

Edukasi Fisioterapi Komunitas Untuk Pencegahan *Forward Head Posture* Pada Siswa Sekolah Dasar Islam Al-Abror Pakisaji Malang

I Komang Wira Kusuma *¹

Ali Multazam ²

Qonitatul Fitriyah ³

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³UPT Puskesmas Pakisaji

*e-mail: wirakomang64@gmail.com

Abstrak

Anak-anak merupakan kelompok masyarakat dengan prevalensi pengguna *smartphone* yang tinggi, karena sebagian besar dari mereka menggunakan *smartphone* untuk bermain game. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan perubahan postur dimana postur yang buruk selama penggunaan *smartphone* akan memiliki dampak jangka panjang yang serius pada postur anak. Salah satu dampak dari postur tubuh yang buruk adalah postur kepala ke depan (*forward head posture*). Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan manajemen mandiri kepada siswa sekolah dasar islam al-abror pakisaji agar dapat secara mandiri dalam manajemen gangguan atau keluhan nyeri leher dan bah. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kepada siswa berupa promosi kesehatan mengenai *forward head posture* dan tata cara pencegahannya dengan menggunakan poster. Hasil Penyuluhan berjalan dengan baik dan mudah dipahami oleh siswa dari 20% menjadi 100% setelah diberikan materi mengenai definisi, penyebab, dampak, dan cara mencegah serta dosis dari *self treatment exercise*.

Kata kunci: *Forward Head Posture, Exercise, Self treatment*

Abstract

Children are a demographic with a high prevalence of *smartphone* use, as many engage with these devices primarily for gaming. Excessive *smartphone* use has been associated with postural changes, whereby poor posture during device use can have serious long-term implications on children's overall posture. One significant consequence of poor posture is the development of *Forward Head Posture*. This study aims to provide education and independent management to students of Al-Abror Pakisaji Islamic Elementary School so that they can independently manage disorders or complaints of neck and lower back pain. The method used in this study involved providing health education to students, with a focus on the concept of *Forward Head Posture* and preventive measures. This was implemented using posters as the primary medium of communication. The health education sessions were highly effective and comprehensively understood by the students, evidenced by a marked improvement in their understanding, which increased from 20% to 100% post-intervention. The educational materials provided covered the definition, causes, effects, preventive measures, and proper dosage of *self-treatment exercises*.

Keywords: *Forward Head Posture, Exercise, Self treatment*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang sangat cepat di era modern membawa banyak manfaat bagi kehidupan manusia, terutama dalam bidang informasi dan komunikasi. Salah satu teknologi yang paling banyak digunakan adalah *smartphone*, yang memudahkan aktivitas seperti mencari informasi, berkomunikasi, dan bermain game. Namun, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif (Abbasi et al., 2021).

Di Indonesia, jumlah pemain *game online* meningkat pesat. Pada tahun 2022, tercatat 174,1 juta pemain, naik dari 121,7 juta pada tahun sebelumnya (Putra et al., 2021). Anak-anak sekolah dasar juga semakin sering menggunakan *smartphone*, terutama untuk bermain dan memenuhi rasa ingin tahu mereka (Annur, 2024).

Pada usia 10–14 tahun, durasi penggunaan *smartphone* meningkat dari 8 jam menjadi 15 jam per minggu, bahkan bisa mencapai 3–5 jam per hari (Ariston & Frahasini, 2018). Padahal, *American Academy of Pediatrics* menyarankan penggunaan gadget tidak lebih dari dua jam per

hari untuk menghindari risiko cedera muskuloskeletal akibat postur duduk yang statis (Berolo et al., 2018).

