

Penyuluhan Potensi Skoliosis Untuk Mengatasi Perbaikan Postur Tubuh Pada Anak SD Negeri 1 Taruban

Muninggar Setia Pratama¹, Tasya Ghea Amanda², Heru Purnomo³, Ilham Yugantara⁴,
Sintia Herlina⁵, Taufik Eko Susilo⁶, Arif Pristianto⁷, Wahyuni Wahyuni⁸

¹⁻⁸ Program Studi Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: j120221272@student.ums.ac.id¹, j120221274@student.ums.ac.id², j120221276@student.ums.ac.id³,
j120221257@student.ums.ac.id⁴, j120221279@student.ums.ac.id⁵, tes325@ums.ac.id⁶,
arif.pristianto@ums.ac.id⁷, wahyuni@ums.ac.id⁸

Korespondensi penulis: j120221272@student.ums.ac.id

Abstract: Scoliosis occurs due to congenital, traumatic, degenerative or idiopathic. And the comparison that occurs in scoliosis is, women experience scoliosis by 5 : 7 than men. To determine the risk factors associated with the potential occurrence of scoliosis and posture improvement in children of SD Negeri 1 Taruban, Surakarta, educational activities were carried out in the form of counseling packaged with presentation methods, simulation of media leaflets. Based on the assessment of Low Back Pain knowledge in community members conducted before the counseling took place, results were obtained in the form of 19 people less, 10 people Enough and 3 people in the good category. Based on the assessment of Ergonomics knowledge in the correct posture of community members carried out after the counseling process took place, results were obtained in the form of 22 people having knowledge in the good category, 8 people having knowledge in the sufficient category, 2 people having knowledge in the less category.

Keywords: Scoliosis, congenital, traumatic, degenerative, idiopathic, Counseling

Abstrak: Scoliosis terjadi karena congenital, traumatis, degeneratif maupun idiopatik. Dan Perbandingan yang terjadi pada skoliosis yaitu, perempuan mengalami skoliosis sebesar 5 : 7 dari pada laki-laki. Untuk mengetahui faktor resiko yang berhubungan dengan terjadinya potensi skoliosis dan perbaikan postur tubuh pada anak SD Negeri 1 Taruban, Surakarta, dilakukan kegiatan edukasi berupa penyuluhan yang dikemas dengan metode presentasi, simulasi media leaflet. Berdasarkan assessment pengetahuan Low Back Pain pada anggota komunitas yang dilakukan sebelum penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 19 orang kurang, 10 orang Cukup dan 3 orang kategori baik. Berdasarkan assessment pengetahuan Ergonomi pada postur tubuh yang benar pada anggota komunitas yang dilakukan sesudah proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 22 orang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 8 orang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 2 orang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Scoliosis, congenital, traumatis, degeneratif, idiopatik, Penyuluhan

PENDAHULUAN

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak-anak rentan mengalami gangguan postur tubuh. Salah satu bagian terpenting dari anggota gerak adalah tulang belakang (*vertebra*) yang terdapat *spinal cord* sebagai muara yang menginervasi anggota tubuh lainnya. Kondisi kelainan pada tulang belakang dapat disebabkan karena pola aktivitas, terutama ketika duduk dengan posisi yang kurang tepat. Akibat kebiasaan kesalahan pola aktivitas, dapat terjadi devormitas pada tulang belakang misalnya *scoliosis*, *lordosis*, dan *kifosis* (Pristianto et al., 2019).

Kelainan pada kurva tulang belakang, seperti skoliosis, adalah kondisi yang melibatkan kelengkungan abnormal pada tulang belakang. Fenomena ini dapat mempengaruhi postur tubuh dan memberikan gejala yang berbeda pada setiap individu (Irianto & Yazid, 2019).

Received Juli 30, 2023; Revised Agustus 30, 2023; Accepted September 29, 2023

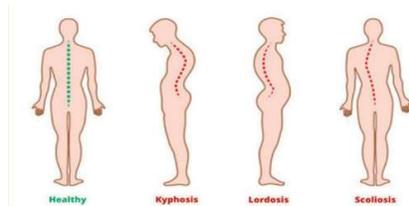
* Muninggar Setia Pratama, j120221272@student.ums.ac.id

Skoliosis merupakan gangguan akibat disfungsi dan derformitas muskuloskeletal pada bagian tulang belakang dimana terjadi deviasi postural yang disebabkan oleh banyak hal. *Skoliosis* juga merupakan kelainan pada *vertebra* lengkungan abnormal kearah lateral, selain membuat postur tubuh tidak lurus, *skoliosis* juga kerap menyebabkan nyeri punggung dan membuat penderitanya sering merasakan lelah pada tulang belakang, terutama setelah duduk lama (Fitriyani et al., 2016).

