

Edukasi Postur Tubuh yang Benar pada Kasus Kifosis terhadap Siswa SMP Nurul Ilmi Jambi

Indah Permata Sari¹, Wanti Hasmar²

^{1,2} Program Studi DIII Fisioterapi, STIKes Baiturrahim Jambi
e-mail: indahpermata.fisio11@gmail.com

Abstrak

Kifosis merupakan salah satu bentuk kelainan yang muncul pada tulang belakang manusia yang menyebabkan postur tubuh membungkuk. Edukasi postur tubuh yang benar seperti duduk, berdiri, dan penggunaan tas yang benar. Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMP Nurul Ilmi Jambi, dengan pemberian leaflet dan demonstrasi gerakan memperbaiki postur tubuh yang benar pada siswa-siswi SMP. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan dan dapat dilakukan diaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari seperti saat belajar, berjalan, dan membawa tas ransel. Hasil evaluasi baik melalui tanya jawab dan demonstrasi gerakan edukasi postur tubuh yang benar siswa-siswi sudah memahami dan mengetahui cara duduk yang benar, berjalan, serta membawa tas ransel yang benar serta latihan untuk memperbaiki postur tubuh.

Kata Kunci: Edukasi Postur Tubuh, Kifosis, Siswa SMP

Abstract

Kyphosis is a form of abnormality that appears in the human spine which causes a stooped posture. Correct posture education such as sitting, standing, and using the correct bag. Community service activities were carried out at SMP Nurul Ilmi Jambi, by giving leaflets and demonstrating movements to improve correct posture for junior high school students. This Community Service aims to be used as a source of knowledge and can be applied in daily activities such as when studying, walking, and carrying backpacks. The results of the evaluation both through questions and answers and demonstrations of the correct posture education movement, students already understand and know how to sit properly, walk, and carry the correct backpack as well as exercises to improve posture.

Keywords: Posture Education, Kyphosis, Middle School Students

PENDAHULUAN

Anak merupakan generasi penerus suatu bangsa, yang diharapkan menjadi generasi yang berkualitas baik. Untuk mendapatkan kualitas anak yang baik harus dipastikan bahwa tumbuh dan kembangnya juga baik. Postur tubuh yang tegap dan simetris dapat mempengaruhi perkembangan yang baik. Jika terdapat kelainan postur dapat menyebabkan masalah. Salah satu masalah yang paling banyak dialami oleh anak khususnya pada siswa dan siswi SMP yaitu postur tubuh yang tidak ergonomi.

Postur tubuh yang tidak ergonomi mengakibatkan anak beresiko besar mengalami kifosis yang apabila dibiarkan akan berpengaruh pada kesehatan. Posisi duduk menyumbang pengaruh yang besar dalam permasalahan yang terjadi pada tulang belakang (Pristianto., 2022). Prevalensi kifosis pada anak SMP terdapat 9 responden (3%) yang mengalami kelainan tulang belakang (Dewi dan Widyastuti., 2016).

Kifosis merupakan salah satu bentuk kelainan yang muncul pada tulang belakang manusia yang menyebabkan postur tubuh membungkuk. Akibat perubahan ini menyebabkan salah satu resiko gangguan keseimbangan yaitu resiko jatuh (Pratistiwi dan Lestari., 2020).

Tanda dan gejala dari kifosis yaitu postur membungkuk atau slouching atau hunchback disebut kifosis bila lengkungnya lebih dari 40 derajat, punggung terasa sakit, kaku dan nyeri sering terjadi, nyeri di leher, kelelahan pada kifosis yang berat akan terjadi sesak napas karena paru-paru tidak dapat mengembang sempurna (Suryabi., 2015). Derajat kifosis terbagi atas dua tipe, yaitu tipe bawah (round back postural, dan tipe atas (deformitas sudut gibbus, kifosis kongenital, penyakit scheurmann (Wahyuddin dan Sugianto., 2020).

Kifosis postural sudah sejak lama diketahui dan hingga saat ini masih dapat ditemukan pada usia anak dan remaja. Kejadian kifosis postural pada remaja sering dihubungkan dengan kebiasaan melakukan postur yang salah, baik selama berdiri ataupun duduk, serta merupakan faktor risiko utama dalam terbentuknya gangguan muskuloskeletal pada umur selanjutnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kifosis yaitu membungkuknya punggung saat duduk dapat mengubah *center of gravity* sehingga beban tubuh cenderung ke arah anterior dan menyebabkan perubahan *good alignment* tubuh (Hartanto., 2020).

