



Penyuluhan Fisioterapi pada Komunitas Anak & Remaja tentang Skoliosis di Sekolah Dasar Anak Saleh Malang, Mojolangu, Kota Malang

Wanda Alifia Chaerani¹, Sri Sunaringsih Ika Wardojo², dr. Eleonora Elsa Suchahyo³

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

³UPT Puskesmas Mojolangu Malang

*e-mail : wanda.alifia3006@gmail.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i3.135

Received : September 8th 2025 Revised : September 12th. 2025 Accepted : September 30th 2025

Abstrak

Skoliosis merupakan kelainan tulang belakang dengan deviasi lateral yang sering muncul pada masa pertumbuhan anak dan remaja, terutama usia sekolah. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan postur, nyeri punggung, serta keterbatasan aktivitas jika tidak ditangani sejak dini. Penyuluhan fisioterapi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran anak sekolah dan guru mengenai deteksi dini dan pencegahan skoliosis. Kegiatan penyuluhan dilakukan di SD Anak Saleh Malang dengan responden siswa kelas 6 sebanyak 37 anak (16 laki-laki, 21 perempuan). Metode pelaksanaan berupa edukasi interaktif, demonstrasi pemeriksaan sederhana postur tubuh, dan latihan peregangan otot punggung. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai tanda-tanda skoliosis, pentingnya posisi duduk yang benar, serta latihan pencegahan skoliosis. Kegiatan ini berimplikasi pada peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar tentang kesehatan muskuloskeletal, khususnya postur tubuh, sehingga diharapkan mampu mendorong gaya hidup sehat sejak usia dini.

Kata kunci: skoliosis, fisioterapi komunitas, anak sekolah, pencegahan, postur tubuh

Abstract

Scoliosis is a spinal abnormality with lateral deviation that often appears during the growth period of children and adolescents, especially school-age children. This condition can cause postural disorders, back pain, and activity limitations if not addressed early. Physiotherapy counseling plays a crucial role in raising awareness among schoolchildren and teachers regarding the early detection and prevention of scoliosis. The counseling activity was conducted at Anak Saleh Elementary School in Malang with 37 sixth-grade students (16 boys, 21 girls). The implementation method included interactive education, demonstrations of simple posture checks, and back muscle stretching exercises. Evaluation results showed an increase in students' understanding of the signs of scoliosis, the importance of correct sitting posture, and scoliosis prevention exercises. This activity has implications for increasing elementary school children's knowledge about musculoskeletal health, particularly posture, and is expected to encourage a healthy lifestyle from an early age.

Keywords: scoliosis, community physiotherapy, school children, prevention, posture

A. PENDAHULUAN

Skoliosis adalah kelainan muskuloskeletal yang ditandai dengan deviasi lateral tulang belakang disertai rotasi vertebra. Prevalensi skoliosis pada anak usia sekolah cukup tinggi, khususnya pada masa pertumbuhan cepat menjelang pubertas. Faktor risiko skoliosis meliputi kebiasaan duduk tidak ergonomis, membawa tas berat di satu sisi, hingga kelainan kongenital. (Ramadhani *et al.*, 2024).

Skoliosis ditandai dengan deviasi lateral tulang belakang yang mengganggu keseimbangan postural dan fungsi sistem musculoskeletal (Susilo & Rahayu, 2019) Gejala skoliosis adalah kelainan pada tulang belakang yang ditandai dengan lekukan yang tidak normal ke samping membentuk huruf "C" atau "S" disertai rotasi vertebra. Gejala klinis yang paling umum yaitu tulang belakang yang tampak melengkung dan tidak lurus saat dilihat dari belakang, Kepala nampak bergeser dari posisi tengah, salah satu bahu dan pinggul tampak lebih tinggi atau menonjol dibanding sisi lainnya, tubuh condong ke satu sisi dan ada asimetri antara sisi kanan dan kiri, tonjolan tulang rusuk (*rib hump*) tampak pada salah satu sisi punggung ketika membungkuk, nyeri punggung khususnya pada sisi tulang rusuk yang menonjol. Kelemahan otot, kelelahan, dan ketegangan pada punggung, dalam kasus parah, dapat terjadi gangguan fungsi organ seperti pernapasan (Pelealu et al., 2014).

Pencegahan skoliosis dapat dilakukan dengan pendekatan edukasi, deteksi dini, dan latihan fisik yang tepat untuk menjaga postur tubuh dan memperkuat otot-otot penopang tulang belakang.

Salah satu jurnal ilmiah yang membahas pencegahan skoliosis adalah studi "Edukasi Program Latihan Fisik Untuk Mencegah Kejadian Scoliosis Pada Siswa SMP 3 Surakarta". Dalam penelitian ini diberikan edukasi tentang pemahaman skoliosis, cara deteksi dini menggunakan *Adam's Forward Bending Test* dan skoliometer, serta latihan fisik spesifik seperti pelvic tilt, cat-camel exercise, *double leg abdominal press*, *single leg balance*, *teapot exercise*, dan *side shift exercise*. Program ini efektif meningkatkan pengetahuan siswa dan membantu mencegah kejadian skoliosis dengan memperbaiki postur dan meregangkan otot-otot yang tegang (Dewangga et al., 2023).

