



PROGRAM PREVENTIF KELAINAN POSTUR PADA SISWA DAN SISWI DI MIM DIGDAYA BOLON

Arif Pristianto ^a, Khairi Rizqi Fadhlika^b, Eri Fersiana Safitri ^c, Pramudita Setya Widya
Utami^d, Yngvie Salma Kirani^e, Sabina Nadhirah^f

^a Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi, ap123@ums.ac.id, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^b Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi, J120190113@student.ums.ac.id, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^c Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi, J120190115@student.ums.ac.id, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^d Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi, J120200067@student.ums.ac.id, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^e Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi, J120200035@student.ums.ac.id, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^f Fakultas Ilmu Kesehatan / Fisioterapi, J1202210048@student.ums.ac.id, Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

One of the disorders of the spine is posture disorders such as scoliosis, kyphosis and lordosis. Spinal disorders in children, especially students at MIM Digdaya Bolon are caused by sitting too long, poor study positions, good use of backpacks, inadequate learning facilities (study tables and chairs), lack of physical activity and lack of physical activity. exercise, and genetic factors. The purpose of this activity is to educate about forms of postural abnormalities, how to do core stability exercises at home, good sitting posture, and how to use the right bag. The method of carrying out activities is in the form of puppet education, dialogue scripts and delivered in the form of power points regarding posture and forms of core exercises for the prevention of posture abnormalities. To determine the level of understanding and knowledge of children regarding the material provided, before delivering the material, a pre-test and post-test were carried out with a total of 5 multiple choice questions. The results showed that the average knowledge of students before receiving material counseling (Pre test) was 61.14 and after receiving material counseling (Post Test) was 72.57. The increase in post test results is influenced by the interest and enthusiasm of children towards the material presented using the puppet posture character.

Keywords: Child, Kyphosis, Lordosis, Posture, Scoliosis.

Abstrak

Salah satu gangguan pada tulang belakang adalah gangguan postur tubuh seperti scoliosis, kifosis maupun lordosis. Gangguan tulang belakang pada anak-anak khususnya pada siswa siswi di MIM Digdaya Bolon disebabkan karena duduk yang terlalu lama, posisi belajar yang buruk, penggunaan tas punggung yang baik, faktor fasilitas belajar yang kurang memadai (meja belajar dan kursi), kurangnya aktifitas fisik dan olahraga, serta faktor genetic. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk mengedukasi mengenai bentuk kelainan postur, cara melakukan core stability exercise di rumah, postur duduk yang baik, dan cara menggunakan tas yang tepat. Metode pelaksanaan kegiatan dengan bentuk edukasi wayang, naskah dialog dan disampaikan dalam bentuk power point mengenai postur serta bentuk latihan core untuk pencegahan kelainan postur. Untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan anak terkait materi yang diberikan, sebelum penyampain materi dilakukan pre test dan post test dengan jumlah 5 soal pilihan ganda. Hasil didapatkan bahwa rata rata pengetahuan siswa sebelum mendapatkan penyuluhan materi (Pre test) adalah 61,14 dan sesudah mendapatkan penyuluhan materi (Post Test) adalah 72,57. Peningkatan hasil post test ini dipengaruhi oleh ketertarikan dan keantusiasan anak terhadap materi yang disampaikan dengan menggunakan karakter wayang postur.

Kata Kunci: Anak, Kifosis, Lordosis, Postur, Skoliosis.

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan generasi penerus suatu bangsa (Hanifah, 2019). Generasi muda diharapkan menjadi manusia yang berkualitas baik agar tercapai masa depan baik untuk bangsa ini. Untuk mendapatkan kualitas anak yang baik harus dipastikan bahwa tumbuh dan kembangnya juga baik. Postur tubuh yang tegap dan simetris juga diharapkan berkembang dengan baik.