Skoliosis dapat disebabkan oleh pengaruh *congenital* (bawaan lahir), terjadi gangguan akibat traumatis, degeneratif maupun idiopatik (tidak diketahui penyebabnya). Perbandingan yang terjadi pada *skoliosis* yaitu pada laki – laki dan perempuan, perempuan mengalami *skoliosis* sebesar 5 : 7 dari pada laki- laki (Wahyuddin et al., 2021). Menurut wakil ketua umum Masyarakat *Skoliosis* Indonesia (MSI) pusat, Tri Kurniawati, Ssi dalam wawancara yang dilakukan oleh Siti Mukaromah prevalensi *skoliosis* pada lingkup wilayah Jakarta pada populasi umum sekitar 4 – 4,5% dan banyak diderita oleh perempuan daripada laki-laki dengan rasio 2:1(Puspasari & Dwiningsih, 2018).

Penanganan gangguan fungsi dan gerak maupun dalam aktivitas sehari – hari dapat ditangani oleh fisioterapi. Fisioterapi berperan penting untuk mengatasi permasalahan yang timbul pada tubuh, sesuai dengan peran fisioterapi. Menurut PERMENKES RI No. 65 (2015), definisi fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (*physics, elektoterapeutis* dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi. Salah satu kasus yang dapat ditangani oleh fisioterapi yaitu *Skoliosis*.

Dalam penanganan skoliosis, tidak ada periode waktu yang secara khusus disebut sebagai "*ideal periode*". Namun, ada konsensus bahwa deteksi dini dan intervensi segera penting dalam penanganan skoliosis. Semakin dini skoliosis terdeteksi, semakin besar peluang untuk menghentikan atau memperlambat perkembangan kelengkungan tulang belakang (Hutagalung, 2019). Edukasi *scoliosis* sangat berguna sebagai pencegahan agar anak tidak mengalami scoliosis, dengan adanya edukasi juga dapat memberikan solusi penanganan *scoliosis* agar tidak semakin parah (Wijaya et al., 2021). Penyampaian penyuluhannya dengan cara membererikan leaflet, presentasi dan simulasi. Untuk simulasi tentang postur tubuh yang baik dan di kemas dengan cara game edukasi. Game edukasi merupakan metode yang populer untuk mengajarkan konsep-konsep penting kepada anak-anak. Game ini dirancang sedemikian rupa sehingga anak dapat belajar sambil bermain. Game edukasi dapat membantu meningkatkan pemahaman anak tentang berbagai konsep seperti bahasa, matematika, sains, dan sebagainya (Kustari, 2021).



Gambar 1. Jenis-jenis Gangguan Postur

METODE PENGABDIAN

Populasi sample pada pengabdian masyarakat ini merupakan siswa sd negeri 1 taruban, boyolali dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 7, bulan Januari, tahun 2023. Siswa siswi yang mengalami postur tubuh yang kurang baik pemeriksaan terdiri dari 32 orang siswa dan siswi yang terbagi dari 2 kelas yaitu siswa kelas 5 dan kelas 6 yang memiliki usia antara 9-11 tahun.

Untuk mempermudah tahapan kegiatan, penulis Menyusun alur kegiatan, sebagai berikut:



Saat awal kegiatan penulis membagikan leaflet dan dilanjut dengan pre-test. Metode yang diberikan adalah menggunakan presentasi secara lisan isi dari leaflet yang sudah dibagikan, dan menjelaskan tentang resiko dari *scoliosis*. Setelah itu dilakukan simulasi dengan *game* edukasi tentang contoh postur yang baik, pencegahan terjadinya gangguan postur hingga penyakit yang diderita. Selanjutnya melakukan simulasi Latihan ergonomi posisi duduk yang baik terutama pada saat belajar disekolah duduk hingga berjam-jam. Setelah itu untuk mengevaluasi kegiatan, diberikan post-tes.

