interfere with spinal growth and cause back pain to musculoskeletal disorders in children. **Objective:** This activity aims to provide education and counseling on good and correct posture to children at SDN 75 Bentang, Bentang Village, South Galesong District, Takalar Regency. **Method:** Education is carried out by providing material through presentations using power points and direct demonstrations. **Results:** Out of 30 students, after posture education, they were able to answer the questions given where there were no more students who met the "Less" category, the "Enough" category increased to 7 students (23%), and as many as 23 students (77%) met the "Good" category, so that the average student knowledge related to good and correct posture has increased. **Conclusion:** With education and efforts to prevent posture disorders from an early age, students and schools understand the importance of maintaining good and correct posture to avoid the risk of musculoskeletal disorders and posture defects.

PENDAHULUAN

Setiap anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan hingga dewasa. Bentuk tubuh anak awalnya serupa, tetapi seiring pertumbuhan fisik dan usia maka bentuk tubuh pun berubah. Perkembangan dan proporsi tubuh pada manusia berkaitan erat dengan tipe bentuk tubuh individu, dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti keturunan, gizi, penyakit, dan aktivitas fisik (Hartini, 2017).

Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan fisiknya, anak-anak berisiko mengalami gangguan postur tubuh. Postur tubuh sangat berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Berbicara masalah postur maka tidak jauh dari masalah tulang belakang. Manusia tidak akan lepas dari aktivitas gerak sehingga tulang memiliki peran yang sangat penting terutama tulang belakang. Tulang belakang berperan penting sebagai penopang tubuh agar tetap tegak dan kuat menahan beban. Pada tulang belakang terdapat sumsum tulang belakang tempat akar saraf yang menghubungkan ke bagian tubuh lain. Tulang vertebra dapat mengalami masalah yang mengarah pada perubahan bentuknya. Masalah pada tulang belakang ini sering disebabkan oleh kebiasaan posisi duduk yang salah, kebiasaan berdiri dan berjalan dengan postur yang tidak tepat, kebiasaan tidur dengan menggunakan bantal yang tinggi serta akibat dari penggunaan tas sekolah yang kurang tepat (Novianti et al., 2024).

Postur merupakan posisi yang dapat menopang tubuh saat duduk, berdiri, atau berbaring. Postur yang baik terjadi ketika semua bagian tubuh selaras dengan otot, sehingga berat tubuh terbagi rata. Sedangkan postur tubuh yang buruk disebabkan oleh adanya salah satu otot yang menegang atau memendek, sementara otot lain memanjang dan melemah, seringkali akibat aktivitas sehari-hari. Postur yang buruk dapat menyebabkan pembagian beban tubuh tidak merata, merubah penampilan, dan menyebabkan masalah seperti nyeri pada leher dan punggung (Setiawan et al., 2021). Beberapa faktor risiko terjadinya postur tubuh yang buruk antara lain keturunan, pengaruh gizi, penyakit, aktivitas fisik dan sikap yang salah, serta faktor psikososial (Naderi et al., 2019). Oleh karena itu, dengan menjaga postur tubuh yang ideal sejak dini, kita dapat memastikan kesehatan yang baik di masa depan (Irianto et al., 2025).

Postur dan sikap tubuh yang salah dapat menyebabkan perubahan kurva tulang belakang hingga terjadi kelainan seperti kifosis, lordosis, dan skoliosis. Kondisi ini juga dapat mengganggu sistem muskuloskeletal, seperti ketidakseimbangan otot. Akibatnya, fungsi gerak tubuh jadi terganggu dan dapat menimbulkan masalah yang lebih serius (Novianti et al., 2024). Gangguan tulang belakang pada anak-anak cukup tinggi angka kejadiannya, salah satunya adalah skoliosis yang menyumbang sekitar 85% kasus, dan 2-6% terjadi pada anak-anak usia 10 – 16 tahun. Penyebab gangguan ini bisa karena faktor keturunan atau bahkan tidak diketahui (idiopatik) (Bustan et al., 2018). Studi menunjukkan bahwa di Kota Makassar, dari empat sekolah dasar (SD) dan empat sekolah menengah pertama (SMP), banyak anak mengalami kelainan tulang belakang, antara lain kifosis sebanyak 27%, lordosis sebanyak 21,9%, dan skoliosis sebanyak 38,2% (Bustan et al., 2018).

