



KODE ARTIKEL : PKM-25-4-4-1

Upaya Preventif Gangguan Postur Melalui Skrining dan Edukasi Pada Siswa Siswi Klas V SD Al Irsyad 02 Purwokerto

Massita Dwi Yuliani 1, Mohamad Fakhri 2, Tisna Sindy Pratama 3

*1,2,3 Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto

*email

korespondensi

:

*1massita.yuliani@unsoed.ac.id,

2mohamad.fakhri@unsoed.ac.id,3tisna.pratama@unsoed.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : Anak-anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan . Tumbuh kembang anak perlu diperhatikan sejak dini karena akan memengaruhi masa depannya. Masalah tumbuh kembang yang sering dialami oleh anak adalah gangguan postur. Beberapa faktor penyebab gangguan postur yang terjadi pada anak di masa sekolah yaitu saat melakukan pembelajaran dengan sikap duduk yang tidak benar, membawa barang-barang seperti tas punggung dengan beban berlebih, hingga kebiasaan buruk seperti malas melakukan aktifitas fisik. Untuk mencegah gangguan postur pada anak maka diperlukan upaya preventif melalui skrining . Edukasi mengenai postur tubuh yang ideal sangat penting diajarkan kepada anak-anak agar mereka menyadari bahwa pentingnya memelihara postur tubuh yang baik sehingga terhindar dari keluhan akibat postur yang buruk.

Tujuan : untuk deteksi dini postur siswa-siswi klas V SD Al Irsyad 02 Purwokerto dan meningkatkan ilmu pengetahuan tentang postur tubuh yang baik dengan pemeliharaan serta pencegahan gangguan postur.

Metode : Kegiatan terdiri dari pemeriksaan Indeks Massa Tubuh , inspeksi postur menurut panduan Reedco's posture score dan penyuluhan materi . Evaluasi kegiatan dilakukan dengan pre test dan post test terhadap pemahaman materi yang disampaikan . Hasil pre test dan post test dianalisis dengan SPSS menggunakan uji T berpasangan dengan uji alternatif Wilcoxon.

Hasil : Dari hasil pemeriksaan terhadap 163 siswa siswi didapatkan prosentase untuk gizi kurang 3%, gizi baik 53%, gizi lebih 12% dan obesitas 32% . Menurut klasifikasi Reedco's posture score sebesar 15% termasuk dalam kategori good posture dan 85% kategori fair posture . Hasil rerata nilai pre test $83,2 \pm 1,2$ lebih tinggi dibandingkan rerata nilai post test $75,8 \pm 1,7$. Setelah dianalisis nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil pre test dan post test.

Kesimpulan : Kegiatan ini dapat menjadi pedoman dalam melakukan kegiatan skrining postur dan mengedukasi anak-anak secara individu sebagai upaya preventif terhadap gangguan postur.

Kata kunci : preventif , postur, skrining

PENDAHULUAN

Masa anak-anak merupakan masa keemasan atau sering disebut masa golden age, biasanya ditandai oleh perubahan cepat dalam perkembangan fisik, kognitif, psikososial dan emosional. Postur tubuh menjadi hal yang perlu diperhatikan terutama dalam masa pertumbuhan , karena masa anak merupakan masa kritis bagi pertumbuhan dan kepadatan tulang. Anak-anak dengan tumbuh kembang yang baik akan memiliki postur tubuh yang tegap dan simetris.¹

Postur yang baik didapatkan dari adanya keselarasan antara bagian tubuh dengan otot-otot, sehingga distribusi beban tubuh tersebar merata. Postur tubuh yang baik diharapkan juga terjadi selama masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Untuk mendapatkan postur tubuh yang baik harus dipastikan bagaimana pola duduk anak saat belajar, posisi tidur dirumah dan posisi saat bermain.²

Postur yang buruk dapat menyebabkan distribusi beban tubuh menjadi tidak merata, serta dapat merubah penampilan seseorang juga dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal. Gangguan muskuloskeletal



merupakan kondisi patologis yang memengaruhi fungsi jaringan lunak yang mencakup sistem saraf, otot, tendon serta sistem penunjang seperti diskus intervertebralis.³