Table 1. Program kegiatan

Waktu	Kegiatan	Peserta	Penanggung Jawab
08.00-08.15	Pembukaan	Semua siswa	Guru kelas
08.15-09.00	Ceramah tentang scoliosis		
09.00-09.15	Istirahat		
09.15-09.45	Diskusi tentang scoliosis		
09.45-10.00	Demonstrasi tentang postur tubuh yang baik		
10.00-10.15	Penutup		

HASIL DAN PEMBAHASAN

Indikator capaian pengabdian kepada siswa dan siswi dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan sasaran terhadap ergonomi tubuh yang benar dan pecegahan kelainan postur tulang belakang.

Berdasarkan assessment pengetahuan ergonomi postur tubuh pada anggota komunitas yang dilakukan sebelum proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 19 orang kurang, 10 orang Cukup dan 3 orang kategori baik, Berdasarkan assessment pengetahuan Ergonomi pada postur tubuh yang benar pada anggota komunitas yang dilakukan sesudah proses penyuluhan berlangsung, diperoleh hasil berupa 22 orang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 8 orang memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, 2 orang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.

Tabel 2. Hasil persentase sesudah dan sebelum penyuluhan

Aspek	Sebelum Penyuluhan	Setelah Penyuluhan
Pengetahuan	Hanya 50% siswa yang mengetahui tentang scoliosis	90% siswa mengetahui tentang scoliosis
Kesadaran	Hanya 20% siswa yang menyadari bahwa mereka memiliki scoliosis	70% siswa menyadari bahwa mereka memiliki scoliosis
Kepedulian	Hanya 10% siswa yang peduli dengan scoliosis	80% siswa peduli dengan scoliosis
Tindakan	Hanya 5% siswa yang melakukan tindakan untuk mencegah scoliosis	70% siswa melakukan tindakan untuk mencegah scoliosis

Interpretasi dari tabel ini adalah bahwa penyuluhan skoliosis di sekolah dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kepedulian, dan tindakan siswa terhadap skoliosis. Peningkatan pengetahuan Sebelum penyuluhan, hanya 50% siswa yang mengetahui tentang skoliosis. Setelah penyuluhan, persentase ini meningkat menjadi 90%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil memberikan informasi yang akurat dan bermanfaat tentang skoliosis kepada siswa. Peningkatan kesadaran Sebelum penyuluhan, hanya 20% siswa yang menyadari bahwa mereka memiliki skoliosis. Setelah penyuluhan, persentase ini meningkat menjadi 70%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang tanda dan gejala skoliosis. Peningkatan kepedulian Sebelum penyuluhan, hanya 10% siswa yang peduli dengan skoliosis. Setelah penyuluhan, persentase ini meningkat menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil meningkatkan kepedulian siswa tentang skoliosis. Peningkatan tindakan Sebelum penyuluhan, hanya 5% siswa yang melakukan tindakan untuk mencegah skoliosis. Setelah penyuluhan, persentase ini meningkat menjadi 70%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil mendorong siswa untuk melakukan tindakan untuk mencegah skoliosis, seperti menjaga postur tubuh yang baik dan melakukan olahraga secara teratur. Secara keseluruhan, penyuluhan skoliosis di sekolah merupakan kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kepedulian, dan tindakan siswa terhadap skoliosis.

Berikut kami lampirkan dokumentasi kegiatan :



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi



Gambar 2. Memperagakan postur tubuh yang benar

PERBAIKAN POSTUR TUBUH!

Jenis-jenis gangguan postur

UMS
Universitas Muhammadiyah Surakarta

POSTUR MERUPAKAN POSISI KETIKA SESEORANG DAPAT MENAHAN TUBUH DENGAN BAIK DAN BENAR SAAT BERTADI DAN DUDUK.

1. Lordosis
Kondisi sat tulang belakang melengkung ke depan secara berlebihan.

2. Skoliosis
Kondisi sat lengkungan tulang belakang justru menyamping dan menyerupai huruf S atau C, sehingga tinggi bahu atau pinggulnya tidak sejajar.

3. Kifosis
Kondisi sat lengkungan pada punggung atas lebih dari 50 derajat. Biasanya memiliki postur tubuh membungkuk.

TERIMA KASIH!!

Pilih bantal yang sesuai, tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah.