Sebuah penelitian lokal di Makassar menemukan bahwa sekitar 60 siswa SD kelas IV-VI mengalami skoliosis berdasarkan penggunaan tas, cara membawa tas, dan lama membawa tas. (Nugraha, 2023)

Penyuluhan fisioterapi berbasis komunitas dapat membantu edukasi, deteksi awal, dan latihan pencegahan. Karena itu, penyuluhan di SD Anak Saleh Malang ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap skoliosis dan postur tubuh yang benar.

B. METODE

Kegiatan ini menggunakan desain penyuluhan edukatif dengan pendekatan promotif. Lokasi pelaksanaan adalah SD Anak Saleh Malang dengan peserta siswa kelas 6 sebanyak 37 anak, terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 21 siswa perempuan. Pemilihan sasaran didasarkan pada usia sekolah dasar yang termasuk periode rentan terhadap masalah postur tubuh dan skoliosis.

Instrumen yang digunakan meliputi media presentasi, leaflet edukasi, serta demonstrasi pemeriksaan postur dengan *forward bending test* dan latihan peregangan otot punggung. Materi penyuluhan mencakup pengertian skoliosis, tanda dan gejala, faktor risiko, deteksi sederhana, serta latihan pencegahan melalui peregangan dan edukasi postur duduk yang benar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara berurutan melalui penyampaian materi, praktik latihan, sesi tanya jawab, dan diakhiri dengan evaluasi pemahaman siswa melalui pertanyaan lisan.

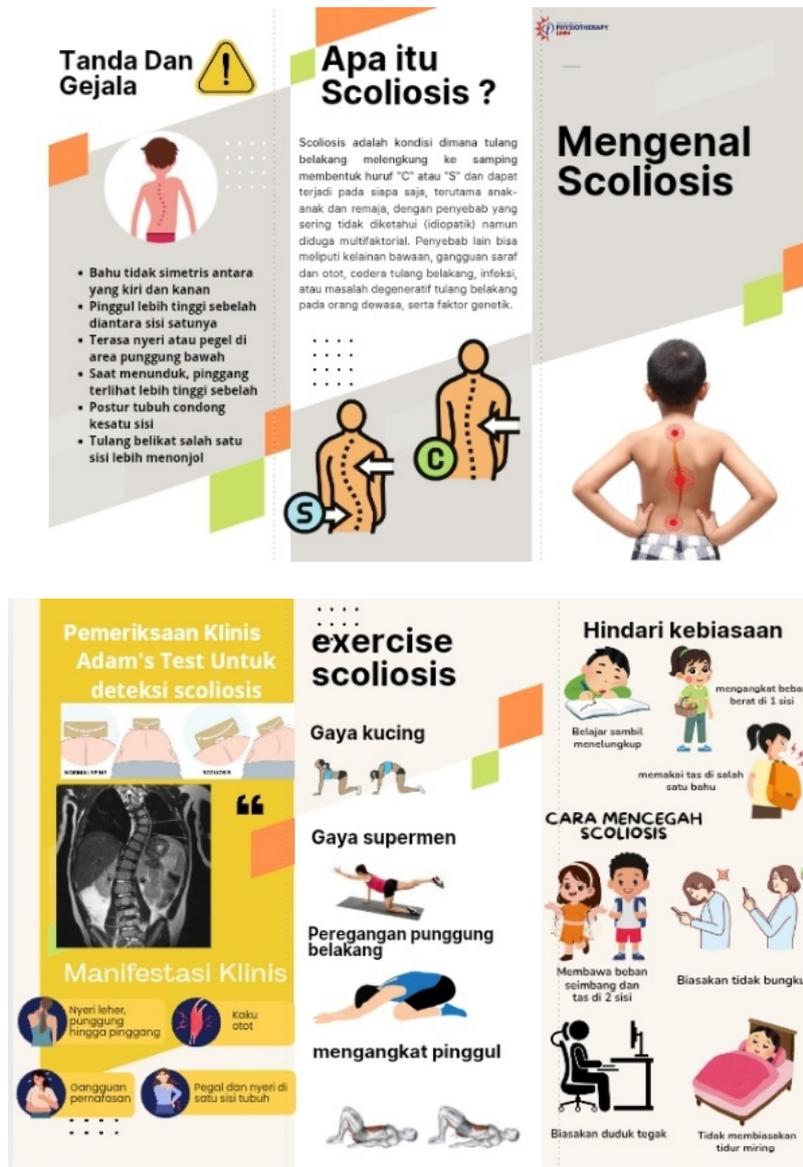
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan fisioterapi mengenai skoliosis pada anak SD anak saleh merupakan Pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan tentang pencegahan terjadinya skoliosis. Kegiatan ini dapat bermanfaat bagi siswa/i SD anak saleh karena dapat meningkatkan pemahaman siswa/i mengenai faktor resiko, gejala, pencegahan dan penanganan Ketika terjadi skoliosis yang bisa dilakukan mandiri di rumah.

