



Edukasi Postur Tubuh yang Baik dan Benar Saat Duduk pada Komunitas Remaja di SMPK Santo Yusup 2 Malang

Vika Khoirunna'im^{1#}, Nungki Marlian Yuliadarwati², Eleonora Elsa Sucahyo³

^{1,2}Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

³UPT Puskesmas Mojolangu

e-mail: vikanaim2@gamil.com

DOI : 10.62354/healthcare.v3i4.151

Received : September 9th 2025 Revised : September 14th 2025 Accepted : December 1st 2025

Abstrak

Edukasi postur tubuh yang baik dan benar saat duduk merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik siswa, terutama di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai postur duduk yang baik dan ideal kepada siswa SMPK Santo Yusup 2 Malang. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif melalui penyuluhan dan gambaran melalui poster dan *powerpoint* dimana siswa diajarkan dampak postur duduk yang buruk, serta cara mengatur posisi duduk yang benar. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai postur tubuh yang benar dibuktikan dengan hasil *post test* lembar kuesioner yang diisi oleh siswa setelah mendapatkan materi dan perubahan perilaku dalam menjaga posisi duduk yang benar. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga dapat meningkatkan konsentrasi dan produktivitas belajar. Penyuluhan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan lain dalam mengimplementasikan program serupa.

Kata kunci: postur tubuh, posisi duduk, remaja, edukasi

Abstract

Educating students about proper body posture while sitting is an important aspect of maintaining physical health, especially in the school environment. This study aims to provide an understanding of good and ideal sitting posture to students at SMPK Santo Yusup 2 Malang. The method used is an educational approach through seminars and visual aids such as posters and PowerPoint presentations, where students are taught the impact of poor sitting posture and how to arrange their sitting position correctly. Evaluation results showed an increase in students' knowledge about proper body posture, evidenced by post-test results from questionnaires completed by students after receiving the material, and changes in behavior regarding maintaining correct sitting positions. Thus, this educational activity not only contributes to students' physical health but can also enhance concentration and learning productivity. It is hoped that this counseling can become a reference for other educational institutions in implementing similar programs.

Keywords: body posture, sitting position, teenager, education

A. PENDAHULUAN

Postur Tubuh merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan pada anak-anak hingga remaja. Postur tubuh mengacu pada cara tubuh berada dalam posisi tertentu saat melakukan aktivitas, seperti duduk, berdiri, atau berbaring, yang dapat mendukung tubuh (Erika et al., 2022). Edukasi postur tubuh yang baik dan benar saat duduk merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik siswa, terutama di lingkungan sekolah. Saat ini, anak-anak semakin banyak menghabiskan waktu dalam posisi duduk, baik di sekolah selama berjam-jam saat pembelajaran maupun di rumah di depan komputer atau televisi. Kemampuan siswa untuk belajar secara efektif di sekolah sangat terkait dengan pengaturan kelas, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah posisi duduk (Will et al., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa postur duduk yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti nyeri punggung, leher, dan gangguan muskuloskeletal lainnya.

Masa remaja adalah fase kehidupan individu yang ditandai oleh perkembangan psikologis untuk menemukan identitas diri. Selama periode transisi ini, remaja dapat mengasah bakat dan kemampuan yang dimiliki, yang akan mereka tunjukkan kepada orang lain untuk membedakan diri dari yang lain. Secara psikologis, remaja adalah tahap dimana individu mulai terintegrasi dalam masyarakat dewasa, yaitu saat anak merasa setara dengan orang yang lebih tua, bukan lagi merasa dibawah. Remaja dapat dibagi menjadi tiga kelompok: remaja awal (12-15), remaja pertengahan (15-18), dan remaja akhir (18- 21) (Subekti et al., 2020).