Menurut Hendrawan pada tahun 2020, anak SD berisiko tinggi mengalami masalah postur pada tulang belakangnya. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan tentang postur yang baik dan benar saat melakukan aktivitas sehari-hari, ditambah lagi beban berat dari buku pelajaran yang mereka bawa (Hendrawan & Setiyawati, 2020). Selain itu kesalahan postur tubuh pada anak banyak terjadi dalam proses belajar mengajar (Haryoko & Herdayanti, 2018). Penggunaan tas punggung yang kurang tepat, baik dari segi desain, berat beban, ataupun cara pemakaiannya, dapat meningkatkan tekanan pada struktur tulang belakang anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan (Dewi & Widyastuti, 2016).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dianat pada tahun 2011 dalam Harkitasari (2020) menunjukkan bahwa anak sekolah yang menggunakan tas punggung dengan beban berat 50% berisiko mengalami keluhan nyeri punggung dan 42% berisiko mengalami gangguan postur pada

punggung walaupun hasil yang ditunjukkan tidak signifikan. Adapun rekomendasi berat tas ideal pada anak menurut American Chiropractic Association yakni tidak lebih dari 10 hingga 15% dari berat badan anak (Harkitasari et al., 2020). Namun realitanya tidak demikian, dimana penelitian oleh Nurhayati dalam Haryoko (2018) menunjukkan bahwa berat tas siswa kelas 4 – 6 di Indonesia mencapai 4,5 kg, yang meningkatkan risiko nyeri muskuloskeletal bahkan kelainan tulang belakang seperti kifosis, skoliosis, dan lordosis. Kondisi ini disebabkan oleh ketidaktahuan terkait posisi ergonomis saat beraktivitas baik dari anak maupun orang tuanya (Haryoko & Herdayanti, 2018). Menurut Javadiwala dalam Harkitasari (2020), lebih dari separuh orang tua (51,6%) tidak memperhatikan berat tas yang seharusnya dibawa oleh anak-anak, dan 56,3% orang tua juga tidak memperhatikan ukuran tas yang sesuai untuk anak mereka. Bahkan sebanyak 96% orang tua siswa tidak pernah memeriksa apa saja yang dibawa anak-anak di dalam tasnya. Posisi saat mengangkat barang yang salah juga dapat menyebabkan kesalahan postur dan nyeri pada tulang belakang (Harkitasari et al., 2020). Oleh sebab itu, edukasi postur sejak usia dini sangatlah penting untuk mencegah gangguan postural. Apabila masalah postur tidak diatasi sejak dini maka akan terbawa hingga dewasa yang dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan anak.

METODE

Tempat dan Waktu. Tempat dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 75 Bentang, pada tanggal 8 Agustus 2023, pukul 10.00-11 WITA.

Khalayak Sasaran. Khalayak sasaran pada kegiatan ini adalah siswa-siswi kelas 5 dan 6 di SDN 75 Bentang, Desa Bentang, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar

Metode Pengabdian. Metode pengabdian yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah presentasi dan pendemonstrasian langsung. Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan presensi terlebih dahulu kepada adik-adik kemudian dilanjutkan dengan pengenalan antara mahasiswa dan para siswa yang hadir. Setelah itu, untuk mengidentifikasi pengetahuan awal siswa terkait edukasi yang akan dilakukan, dilakukanlah pre-test menggunakan kuisisioner. Kemudian melakukan sesi ice breaking dengan mengajak adik-adik bermain bersama untuk membangkitkan suasana gembira sekaligus melatih fokus dengan harapan adik-adik bisa lebih mudah menerima materi nantinya. Selanjutnya menyampaikan edukasi terkait postur yang baik dan benar kepada adik-adik dengan metode presentasi kepada siswa/i kelas 5 dan 6 di SDN 75 Bentang.

