



Penyuluhan Fisioterapi Dalam Pencegahan *Sedentary Lifestyle* pada Siswa MI KH Hasyim Asy'ri Pandanwangi Kota Malang

Putri Kusumaningtyas^{1#}, Nungki Marlian Yuliadarwati², Fika Ertitri³

¹⁻²Prodi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Pandanwangi

*e-mail: putri.kusuma01@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i2.125

Received : May 18th 2025 Revised : May 22th 2025 Accepted : June 15th 2025

Abstrak

Sedentary lifestyle atau biasa disebut gaya hidup dengan minim melaksanakan aktivitas sehari-hari, hal ini dapat terjadi pada anak yang menghabiskan waktu luangnya sehabis pulang sekolah dengan menggunakan gadgetnya. Perilaku ini jika dilaksanakan terus menerus tanpa adanya peregangan ataupun istirahat, dapat menimbulkan berbagai keluhan, seperti contoh, bahu yang nyeri, nyeri pada punggung, serta kesemutan pada lengan hingga jari tangan hingga seseorang dapat mengalami obesitas atau berat badan yang berlebih. Metode yang digunakan ialah dengan pemberian penyuluhan promosi kesehatan mengenai pencegahan dan penatalaksanaan fisioterapi secara mandiri terkait dampak dari *sedentary lifestyle*. Media penyuluhan menggunakan poster dengan mengumpulkan siswa MI pada satu tempat. Sebelum dilakukannya penyuluhan, para pekerja diberikan kuesioner berupa *pretest*, tujuan diberikan *pretest* adalah untuk mengetahui pengetahuan siswa MI terkait *sedentary lifestyle*. Setelah diberikannya penyuluhan, diberikan kuesioner kembali atau *post-test*. Selanjutnya setelah mendapatkan kuesioner *post-test*, lalu hasil dari *pretest* dan *post-test* dibandingkan bertujuan untuk mengetahui pemahaman dari pemberian penyuluhan yang telah dilaksanakan. Dari pelaksanaan penyuluhan, mendapatkan hasil meningkatnya pengetahuan dan wawasan pada siswa dan siswi mengenai *sedentary lifestyle*, dengan penyuluhan ini, siswa dan siswi dapat mengetahui dampak, dan cara mencegah dengan melakukan aktivitas sehari-hari, dan penanganan dengan melakukan peregangan pada nyeri bahu hingga leher, nyeri punggung.

Kata kunci: anak, edukasi fisioterapi, pencegahan perilaku *sedentary*, *sedentary lifestyle*

Abstract

A sedentary lifestyle, or a lifestyle with minimal daily activity, can occur in children who spend their free time after school using their gadgets. If this behaviour is sustained without stretching or rest, it can lead to various complaints, such as shoulder pain, back pain, and numbness in the arms and fingers, potentially resulting in obesity or excessive weight gain. The method employed involves health education sessions on the prevention and self-management of physiotherapy related to the impacts of a sedentary lifestyle. The educational materials used posters, with MI students gathered in one location. Before the educational session, the workers were given a pre-test questionnaire to assess their knowledge about sedentary lifestyles. After the educational session, a post-test questionnaire was administered. Following the post-test, the results of the pre-test and post-test were compared to assess the effectiveness of the educational session. From the implementation of the educational session, there was an increase in knowledge and awareness among the students regarding sedentary lifestyles. Through this educational session, the students were able to understand the impacts and ways to prevent sedentary lifestyles by engaging in daily activities, as well as how to manage shoulder and neck pain, and back pain through stretching exercises.

Keyword: children, physiotherapy education, prevention of *sedentary* behaviour, *sedentary lifestyle*

A. PENDAHULUAN

Fisioterapi merupakan sebuah pelayanan kesehatan yang diberikan untuk suatu individu, keluarga, dan kelompok yang bertujuan untuk memelihara, mengembangkan, dan memulihkan gerak serta fungsi dari tubuh selama kehidupan berlangsung, dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, pelatihan fungsi gerak, serta komunikasi (Bayu *et al.*, 2023). Pelayanan pada fisioterapi bergerak pada bidang promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dalam menghadapi dan memelihara gangguan gerak dan fungsi, serta meningkatkan gerakan fungsional dengan menggunakan pedoman pada kondisi ketidakmampuan, mengalami gangguan serta keterbatasan fungsional. Peran utama fisioterapi di puskesmas ialah sebagai perlakuan secara promotif, preventif, dan edukatif dalam memberikan pelayanan kesehatan pada suatu individu maupun kelompok (Syafitri and Permanasari, 2020).