Untuk mencegah kelainan yang terjadi pada tulang belakang perlu dilakukan pemeriksaan berupa posture assessment. Secara klinis assessment postur dapat bermanfaat untuk mendiagnosis setiap kejadian trauma, masalah yang terkait dengan sendi dan sudut tubuh. Fisioterapis dapat menggunakan posture assessment untuk menentukan tipe tubuh seseorang, melakukan analisis komposisi tubuh, serta menentukan tipe lengkungan kaki atau deformitas anatomi seperti kifosis. Setiap gangguan yang disebabkan karena postur kerja yang salah dapat dideteksi dengan bantuan posture assessment. Posture assessment dapat dilakukan dengan metode visual observation sebagai evaluasi postur.

Selain pemeriksaan dengan posture assessments, pemberian edukasi sikap tubuh yang baik dan benar sangat penting untuk mencegah kelainan pada tulang belakang terutama pada siswa SMP, yang bisa menyebabkan perubahan postur berpotensi mempengaruhi kesehatan tulang belakang. Hal ini disebabkan karena ketidaktahuan siswa tentang postur yang baik saat duduk maupun saat membawa tas, berupa buku pelajaran yang cukup berat. Untuk memperbaiki postur yang buruk, terapi latihan akan sangat membantu untuk mengembalikan perubahan yang terjadi pada tulang belakang. Kifosis adalah salah satu kasus yang berhubungan dengan kelengkungan sudut tulang belakang (Rahman., 2022).

Edukasi postur tubuh yang benar terdiri dari sikap duduk yang benar, tulang belakang saat timbunan beban berat badan terpusat semuanya pada tulang belakang. Pergerakan sendi ini ditentukan pada posisi duduk 90⁰ dari kursi, sementara menyandar bisa mengurangi ketegangan sendi dan membuat tendon dan otot jadi relaks. Ketika duduk lutut ditekukkan pada sudut yang benar. Lutut tetap dijaga setinggi atau lebih rendah dari pinggul. Tungkai sebaiknya tidak menyilang. Kaki tetap dijaga rata dengan lantai. Hindari duduk dengan posisi yang sama lebih dari 30 menit. Siku dan lengan diistirahatkan pada kursi atau meja serta bahu dijaga agar tetap rileks (Hadi dan Hasmar., 2021).

Ada beberapa rekomendasi latihan untuk membantu mencegah tulang belakang berubah bentuk. Beberapa latihan yang dapat dilakukan secara rutin diantaranya adalah *mirror image*, *head retraction*, dan *life extension* (Gonzales dan Marcos., 2019). Latihan kifosis dapat berupa latihan peregangan, latihan penguatan, dan gerakan tulang belakang dapat meningkatkan control postural, fungsi fisik, dan kualitas hidup pada masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan terapi latihan untuk memperbaiki postur tulang belakang sejak masa pertumbuhan akan memberikan efek lebih baik untuk fungsi fisik dan kualitas hidup (Rahman., 2022).

Edukasi postur tubuh yang benar seperti duduk, berdiri, dan penggunaan tas yang benar merupakan solusi untuk memperbaiki postur tubuh yang salah dan memperbaiki tulang belakang. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memperbaiki postur tubuh dan tulang belakang. Metode yang digunakan adalah pemberian leaflet dan demonstrasi exercise untuk kifosis di SMP Nurul Ilmi Jambi yang diharapkan pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah agar siswa-siswi

SMP Nurul Ilmi Jambi dapat mengaplikasikan edukasi dan setiap gerakan latihannya dengan benar sehingga dapat memperbaiki postur tubuh yang baik.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan pemberian leaflet tentang edukasi ergonomi duduk yang benar, dan posisi berdiri dan latihan untuk kifosis. Kemudian di demonstrasikan kepada siswa-siswi SMP Nurul Ilmi Jambi latihan untuk kifosis, serta di koreksi jika gerakan tersebut tidak tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan terhadap siswa-siswi SMP Nurul Ilmi Jambi dengan pemberian leaflet dan gerakan latihan koreksi postur. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dari program studi D-III Fisioterapi dan dibantu oleh mahasiswa Program Studi D-III Fisioterapi STIKes Baiturrahim Jambi, dan dihadiri sebanyak 30 orang siswa-siswi SMP Nurul Ilmi Jambi.

