

Edukasi Posisi Duduk Yang Baik dan Benar Untuk Mencegah Gangguan Tulang Belakang Anak di SDN Tulusrejo 1 Kota Malang

Amaliatul Khanifa *¹
Sri Sunaringsih Ika Wardojo ²
Bonita Suharto ³

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

³UPT Puskesmas Kendalsari, Indonesia

*e-mail: amaliyaak26@gmail.com¹

Abstrak

Tulang belakang merupakan bagian penting dari tubuh yang berfungsi untuk mendukung postur dan memberikan stabilitas pada tubuh manusia. Kebiasaan postur duduk yang salah pada anak sekolah dapat menyebabkan keluhan pada tulang belakang, seperti nyeri punggung, bahu dan leher yang berisiko menjadi masalah kronis di masa dewasa. Sekitar 30-50% anak usia sekolah mengalami keluhan tulang belakang yang disebabkan oleh kebiasaan duduk yang salah. Edukasi terkait dengan postur duduk yang benar sangat penting diberikan kepada anak usia sekolah untuk mencegah terjadinya gangguan tulang belakang. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang pentingnya postur duduk yang baik sehingga membantu anak menjaga kesehatan tulang belakang dan terhindar dari risiko gangguan postur di kemudian hari. Edukasi diberikan melalui penyuluhan dengan media leaflet yang berisi tentang cara duduk yang baik dan benar, risiko yang ditimbulkan jika terbiasa dengan postur duduk yang buruk dan pentingnya menjaga postur. Hasil didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman anak tentang cara duduk yang benar ditunjukkan pada hasil pre test dan post test yang diberikan kepada 26 siswa kelas 5 SDN Tulusrejo 1 Kota Malang.

Kata kunci : anak sekolah, gangguan tulang belakang, postur duduk

Abstract

The spine is an important part of the body that functions to support posture and provide stability to the human body. Bad sitting posture habits in school children can cause spinal complaints, such as back, shoulder and neck pain that are at risk of becoming chronic problems in adulthood. Around 30-50% of school-age children experience spinal complaints caused by bad sitting habits. Education related to correct sitting posture is very important to be given to school-age children to prevent spinal disorders. This education aims to increase school children's knowledge about the importance of good sitting posture so as to help children maintain spinal health and avoid the risk of postural disorders in the future. Education is provided through counseling with leaflet media containing information on how to sit properly and correctly, the risks that arise if you are used to bad sitting postures and the importance of maintaining posture. The results obtained showed an increase in children's knowledge and understanding of how to sit properly as shown in the results of the pre-test and post-test given to 26 grade 5 students of SDN Tulusrejo 1 Malang City.

Keywords: school children, spinal cord disorder, sitting posture

PENDAHULUAN

Tulang belakang merupakan struktur penting yang menjaga postur dan stabilitas tubuh. Pada anak-anak, kebiasaan postur duduk yang buruk seperti membungkuk atau bersandar tanpa penyangga yang tepat dapat menyebabkan ketegangan otot, nyeri punggung, bahu dan leher. Dalam jangka panjang kebiasaan ini dapat meningkatkan risiko nyeri punggung kronis dan masalah tulang belakang lebih serius dimasa dewasa, seperti skoliosis lordosis dan kifosis (Rodríguez, Velastequí, 2019).

Posisi duduk yang tidak ergonomis pada anak dapat berdampak buruk pada perkembangan tulang belakang karena adanya ketidakseimbangan otot dan tekanan yang tidak merata pada struktur tulang belakang. Perubahan postur yang menyimpang dari keadaan normal disebut postur duduk yang buruk dan merupakan salah satu masalah serius yang berhubungan dengan perkembangan fisik normal pada anak (Calvo-Muñoz, Gómez-Conesa and Sánchez-Meca,

2013). Postur tubuh yang salah dalam jangka panjang dapat mempengaruhi perkembangan morfologi tulang belakang yang merupakan akar penyebab kelainan tulang belakang (Aggarwal *et al.*, 2013). Anak-anak dengan postur tubuh yang buruk memiliki frekuensi lebih tinggi mengalami sakit kepala, nyeri leher dan pinggang (Kratenova *et al.*, 2017).

Menurut Drza-Grabiec *et al.*, (2015) menunjukkan bahwa anak usia 4-15 tahun tidak banyak bergerak selama rata-rata 7-8 jam sehari. Berbeda dengan berjalan dan berlari, otot tidak digunakan secara aktif saat duduk. Fungsi otot digantikan oleh efek penyangga kursi. Inaktivasi otot dalam jangka waktu yang lama menyebabkan melemahnya otot-otot yang tertentu. Posisi duduk yang tidak tepat dapat mengakibatkan masalah fisik dan ketidaknyamanan (Hwang *et al.*, 2019).