Sedentary lifestyle atau biasa disebut gaya hidup dengan minim melaksanakan aktivitas sehari-hari, hal ini dapat terjadi pada anak yang menghabiskan waktu luangnya sehabis pulang sekolah dengan menggunakan gadgetnya. Waktu yang dihabiskan untuk memainkan gadget atau komputer ialah ≥ 3 jam perharinya bahkan bisa lebih dalam menggunakan media elektronik maupun menonton TV (Barnett *et al.*, 2018). Covid-19 pola hidup *sedentary* semakin banyak terjadi di kalangan usia (Faradilla, Maulina and Zubir, 2022), terjadinya *lockdown* menyebabkan minimnya interaksi satu antari individu serta lingkungan sekitar (Timiyatun, Supriyadin and Eka Oktavianto, 2023). Dari minimnya interaksi dan mengharuskan seseorang isolasi mandiri di rumah untuk mencegah terjadinya infeksi virus Covid-19, hal tersebut menyebabkan segala sesuatu bisa didapatkan atau dibeli secara online tanpa harus pergi ke tempat belanja. Berkurangnya seseorang dalam melakukan aktivitas fisik pada masa pandemi Covid-19 dapat menyebabkan dampak pada tubuh seseorang, seperti menurunnya tingkat kekuatan otot, mudah lelah pada saat melakukan aktivitas, ketegangan pada otot, hingga penurunan kebugaran (Xiang, Zhang and Kuwahara, 2020).

Menurut Riskesdas *sedentary lifestyle* di Indonesia mengalami lonjakan dari 26,1% meningkat menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Amrynia and Prameswari, 2022). Dari peningkatan persentase pola hidup kurang gerak tersebut terdapat penurunan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas, baik berolahraga maupun melakukan aktivitas fisik. Seorang anak yang bersekolah *fullday* biasanya menghabiskan kesehariannya dengan duduk melaksanakan kegiatan belajar dan mengajar di sekolah. Lalu sehabis pulang sekolah beberapa anak akan melanjutkan pembelajaran di les-lesan (Has *et al.*, 2020). Sehingga anak lebih banyak duduk dalam mengikuti pembelajaran di sekolah maupun pembelajaran tambahan diluar sekolah. Dari durasi duduk yang lama, hal tersebut akan menimbulkan ketegangan pada otot punggung, bahu, serta leher (Pane and Utami, 2023). Lalu terdapat beberapa anak yang memilih berdiam diri dirumah dan menghabiskan waktunya memainkan gadgetnya untuk bermain game di rumah. Selain bermain *gadget*, seorang anak gemar menghabiskan waktunya untuk duduk menonton TV dengan durasi yang cukup lama (Gong *et al.*, 2019) Perilaku ini jika dilaksanakan terus menerus tanpa adanya peregangan

ataupun istirahat, dapat menimbulkan berbagai keluhan, seperti contoh, bahu yang nyeri, nyeri pada punggung, serta kesemutan pada lengan hingga jari tangan (da Costa *et al.*, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sedentary, yaitu usia, jenis kelamin, cara asuhan orang tua yang sibuk, lalu orang tua memberi akses bebas untuk menggunakan gadget. Sehingga anak lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain game di gadget (Ramadhani and Bianti, 2017). Selain beberapa faktor yang sudah disebutkan, terdapat faktor pengetahuan mengenai apa itu pola hidup sedentary, dampak yang akan muncul ketika seseorang kurang bergerak atau mageran (Maidartati *et al.*, 2022).

Dengan seiringnya jaman dan perkembangan teknologi, perlahan pola hidup seseorang mengalami perubahan, karena mereka bisa mendapatkan sesuatu dengan mudah tanpa beranjak dari tempat menuju ke tempat lainnya. Pola hidup seperti ini merupakan pola hidup *sedentary*, atau sekarang bisa dibilang mager atau malas bergerak (Squillaciotti *et al.*, 2023). Pola hidup tersebut dapat menyebabkan seseorang lebih nyaman dengan posisi duduk atau berbaring dengan menggunakan gadget atau komputernya dibandingkan melakukan aktivitas yang membuat seseorang bergerak (Zheng *et al.*, 2020).