Faktor terjadinya gangguan postur pada anak-anak paling banyak disebabkan oleh karena aktifitas mereka di sekolah salah satunya akibat posisi duduk yang salah saat belajar. Bila posisi tubuh yang salah ini dibiarkan berlangsung terus menerus, maka akan berisiko mengalami gangguan postur. Penggunaan tas punggung dengan posisi tidak benar dan terlalu berat juga dapat menjadi penyebab terjadinya gangguan postur dan menyebabkan keluhan muskuloskeletal berupa nyeri dan rasa tidak nyaman. ⁴

Untuk mengetahui gangguan postur yang berkaitan dengan tulang belakang dapat dilakukan dengan pemeriksaan berupa posture assessment. Secara klinis, posture assessment dapat bermanfaat untuk mendiagnosis setiap kejadian trauma, masalah yang terkait dengan sendi dan sudut tubuh. Disamping itu juga dapat menentukan tipe tubuh seseorang, melakukan analisis komposisi tubuh, serta menentukan tipe lengkungan kaki atau deformitas anatomi seperti lordosis, kifosis, skoliosis, genu varum, genu valgum dan lain-lain. Evaluasi postur dengan metode visual observation banyak digunakan karena pemeriksaannya yang mudah, namun memiliki keterbatasan yaitu hanya memberikan detail dan mendeteksi penyimpangan saja. Dalam metode ini subjek diperiksa melalui pengamatan tubuh yang dilakukan dari depan, belakang dan tampak samping dan dianalisis sesuai dengan panduan yang telah ditentukan.⁵

Selain pemeriksaan dengan posture assessments, pemberian edukasi sikap tubuh yang baik dan benar saat beraktifitas sangat penting untuk mencegah gangguan postur. Terutama pada siswa siswi usia sekolah dasar penyimpangan postur sangat berpotensi menyebabkan keluhan pada muskuloskeletal. Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui tentang postur tubuh siswa siswi kelas V SD Al Irsyad 02 Purwokerto dan meningkatkan ilmu pengetahuan tentang menjaga postur tubuh yang baik dan pemeliharaan serta pencegahan gangguan postur.

MATERI DAN METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini meliputi (1) Metode skrining kesehatan untuk deteksi dini postur tubuh melalui pemeriksaan yang terdiri dari pengukuran tinggi badan, berat badan, inspeksi postur dengan panduan Reedco's posture score (2) Metode penyuluhan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan atau menanamkan keyakinan, sehingga individu / kelompok tidak saja sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Melalui metode ini siswa siswi, guru pengampu dan wali kelas akan diberikan materi edukasi yaitu mengenai postur ideal dan program aktifitas pemeliharaan dan pencegahan gangguan postur. Penyuluhan diberikan oleh narasumber yang kompeten di bidang kedokteran dan (3) Metode pendampingan untuk penerapan atau aplikasi dari materi penyuluhan yang telah diberikan bersama guru pengampu dan wali kelas terhadap siswa siswi dalam menerapkan postur tubuh yang baik saat kegiatan pembelajaran di sekolah.

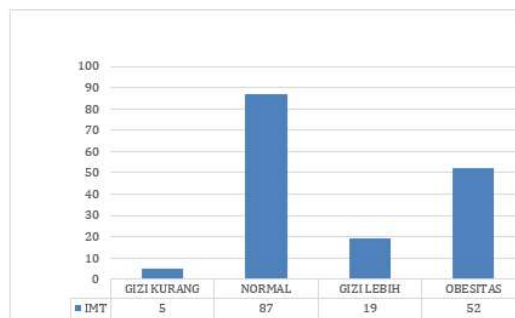
Rencana evaluasi terhadap kegiatan dilakukan dengan pre test sebelum kegiatan dan post test setelah kegiatan. Kegiatan ini dilakukan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan siswa siswi mengenai materi yang telah disampaikan. Hasil pre test dan post test dianalisis dengan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 23 menggunakan uji T berpasangan dengan uji alternatif Wilcoxon.



