

## Edukasi Kesehatan; Jaga Postur Tubuh, Siswa aktif dan Berprestasi

Sri Yulian Hunowu<sup>1</sup>, Bergita Dumar<sup>2</sup>, Sartika<sup>3</sup>

<sup>\*1,2,3</sup> Sarjana Keperawatan, Universitas Negeri Gorontalo

<sup>\*</sup>Corresponding Author: [sartika@ung.ac.id](mailto:sartika@ung.ac.id)

Article Info	Abstrak
<b>Article History</b> Received: Maret 2025 Revised: Maret 2025 Published: Maret 2025	Tulang belakang berperan penting dalam menopang postur dan stabilitas tubuh. Kebiasaan duduk yang tidak ergonomis pada anak sekolah dapat memicu gangguan muskuloskeletal, seperti nyeri punggung, leher, dan bahu. Kebiasaan postur duduk yang salah, serta fasilitas belajar yang tidak sesuai, dapat berisiko mengganggu pertumbuhan postural tubuh dan kesehatan fisik pada anak. Tujuan pengabdian kesehatan ini untuk meningkatkan pemahaman para siswa mengenai pentingnya posisi ergonomis yang benar saat belajar, terutama saat duduk, guna mencegah kelelahan, nyeri otot, dan gangguan postur tubuh. Metode pengabdian yang dilakukan berupa pemberian penyuluhan kesehatan menggunakan <i>participatory action research</i> (PAR) dengan tema “Edukasi Kesehatan; Jaga postur tubuh, siswa aktif dan berprestasi”. Hasil pengabdian didapatkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait ergonomi. Siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya posisi duduk yang benar dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh, serta memahami cara menjaga postur tubuh yang baik saat belajar, baik di rumah maupun di sekolah.
<b>Keywords</b> Postur Tubuh, Posisi ergonomis, Nyeri Punggung	

### PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi, berbagai permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak usia sekolah mulai bermunculan. Salah satu masalah pada anak adanya gangguan postur tubuh yang berpotensi menyebabkan kelainan pada tulang belakang. Tulang belakang memiliki peran vital dalam sistem muskuloskeletal, yaitu sebagai penopang utama tubuh, membentuk postur tubuh yang tegak, pelindung struktur saraf pusat, stabilitas gerakan tubuh, serta membuat fleksibilitas dalam aktivitas gerak sehari-hari (Kasenda et al., 2020). 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 (Khanifa, 2024). Nyeri punggung dapat memengaruhi kondisi kesehatan fisik dan mengganggu perkembangan postur tubuh. Ketika keluhan ini berlangsung cukup lama dan tidak ditangani, maka dapat menimbulkan dampak negatif pada jaringan lunak, tulang, dan sistem saraf, yang berpotensi menyebabkan cedera. Hal ini meningkatkan risiko kerusakan pada otot rangka serta ligamen di daerah punggung bawah. Akibatnya, gangguan tersebut dapat menurunkan kenyamanan dan menghambat aktivitas belajar pada anak (Faridah et al., 2023).

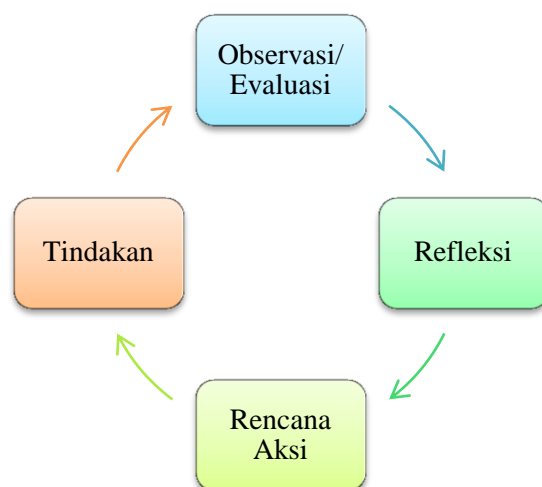
Siswa sekolah dasar menghabiskan sebagian besar waktunya di lingkungan sekolah, dengan durasi sekitar enam jam per hari yang sebagian besar diisi oleh aktivitas pembelajaran di dalam kelas. Selama proses pembelajaran, siswa sering kali duduk dalam postur yang tidak tepat, seperti membungkuk, menopang dagu, bersandar ke satu sisi, atau duduk tanpa penopang punggung. Postur atau sikap duduk ini terbentuk sebagai hasil interaksi tubuh siswa dengan berbagai fasilitas yang digunakan, seperti meja,