Kegiatan dilakukan dengan memberikan penjelasan, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, memperagakan latihan jika terkena skoliosis. Indikator keberhasilan yang dapat dilihat keaktifan siswa/i selama sesi diskusi, mampu memperagakan latihan yang telah

diajarkan. Hasil evaluasi yang dilakukan melalui sesi umpan balik tanya jawab secara lisan tentang scoliosis dan hasil yang didapatkan siswa/i dapat menjawab dengan baik.

Hasil penyuluhan yang telah di berikan bahwa pentingnya fisioterapi memberikan pencegahan dini bagi siswa/i anak SD agar mencegah terjadinya skoliosis.



Gambar 1. Leaflet Edukasi Tennis elbow



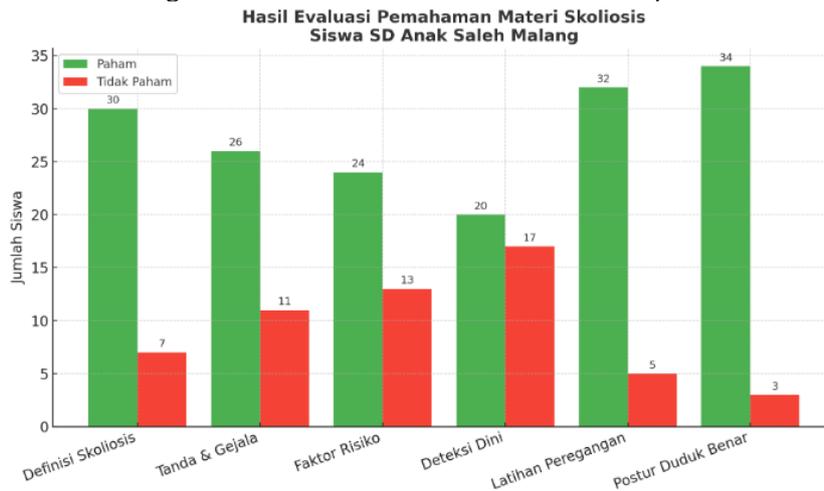
(a)

(b)

(c)

Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Skoliosis

Gambar 3. Diagram Hasil Evaluasi Pemahaman Siswa/i Sd Anak Saleh



Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Partisipan	37	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	43,24%
Perempuan	21	56,76%

D. KESIMPULAN

Penyuluhan fisioterapi pada Komunitas Anak & Remaja di SD Anak Saleh Malang efektif meningkatkan pemahaman siswa terhadap skoliosis dan postur tubuh yangt benar. Program serupa disarankan dijadikan reguler di sekolah untuk deteksi dini dan pencegahan skoliosis sejak usia sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih dan rasa bersyukur atas dukungan, doa dan semangat yang telah diberikan orang tua tercinta. Terimakasih pada Muhammad noor yang sudah memberikan semangat, doa dan dukungan nya. Ucapkan terimakasih kepada rekan kelompok yaitu Arvin Fadillah, Brama Haidar Maulana Fariadi dan Azzah Roihanah yang sudah bekerja sama dalam kegiatan pelaksanaan penyuluhan berlangsung. Terimakasih juga kepada preceptorship serta clinical instructor (CI) di lahan praktik yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dewangga, M. W., Kinasih, P., & ... (2023). Edukasi Program Latihan Fisik Untuk Mencegah Kejadian Skoliosis Pada Siswa SMP 3 Surakarta. *Jurnal Bina ...*, 3055, 19–24. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM/article/view/1355>
- [2] Nugraha, R. C. . dkk. (2023). *Analisis Kejadian Skoliosis Murid Kelas IV–VI Sekolah Dasar Pajjaiang Kota Makassar*. Poltekkes Makassar.
- [3] Pelealu, J., Angliadi, L. S., & Angliadi, E. (2014). Rehabilitasi Medik Pada Skoliosis. *Jurnal*

Biomedik(Jbm), 6(1), 8–13. <https://doi.org/10.35790/jbm.6.1.2014.4157>

- [4] Susilo, A., & Rahayu, T. (2019). *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia untuk Mahasiswa Kesehatan* (1st ed.). Deepublish City: Yogyakarta (Deepublish berpusat).
- [5] Prasetyo, W. E., Rosadi, R., & Rani, I. A. (2024). Penyuluhan Fisioterapi tentang Deteksi Dini dan Pencegahan Skoliosis pada Siswa di SDN Polowijen 1 Kota Malang. *Cakrawala*.