B. METODE

Metode yang digunakan adalah dengan pemberian penyuluhan promosi kesehatan mengenai pencegahan dan penatalaksanaan fisioterapi secara mandiri terkait dampak dari *sedentary lifestyle* yaitu nyeri pada bahu dan punggung. Media penyuluhan menggunakan poster dengan mengumpulkan siswa MI pada satu tempat. Sebelum dilakukannya penyuluhan, para siswa diberikan kuesioner berskala *likert*, jawaban yang didapatkan ialah ya atau tidak. Lalu diberikan *pretest* dan *post-test*, berisikan pertanyaan mengenai pengetahuan mengenai pola hidup sedentary, bagaimana mencegah dan dampak, serta bagaimana melakukan latihan yang bisa dilakukan di rumah secara mandiri untuk peregangan otot pada bagian leher dan punggung yang pada umumnya sering terdapat keluhan jika seseorang lama duduk, berbaring, dan jarang bergerak. Tujuan diberikan *pretest* adalah untuk mengetahui pengetahuan siswa MI terkait *sedentary lifestyle*. Setelah diberikannya penyuluhan, diberikan kuesioner kembali atau *post-test*. Selanjutnya setelah mendapatkan kuesioner *post-test*, lalu hasil dari *pretest* dan *post-test* dibandingkan bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan mengenai pemahaman dari sebelum melakukan penyuluhan hingga setelah pemberian penyuluhan yang telah dilaksanakan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses penyuluhan *sedentary lifestyle* pada anak di MI KH Hasyim Asy'ri Pandanwangi kota Malang berjalan dengan lancar. Pada saat melakukan penyuluhan, anak MI merespon dengan baik dan semangat untuk mengikuti penyuluhan, pengisian kuesioner *pretest* dan *post-test* hingga pemaparan materi penyuluhan dengan media poster. Materi yang dipaparkan ialah definisi, akibat dari *sedentary lifestyle*, cara mencegah dengan aktivitas fisik, serta terapi latihan yang bisa dilakukan di rumah. Siswa sangat semangat dalam mengikuti penyuluhan arena

sebelum dilaksanakan penyuluhan, siswa dan siswi MI belum mengetahui apa itu sedentary lifestyle serta bagaimana mengisi waktu luang setelah pulang sekolah tanpa menggunakan gadget dan menghabiskan waktu duduk dan bermalas-malasan. Dengan media poster ini mempermudah siswa dan siswi dalam memahami materi penyuluhan serta menambah pengetahuan dari dilakukannya demonstrasi melakukan latihan nyeri bahu hingga leher, serta kesemutan pada tangan dengan terapi latihan peregangan yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah.



Gambar 1. Media Poster Yang Digunakan Untuk Penyuluhan di MI KH Hasyim Asy'ri Pandanwangi Kota Malang



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Mengenai *sedentary lifestyle* pada siswa dan siswi MI KH Hasyim Asy'ri Pandanwangi

Setelah melakukan penyampaian materi penyuluhan dan mempragakan gerakan beberapa terapi latihan. Terapi latihan yang diperagakan *mckenzie cervical exercise* yaitu peregangan leher miring ke arah kanan dan ke arah kiri, peregangan leher dengan menggerakkan kepala ke atas dan ke arah bawah, lalu melakukan gerakan *adduction scapula*. Latihan *mckenzie exercise* untuk penguatan otot punggung belakang serta perut (Ali, L and Febriana, 2021). dan *mckenzie cervical exercise* bertujuan untuk meningkatkan mobilisasi leher, mengurangi nyeri, serta mengurangi ketegangan pada otot bahu hingga leher (Nurhidayanti, Hartati and Handayani, 2021). *mckenzie exercise* ini dapat dilakukan 8 hitungan dan diulangi sebanyak 3 kali.

Tabel 1. Hasil Evaluasi pengetahuan peserta setelah dan sesudah diberikan materi penyuluhan

Penguasaan Materi	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
Pengetahuan mengenai pola hidup <i>sedentary</i>	5 %	100%
Pengetahuan mengenai dampak yang didapatkan dari pola hidup <i>sedentary</i>	15%	100%
Pengetahuan mengenai cara pencegahan pola hidup <i>sedentary</i>	0%	100%

Berdasarkan hasil evaluasi dari *pretest* dan *post-test* yang disajikan pada tabel 1, dapat disimpulkan kegiatan pemberian penyuluhan menunjukkan adanya perubahan dalam pengetahuan pada siswa MI KH Hasyim Asy'ri Pandanwangi Kota Malang, dengan persentase dari pengetahuan mengenai apa itu pola hidup *sedentary* sebelum dilakukannya penyuluhan sebesar 5%, selanjutnya setelah dilakukan penyuluhan materi didapatkan hasil presentase 100%. Untuk pemahaman dampak apa saja yang akan dialami dari pola hidup *sedentary* sebelum diberikan materi penyuluhan didapatkan nilai persentase 15%, lalu setelah diberikan penyuluhan, pemahaman mengenai dampak yang didapatkan dari pola hidup *sedentary* mengalami peningkatan sebesar 100%. Untuk pemahaman pencegahan dari pola hidup *sedentary* sebelum diberikan materi penyuluhan didapatkan nilai persentase 0%, lalu setelah diberikan penyuluhan, pemahaman cara pencegahan dari pola hidup *sedentary* mengalami peningkatan sebesar 100%.