Kelainan postur merupakan salah satu masalah yang paling banyak yang dialami oleh anak khususnya pada siswa dan siswi Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Bolon atau yang biasa dikenal dengan MIM Digdaya Bolon. Masalah ini dapat berupa scoliosis, kifosis, dan lordosis. Pengaruh adanya pandemic mengharuskan siswa dan siswi melakukan pembelajaran secara daring di rumah (Mulyana et al., 2020). Hal ini berpengaruh terhadap gaya belajar dan pola belajar siswa. Siswa diharuskan untuk belajar tanpa menggunakan meja, mengerjakan tugas rumah yang lebih banyak dibandingkan tugas ketika tatap muka, dan siswa lebih pasif berkegiatan ataupun berolahraga. Gaya belajar ketika berada di rumah mengharuskan siswa ataupun siswi untuk terbiasa menulis dan membaca tanpa atau menggunakan meja dan kursi. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap gaya belajar dan postur tubuhnya.

Belajar tanpa menggunakan meja dan kursi mengharuskan anak untuk belajar secara membungkuk dan miring, bahkan ada beberapa siswa yang belajar dengan cara tengkurap di lantai. Apabila posisi belajar ini dilakukan secara terus menerus dan diulang ulang akan berpengaruh buruk terhadap posturnya. Anak dapat beresiko besar mengalami scoliosis, kifosis dan lordosis yang apabila dibiarkan akan berpengaruh pada kesehatan lainnya (Harahap et al., 2013). Tidak hanya posisi belajar di rumah saja yang bermasalah namun juga posisi duduk di sekolah juga bermasalah. Menurut Pristianto *et al* (2019) Posisi duduk menyumbang pengaruh yang besar dalam permasalahan yang terjadi pada tulang belakang. Posisi duduk siswa yang mengalami gangguan tulang belakang yaitu posisi duduk saat menulis dan membaca dengan posisi tegak, bungkuk, dan miring.

Penggunaan jenis tas juga berpengaruh terhadap postur tubuh siswa dan siswi di MIM Bolon. Anak-anak MIM Digdaya Bolon membawa tas yang berbagai jenis, hasil (5,7%) siswa/siswi kelas 5 MIM Bolon menggunakan tas selempang dan (94,2%) lainnya menggunakan tas punggung, meskipun tas punggung banyak diminati tetapi dapat menyebabkan beberapa masalah dan dampak negative apabila penggunaannya tidak tepat dan baik. Kebiasaan yang salah dalam menggunakan tas punggung secara terus menerus dan *overload* dapat mengakibatkan perubahan yang bersifat permanent (Izzah, 2020). Penggunaan tas yang berat secara berulang dapat meningkatkan stress pada struktur tulang belakang (diskus invertebra, ligamen, dan aktivasi otot) anak dan remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan (*rapid growth*). Semakin berat beban ransel menyebabkan terjadinya penekanan pada diskus yang mempunyai fungsi sebagai bantalan antar tulang pada tulang belakang (Pristianto et al., 2019).

Pengetahuan siswa dan siswi mengenai postur yang baik dan buruk juga masih cukup rendah. Pengetahuan yang rendah akan mempengaruhi kualitas belajar anak. Anak harus dapat menerima banyak mata pelajaran sehingga kualitas kesehatan fisiknya harus terjaga. Siswa dan siswi belum memahami bagaimana posisi duduk yang baik dalam belajar serta penggunaan kursi dan meja dalam belajar. Oleh karena itu pencegahan terhadap kelainan postur dapat diatasi dan dicegah dengan edukasi mengenai postur yang baik, penggunaan tas punggung yang sesuai dan sikap duduk yang benar.

Tujuan dari kegiatan ini yaitu agar pengetahuan dan kepehaman dari siswa dan siswi MIM Digdaya Bolon mengenai bentuk kelainan postur, cara melakukan *core stability exercise* di rumah, postur duduk yang baik, dan cara menggunakan tas yang tepat. Siswa dan siswi MIM Digdaya Bolon juga dapat menerapkan posisi duduk yang baik dalam belajar, penggunaan tas punggung dalam kehidupan sehari hari dan bersekolah serta dapat menerapkan atau mempraktekkan contoh latihan - latihan otot *core* di rumah.

