
EDUKASI PENGETAHUAN POSTUR TUBUH YANG BAIK DI PANTI ASUHAN PUTRA WILLIAM BOTH BALA KESELAMATAN PADANGSAMBIAN KAJA

**Komang Tri Adi Suparwati^{1*}, I Made Dhita Prianthara², I.A Pascha Paramurthi³,
I Putu Astrawan⁴, Ida Ayu Astiti Suadnyana⁵, I Putu Prisa Jaya⁶,
Ida Ayu Ratih Wulansari Manuaba⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Bali Internasional

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat yang dilakukan Program Studi Fisioterapi dilaksanakan di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan Padangsambian Kaja yang melibatkan seluruh dosen Program Studi Fisioterapi dan Himpunan Mahasiswa Fisioterapi Universitas Bali Internasional. Kegiatan ini melibatkan 12 orang panitia pelaksana yang terdiri dari 7 dosen Fisioterapi dan 5 mahasiswa. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 35 orang yang mengikuti sosialisasi dalam bentuk ceramah tentang edukasi pengetahuan postur tubuh yang baik. Tujuan dari kegiatan ini agar masyarakat terutama anak-anak dan remaja di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan memiliki kesadaran pentingnya pentingnya menjaga sikap tubuh yang baik dan benar untuk mencegah kelainan tulang belakang sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman dan aman. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode sosialisasi berupa pemberian edukasi pada peserta. Adanya kegiatan ini diharapkan agar anak-anak dan remaja di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan dapat menjaga postur tubuh dengan baik.

Kata kunci: Anak dan Remaja, Postur Tubuh Osteoporosis

ABSTRACT

The community service carried out by the physiotherapy study program was carried out at Putra William Both Orphanage, Padangsambian Kaja Salvation Army which involved all the teachers of the physiotherapy study program and the International Association of Physiotherapy Students from the University of Bali. This activity involved 12 members of the executive committee made up of 7 physiotherapy professors and 5 students. The participants in this activity amounted to 35 people who took part in the socialization in the form of lectures on the education of the knowledge of the correct posture. The purpose of this activity is to raise awareness in the community, especially the children and adolescents of the William Both Bala Salvation Children's Orphanage, on the importance of maintaining good and correct posture to prevent spinal disorders so that they can comfortably carry out daily activities. and safely. The method used in this activity is the method of socialization in the form of education of the participants. The existence of this activity is planned so that the children and teenagers of the Orphanage of the Salvation Army William Both can maintain a good posture.

Keywords: Children, Teenager, Posture

PENDAHULUAN

Postur yang baik adalah postur yang membutuhkan pengeluaran energi minimum untuk menjaga agar tetap normal/selaras, sedangkan pemanfaatan energi dan upaya yang berlebih akan menunjukkan postur tubuh yang buruk. Postur berhubungan dengan cara seseorang membawa dirinya saat duduk, berdiri, berjalan, dan berbaring. Postur tubuh yang buruk adalah postur yang diakibatkan oleh otot-otot tertentu yang menegang atau memendek sementara yang lain memanjang dan menjadi lemah yang sering terjadi akibat aktivitas sehari-hari¹. Tanpa disadari, terdapat banyak faktor disekitar lingkungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh seperti kelainan anatomis, kelainan fisiologis, kehamilan, usia lanjut, pekerjaan, status sosial, kehidupan sehari-hari seperti cara berpakaian, kebiasaan penggunaan tas dan furnitur yang kurang sesuai, kebiasaan berolahraga, dan juga kurangnya pengetahuan dan kesadaran diri akan pentingnya memiliki postur tubuh yang baik yang dimana perubahan postur tubuh dapat menimbulkan efek jangka panjang seperti perubahan bentuk tulang belakang, nyeri punggung, nyeri leher, cedera pada lutut dan kaki².

Dalam banyak kasus, gangguan postur tubuh yang membuat postur tubuh salah pada anak dan remaja sering kali berkaitan dengan posisi tulang belakang. Hal ini dikarenakan tulang belakang berperan cukup penting dalam menopang tubuh, termasuk dalam membentuk posisi tegak, melindungi organ tubuh dan saraf, stabilisasi gerakan tubuh, dan membuat tubuh fleksibel saat bergerak. Kondisi gangguan pada tulang belakang dapat menyebabkan beberapa permasalahan mulai dari gangguan musculoskeletal, neuromuscular bahkan sampai dengan gangguan pernafasan³.