Berdasarkan tabel diatas menyatakan bahwa adanya peningkatan pengetahuan anak setelah dilakukannya penyuluhan mengenai pencegahan *sedentary lifestyle* pada anak. Diharapkan pengetahuan ini dapat memberi manfaat dan edukasi kepada anak untuk tidak bermalasan dan melakukan aktivitas fisik untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi.

D. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan fisioterapi terkait sedentary lifestyle pada siswa MI KH Hasyim Asy'ri Pandanwangi Kota Malang, mendapatkan hasil memberikan pengetahuan dan wawasan bagi siswa dan siswi mengenai *sedentary lifestyle*, dengan penyuluhan ini, siswa dan siswi dapat mengetahui dampak, dan cara mencegah dengan melakukan aktivitas sehari-hari, dan penanganan dengan melakukan peregangan pada nyeri bahu hingga leher, nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., L. A. B. B. and Febriana, F. (2021) 'Pengaruh Latihan Mckenzie terhadap Derajat Nyeri pada Dewasa dengan Non-Spesifik Kronik Nyeri Punggung Bawah (Studi Literatur)', *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), pp. 1–12. Available at: <https://ifi-bekasi.e-journal.id/jfki/article/view/23/5>.
- Amrynia, S. U. and Prameswari, G. N. (2022) 'Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak)', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), pp. 112–121. doi: 10.15294/ijphn.v2i1.52044.
- Barnett, T. A. *et al.* (2018) 'Sedentary behaviors in today's youth: Approaches to the prevention and management of childhood obesity a scientific statement from the American Heart Association', *Circulation*, 138(11), pp. E142–E159. doi: 10.1161/CIR.0000000000000591.
- Bayu, T. Y. *et al.* (2023) 'Evaluasi Standar Pelayanan Fisioterapi Di Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Provinsi Riau Tahun 2021', *Menara Ilmu*, 17(1), pp. 109–113. doi: 10.31869/mi.v17i1.4731.
- da Costa, L. *et al.* (2022) 'Sedentary behavior is associated with musculoskeletal pain in adolescents: A cross sectional study', *Brazilian journal of physical therapy*, 26(5), p. 100452. doi: 10.1016/j.bjpt.2022.100452.
- Faradilla, C. S., Maulina, N. and Zubir, Z. (2022) 'Hubungan Perilaku Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa MAN Lhokseumawe', *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3), p. 1. doi: 10.29103/jkkmm.v1i3.8256.
- Gong, W. J. *et al.* (2019) 'Increasing socioeconomic disparities in sedentary behaviors in Chinese children', *BMC Public Health*, 19(1), pp. 1–10. doi: 10.1186/s12889-019-7092-7.
- Has, E. M. M. *et al.* (2020) 'Determinants of a sedentary lifestyle among school-aged children based on a family ecological model', *Enfermeria Clinica*, 30, pp. 106–110. doi: 10.1016/j.enfcli.2020.07.022.
- Maidartati *et al.* (2022) 'Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di SMA Kota Bandung', *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), pp. 250–265.

- Nurhidayanti, O., Hartati, E. and Handayani, P. A. (2021) 'Pengaruh Mckenzie Cervical Exercise terhadap Nyeri Leher Pekerja Home Industri Tahu', *Holistic Nursing and Health Science*, 4(1), pp. 34–43. doi: 10.14710/hnhs.4.1.2021.34-43.
- Pane, S. D. and Utami, T. N. (2023) 'Hubungan posisi duduk terhadap keluhan nyeri punggung pada pengemudi angkutan umum', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(2), pp. 150–157. doi: 10.33024/hjk.v17i2.9813.
- Ramadhani, D. Y. and Bianti, R. R. (2017) 'Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sdn Kedurus Iii/430 Kelurahan Kedurus Kecamatan Karang Pilang Surabaya', *Adi Husada Nursing Journal*, 3(2), pp. 27–33.
- Squillaciotti, G. *et al.* (2023) 'Urban environment and green spaces as factors influencing sedentary behaviour in school-aged children', *Urban Forestry and Urban Greening*, 88, p. 128081. doi: 10.1016/j.ufug.2023.128081.
- Syafitri, P. K. and Permanasari, V. Y. (2020) 'Analisis Layanan Fisioterapi Dal Analisis Layanan Fisioterapi Dalam Upaya Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Wilayah DKI Jakarta', *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), pp. 1–7. doi: 10.36341/jif.v3i1.1143.
- Timiyatun, E., Supriyadin and Eka Oktavianto (2023) 'Sedentary Lifestyle dan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19', *Nursing Science Journal*, 4(June), pp. 1–9.
- Xiang, M., Zhang, Z. and Kuwahara, K. (2020) 'Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected', *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(4), pp. 531–532. doi: 10.1016/j.pcad.2020.04.013.
- Zheng, C. *et al.* (2020) 'Covid-19 Pandemic Brings A Sedentary Lifestyle in Young Adults', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), pp. 1–11.