Kifosis merupakan salah satu bentuk kelainan yang muncul pada tulang belakang manusia yang menyebabkan postur tubuh membungkuk. Akibat perubahan ini menyebabkan salah satu resiko gangguan keseimbangan yaitu resiko jatuh (Prastiwi dan Lestari., 2020). Pemberian *sustained natural apophyseal glides* berupa gerakan mobilisasi *passive gliding* dan gerakan ekstensi aktif akan memberikan efek regangan pada kapsul ligamen yang akan meningkatkan elastisitas sehingga dapat memperluas lingkup gerak dan dapat mengurangi penekanan yang terjadi dan memberikan efek pompa pada kapsul sendi, otot, pembuluh darah dan cairan synovial. Perubahan tekanan ini dapat membantu perbaikan sirkulasi pada jaringan sekitar. Dengan meningkatnya metabolisme pada jaringan yang menyebabkan fleksibilitas dari jaringan juga membaik sehingga memberikan input proprioseptif terhadap sendi untuk bergerak secara normal (Rahman, 2022).

Postur yang baik merupakan keadaan keseimbangan antara otot dan rangka tulang yang dapat melindungi struktur pendukung tubuh dari deformitas progresif, terlepas dari sikap tubuh, seperti tegak, duduk, berbaring, jongkok, atau membungkuk, saat struktur ini bekerja atau beristirahat. Postur tubuh yang baik akan menunjukkan *good alignment* antara segmen-segmen tubuh. Segmen-segmen tubuh manusia melakukan aksi gerakan pada saat melakukan aktivitas fisik, sehingga membentuk postur tubuh yang bervariasi, baik postur saat berdiri, berjalan, bahkan pada saat duduk (Hartanto., 2020). Menurut penelitian Hadi dan Hasmar (2021), posisi duduk yang benar yaitu ketika duduk lutut ditekukkan pada sudut yang benar.

Lutut tetap dijaga setinggi atau lebih rendah dari pinggul. Tungkai sebaiknya tidak menyilang. Kaki tetap dijaga rata dengan lantai. Hindari duduk dengan posisi yang sama lebih dari 30 menit. Siku dan lengan diistirahatkan pada kursi atau meja serta bahu dijaga agar tetap rileks.





Gambar 1. Dokumentasi Saat Memberikan Edukasi Pada Siswa Nurul Ilmi

SIMPULAN

Semua siswa-siswi sangat antusias dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ke sekolah mereka dan menambah pengetahuan semua siswa-siswi SMP Nurul Ilmi Jambi. Mereka sudah memahami posisi duduk yang benar, berjalan, dan membawa tas yang benar serta latihan untuk kifosisnya.

SARAN

Meja dan kursi disekolah hendaknya disesuaikan dengan standar ergonomi duduk siswa-siswi. Dan bagi orangtua hendaknya diperhatikan tas yang dipakai anak-anak disesuaikan dengan postur tubuh agar tidak terlalu berat dan menyebabkan kelainan tulang belakang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada kepala sekolah, guru-guru, serta siswa-siswi Nurul Ilmi, serta tim dosen pengabdian kepada masyarakat, dan mahasiswa D III Fisioterapi STIKes Baiturrahim Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- 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 Publ. Nursin NER* 295, 35.
- Gonzalez-Galvez, N., Gea-García, G. M. & Marcos-Pardo, P. J. (2019). Effects of exercise programs on kyphosis and lordosis angle: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One* 14, 1–18.
- Hartanto. (2022). Pengaruh Postur Duduk Membungkuk dalam Menimbulkan Kifosis Postural. *J. Kedokt. Meditek* 28, 207–214.
- Hadi, P. & Hasmar, (2021). W. Ergonomi Duduk yang Benar untuk Mencengah Terjadinya Low Back Pain (LBP) di Kelurahan Mayang Mangurai Kota Jambi. *J. Abdimas Kesehat.* 3, 287.
- Pristianto, A., Mutia Andini, R. & Faris Naufal, A. (2022). Kejadian Cedera Muskuloskeletal Saat Melakukan Exercise Selama Masa Pandemi Covid-19. *Qual. J. Kesehat.* 16, 73–81.

- Prastiwi R. I., Risy W, R. & Lestari, S. (2020). Postur Kifosis Menyebabkan Gangguan Keseimbangan Statis Lansia. *J. Keterapian Fis.* 5, 140–146.
- Rahman, I. *et al.* (2022). Pemberian Edukasi Tentang Postur Tubuh Yang Baik Dalam Menjaga Kesehatan Tulang Belakang Pada Siswa Sd Negeri 2 Cililin. *J. Pengabd. Kpd. Masy. Digit.* 1.
- Suryabi, C. L. (2015). Perancangan Media Pembelajaran Interaktif Tentang Sikap Tubuh Yang Benar. *J. Desain Komun. Vis. Adiwarna* 1.
- Wahyuddin, Firdausy, A. M. & Sugijanto. (2020). Perbedaan Efek Penambahan Sustained Natural Apophyseal Glides Pada Intervensi Metode Schroth. *J. Ilm. Fisioter.* 20, 1–7.