Prevalensi masalah gangguan tulang belakang pada anak usia sekolah akibat postur duduk yang buruk berkisar antara 30-50%, dengan banyak penelitian yang menemukan peningkatan keluhan muskuloskeletal seiring bertambah usia (Drza-Grabiec *et al.*, 2015). Di Indonesia, prevalensi kasus skoliosis, khususnya skoliosis idiopatik remaja, dilaporkan mencapai sekitar 2-5% dari total populasi anak dan remaja berusia 10-15 tahun (Kementerian Kesehatan, 2021). Skoliosis, yang ditandai oleh kelengkungan abnormal tulang belakang, lebih sering terjadi pada anak perempuan dan dapat semakin parah saat masa pertumbuhan jika tidak terdeteksi dan ditangani sejak dini (Calvo-Muñoz, Gómez-Conesa and Sánchez-Meca, 2013).

Lordosis dan kifosis pada anak-anak cenderung memiliki data prevalensi yang lebih terbatas dibanding skoliosis, tetapi keduanya juga penting diwaspadai. Kifosis biasanya muncul sebagai punggung yang terlalu melengkung ke depan, sementara lordosis adalah kelengkungan ke dalam pada punggung bawah yang berlebihan (De Baranda *et al.*, 2020). Deteksi dini dan tindakan rehabilitatif melalui metode seperti latihan postur dan penggunaan alat bantu seperti brace merupakan langkah penting dalam pencegahan komplikasi lebih lanjut. Edukasi terkait dengan postur duduk yang benar sangat penting diberikan kepada anak usia sekolah untuk mencegah terjadinya gangguan tulang belakang.

METODE

Kegiatan ini diawali dengan observasi terkait permasalahan yang memiliki peluang besar muncul pada anak usia sekolah dalam aktivitas belajar di sekolah. Hasil observasi kebiasaan duduk yang buruk selama proses pembelajaran masih sering dilakukan dan sebagian besar anak belum mengetahui terkait dengan postur tubuh yang baik ketika duduk. Berdasarkan hasil observasi kami menentukan perencanaan kegiatan dengan memberikan penyuluhan berupa edukasi posisi duduk yang baik dan benar kepada anak sekolah.

Media penyuluhan menggunakan *leaflet* yang berisi informasi terkait dengan cara duduk yang benar, risiko yang dapat ditimbulkan jika terbiasa duduk dengan postur yang buruk, dan pentingnya duduk yang baik dan benar untuk menjaga postur dan kesehatan tulang belakang.

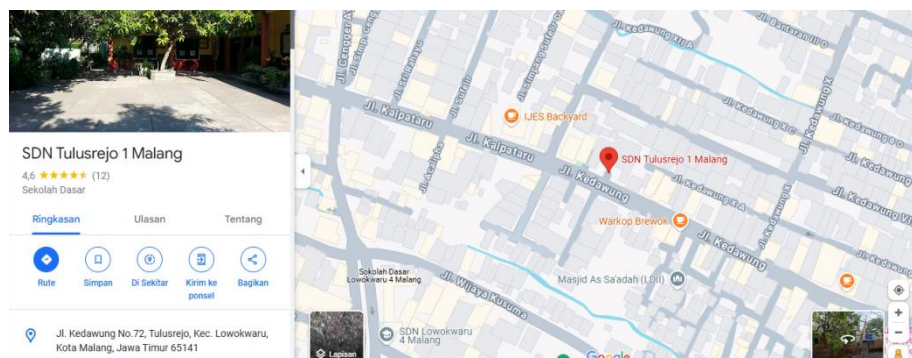
Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di halaman SDN Tulusrejo 1 Kota Malang pada hari Senin tanggal 14 Oktober 2024 kepada siswa kelas 5 sebanyak 26 peserta. Kegiatan dimulai dengan memberikan pertanyaan *pre test* kepada siswa terkait dengan kebiasaan duduk sehari-hari selama kegiatan belajar di sekolah dan pemahaman posisi duduk yang baik dan benar, kemudian dilanjutkan penyampaian materi penyuluhan dan mempraktikkan postur duduk yang benar agar dapat lebih dipahami oleh siswa. Materi sudah tersampaikan dengan lancar kemudian dilanjutkan memberikan pertanyaan *post test* untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa setelah penyuluhan.



Gambar 1. Penyampaian Materi Edukasi



Gambar 2. Leaflet Materi Penyuluhan



Gambar 3. Lokasi Kegiatan Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dari *pre test* sebelum penyuluhan, sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang kurang memadai tentang postur duduk yang benar. Rata-rata siswa memiliki pengetahuan yang terbatas tentang dampak postur duduk yang salah pada tulang belakang. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai postur duduk yang benar, lebih dari 80% siswa dapat mengidentifikasi dan menjelaskan kembali postur duduk yang benar dan menunjukkan cara duduk yang benar sesuai panduan, serta dapat memahami pentingnya

mempertahankan postur tersebut saat belajar. Hal ini terlihat dari perbedaan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan signifikan.