Gambar 1. Poster dan Leaflet Edukasi

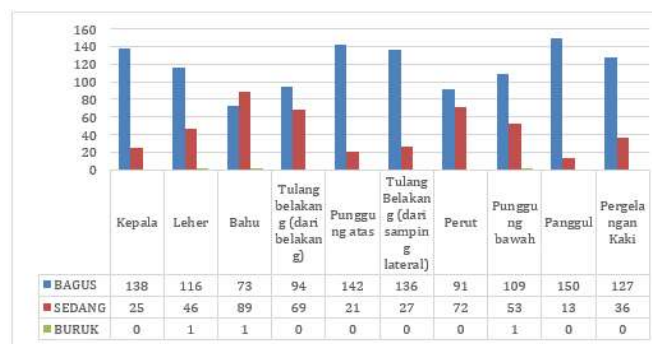
HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Kriteria WHO, Indeks Massa Tubuh dari 163 siswa siswi kelas V SD Al Irsyad 02 Purwokerto ditunjukkan pada gambar berikut :



Gambar 2. Penilaian Indeks Massa Tubuh

Hasil pemeriksaan postur dengan panduan Reedco's posture score terhadap 163 siswa siswi kelas V SD Al Irsyad 02 Purwokerto ditunjukkan pada gambar berikut :

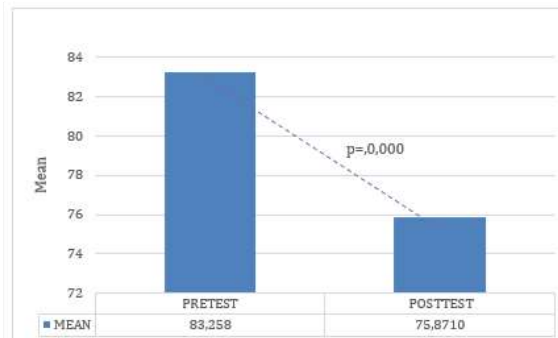


Gambar 3. Hasil Pengukuran Postur

Kegiatan dengan metode penyuluhan untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai postur ideal dan program aktifitas pemeliharaan dan pencegahan gangguan postur dievaluasi dengan menggunakan pre dan post test. Hasil rerata nilai pre test $83,2 \pm 1,2$ lebih tinggi dibandingkan rerata nilai post test $75,8 \pm 1,7$. Hal ini



menunjukkan bahwa pengetahuan siswa sebelum kegiatan lebih baik daripada setelah kegiatan hal ini dimungkinkan terdapat faktor lain yang memengaruhi pemahaman siswa setelah kegiatan. Setelah dianalisis menggunakan uji T berpasangan didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil pre test dan post test seperti pada gambar berikut :



Gambar 4. Hasil Pre Post Test

Hasil analisa statistik menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berdampak pada perubahan pengetahuan siswa siswi tentang pentingnya menjaga postur tubuh , penerapan posisi tubuh saat melakukan aktifitas sehari-hari, usaha pemeliharaan dan pencegahan terhadap gangguan postur terhadap siswa siswi klas V SD Al Irsyad 02 Purwokerto .

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Penerapan IPTEKS ini dapat menjadi pedoman sebagai upaya preventif terhadap gangguan postur dengan melakukan skrining postur dan memberikan edukasi kepada siswa siswi klas V SD Al Irsyad 02 Purwokerto tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang baik saat melakukan aktifitas di sekolah maupun di rumah .

DAFTAR PUSTAKA

1. Pristianto,A, Utami. P.S.W,Gamal. A.A, Amri.N.D, Maharani, Lathifani. .D.I (2023) .Upaya Preventif Gangguan Postur Pada Siswa dan Siswi SDN 2 Gonilan Dengan Media Boneka Karakter Tangan. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 4. No. 4, 2023, pp. 3570-3577
2. Setiawan .C, Griadhi.I.P.A, Primayanti.I.D.A.I.D. (2021). Gambaran Postur dan Karakteristiknya pada Mahasiswa Kedokteran Umum . Jurnal Medika Udayana. Vol.10.No.4,April 2021
3. Amir.T.L, Munawarrah. M, Lesmana.S.I, Abdurasyid.(2023). Upaya Pendampingan dan Pengenalan Postur Tubuh Siswa Pasca Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 85 Jakarta Barat. Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat. Vol 5. No. 2.2023
4. Nugroho, R. D., Dharmawan, T. M., & Kusumaningrum, A. T. (2022). Program Preventif Primer Kelainan Postural Pada Anak Usia 10-12 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19 di SDIT Muhammadiyah Al- Kautsar Gumpang. Fisioma.2022.Vol.3(1), 67-72
5. Rahman, I., K, F. M., Wea, G., & Rahmawati, M. (2022). Pemberian Edukasi Tentang Postur Tubuh Yang Baik Dalam Menjaga Kesehatan Tulang Belakang Pada Siswa SD Negeri 2 Cililin. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital.Vol.1. No.2,Mei 2022 |