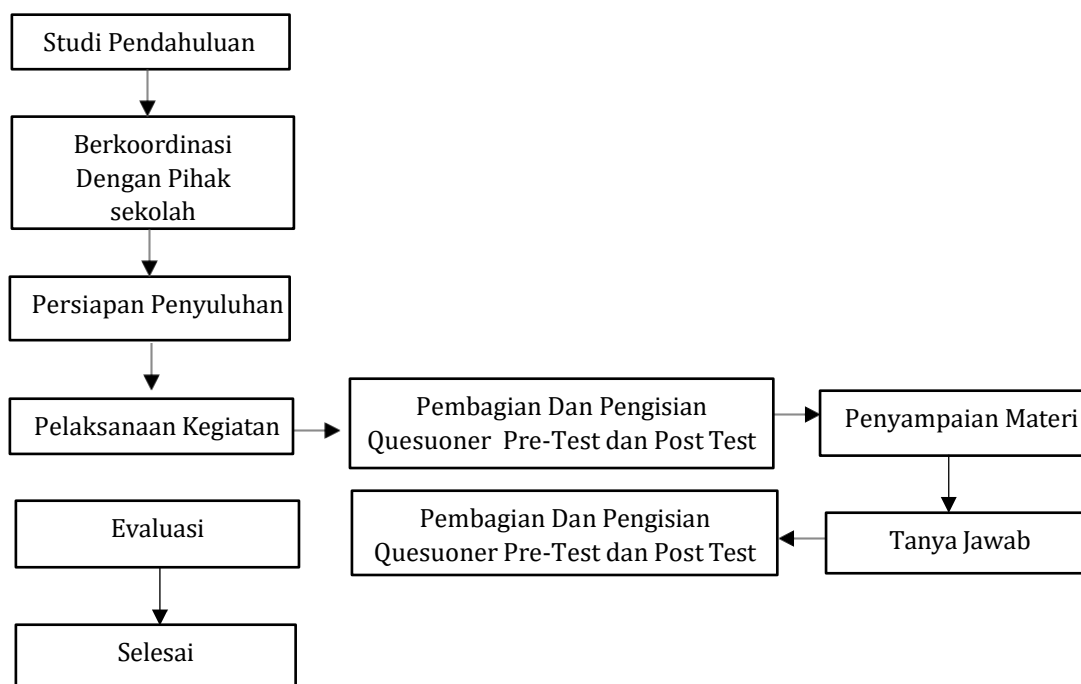
Kebiasaan menundukkan kepala saat melihat layar *smartphone* dapat menyebabkan *Forward Head Posture* (FHP), yaitu kondisi di mana kepala bergeser ke depan dari garis tubuh normal. Postur ini meningkatkan beban pada tulang leher hingga 60 pon jika kemiringan mencapai 60 derajat (Alonazi et al., 2019). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan terbukti dapat mengubah sudut tulang leher dan mengganggu keseimbangan postur (Park et al., 2017)

FHP dapat berdampak negatif terhadap proses belajar dan sering menimbulkan nyeri pada leher, bahu, serta punggung atas (Mosaad et al., 2020; Aulianingrum & Hendra, 2022). Fisioterapi berperan penting dalam mencegah dan mengatasi gangguan ini melalui edukasi, pemeriksaan postur, dan latihan mandiri seperti *Self Treatment Exercise* (Dae-Hyun & Sung-Min, 2018).

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan latihan mandiri kepada siswa SDI Al-Abror agar mampu mencegah serta mengelola keluhan muskuloskeletal yang berkaitan dengan *Forward Head Posture*.

METODE

Kerangka Kerja Pengabdian



Gambar 1. Kerangka Kerja Kegiatan Pengabdian

Metode yang diberikan dalam kegiatan Fisioterapi Komunitas adalah dengan memberikan penyuluhan mengenai definisi, penyebab, dampak, cara pencegahan serta penanganan fisioterapi yang bisa dilakukan secara mandiri oleh para siswa sekolah dasar. Media yang dipakai untuk melakukan pelayanan kepada para siswa di SDI Al-Abror adalah berupa poster. Sebelum diberikan penyuluhan pada siswa diberikan kuesioner pre-test dengan tujuan untuk mengetahui seberapa pemahaman pengetahuan siswa terhadap *forward head posture* atau postur kepala ke depan dengan menggunakan poster, dan mempraktekan langsung bagaimana gerakan latihan yang bisa dilakukan di rumah. Sesi terakhir adalah tanya jawab dengan para siswa

Target Sasaran dan Tempat Pelaksanaan.

Kegiatan dilakukan di SDI Al-Albor, Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang pada tanggal 24 Oktober 2024 jam 08.00 -13.30 WIB.

Pelaksanaan

Kegiatan pertama-tama diawali dengan dilakukannya pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa akan dilaksanakan penyuluhan oleh Mahasiswa Profesi Fisioterapi UMM kepada siswa sekolah dasar, kemudian dilanjutkannya kegiatan pengecekan kesehatan terlebih dahulu bersama pihak puskesmas dan setelah semua selesai baru dilakukannya penyuluhan dengan memberikan pengetahuan serta edukasi kepada para siswa mengenai *forward head posture* atau posisi kepala kedepan dengan menggunakan poster, dan mempraktekan langsung bagaimana gerakan latihan yang bisa dilakukan dirumah. Sesi terakhir adalah tanya jawab kepada siswa.