Oleh karena itu solusi yang kami tawarkan dalam kegiatan ini yaitu edukasi mengenai postur duduk yang baik, postur yang normal, dan penggunaan tas yang baik. Penggunaan aplikasi wayang karakter ke siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Bolon merupakan suatu upaya preventif yang harus disebarluaskan kepada anak anak yang sedang melakukan kegiatan belajar di sekolah. Dalam kegiatan ini upaya preventif yang kami lakukan yaitu dengan cara melakukan penyuluhan dan mempraktekkan cara melakukan *exercise* yang baik dengan metode *core stability exercise*, postur duduk yang benar, dan cara menggunakan tas punggung dengan tepat. Dalam upaya preventif ini akan didampingi oleh guru pengampu dan wali kelas yang diharapkan mampu diterapkan setiap saat ketika mengajar.

2. TINJAUAN PUSTAKA

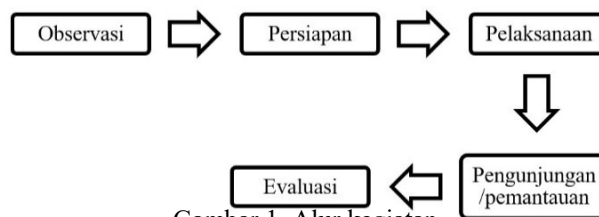
Postur adalah seperangkat interaksi antara sistem otot skeletal pada jalur aferen dan eferen sistem saraf pusat yang berperan untuk menjaga tubuh dalam keadaan seimbang, melindungi struktur pendukung sistem saraf pusat terhadap cedera atau deformitas progresif (Carini et al., 2017). Akan tetapi tidak sedikit orang yang mengeluhkan gangguan pada postur tubuhnya khususnya pada tulang belakang. Salah satu gangguan pada tulang belakang adalah gangguan postur tubuh baik scoliosis, kifosis maupun lordosis. Gangguan tulang belakang tidak hanya dialami oleh orang dewasa maupun lansia, tetapi anak-anak juga rentan untuk mengalami gangguan pada tulang belakang (Dwi Setiyawati & Hendrawan, 2020).

Gangguan postur tubuh pada tulang belakang biasanya disebabkan karena beberapa hal seperti duduk yang terlalu lama, posisi belajar yang buruk, penggunaan tas punggung yang baik, faktor fasilitas belajar yang kurang memadai (meja belajar dan kursi), kurangnya aktifitas fisik dan olahraga, serta faktor genetic (keturunan) (Nugroho et al., 2021). Duduk yang terlalu lama di kursi selama delapan jam atau lebih dapat meningkatkan ketegangan pada otot punggung serta pinggul dan menimbulkan ketegangan pada persendian dalam posisi statis untuk waktu yang lama. Otot punggung mengalami kontraksi yang berlebihan, kemudian untuk menahan dan mempertahankan posisi duduk, otot menjadi spasm atau tightness yang akan mempengaruhi bentuk kurva tulang belakang yang cenderung kifosis ataupun scoliosis (Junita et al., 2021). Scoliosis merupakan kelainan tulang belakang yang melengkung ke arah lateral atau samping yang menyebabkan tulang belakang berbentuk huruf “C” atau “S” (Pelealu et al., 2014). Sedangkan Kifosis atau yang biasa dikenal sebagai bungkuk adalah keadaan dimana tulang belakang atau tulang punggung melengkung ke depan melebihi 40 derajat (Waryani, 2017). Lordosis merupakan kelainan tulang belakang khususnya pada area lumbal yang melengkung berlebihan ke arah depan (Astutik, 2015).

Penggunaan tas punggung yang tidak benar juga dapat menjadi penyebab terjadinya perubahan postur. Berdasarkan penelitian Consumer Product Safety Commision (1996), diperkirakan sekitar 33% anak mengalami cedera yang berhubungan dengan penggunaan tas sekolah yang salah. Menurut ACA (American Chiropractic Assosiation), berat tas ransel yang dibawa oleh anak tidak boleh lebih dari 5 - 10% dari berat tubuhnya. Pemakaian tas punggung dengan posisi tidak benar dan terlalu berat akan menyebabkan perubahan kinematik, fisiologis dan histologis serta keluhan muskuloskeletal berupa nyeri dan rasa tidak nyaman (Dewi & Widyastuti, 2016).