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan edukasi dan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai posisi tubuh/postur yang baik dan benar, yang dibuktikan dengan kemampuannya menjawab pertanyaan pada post-test.

Metode Evaluasi. Metode evaluasi yang digunakan yakni dengan melakukan pendemonstrasian langsung di dalam kelas oleh adik-adik dan pemberian post-test untuk menilai sejauh mana kemampuannya dalam menerima materi yang telah diberikan sekaligus digunakan untuk mengukur perbandingan pengetahuan adik-adik terkait bagaimana cara menjaga postur tubuh yang baik dan benar

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kegiatan Edukasi Upaya Pencegahan Gangguan Postur sejak Dini pada Anak di SDN 75 Bentang

Kegiatan edukasi upaya pencegahan gangguan postur sejak dini pada siswa(i) sekolah dasar yang ada di desa Bentang merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan

pengetahuan dan kesadaran anak-anak desa Bentang mengenai pentingnya menjaga posisi ergonomi ketika melakukan aktivitas sehari-hari sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan muskuloskeletal sejak dini. Sasaran dari kegiatan ini adalah adik-adik kelas 5 dan 6 SDN 75 Bentang. Adapun Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan edukasi dan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai posisi tubuh/postur yang baik dan benar, yang dibuktikan dengan kemampuannya menjawab pertanyaan pada post-test. Adapun data yang diperoleh adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kehadiran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Kegiatan Edukasi Upaya Pencegahan Gangguan Postur Sejak Dini pada Anak di SDN 75 Bentang, Desa Bentang, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar Tahun 2023

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	20	67
Laki-Laki	10	33
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1. di atas dapat diketahui bahwa dari 30 siswa yang hadir dalam kegiatan Edukasi Postur di SDN 75 Bentang, Desa Bentang, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar Tahun 2023 sebanyak 20 anak (67%) dihadiri oleh siswa berjenis kelamin perempuan dan 10 anak (33%) dihadiri oleh siswa berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peningkatan Pengetahuan Siswa(i) dalam Menjawab Pertanyaan Seputar Postur Tubuh yang Baik dan Benar di SDN 75 Bentang, Desa Bentang, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar Tahun 2023

Kategori Nilai	Sebelum	Sesudah
Kurang (1-2)	9	0
Cukup (3-4)	21	7
Baik (5)	0	23
Total	30	30

Keterangan:

1. Baik (5): mampu menjawab 5 pertanyaan dengan benar terkait postur yang baik dan benar.
2. Cukup (3-4): mampu menjawab 3-4 pertanyaan dengan benar terkait postur yang baik dan benar.
3. Kurang (1-2): mampu menjawab 1-2 pertanyaan dengan benar terkait postur yang baik dan benar

Berdasarkan data tabel 2. di atas diketahui bahwa antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan postur yang baik dan benar di SDN 75 Bentang, Desa Bentang, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar Tahun 2023 terdapat perbandingan tingkat pengetahuan. Sebelum dilakukan Edukasi Postur, ada 9 siswa (30%) yang memenuhi kategori “Kurang” karena hanya mampu menjawab 1-2 pertanyaan dengan benar, dan ada 21 siswa (70%) yang memenuhi kategori “Cukup” karena mampu menjawab 3-4 pertanyaan dengan benar, serta tidak ada siswa yang memenuhi kategori “Baik” karena tidak ada siswa yang mampu menjawab 5 pertanyaan dengan benar. Setelah dilakukan Edukasi Postur, didapatkan tidak ada lagi siswa yang memenuhi kategori “Kurang”, kategori “Cukup” meningkat menjadi 7 siswa (23%), dan sebanyak 23 siswa

(77%) memenuhi kategori “Baik”, sehingga rata-rata pengetahuan siswa terkait postur tubuh yang baik dan benar telah mengalami peningkatan.