Kelainan postur tubuh pada anak-anak paling banyak disebabkan oleh karena aktifitas mereka di sekolah salah satunya akibat posisi duduk yang salah saat

belajar. Sikap duduk yang tidak benar saat belajar akan mempengaruhi tulang belakang anak terutama pada perkembangan otot dan tulang belakangnya karena dipaksa bekerja ekstra keras untuk melakukan penyesuaian dengan posisi tubuh.

Bila posisi tubuh yang salah ini dibiarkan berlangsung terus menerus, anak bisa beresiko mengalami kelainan postur⁴. Oleh karena itu perlu diberikan pemahaman kepada anak bahwa pola duduk yang salah dan cara penggunaan tas punggung yang salah dapat menimbulkan kelainan postur tubuh sehingga dapat menyebabkan gangguan klinis yang lain. Pemeliharaan postur diperlukan otot-otot yang kuat untuk tetap menjaga kondisi postur tubuhnya tetap baik. Ketidakseimbangan otot-otot postural karena adanya kontraktur otot, kelemahan otot maupun kekakuan pada otot dapat meningkatkan resiko kelainan postur dapat terjadi.

Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan. Dengan hadirnya fisioterapi diharapkan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan aman dan nyaman. Aktivitas dikatakan aman dan nyaman apabila telah mengetahui bagaimana resiko-resiko yang akan terjadi saat beraktivitas. Berdasarkan Permenkes Nomor 65 tahun 2015 tentang standar pelayanan fisioterapi dimana tugas Fisioterapi tidak hanya dalam bentuk pelayanan kesehatan tetapi juga dalam bentuk promosi, pencegahan, intervensi, dan pemulihan.

Pemberian edukasi terhadap postur yang baik sejak dini akan mencegah terjadinya gangguan postur serta serta mengubah pola hidup anak-anak dan remaja yang memiliki kebiasaan buruk seperti sering menunduk atau membungkuk dalam mengerjakan sesuatu, sehingga anak dan remaja bisa melakukan

aktivitas sehari-hari tanpa ada keluhan muskuloskeletal yang ditimbulkan oleh karena postur tubuh yang buruk.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan dengan sosialisasi berupa ceramah tentang postur yang baik sejak dini kepada anak-anak dan remaja yang secara keseluruhan berjumlah 35 orang serta dilaksanakan pada 2 Januari 2021. Pada kegiatan ini juga dilakukan games dimana setelah mendapatkan informasi terkait postur yang baik sejak dini, peserta dibantu oleh panitia diminta untuk mempraktikanya dengan tepat.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam rangkaian kegiatan berupa tahap-tahap yang tersusun secara sistematis yang terdiri dari tahap persiapan yaitu rapat koordinasi dan perizinan terkait lokasi pengabdian masyarakat dan tahap pelaksanaan yaitu tahap yang dimana dilakukannya pemberian sosialisasi berupa ceramah kepada anak-anak dan remaja di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan serta sesi foto bersama dengan pengurus panti dan panitia pelaksana.



Gambar 1. Pemberian Sosialisasi Kepada Anak-Anak dan Remaja di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan



Gambar 2. Foto Bersama Pengurus Panti Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan dengan Pembicara, Ketua Program Studi Fisioterapi Serta Ketua Panitia



Gambar 3. Foto Bersama dengan Pengurus Panti Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan dan Panitia.

PEMBAHASAN

Postur adalah posisi yang dapat menopang tubuh saat duduk, berdiri, atau berbaring. Postur yang baik didapatkan dari adanya keselarasan antara bagian tubuh dengan otot-otot, sehingga distribusi beban tubuh tersebar merata. Namun tidak semua orang memiliki postur yang baik, dan tidak semua orang sadar akan pentingnya memiliki postur yang ideal.

Dalam menjaga postur tubuh agar tetap bagus diperlukan peran penting dari tulang belakang. Tulang belakang atau yang juga disebut vertebra merupakan bagian tubuh yang berfungsi menghubungkan ekstremitas atas dan bawah Rangka atau tulang dapat mengalami perubahan bentuk atau penyimpangan postural. Penyimpangan postur adalah postur tubuh yang terbentuk dari hasil peningkatan ketegangan otot atau pemendekan otot sedangkan otot yang lain memanjang dan lemah akibat kesalahan

tubuh dalam bersikap pada saat aktivitas sehari-hari⁵. Kelainan pada tulang belakang disebabkan oleh kebiasaan duduk dengan posisi yang salah. Akibat kesalahan postur dan sikap antara lain menyebabkan trauma tulang belakang seperti terjadinya deformitas misalnya kifosis, lordosis, dan scoliosis⁵.