Hasil Dokumentasi Kegiatan



(a)

Gambar 2. Pengenalan diri & Pembagian questioner *pre test*



(b)

Gambar 3. Foto bersama bapak & ibu guru SDI Al-Albor



(c)

Gambar 4. Pelaksanaan penyuluhan & sesi tanya jawab



Gambar 4. Media Edukasi Poster

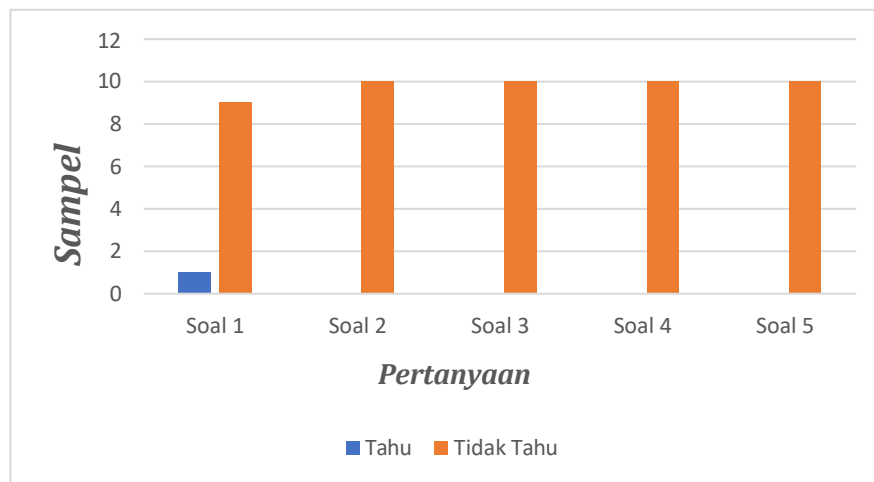
Kegiatan penyuluhan mengenai *Forward Head Posture* (FHP) di SDI Al-Abror Pakisaji berlangsung dengan baik dan mendapat respon positif dari 10 siswa yang hadir. Materi

penyuluhan meliputi pengertian, penyebab, dampak, pencegahan, serta manfaat latihan bagi penderita FHP.

Siswa tampak antusias mendengarkan dan aktif bertanya selama sesi diskusi. Media penyuluhan berupa poster edukatif membantu mereka memahami materi dan mempraktikkan latihan secara mandiri di rumah. Dalam konseling, dijelaskan bahwa pencegahan FHP dapat dilakukan dengan menjaga postur duduk yang ergonomis, istirahat berkala setiap 30–60 menit, serta melakukan latihan penguatan otot leher dan bahu seperti *chin tuck*, *shoulder blade squeeze*, dan *neck flexion stretch*.

Penyesuaian tinggi layar gadget juga penting agar sejajar dengan pandangan mata. Latihan *Forward Head Posture Exercise* bertujuan memperkuat otot leher dan punggung atas untuk memperbaiki postur tubuh secara keseluruhan. Evaluasi kegiatan dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan untuk menilai peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan.

HASIL Pre-Test



Grafik 1. Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 1, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 10 siswa sebelum dilakukan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *forward head posture* dengan pertanyaan 1 terdapat 1 orang yang menjawab “tau” dan 9 orang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 2 terdapat 10 orang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 3 terdapat 10 orang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 4 terdapat 10 orang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 5 terdapat 10 orang menjawab “tidak tau”.

Hasil Post-Test



Grafik 2. Hasil Post-Test

Berdasarkan hasil yang tertera pada Grafik 2, didapatkan hasil dari 5 pertanyaan yang diberikan kepada 10 siswa setelah dilaksanakan penyuluhan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan tentang *Forward Head Posture* didapatkan hasil pos-test pertanyaan 1 terdapat 10 siswa menjawab “tau” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 2 terdapat 10 siswa menjawab “tau” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 3 terdapat 10 siswa menjawab “tau” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 4 terdapat 10 siswa menjawab “tau” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak tau”, pertanyaan 5 terdapat 10 siswa menjawab “tau” dan tidak ada orang yang menjawab “tidak tau”. Kesimpulan yang didapat setelah dilaksanakan penyuluhan komunitas siswa SDI Al- Albor siswa mengetahui tentang dan penanganan pada kasus *Forward Head Posture*.