Terapi Latihan merupakan salah satu modalitas yang digunakan fisioterapis untuk memperbaiki kondisi muskuloskeletal tersebut. *Exercise* atau latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu senggang, tidak direncanakan secara detail dengan tujuan untuk menjaga kesehatan tubuh dan peningkatan kebugaran (Wicaksono, 2021). Salah satu latihan yang dapat menjaga dan meningkatkan kekuatan otot postural tubuh adalah dengan *core stability exercise*. *Core* merupakan kelompok otot batang tubuh yang mengelilingi tulang belakang dan perut. Abdominal, gluteal, hip girdle, paraspinal, dan otot lainnya bekerja sama untuk memberikan stabilitas tulang belakang. *Core stability* sangat penting untuk keseimbangan tulang belakang, panggul, dan rantai kinetik (Akuthota et al., 2008). *Core Exercise* melibatkan otot-otot *core* dalam yang dapat meningkatkan stabilitas postural dan menurunkan ketidaksimetrisan tulang belakang. *Core stability exercise* adalah pendekatan latihan yang baru-baru ini dikembangkan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan postural dan mencegah gerakan kompensasi dengan mengontrol posisi batang tubuh dalam postur statis dan aktivitas fungsional. *Core stability exercise* dapat meningkatkan ketidakseimbangan otot, terutama antara multifidus dan otot paraspinal, sehingga meningkatkan stabilitas tulang belakang (Gür et al., 2017).

3. METODOLOGI PENELITIAN



Gambar 1. Alur kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan ini dengan bentuk edukasi mengenai postur yang baik dan buruk serta bentuk latihan core untuk mencegah kelainan postur lebih lanjut menggunakan media wayang karakter ke siswa/siswi Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Bolon dengan tahapan pelaksanaan sebagai berikut.

Observasi dilakukan dengan tujuan untuk menggali informasi, potensi, dan masalah yang terdapat pada siswa/siswi MIM Digdaya Bolon sebagai bahan acuan untuk merumuskan program kegiatan. Observasi dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung di MIM Digdaya Bolon, melakukan dialog dengan pihak terkait seperti guru wali kelas dan juga siswa/siswi. Observasi juga dilakukan dengan menggunakan kuesioner tentang *screening scoliosis* ataupun permasalahan postur lainnya yang dibagikan kepada setiap siswa/siswi.

Persiapan yang dilakukan pertama kali untuk kegiatan ini yaitu konsultasi dengan dosen pembimbing dan koordinasi dengan kepala sekolah MIM Digdaya Bolon. Memastikan lokasi yang akan menjadi tempat pelaksanaan program, penyusunan jadwal kegiatan serta pembuatan proposal kegiatan pengabdian masyarakat. Serta pembuatan karakter wayang, naskah dialog, dan materi yang akan disampaikan dalam bentuk *power point*. Setelah melakukan persiapan dan koordinasi dengan pengurus dan kepala sekolah MIM Digdaya Bolon, kami melakukan pertemuan secara langsung kepada siswa/siswi MIM Digdaya Bolon yang berisi beberapa poin berikut. Penyebaran informasi dan pemberian surat tugas kepada wali kelas dan kepala sekolah yang akan diteruskan pemberitahuan kepada wali murid bahwa akan dilaksanakan edukasi preventif kelainan postur pada siswa/siswi MIM Digdaya Bolon khususnya kelas 5.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan cara edukasi mengenai postur dan latihan *core stability* menggunakan metode wayang karakter yang mencerminkan masing masing kelainan postur seperti scoliosis, kifosis dan lordosis serta latihan *core stability*. Sebelum memulai materi dilakukan *pre test* dan setelah penyuluhan dilakukan *post test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman dan pengetahuan anak sebelum dan setelah diberikan materi mengenai postur yang baik, posisi duduk yang benar dan cara menggunakan tas yang tepat.