Pemberian edukasi postur tubuh yang baik sangat penting untuk mencegah kelainan pada tulang belakang. Terutama pada anak-anak dan remaja di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan penyimpangan postur sangat berpotensi mempengaruhi kesehatan tulang belakangnya. Hal ini disebabkan karena ketidaktahuan tentang postur tubuh yang baik saat duduk maupun saat membawa tas, berupa buku pelajaran yang cukup berat⁵.

Anak-anak dan remaja di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan yang menjadi sasaran kegiatan ini cukup antusias dan bersemangat selama mengikuti kegiatan penyuluhan. Anak-anak dan remaja di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan juga dapat bersosialisasi dan memahami materi serta edukasi yang diberikan dengan baik. Menurut Hadi & Hasmar (2021) edukasi atau yang sering juga disebut pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok maupun masyarakat sehingga melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku Pendidikan⁶. Hal ini sesuai dengan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan yaitu pemberian edukasi tentang postur tubuh yang baik dapat membuat Anak-anak dan remaja di Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan sadar akan pentingnya menjaga sikap tubuh yang baik dan benar untuk mencegah kelainan tulang belakang

SIMPULAN

Dengan melakukan pengabdian masyarakat dengan tema Edukasi Pengetahuan Postur Tubuh Yang Baik,

diharapkan dapat memberikan wawasan kepada anak-anak dan remaja bahwa mencaga postur tubuh yang baik dapat mencegah terjadinya gangguan postur serta serta mengubah pola hidup anak-anak dan remaja yang memiliki kebiasaan buruk seperti sering menunduk atau membungkuk dalam mengerjakan sesuatu, sehingga anak dan remaja bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa ada keluhan muskuloskeletal yang ditimbulkan oleh karena postur tubuh yang buruk

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Bali Internasional yang telah mendanai seluruh kegiatan pengabdian masyarakat ini dan juga kepada Panti Asuhan Putra William Both Bala Keselamatan yang telah memberikan ijin agar kami bisa melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Ucapan terimakasih juga saya berikan kepada seluruh dosen dan mahasiswa Program Studi Fisioterapi yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Yoga. Poor Posture and Its Causes. 2018. 235–236 p.
2. Mo SW, Xu D-Q, Li JX, Liu M. Effect of backpack load on the head, cervical spine and shoulder postures in children during gait termination. *Ergonomics* [Internet]. 2013 Dec;56(12):1908–16. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00140139.2013.851281>
3. Dwi Setiyawati, Hendrawan A. Upaya Pencegahan Gangguan Tulang Belakang Pada Anak Sekolah Dasar Melalui Program Pelatihan Back School Fisioterapi. *J Pengabdian Masy Al-Irsyad* [Internet]. 2020 May 17;2(1):72–8. Available from: <http://ejournal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jpma/article/view/82>

4. Pelealu J, Angliadi LS, Angliadi E. REHABILITASI MEDIK PADA SKOLIOSIS. J BIOMEDIK [Internet]. 2014 Apr 2;6(1). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/article/view/4157>
5. Pristanto, A., Damayanti, A., Suryani, N., Rahman, F., & Setyaningsih R. UPAYA PENCEGAHAN DAN EDUKASI GANGGUAN POSTUR PADA SISWA SDN 03 PABELAN SUKOHARJO. 9 th Univ Res Colloqium 2019 Univ Muhammadiyah Purworejo [Internet]. 2019;9(1):1–6. Available from: <http://eproceedings.umpwr.ac.id/index.php/urecol9/article/view/538/439>
6. Hadi P, Hasmar W. Ergonomi Duduk yang Benar untuk Mencengah Terjadinya Low Back Pain (LBP) di Kelurahan Mayang Mangurai Kota Jambi. J Abdimas Kesehat [Internet]. 2021 Nov 19;3(3):287. Available from: <http://jak.stikba.ac.id/index.php/jak/article/view/258>