Program kerja edukasi upaya pencegahan gangguan postur sejak dini dilaksanakan di SDN 75 Bentang, Desa Bentang, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar dengan total jumlah partisipan yang hadir dari tiga sekolah mencapai 30 siswa dengan karakteristik responden yang diperoleh melalui pengisian presensi kemudian data tersebut diolah dalam bentuk tabel distribusi frekuensi kehadiran. Berdasarkan tabel 1 yakni distribusi frekuensi kehadiran partisipan jenis kelamin dapat diketahui bahwa dari 30 siswa yang hadir dalam kegiatan edukasi postur ini sebanyak 10 anak (33%) dihadiri oleh siswa berjenis kelamin laki-laki dan 20 anak (67%) dihadiri oleh siswa berjenis kelamin perempuan.

Sebelum melakukan edukasi, terlebih dahulu dilakukan pengenalan antara mahasiswa dan adik-adik dilanjutkan pengerjaan *pre-test* untuk mengidentifikasi pengetahuan awal siswa terkait edukasi yang akan dilakukan. Selanjutnya melakukan *ice breaking* dengan bermain bersama. Pada saat adik-adik mengerjakan *pre-test* kami mengambil kesempatan untuk sekadar observasi sedikit mengenai posisi mereka ketika sedang duduk dan menulis. Berdasarkan hasil observasi ini kami menemukan bahwa dari 30 total siswa yang hadir kurang dari 10 siswa yang menerapkan posisi ergonomis tersebut yang mana hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara kami kepada guru di SDN 75 Bentang yang mengatakan bahwa siswa di sekolah ini belum terlalu memahami mengenai posisi ergonomis yang baik dan benar, sehingga dapat diketahui bahwa selama ini siswa memang belum menerapkan posisi ergonomis dalam proses pembelajaran di sekolah. Padahal menerapkan posisi ergonomis mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Mustika dan Sutajaya pada tahun 2016 dalam penelitiannya mengemukakan bahwa penerapan posisi ergonomi secara baik dan benar di ruang belajar dapat meningkatkan hasil belajar sebagaimana posisi ergonomi berusaha untuk menjadikan ruang belajar menjadi nyaman dan energi kita sepenuhnya bisa dimanfaatkan untuk sepenuhnya fokus belajar sehingga tidak terbuang (Mustika & Sutajaya, 2016).

Edukasi dilakukan dengan metode presentasi menggunakan power point dengan desain yang menarik sehingga siswa tidak bosan selama kegiatan berlangsung, serta dalam presentasi juga diberikan contoh atau demonstrasi langsung kepada adik-adik sesuai dengan gambar yang ditampilkan. Deisye Supit dalam penelitiannya pada tahun 2021 menemukan bahwa penggunaan media *power point* dalam proses pembelajaran terbukti dapat menarik minat siswa untuk menerima materi. Oleh karena itu metode ini dipilih dalam kegiatan edukasi postur ini dengan harapan para siswa tertarik dan mampu memahami materi serta tidak bosan saat pemaparan materi berlangsung (Supit, 2021). Selanjutnya siswa diberikan kesempatan maju ke depan untuk mempraktikkan langsung terkait posisi-posisi ergonomi yang telah di contohkan sebelumnya. Kemudian sebagai bentuk evaluasi dilakukan pemberian post-test untuk menilai sejauh mana kemampuannya dalam menerima materi yang telah diberikan sekaligus digunakan untuk mengukur perbandingan pengetahuan adik-adik terkait bagaimana cara menjaga postur tubuh yang baik dan benar. Pertanyaan yang terdapat saat pre-test sama dengan pertanyaan saat post-test.

Nama : _____
 Kelas : _____

Lingkari/silang jawaban yang menurut anda benar!