Secara teori, posisi duduk yang benar memainkan peran penting dalam mencegah gangguan tulang belakang dan membantu menjaga postur tubuh ideal pada anak-anak. Studi dari *American Physical Therapy Association* menunjukkan bahwa postur duduk yang tidak tepat, terutama di usia muda, dapat meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal di masa dewasa. Duduk terlalu lama dalam posisi membungkuk atau terlalu condong ke depan memberikan tekanan yang berlebihan pada tulang belakang, terutama di daerah lumbar (Morton, 2021).

Sebuah penelitian oleh Wen et al., (2022) juga menemukan bahwa edukasi tentang postur duduk yang benar di kalangan anak-anak sekolah dapat menurunkan prevalensi nyeri punggung pada anak-anak usia sekolah dasar. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi postur duduk dalam kurikulum kesehatan anak.

Setelah edukasi, sebagian besar siswa menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi untuk duduk dengan punggung lurus dan posisi kaki yang sesuai. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan ini berhasil dalam mengubah pengetahuan dan perilaku siswa terhadap postur duduk yang baik. Hasil ini selaras dengan teori pembelajaran yang menyatakan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktek dan demonstrasi lebih efektif dalam memberikan pemahaman kepada anak-anak. Pembelajaran aktif dan partisipatif, seperti yang diterapkan dalam penyuluhan ini, memungkinkan siswa untuk memahami dan mempraktikkan apa yang mereka pelajari, sehingga perubahan perilaku lebih mudah terjadi.

KESIMPULAN

Penyuluhan mengenai postur duduk yang benar efektif meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya postur duduk yang baik dan berdampak positif pada kesadaran mereka untuk mempraktikkan postur duduk yang benar di kelas. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi postur sejak dini sangat penting dan bermanfaat dalam mendukung kesehatan tulang belakang dan postur tubuh anak di masa pertumbuhan. Menjaga postur duduk yang benar sangat penting untuk kesehatan tulang belakang anak sekolah dasar sebagai bentuk pencegahan dan deteksi dini masalah gangguan tulang belakang yang akan muncul seiring bertambahnya usia. Edukasi yang tepat dan pengawasan secara konsisten, anak-anak dapat terhindar dari masalah gangguan tulang belakang dan terbiasa dengan postur duduk yang baik. Diharapkan edukasi ini tidak hanya diretapkan di sekolah, tetapi juga di rumah dengan bantuan orang tua.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prodi Pendidikan Profesi Fisioterapis, Puskesmas Kendalsari dan SDN Tulusrejo 1 Kota Malang yang telah memberikan fasilitas, saran dan prasarana sehingga dapat terlaksana kegiatan ini dengan lancar dan hasil yang baik. Terima kasih kepada Clinical Education yang telah memberikan saran dan bimbingan sehingga kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar, dan kepada teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan membantu selama kegiatan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, N. et al. (2013) 'Low back pain and associated risk factor among undergraduate students of a medical college in Delhi', *Educ Health (Abingdon)*, 26(2), pp. 103–8.
- De Baranda, P.S. et al. (2020) 'Sitting posture, sagittal spinal curvatures and back pain in 8 to 12-year-old children from the region of murcia (Spain): ISQUIOS programme', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), pp. 1–18. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph17072578>.
- Calvo-Muñoz, I., Gómez-Conesa, A. and Sánchez-Meca, J. (2013) 'Prevalence of low back pain in children and adolescents: A meta-analysis', *BMC Pediatrics*, 13(1), pp. 10–16. Available at: <https://doi.org/10.1186/1471-2431-13-14>.

- Drza-Grabiec, J. *et al.* (2015) 'Effects of the sitting position on the body posture of children aged 11 to 13 years', *Work*, 51(4), pp. 855–862. Available at: <https://doi.org/10.3233/WOR-141901>.
- Hwang, J. *et al.* (2019) 'Low back pain in children: a rising concern', *European Spine Journal*, 28(2), pp. 211–213. Available at: <https://doi.org/10.1007/s00586-018-5844-1>.
- Kementerian Kesehatan, R.I. (2021) *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Sepsis Pada Anak, Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kratenova, J. *et al.* (2017) 'Prevalence and risk factors of poor posture in school children in the Czech Republic', *J Sch Health*, 77(3), pp. 131–7.
- Morton, C. (2021) *Bad Posture & Back Pain in Children*, www.nib.com.au.
- Rodríguez, Velastequí, M. (2019) *The Prevalence and Consequences of Poor Posture in Children and Adolescents*.
- Wen, L. *et al.* (2022) 'Sagittal imbalance of the spine is associated with poor sitting posture among primary and secondary school students in China: a cross-sectional study', *BMC Musculoskeletal Disorders*, 23(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12891-022-05021-5>.