Menurut Saputri & Sutikno (2022) anak-anak usia 4 hingga 15 tahun cenderung tidak banyak bergerak, menghabiskan rata-rata 7-8 jam sehari dalam posisi duduk. Fungsi otot tergantikan oleh dukungan dari kursi. Ketidakaktifan otot dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kelemahan pada otot-otot tertentu. Selain itu, posisi duduk yang salah bisa menyebabkan berbagai masalah fisik dan ketidaknyamanan. Akibat dari kebiasaan posisi duduk yang salah, dapat terjadi deformitas pada tulang belakang, seperti *skoliosis*, *lordosis*, dan *kifosis*. Fenomena ini dapat memengaruhi postur tubuh dan menyebabkan gejala yang bervariasi pada setiap individu (Muninggar Setia Pratama et al., 2023). Dalam beberapa tahun terakhir, prevalensi nyeri punggung bawah pada anak menunjukkan peningkatan, dari 2-11% menjadi 27-51% (Hwang et al., 2019). Menurut penelitian (Yang et al., 2020) mengungkapkan prevalensi postur tubuh yang tidak benar secara keseluruhan di antara anak-anak dan remaja mencapai 65,3% dengan sekitar 3,7% dari mereka yang dirujuk untuk pemeriksaan radiografi.

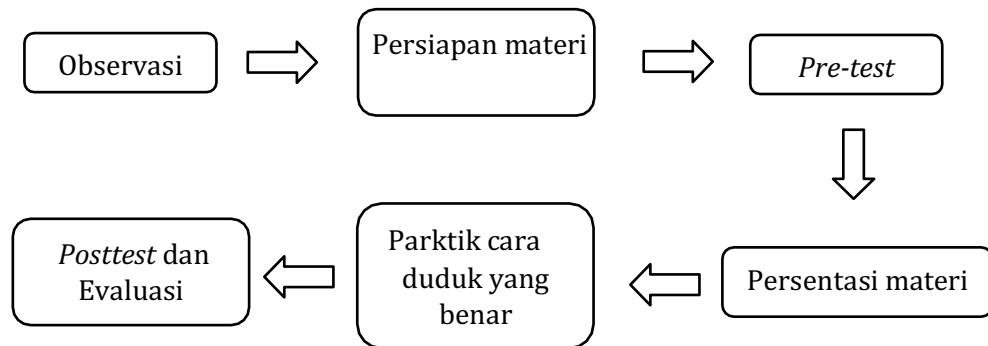
Kebanyakan siswa sering kali tidak menyadari pentingnya menjaga postur tubuh yang benar saat duduk. Postur tubuh yang baik juga tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga untuk kinerja mental, terutama dalam fase konsentrasi. Dengan postur yang baik, remaja dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan menjaga stabilitas emosional, yang semuanya berkontribusi pada kemampuan konsentrasi yang lebih baik. Ketika konsentrasi terjaga dampaknya dapat terlihat dalam peningkatan kinerja akademis, kemampuan memecahkan masalah, interaksi sosial yang lebih baik, dan pengembangan kemampuan kognitif. Oleh karena itu, edukasi mengenai postur tubuh yang baik dan benar saat duduk sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak posisi duduk yang tidak ergonomis.

B. METODE

Populasi sampel dalam penyuluhan ini diperoleh dari siswa SMPK Santo Yusup 2 Malang yang dilakukan pada hari selasa, 22 Oktober 2024. Siswa berjumlah 25 terdiri dari

perwakilan kelas 7, 8, dan 9 yang memiliki rentan usia 11-15 tahun. Dimana siswa diberikan pre-test mengenai postur tubuh yang baik dan benar saat duduk untuk menilai keefektivitasan dari penyuluhan yang akan diberikan kepada para siswa. Edukasi yang diberikan dalam bentuk *powerpoint* dan poster tentang postur tubuh yang baik saat duduk. Metode yang digunakan yaitu presentasi secara lisan isi dari *powerpoint* dan poster. Setelah itu siswa diajak untuk memperagakan bagaimana cara duduk yang baik terutama saat belajar. Setelah itu dilakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner *post-test*.