Edukasi menggunakan wayang karakter ini diharapkan siswa/siswi dapat menarik perhatian sehingga mau mendengarkan dan menyimak dengan baik sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari hari. Dalam kegiatan ini upaya preventif yang kami lakukan yaitu dengan cara melakukan penyuluhan dan mempraktekkan cara melakukan exercise yang baik dengan metode *core stability exercise*, postur duduk yang benar, dan cara menggunakan tas punggung dengan tepat. Dalam upaya preventif ini akan didampingi oleh guru pengampu dan wali kelas yang diharapkan mampu diterapkan setiap saat ketika mengajar di kelas.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program preventif kelainan postur pada anak dilakukan pada hari jumat 10 Juni 2022 pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB secara tatap muka yang bertempat di MIM Digdaya Bolon, Colomadu. Dengan peserta adalah siswa/siswi kelas 5A dan 5B yang berjumlah 35 anak. Dalam situasi post pandemic, kegiatan ini dilaksanakan dengan tetap menggunakan protocol kesehatan dengan menerapkan 3M. Materi yang disampaikan yaitu mengenai macam macam kelainan postur, cara menggunakan tas yang baik, posisi duduk yang benar dan cara latihan latihan *core stability*. Bentuk penyampain materi menggunakan media karakter wayang edukasi dan menggunakan power point sebagai media materinya. Sebelum memulai penyampain materi, peserta diinstrusikan untuk mengisi kuis *pre test* yang berisikan 5 pertanyaan dari materi yang akan diberikan. Setelah itu dilakukan penyampain materi edukasi kelainan postur, posisi duduk, dan cara menggunakan tas yang baik menggunakan media wayang selama 1 jam yang diikuti dengan sesi tanya jawab dan mempraktekkan latihan *core stability* dengan didampingi panitia.



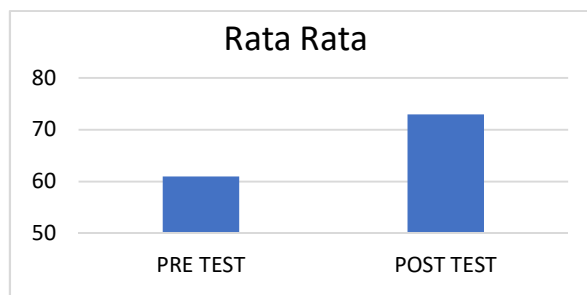
Gambar 2. Pelaksanaan dan pembagian kuisioner

Untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan anak-anak terkait materi yang diberikan, sebelum menyampaikan materi dilakukan *pre test* berkaitan dengan materi yang disampaikan dengan jumlah soal *pre test* 5 soal pilihan ganda. Setelah seluruh penyampaian materi selesai dilakukan kembali *post test* dengan soal yang sama dengan sebelumnya, hal ini bertujuan untuk menilai tingkat pemahaman dari anak-anak terkait materi tersebut dan mengetahui keefektifan dalam penyampaian materi oleh penerjemah. Waktu pengerjaan soal untuk *pre test* dan *post test* masing-masing adalah selama 10 menit.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa

Pengetahuan	Pre Test N(%)	Post Test N(%)
Baik	11 (31,4%)	18 (51,4%)
Kurang	24 (68,6%)	17 (48,6%)

Berdasarkan Tabel 1. Menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa dengan kategori baik pada saat *pre test* berjumlah 11 orang (31,4%) dan dengan pengetahuan kurang berjumlah 24 orang (68,6%). Setelah diberikan penyuluhan mengenai materi postur didapatkan peningkatan hasil *post test* dengan kategori baik berjumlah 18 orang (51,4%) dan penurunan pada kategori kurang sejumlah 17 orang (48,6%).



Grafik 1. Hasil Rata Rata Pre test dan Post Test

Berdasarkan grafik 1. Menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa sebelum mendapatkan penyuluhan materi (*Pre test*) adalah 61,14 dan sesudah mendapatkan penyuluhan materi (*Post Test*) adalah 72,57. Hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa atau anak postur yang baik, posisi duduk yang benar, serta cara menggunakan tas yang benar sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan materi menggunakan metode

wayang karakter. Peningkatan hasil *post test* ini dipengaruhi oleh ketertarikan dan keantusiasan anak terhadap materi yang disampaikan dengan menggunakan karakter wayang postur. Kemudian penurunan hasil *post test* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti anak merasa lelah, jenuh dan kebingungan dalam membedakan postur yang buruk.