Hasil Pre-Test Dan Post-Test

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pre-Test Dan Post Test

Soal	Pre Test		Post Test	
	Tahu	Tidak Tahu	Tahu	Tidak Tahu
Apakah anda mengetahui tentang <i>forward head posture</i> ?	1	9	10	0
Apakah anda mengetahui bahwa penggunaan <i>smartphone</i> menjadi penyebab dari <i>forward head posture</i> ?	0	10	10	0
Apakah anda mengetahui dampak dari <i>forward head posture</i> ?	0	10	10	0

Apakah anda mengetahui cara mencegah <i>forward head posture</i> ?	0	10	10	0
Apakah sebelumnya anda mengetahui <i>self treatment exercise</i> untuk memperbaiki <i>forward head posture</i> ?	0	10	10	0

Seperti yang ditunjukkan pada Tabel 1, sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan para siswa SDI Al-Abror Pakisaji cenderung kurang memahami tentang *forward head posture*. Namun setelah penyuluhan, pengetahuan mereka mengenai *forward head posture* meningkat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman mengenai *forward head posture* di kalangan siswa di SDI Al-Abror Pakisaji.

PEMBAHASAN

Postur tubuh yang baik tercipta dari keseimbangan antara bagian tubuh dan otot, sehingga beban tubuh terdistribusi merata. Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat menyebabkan ketegangan otot leher, yang berisiko menimbulkan upper cross syndrome dan *forward head posture* (FHP). Kondisi ini menggeser pusat gravitasi tubuh ke depan, menurunkan kontrol motorik, serta menimbulkan keluhan seperti nyeri leher dan punggung (Erlani & Seriani, 2020; Tri et al., 2022).

Edukasi pencegahan FHP bertujuan mengurangi nyeri agar aktivitas sehari-hari tidak terganggu. Pencegahan dilakukan dengan menjaga postur tubuh yang baik, yaitu mempertahankan lengkungan alami tulang belakang, menjaga kepala sejajar bahu, dan bahu sejajar panggul. Postur yang benar serta penerapan prinsip ergonomi dapat membantu mencegah nyeri dan cedera akibat posisi tubuh yang salah.

Fasilitas kerja yang ergonomis juga berperan penting. Meja dan kursi sebaiknya disesuaikan dengan tinggi badan dan posisi layar sejajar pandangan mata (Nadhifah et al., 2021). Posisi duduk yang dianjurkan adalah punggung tegak, bahu rileks, bokong menempel pada kursi, dan kaki bertumpu pada alas. Saat menggunakan laptop atau *smartphone*, kepala dan leher harus dijaga tetap netral agar beban tulang belakang tidak meningkat. Selain itu, latihan koreksi postur seperti *chin tuck*, *scapula retraction*, *chest stretch*, dan *McKenzie exercise* dapat memperbaiki keselarasan tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta menyeimbangkan beban kerja otot (Sugijanto & Army, 2019).