Berikut alur kegiatan untuk mempermudah pemahaman tahap kegiatan yang telah dilakukan:



Bagan 1: Kerangka Tahapan Kegiatan

Keterangan:

1. Observasi dilakukan untuk melihat peluang kasus apa yang diperlukan oleh siswa SMPK Santo Yusup 2 Malang
2. Persiapan materi pada hari H pelaksanaan penyuluhan
3. Melakukan *Pre-Test* dengan kuesioner terkait postur tubuh yang baik dan benar saat duduk kepada para siswa SMPK Santo Yusup 2 Malang
4. Memberikan materi edukasi terkait postur tubuh yang benar dan baik saat duduk kepada para siswa
5. Melakukan praktik secara langsung bagaimana posisi duduk yang benar
6. Memberikan kuesioner *Post-Test* dan evaluasi sebagai acuan untuk memperbaiki kekurangan dalam penyuluhan ini.

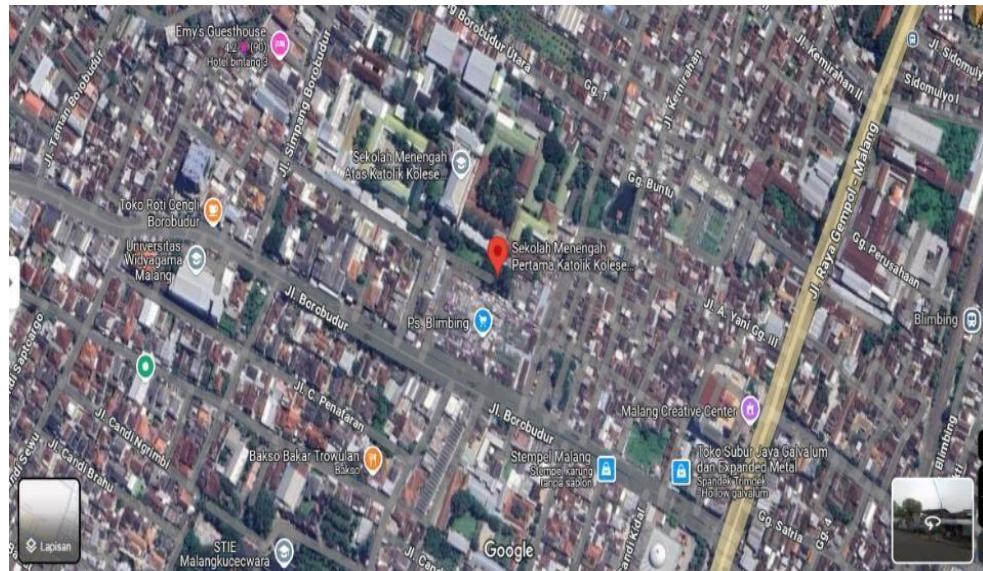


Gambar 1: Poster cara duduk yang benar

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tempat Pelaksanaan

Dibawah ini merupakan lokasi tempat pelaksanaan berdasarkan google maps yang bertempat di SMPK Santo Yusup 2 Malang



Gambar 2: Lokasi SMPK Santo Yusup 2

2. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan di aula SMPK Santo Yusup 2 Malang pada hari selasa, 22 oktober 2024. Pada kegiatan ini dilakukan pemberian edukasi tentang postur tubuh yang baik dan benar saat duduk dengan melakukan penyuluhan melalui media *powerpoint* dan poster, kemudian dilakukan praktik posisi duduk yang benar oleh semua siswa, dan terakhir dilakukan penyebaran kuesioner sebagai alat ukur pemahaman siswa tentang postur tubuh yang baik saat duduk. Materi yang diberikan berupa pengertian, dampak dari postur tubuh yang buruk, peregangan untuk mengurangi efek dari postur yang buruk, serta bagaimana posisi duduk yang benar. Berikut merupakan dokumentasi pelaksanaan kegiatan.