1. Manakah posisi duduk sambil membaca yang baik dan benar?



A. B. C. D.

2. Bentuk atau keadaan tubuh adalah istilah dari....

A. Badan
 B. Tubuh
 C. Postur
 D. Posisi

3. Penyebab dari postur abnormal di bawah ini adalah....

A. Kekurangan nutrisi
 B. Posisi yang salah saat menggunakan hp
 C. Penggunaan tas yang tepat
 D. Pilihan A dan B benar

4. Manakah posisi dan cara memakai tas yang baik dan benar?



A. B. C. D.

5. Manakah posisi berdiri yang baik dan benar?



A. B. C. D.

Gambar 1. Lembar Pre dan Post-test Edukasi Postur yang Baik dan Benar



Gambar 2. Pemberian Edukasi dan Demonstrasi Langsung Postur yang Baik dan Benar

Penilaian keberhasilan kegiatan ini diukur melalui tanya-jawab bersama siswa(i) yang dilakukan sebelum dan setelah edukasi dengan metode pengisian *pre-test* dan *post-test*. Hal ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan siswa(i) terkait materi edukasi yang diberikan. Sebelum dilakukan edukasi, sebanyak 30 responden terdapat 9 siswa (30%) yang memenuhi kategori “Kurang”, ada 21 siswa (70%) yang memenuhi kategori “Cukup”, dan tidak ada siswa yang memenuhi kategori “Baik”. Setelah dilakukan edukasi postur, didapatkan tidak ada lagi siswa yang memenuhi kategori “Kurang”, kategori “Cukup” meningkat menjadi 7 siswa (23%), dan sebanyak 23 siswa (77%) memenuhi kategori “Baik”, sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan edukasi postur rata-rata pengetahuan siswa terkait postur tubuh yang baik dan benar telah mengalami peningkatan. Selain itu, juga dilakukan tanya jawab serta mencontohkan posisi tubuh yang baik dan benar dengan tujuan agar siswa(i) mampu mempraktikkan secara langsung postur yang baik dan benar. Dalam kegiatan tersebut dapat dilihat perilaku siswa(i) dalam mempraktikkan posisi tubuh ketika melakukan beberapa aktivitas seperti cara duduk yang

benar, cara berdiri yang benar, penggunaan bantal yang baik dan benar, mengangkat beban yang benar serta penggunaan tas punggung/ransel yang benar dan diperoleh hasil bahwa setelah diberikan edukasi siswa mampu mempraktikkan posisi ergonomis tersebut.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti pada tahun 2023 di SMA Negeri 7 Denpasar. Pada penelitian ini ditemukan adanya perubahan tingkat pengetahuan siswa dan pihak sekolah sebelum dan sesudah dilakukan edukasi postur tubuh yang baik dan benar (Novianti et al., 2024). Selain itu, penelitian Rahman dkk. di SDN 2 Cililin tahun 2022 menunjukkan hasil serupa dengan kegiatan edukasi postur ini dimana setelah diberi tahu tentang postur tubuh yang baik, siswa jadi lebih sadar pentingnya menjaga sikap tubuh yang baik dan benar untuk mencegah kelainan tulang belakang (Rahman et al., 2022). Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendrawan pada tahun 2019 di SDN Jangrana, Cilacap juga memperoleh hasil yang sama dengan kegiatan ini. Dari penelitian yang dilakukan, terungkap bahwa pengetahuan siswa tentang gangguan postur tubuh dan cara mendeteksinya meningkat, dari nilai awal 19 menjadi 60 setelah *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, kemampuan *life skill* siswa dalam mendeteksi dini gangguan postur juga meningkat dari 50 menjadi 86. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pemahaman siswa tentang hal ini meningkat secara signifikan (Hendrawan & Setiyawati, 2020).

Penelitian lain yang sejalan dengan hasil kegiatan ini dilakukan oleh Saputri dan Sutikno pada tahun 2021 di SMPN 15 Banjarmasin dimana dalam jurnalnya mengatakan bahwa terdapat peningkatan kemampuan siswa(i) tentang gangguan pada tulang belakang akibat kesalahan postur salah satunya dengan pelatihan cara duduk yang baik dan benar untuk mencegah gangguan pada tulang belakang (Saputri & Sutikno, 2021). Peningkatan pengetahuan yang dialami oleh para siswa terjadi karena adanya penyuluhan atau edukasi. Edukasi memberikan informasi yang langsung membentuk ingatan jangka pendek (*immediate impact*), sehingga dapat menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan dengan cepat. Hadi & Hasmar pada tahun 2021 menyatakan bahwa edukasi atau yang sering disebut pendidikan, adalah segala usaha yang terencana untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok maupun masyarakat, agar melakukan apa yang diharapkan oleh pihak yang memberikan pendidikan (Hadi & Hasmar, 2021). Hal tersebut sejalan dengan tujuan kegiatan yang telah dilakukan dimana dengan adanya edukasi postur dapat memberikan pengaruh kepada para siswa agar bisa menjaga sikap tubuhnya sehingga dapat terhindar dari gangguan postural ataupun muskuloskeletal serta dapat dijadikan mitra dalam menyebarkan informasi kepada siswa ataupun masyarakat lain terkait postur yang baik dan benar khususnya di desa Bentang.

Pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan yaitu pada tanggal 8 Agustus 2023 pukul 10.00 WITA. Selama kegiatan berlangsung, siswa nampak antusias dalam mengikuti kegiatan yang ditunjukkan melalui keterlibatan siswa dalam ice breaking, pengisian pre dan post-test serta dalam praktek langsung di depan kelas. Selain itu, kegiatan dapat berlangsung dengan baik berkat banyaknya bantuan teman-teman posko Desa Bentang. Kemudian agar para siswa serta semua warga sekolah dapat mengetahui manfaat, pentingnya dan bagaimana cara menjaga serta memelihara postur tubuh yang baik dan benar agar terhindar dari gangguan atau kelainan postur sejak dini maka kami memberikan sebuah poster untuk ditempelkan di lingkungan sekolah agar mudah untuk dipedomani dengan baik dan benar secara seksama. Adapun di akhir kegiatan dilakukan pembagian susu kotak dan kue kepada seluruh adik-adik dan dilakukan foto bersama.



Gambar 3. Poster yang diberikan kepada Pihak Sekolah

B. Keberhasilan Kegiatan

Terlaksananya kegiatan edukasi postur di SDN 75 Bentang sesuai dengan perencanaan dan mencapai indikator keberhasilan program kerja yakni setelah dilakukan Edukasi Postur, didapatkan tidak ada lagi siswa yang memenuhi kategori “Kurang”, kategori “Cukup” meningkat menjadi 7 siswa (23%), dan sebanyak 23 siswa (77%) memenuhi kategori “Baik”, sehingga rata-rata pengetahuan siswa terkait postur tubuh yang baik dan benar telah mengalami peningkatan.

KESIMPULAN

Dari hasil program kerja Edukasi dan Upaya Pencegahan Gangguan Postur Sejak Dini Pada Anak di SDN 75 Bentang ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang postur tubuh yang baik dan benar terbilang masih kurang. Dengan adanya upaya edukasi postur yang diberikan kepada siswa SDN 75 Bentang, Desa Bentang, Kecamatan Galesong Selatan, Kabupaten Takalar didapatkan pengaruh terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan praktek posisi ergonomi yang baik dan benar antara sebelum dan sesudah dilakukan Edukasi Postur. Hal ini menyebabkan para siswa menjadi paham dan sadar akan pentingnya menjaga postur tubuh serta bagaimana cara memelihara postur tubuh yang baik dan benar agar terhindar dari resiko gangguan muskuloskeletal atau gangguan postural tubuh.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam mendukung proses penelitian dan pengabdian ini, khususnya untuk siswa-siswi dan para guru SDN 75 Bentang ini yang telah memberikan kesempatan kepada kami dan bekerja sama dalam melancarkan kegiatan ini. Penulis juga berterima kasih kepada supervisor Posko Desa Bentang yakni Bapak Nur Syamsu Ismail, S.Psi, .M.A, yang selalu memberikan saran untuk perbaikan penulis dan para dosen yang membimbing dalam kegiatan KKN-PK Angkatan 63 serta teman-teman KKN-PK