kursi, posisi buku, komputer, maupun kebiasaan pribadi. Ketidaksesuaian postur duduk dengan prinsip ergonomis dapat menimbulkan keluhan fisik, terutama berupa nyeri otot atau gangguan muskuloskeletal. Keluhan pada leher dan punggung bawah kerap muncul akibat posisi duduk yang tidak fisiologis, yang dipengaruhi oleh tuntutan aktivitas, kebiasaan duduk, serta desain fasilitas belajar yang tidak ergonomis (Diansari et al., 2023). Salah satu penyebab utama permasalahan ini adalah kurangnya pengetahuan anak-anak mengenai posisi duduk yang ergonomis. Dalam masa pertumbuhan, anak-anak cenderung memilih posisi duduk yang dirasa nyaman, seperti membungkuk, menggantungkan kaki, atau bersandar secara berlebihan, tanpa memahami bahwa kebiasaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan tulang belakang. Postur duduk yang tidak tepat, apabila dilakukan secara berulang dan dalam jangka waktu lama, berisiko menyebabkan ketegangan otot yang tidak diperlukan, menghambat aliran darah, serta meningkatkan tekanan pada struktur tulang belakang (Mardiyanti, F., 2021).

Oleh karena itu, pentingnya memberikan edukasi kesehatan terkait posisi ergonomis yang baik dan benar di lingkungan sekolah dasar guna untuk meningkatkan pemahaman para siswa mengenai pentingnya posisi ergonomis yang benar saat belajar, terutama saat duduk, guna mencegah kelelahan, nyeri otot, dan gangguan postur tubuh. Dengan kebiasaan ergonomis yang baik, siswa diharapkan dapat belajar dengan lebih nyaman, sehat, dan efektif.

## **METODE**

Pelaksanaan Edukasi kesehatan di SDN 33 Hulonthalangi, Kota Gorontalo, Gorontalo dengan partisipan para siswa-siswi SDN 33 Hulonthalangi. Metode pelaksanaan penyuluhan kesehatan menggunakan metode *participatory action research* (PAR). *Participatory Action Research* (PAR), yaitu suatu metode untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap potensi dan permasalahan yang ada di lingkungannya, serta mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam proses perubahan sosial yang direncanakan. (Rahmat & Mirnawati, 2020). Tahapan metode PAR terdiri dari observasi, refleksi, perencanaan aksi, dan pelaksanaan program. Proses ini bersifat siklikal, di mana pelaksanaan tidak menjadi tahap akhir, melainkan dilanjutkan dengan evaluasi untuk menilai efektivitas program. Hasil evaluasi kemudian menjadi dasar untuk refleksi ulang, perencanaan lanjutan, dan pelaksanaan program berikutnya hingga tercapai perubahan sosial yang diharapkan sebagai tujuan bersama."



Gambar 1. Metode PAR

Adapun rincian pelaksanaan metode PAR dalam Penyuluhan Kesehatan sebagai berikut;

1. Observasi  
Proses observasi dilakukan dengan mengidentifikasi masalah serta meninjau secara langsung situasi dan masalah kesehatan para siswa-siswi di sekolah dasar.
2. Refleksi  
Dari hasil observasi didapatkan bahwa kurangnya pengetahuan terkait posisi ergonomis yang baik dan benar pada kegiatan pembelajaran. Selanjutnya memilih rencana aksi yang cocok dalam masalah kesehatan yang dialami oleh para siswa dan siswi sekolah dasar.
3. Rencana Aksi  
Merencanakan kegiatan yang akan dilakukan di lingkungan sekolah dasar dalam hal ini edukasi kesehatan dengan tema “Edukasi Kesehatan; Jaga Postur Tubuh, Siswa aktif dan Berprestasi”.
4. Tindakan  
Mengimplementasikan rencana yang disusun dalam proses pengabdian masyarakat. Media yang digunakan berupa leaflet, LCD, dan metode diskusi dan tanya jawab.
5. Evaluasi  
Penyuluhan kesehatan dengan tema “Edukasi Kesehatan; Jaga Postur Tubuh, Siswa aktif dan Berprestasi” telah dilaksanakan yang diikuti oleh siswa-siswi sekolah dasar, Kepala Sekolah, dan Guru kelas. Proses kegiatan berjalan dengan lancar serta mendapatkan apresiasi yang baik dari pihak sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi pendidikan kesehatan telah dilaksanakan di SDN 33 Hulonthalangi dengan tema “Edukasi Kesehatan; Jaga Postur Tubuh, Siswa aktif dan Berprestasi”. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya posisi duduk yang benar dalam mendukung kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas belajar. Kegiatan ini juga melibatkan dosen dan mahasiswa jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo. Media edukasi menggunakan *leaflet* dan *Powerpoint* untuk menyajikan informasi secara visual, sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta. Dengan bantuan slide PowerPoint, proses penyampaian pesan menjadi lebih jelas dan fokus. Selain itu, kami juga melatih kreativitas dan pemahaman anak-anak dengan menyajikan kuis dan gambar-gambar edukatif untuk mereka amati dan diskusikan bersama. Dengan media ini, mereka tidak hanya belajar tetapi juga menikmati proses belajar bersama teman-teman mereka.