Berdasarkan peningkatan hasil *post test* yang diberikan pada siswa MIM Digidaya Bolon dapat disimpulkan bahwa metode yang menarik seperti menggunakan karakter wayang postur, peserta lebih memahami materi yang diberikan dan lebih antusias dalam menerima materi yang disampaikan terutama materi mengenai postur yang baik, posisi duduk yang benar, serta cara menggunakan tas yang benar. Metode penyampain yang disampaikan juga lebih efektif dibandingkan menggunakan metode penjelasan secara langsung menggunakan poster ataupun *power point* yang membuat siswa lebih bosan dan sedikit menerima materi.

Adapun kendala dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu seperti keterbatasan alat dan referensi dalam pembuatan karakter wayang, kesulitan dalam menentukan karakter yang menggambarkan posisi postur yang buruk seperti scoliosis, kifosis dan lordosis. pemilihan Bahasa yang kurang efektif (terlalu ilmiah) sehingga anak-anak sulit memahami Bahasa yang digunakan, dan kesulitan dalam pemilihan contoh gambar yang sopan untuk ditampilkan kepada anak-anak.

Pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai materi postur yang baik, posisi duduk yang benar, dan cara menggunakan tas yang benar ini bertujuan untuk upaya preventif dalam pencegahan siswa/siswi MIM Digidaya Bolon terhadap kelainan postur, serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai postur yang baik, latihan *core stability* dan cara menggunakan tas yang benar. Metode pendekatan yang dilakukan menggunakan metode yang unik dan menarik yaitu menggunakan aplikasi wayang karakter yang mencerminkan atau menggambarkan kondisi kelainan postur.

Berdasarkan peningkatan nilai pada *post test* (setelah materi) dibandingkan nilai *pre test* (sebelum materi), terdapat peningkatan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa metode yang menarik seperti menggunakan karakter wayang postur, peserta lebih memahami materi yang diberikan dan lebih antusias dalam menerima materi yang disampaikan terutama materi mengenai postur yang baik, posisi duduk yang benar, serta cara menggunakan tas yang benar dengan. Metode penyampain yang disampaikan juga lebih efektif dibandingkan menggunakan metode penjelasan secara langsung menggunakan poster ataupun *power point* yang membuat siswa lebih bosan dan sedikit menerima materi. Meskipun dalam kegiatan ini banyak kendala yang terjadi, kami berharap kegiatan ini akan terus berlanjut dan lebih dikembangkan lagi dengan materi yang berbeda dan yang lebih luas sehingga pengetahuan anak mengenai kesehatan lebih banyak. Serta diharapkan materi yang telah disampaikan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat diterapkan di dalam belajar mengajar di kelas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai materi postur yang baik, posisi duduk yang benar, dan cara menggunakan tas yang benar ini bertujuan untuk upaya preventif dalam pencegahan siswa/siswi MIM Digidaya Bolon terhadap kelainan postur, serta meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai postur yang baik, latihan *core stability* dan cara menggunakan tas yang benar. Metode pendekatan yang dilakukan menggunakan metode yang unik dan menarik yaitu menggunakan aplikasi wayang karakter yang mencerminkan atau menggambarkan kondisi kelainan postur.

Berdasarkan peningkatan nilai pada *post test* (setelah materi) dibandingkan nilai *pre test* (sebelum materi), terdapat peningkatan yang signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa metode yang menarik seperti menggunakan karakter wayang postur, peserta lebih memahami materi yang diberikan dan lebih antusias dalam menerima materi yang disampaikan terutama materi mengenai postur yang baik, posisi duduk yang benar, serta cara menggunakan tas yang benar dengan. Metode penyampain yang disampaikan juga lebih efektif dibandingkan menggunakan metode penjelasan secara langsung menggunakan poster ataupun *power point* yang membuat siswa lebih bosan dan sedikit menerima materi. Meskipun dalam kegiatan ini banyak kendala yang terjadi, kami berharap kegiatan ini akan terus berlanjut dan lebih dikembangkan lagi dengan materi yang berbeda dan yang lebih luas sehingga pengetahuan anak mengenai kesehatan lebih banyak. Serta diharapkan materi yang telah disampaikan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat diterapkan di dalam belajar mengajar di kelas.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih dan apresiasi kami berikan kepada pihak terkait terutama kepada bapak Arif Pristiano selaku dosen pembimbing kami, ibu kepala sekolah MIM Digdaya Bolon yang telah banyak membantu dalam kegiatan ini, serta ibu wali kelas 5A dan 5B yang telah sabar mengkoordinir siswa/siswi kelas 5. Tidak lupa kami ucapkan terimakasih kepada siswa dan siswi kelas 5A dan 5B dan pihak lain yang telah membantu untuk mensukseskan kegiatan edukasi mengenai postur pada anak di MIM Digdaya Bolon.