Faktor lain yang perlu diperhatikan adalah berat badan ideal, karena kelebihan berat badan dapat mengubah pusat gravitasi tubuh dan meningkatkan kelengkungan tulang belakang bagian bawah, yang akhirnya memicu perubahan pada tulang servikal. Menjaga berat badan ideal membantu mempertahankan postur alami tulang belakang dan mencegah terjadinya FHP.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa skrining, edukasi kesehatan, dan intervensi di SDI Al-Abror Pakisaji berjalan lancar dan mendapat respon positif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa tentang Forward Head Posture (FHP), dengan hasil post-test mencapai 100%, meningkat dari 20% pada pre-test. Siswa menjadi lebih memahami cara mencegah dan menangani FHP secara mandiri di rumah, serta pentingnya menjaga postur tubuh dalam aktivitas sehari-hari. Selama kegiatan, siswa tampak antusias dan interaktif, serta mampu mempraktikkan latihan dengan baik dan benar. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu siswa menerapkan kebiasaan postur yang sehat, mengurangi risiko gangguan muskuloskeletal, dan menjaga keseimbangan tubuh di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya tujukan kepada pihak SDI Al-Abror Pakisaji atas kesediaannya menjadi rekan kerjasama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan memberikan saya kesempatan untuk menyampaikan penyuluhan serta memberikan edukasi kepada para siswa dan meluangkan waktu bapak dan ibu untuk berpartisipasi dari awal hingga akhir kegiatan. Penghargaan juga disampaikan kepada tim UKS dari Puskesmas Pakisaji yang turut berkontribusi dalam kegiatan pengabdian ini, sehingga pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi GA, Jagaveeran M, Goh YN, Tariq B. The impact of type of content use on smartphone addiction and academic performance: Physical activity as moderator. *Technol Soc.* 2021;64(December 2020):101521. doi:10.1016/j.techsoc.2020.101521
- Alonazi A, Daher N, Alismail A, Nelson R, Almutairi W, Bains G. the Effects of Smartphone Addiction on Children'S Cervical Posture and Range of Motion. *Int J Physiother.* 2019;6(2):32-39. doi:10.15621/ijphy/2019/v6i2/181910
- Annur CM. 10 Negara dengan Jumlah Penduduk Terbanyak di Dunia (25 Januari 2024). Published 2024. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/25/ini-10-negara-dengan-jumlah-penduduk-terbanyak-di-dunia-awal-2024>
- Ariston Y, Frahasini F. Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *J Educ Rev Res.* 2018;1(2):86. doi:10.26737/jerr.v1i2.1675
- Aulianingrum P, Hendra. Risk Factors of Musculoskeletal Disorders in Office Workers. *Indones J Occup Saf Heal.* 2022;11(Spl):68-77. doi:10.20473/ijosh.v11iSI.2022.68-77
- Berolo S, Wells RP, Amick BC. Musculoskeletal symptoms among mobile hand-held device users and their relationship to device use: A preliminary study in a Canadian university population. *Appl Ergon.* 2011;42(2):371-378. doi:10.1016/j.apergo.2019.08.010
- Dae-Hyun K, Chang-Ju K, Sung-Min S. Neck pain in adults with forward head posture: effects of craniovertebral angle and cervical range of motion. *Osong Public Heal Res Perspect.* 2018;9(6):309-313.
- Daniel G, Anak Agung Gede Angga Puspa Negara, Indira Vidiari Juhanna, Ni Wayan Tianing. The Relation Between Smartphone Use with Forward Head Posture Occurrence in Undergraduate Physiotherapy Student. *Phys Ther J Indones.* 2022;3(2):44-48. doi:10.51559/ptji.v3i2.51
- Erlani, Seriani A. Jurnal Medika udayana. *J Kedokt Udayana.* 2020;9(7):4-6. <https://www.jurnalmedika.com/blog/124-Retensio-Urine-Post-Partum>
- Hutagalung N, Susilawati S, Inggarsih R. Hubungan Karakteristik Klinis Dan Etiologi Pada Pasien Efusi Pleura Di Rsup Dr. Mohammad Hoesin Tahun 2019. *J Kedokt dan Kesehat Publ Ilm Fak Kedokt Univ Sriwij.* 2022;9(3):245-252. doi:10.32539/jkk.v9i3.17558
- Mosaad DM, Abdel-aziem AA, Mohamed GI, Abd-Elaty EA, Mohammed KS. Effect of forward head and rounded shoulder posture on hand grip strength in asymptomatic young adults: a cross-sectional study. *Bull Fac Phys Ther.* 2020;25(1):1-8. doi:10.1186/s43161-020-00001-z
- Nadhifah N, Udijono A, Wuryanto MA, Saraswati Ld. Gambaran Kejadian Nyeri Leher Pada Pengguna Smartphone (Studi Di Pulau Jawa 2020). *J Kesehat Masy.* 2021;9(4):548-554. doi:10.14710/jkm.v9i4.30516
- Park JH, Kang SY, Lee SG, Jeon HS. The effects of smart phone gaming duration on muscle activation and spinal posture: Pilot study. *Physiother Theory Pract.* 2017;33(8):661- 669. doi:10.1080/09593985.2017.1328716
- Putra Wiguna N, Wahyuni N, Wibawa A, Aryantari S, Thanaya P, Wiwiek Indrayani A. The Relationship Between Smartphone Addiction and Forward Head Posture in Junior High School Students in North Denpasar. *J Epidemiol Kesehat Komunitas.* 2019;4(2):84-89. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/jekkk/arti cle/view/5268>
- Sugijanto, Army H. Efektifitas Latihan Koreksi Postur Terhadap Disabilitas dan Nyeri Leher Kasus

Sindroma Miofasial Otot Upper Trapezius Mahasiswa Wanita Universitas Esa Unggul. *J Fisioter.* 2019;15(2):69-83.

Tri K, Suparwati A, Made I, et al. Edukasi Pengetahuan Postur Tubuh yang Baik di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan Padangsambian Kaja. *UNBIMengabdiJurnalPengabdiKpdMasy.*2022;3(1):139.<http://ejournal.unbi.ac.id/index.php/UNBIMengabdi>