Uraian materi yang dibahas mencakup pengertian ergonomi, pentingnya posisi duduk yang benar, postur tubuh yang buruk, serta tips untuk duduk dengan benar, menyajikan contoh posisi duduk yang baik, termasuk cara mengatur meja dan kursi, serta posisi layar komputer/ laptop yang sesuai. Serta memberikan contoh posisi duduk yang kurang baik, seperti membungkuk di depan meja atau duduk dengan posisi kaki menggantung. Setelah pemberian materi, anak-anak diberikan kesempatan untuk bertanya jika ada hal yang belum jelas, dan mengevaluasi kembali terkait materi yang telah diberikan. Di akhir kegiatan, kami menekankan pentingnya posisi duduk yang benar sebagai langkah awal untuk mendukung proses belajar yang lebih efektif. Dengan media edukasi ini, anak-anak di SDN 33 Hulonthalangi dapat memahami pentingnya ergonomi dalam kehidupan sehari-hari dan menerapkannya dengan baik saat belajar.

Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya preventif untuk mengurangi risiko postur tubuh yang salah di lingkungan sekolah dan rumah, yang dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang. Hal ini didukung dengan penyuluhan mengenai posisi duduk yang benar di TPA Nur Rohim, Sukoharjo sebagai upaya pencegahan terhadap perubahan postur tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan melalui penyampaian materi edukatif dalam bentuk video presentasi. Evaluasi terhadap efektivitas penyuluhan dilakukan menggunakan tes berbasis *leaflet* yang menampilkan pilihan gambar postur duduk. Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anak-anak terhadap pentingnya posisi duduk yang tepat dalam menjaga kesehatan dan mencegah kelainan pada tulang belakang (Zahra et al., 2024). Selain itu, gangguan muskuloskeletal yang sering dialami oleh siswa adanya nyeri punggung, yang disebabkan karena posisi duduk yang tidak ergonomis. Dari hasil pengabdian yang dilakukan terjadi peningkatan pemahaman siswa dari sebelumnya 35% menjadi 85% (Saputri & Sutikno, 2021).



Gambar 2. Proses Penyuluhan Kesehatan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait ergonomi. Mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya posisi duduk yang benar dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh, serta memahami cara menjaga postur tubuh yang baik saat belajar, baik di rumah maupun di sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya ergonomi. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan, tidak hanya di sekolah ini, tetapi juga di sekolah-sekolah lain, untuk mewujudkan lingkungan belajar yang lebih sehat dan optimal.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi kesehatan dengan tema “Edukasi Kesehatan; Jaga Postur Tubuh, Siswa aktif dan Berprestasi” di SDN 33 Hulonthalangi, Kota Gorontalo, Gorontalo berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya ergonomi. Melalui metode edukasi interaktif, siswa diharapkan lebih sadar akan pentingnya menjaga posisi tubuh yang tepat untuk mendukung kesehatan dan kenyamanan belajar. Program ini efektif dan diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di sekolah-sekolah lain.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada pihak sekolah, khususnya Kepala Sekolah SDN 33 Hulonthalangi, Kota Gorontalo, Gorontalo yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan kami sehingga penyuluhan kesehatan dapat diselenggarakan dan berjalan dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Diansari, N., Saputro, F. W., Rahmad, I., & Tullah, H. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Posisi Duduk yang Baik Siswa SMP Guna Menghindari Gangguan Muskuloskeletal*. 2(2).
- Faridah, Hasmar & Hadi. (2023). Edukasi Efek Penggunaan Tas Ransel dan Sosialisasi Pemberian Latihan untuk Pencegahan Kifosis pada Siswa SMP-IT Nurul Ilmi Kota Jambi. *Dharma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 73-91. <https://doi.org/10.35309/dharma.v4i1.6972>
- Kasenda, J. F., Kawatu, P. A., & Sumampouw, O. J. (2020). Hubungan Antara Posisi Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Anak Buah Kapal Di Pantai Pelabuhan Perikanan Tumumpa Kota Manado. *Jurnal Kesmas*, 9(6), 1-7.
- Khanifa, A. (2024). *Edukasi Posisi Duduk Yang Baik dan Benar Untuk Mencegah Gangguan Tulang Belakang Anak di SDN Tulusrejo 1 Kota Malang*. 2(2), 143-147.
- Mardiyanti, F. (2021). Pengukuran Risiko Kerja Dan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pekerja Pengguna Komputer. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(3), 333-346. <https://doi.org/10.53625/jirk.v1i3.202>
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model Participation Action Research dalam pemberdayaan Masyarakat. *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Non-Formal*. 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.
- 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.
- Zahra, M., Friska Permata Sari, Dewi Sartika, Arif Pristianto, & Wahyuni. (2024). Edukasi Pola Duduk yang Benar pada Anak-anak untuk Mencegah Perubahan Postur pada Tulang Belakang. *Journal of Applied Community Engagement*, 4(2), 62-70. <https://doi.org/10.52158/jace.v4i2.996>