Duduk tegak dengan kaki menyentuh lantai dan usahakan bahu tetap relaxed.

Jangan mengangkat tas yang terlalu berat

Mengangkat benda berat dengan awal posisi jongkok.

Gambar 3. Leaflet sosialisasi scoliosis

SIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi pengetahuan Ergonomi pada postur tubuh yang benar pada siswa SDN 1 Truban, dengan hasil pre-test serta post-test. Ditemukan bahwa sebagian besar peserta penyuluhan masih belum sepenuhnya memahami mengenai postur tubuh yang benar. Oleh karena itu, sangat diperlukan upaya yang lebih intensif dan terarah untuk meningkatkan pengetahuan mereka. Setelah sesi penyuluhan, hasil post-test menunjukkan bahwa ada perubahan pada peserta tentang mengenai pentingnya menjaga postur tubuh yang benar, serta peserta mampu menerapkan kegiatan fisik tersebut secara mandiri di lingkungan masing-masing. Keberhasilan ini memberikan kegembiraan karena peserta mampu memahami konsep tersebut.

SARAN

Siswa SD sebagai generasi muda selanjutnya, diharapkan lebih sadar akan sesuatu yang dapat berakibat fatal bagi kesehatan tulang belakang, hal kecil yang sering diremehkan oleh siswa seperti sikap tubuh yang tidak tepat seperti duduk dengan posisi membungkuk atau menyandarkan tubuh pada salah satu sisi, sehingga menimbulkan kebengkokan pada tulang belakang, hal itu tentu akan berpengaruh terhadap persarafan yang berakibat pada kelumpuhan. Guru adalah salah satu peran disekolah sangat berpengaruh penting untuk perkembangan generasi muda selanjutnya. Jadi diharapkan untuk guru untuk sangat memperhatikan posisi duduk siswa, dikarenakan banyak siswa yang menyepelekan posisi duduk yang salah dikarenakan rasa nyaman yang mereka rasakan padahal yang akan berdampak besar pada kondisi tubuh siswa tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada dosen pengampu mata kuliah Fisioterapi Komunitas dan para dosen prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memfasilitasi kegiatan. Tak lupa juga ucapan terimakasih kepada Instansi SD Negeri Taruban 1 yang telah bersedia menyediakan tempat, memberikan izin waktu, serta menjadi responden dalam melaksanakan kegiatan. Serta Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyukseskan kegiatan pengabdian Masyarakat dengan konsep penyuluhan pada matakuliah Fisioterapi Komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

Fitriyani, A., Hartati, H., & Handoyo, H. (2016). Perubahan Kualitas Hidup Dan Kenyamanan Sehari-Hari Dengan Swiss Ball Exercise Pada Skoliosis Sedang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 12(2), 63–73. <https://doi.org/10.26753/jikk.v12i2.152>

- Hutagalung, L. A. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ny. Nr Masa Hamil Sampai Dengan Keluarga Berencana Di Pmb Siti Tiarmin Ginting Kec. Medan Johor.
- Irianto, K. A., & Yazid, H. (2019). Congenital Scoliosis: An Article Review. *Journal Orthopaedi and Traumatology Surabaya*, 8(1), 47-58.
- Kuswati, D, 2021, Pemanfaatan Game Edukasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh, [PEMANFAATAN GAME EDUKASI DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH \(Kemdikbud.Go.Id\)](https://www.kemdikbud.go.id), Diakses Tgl 25 September 2023
- Pristianto, A., Damayanti, A., Suryani, N., Rahman, F., & Setiyaningsih, R. (2019). Upaya Pencegahan Dan Edukasi Gangguan Postur Pada Siswa Sdn 03 Pabelan Sukoharjo. *The 9th University Research Colloquium (Urecol)*, 9(1).
- Puspasari, S., & Dwiningsih, F. (2018). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Skoliosis Di Sma Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung 1. Iv, 1–8.
- Wahyuddin, Wiwit, Anggita, & Yolanda, M. (2021). Hubungan Beban Tas Dengan Resiko Skoliosis Pada Remaja 1.
- Wijaya, D. T., Tanudjaja, D. B. B., & Yuwono, E. C. (2021). Perancangan Konten Media Sosial Instagram Edukasi Skoliosis Untuk Orang Tua Masa Kini. *Jurnal Dkv Adiwarna*, 1(18), 3.