DAFTAR PUSTAKA

- Akuthota, V. *et al.* (2008) 'Core stability exercise principles', *Current Sports Medicine Reports*, 7(1), pp. 39–44. doi: 10.1097/01.CSMR.0000308663.13278.69.
- Astutik, S. (2015) 'Hubungan Antara Desain Kursi Kerja Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Bagian Penunuan Di Cv. Pirsart Art Pekalongan', *Unnes Journal of Public Health*, 4(1), pp. 61–68.
- Carini, F. *et al.* (2017) 'Posture and posturology, anatomical and physiological profiles: Overview and current state of art', *Acta Biomedica*, 88(1), pp. 11–16. doi: 10.23750/abm.v88i1.5309.
- Dewi, I. G. A. P. A. and Widyastuti, I. A. P. (2016) 'Gambaran Perubahan Postur Tubuh Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Akibat Penggunaan Tas Punggung Berat', *community of publishing in Nursing(COPING)NER*, 295(April), p. 35.
- Dwi Setiyawati and Hendrawan, A. (2020) 'Upaya Pencegahan Gangguan Tulang Belakang Pada Anak Sekolah Dasar Melalui Program Pelatihan Back School Fisioterapi', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad (JPMA)*, 2(1), pp. 72–78. doi: 10.36760/jpma.v2i1.82.
- Gür, G., Ayhan, C. and Yakut, Y. (2017) 'The effectiveness of core stabilization exercise in adolescent idiopathic scoliosis: A randomized controlled trial', *Prosthetics and Orthotics International*, 41(3), pp. 303–310. doi: 10.1177/0309364616664151.
- Hanifah, A. . (2019) 'Perpustakaan Universitas Airlangga', *Toleransi Masyarakat beda Agama*, 30(28), p. 5053156.
- Harahap, P., Huda, L. and Pujangkoro, S. (2013) 'Analisis Ergonomi Redesain Meja Dan Kursi Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Teknik Industri USU*, 3(2), pp. 38–44.
- Izzah, N. (2020) 'Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga', *Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*, pp. 1–14.
- Junita, R. G. *et al.* (2021) 'Hubungan Aktivitas Duduk Lama Dengan Keluhan Musculoskeletal Pada Punggung Bawah: Critical Review', *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(3), pp. 150–161. doi: 10.23917/fisiomu.v2i3.15199.
- Mulyana *et al.* (2020) *Pembelajaran Jarak Jauh Era Covid-19*, Litbangdiklat Press. Available at: www.balitbangdiklat.kemenag.go.id.
- Nugroho, R. D., Dharmawan, T. M. and Kusumaningrum, A. T. (2021) 'Program Preventif Primer Kelainan Postural Pada Anak Usia 10-12 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SDIT Muhammadiyah Al-Kautsar Gumpang', *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), pp. 67–72. doi: 10.23917/fisiomu.v3i1.12974.
- Pealeu, J., Angliadi, L. S. and Angliadi, E. (2014) 'Rehabilitasi Medik Pada Skoliosis', *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 6(1), pp. 8–13. doi: 10.35790/jbm.6.1.2014.4157.
- Pristianto, A. *et al.* (2019) 'Urecol', *Upaya Pencegahan Dan Edukasi Gangguan Postur Pada Siswa Sdn 03 Pabelan Sukoharjo*, pp. 1–6.
- Waryani, S. (2017) 'Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kejadian Postural Kifosis Pada Pekerja Buruh Gendong Wanita Di Pasar Gede Solo Jawa Tengah', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, pp. 1–14.
- Wicaksono, A. (2021) *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/353605384>.