Angkatan 63 Posko Desa Bentang yang telah memberikan dorongan dan bantuannya sehingga program ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Bustan, M. N., Aprilo, I., & Anwar, K. (2018). Derajat Kesehatan Jasmani dan Postur Siswa Sekolah di Makassar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(1), 93–99. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3781>
- Dewi, I. G. A. P. A., & Widyastuti, I. A. P. (2016). Gambaran Perubahan Postur Tubuh Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Akibat Penggunaan Tas Punggung Berat. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 4(2), 6–13. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1354437&val=956&title=GA> MBARAN PERUBAHAN POSTUR TUBUH PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA SMP AKIBAT PENGGUNAAN TAS PUNGGUNG BERAT
- Hadi, P., & Hasmar, W. (2021). Ergonomi Duduk yang Benar untuk Mencengah Terjadinya Low Back Pain (LBP) di Kelurahan Mayang Mangurai Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 287–294. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i3.258>
- Harkitasari, S., Dewi Manuaba, I. A. L. A., Primayanti, I. D. A. I. D., & Purnamasidhi, C. A. W. (2020). Beban Tas Siswa di Sekolah Dasar Saraswati 5 Denpasar. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic)*, 6(2), 152. <https://doi.org/10.24843/jei.2020.v06.i02.p09>
- Hartini, H. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja Hartini. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 27–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.29240/jbk.v1i2.329>
- Haryoko, I., & Herdayanti, D. (2018). Pemeriksaan Postur Terhadap Penggunaan Beban Berlebih Pada Tas Siswa Sma Negeri 1 Pemulutan Bara. *Khidmah*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v1i1.262>
- Hendrawan, A., & Setiyawati, D. (2020). Deteksi Dini Gangguan Postur Melalui Peningkatan Life Skill Education Dokter Kecil. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 149–152. <https://doi.org/10.30651/aks.v4i2.3300>
- Irianto, Pujiningrum, A. R. S., Mustari, Y., Nawir, D. A., Mahardika, S., Sarira, C. M., Nooraini, F. A., Frinanda, A., Tzamrah, A., & Syam, I. (2025). Edukasi dan Skrining Terkait Postur Tubuh Ideal Sebagai Upaya Pencegahan Gangguan Postur Dini Bagi Peserta Didik SMP-IT Ar-Rahmah Kota Makassar. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 9(1), 227–237. <https://doi.org/https://doi.org/10.20956/pa.v9i1.32434>
- Mustika, P. W., & Sutajaya, I. M. (2016). Ergonomi dalam Pembelajaran Menunjang Profesionalisme Guru di Era Global. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 5(1), 82–96. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v5i1.8933>
- Naderi, A., Rezvani, M. H., Shaabani, F., & Bagheri, S. (2019). Effect of Kyphosis Exercises on Physical Function, Postural Control and Quality of Life in Elderly Men With Hyperkyphosis. *Iranian Journal of Ageing*, 13(4), 464–479. <https://doi.org/10.32598/SIJA.13.4.464>
- Novianti, I. G. A. S. W., Paramurthi, I. A. P., Prianthara, I. M. D., Suadnyana, I. A. A., Suparwati, K. T. A., Astrawan, I. P., Jaya, I. P. P., & Manuaba, I. A. R. W. (2024). Edukasi Dan Pemeriksaan Postur Tubuh Pada Siswa-Siswi Di Sma Negeri 7 Denpasar. *Jurnal Abdi*

- Insani*, 11(2), 1985–1991. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i2.1619>
- Rahman, I., Muhamad K, F., Wea, G., & Rahmawati, M. (2022). Pemberian Edukasi Tentang Postur Tubuh Yang Baik Dalam Menjaga Kesehatan Tulang Belakang Pada Siswa Sd Negeri 2 Cililin. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital*, 1(2), 32–37. <https://ejournal.insightpower.org/index.php/JUPED/article/view/99>
- Saputri, J., & Sutikno, S. (2021). Penyuluhan Posisi Duduk yang Benar untuk Kesehatan Punggung pada Siswa/i SMPN 15 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)*, 3(2), 142–146. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/JSIM/article/download/314/197/>
- Setiawan, C., Griadhi, I. P. A., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2021). Gambaran Postur Dan Karakteristiknya Pada Mahasiswa Kedokteran Umum. *Jurnal Medika Udayana*, 10(4), 13–22. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/72315/39239>
- Supit, D. (2021). Penggunaan Media Pembelajaran Power Point dan Minat Belajar Siswa Kelas VI Sekolah Dasar Advent UNKLAB. *Cogito Smart Journal*, 7(2), 447–459.