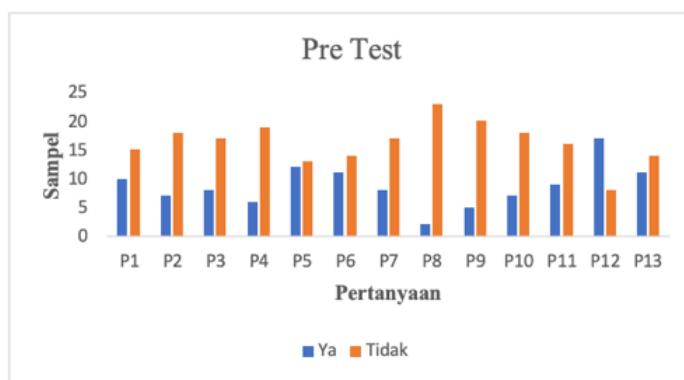


Gambar 1. Posisi Pekerja saat Melakukan Pekerjaan

Kegiatan fisioterapi pada komunitas remaja yang dilakukan di SMPK Santo Yusup 2 Malang tentang postur tubuh yang baik saat duduk berjalan lancar. Para siswa sangat antusias dan memperhatikan dengan baik materi yang disampaikan. Dari 25 siswa yang hadir terdapat beberapa siswa yang juga langsung mempraktekan bagaimana posisi duduk yang baik serta bertanya permasalahan tentang postur tubuh. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai postur duduk yang baik dan ideal kepada siswa agar para siswa dapat memperbaiki posisi duduk mereka sehingga dapat menghindari resiko terkena permasalahan pada postur tubuh. Sejalan dengan (Azizi et al., 2023) yang menyatakan penyuluhan tentang postur tubuh yang baik saat duduk sangat penting dikarenakan sebagai langkah awal untuk mencegah efek dari kesalahan postur duduk yang tidak benar.

Untuk mengetahui keefektifitasan dari kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi, seperti yang ditampilkan pada diagram dibawah ini:

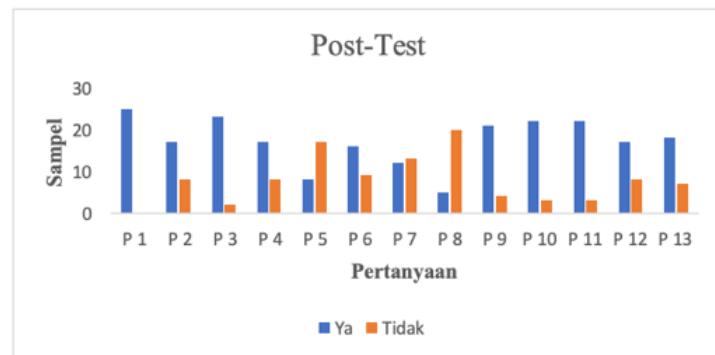
a. Hasil Pre-Test



Grafik 1: Hasil Pre-Test

Dari grafik diatas, didapatkan hasil dari 13 pertanyaan yang diberikan pada 25 siswa sebelum dilakukan penyuluhan dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan siswa tentang postur tubuh yang baik saat duduk sangat kurang dilihat dari pertanyaan 1 terdapat 10 siswa menjawab "ya" dan 15 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 2 terdapat 7 siswa menjawab "ya" dan 18 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 3 terdapat 8 siswa menjawab "ya" dan 17 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 4 terdapat 6 siswa menjawab "ya" dan 19 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 5 terdapat 12 siswa menjawab "ya" dan 13 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 6 terdapat 11 siswa menjawab "ya" dan 14 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 7 terdapat 8 siswa menjawab "ya" dan 17 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 8 terdapat 2 siswa menjawab "ya" dan 23 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 9 terdapat 5 siswa menjawab "ya" dan 20 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 10 terdapat 7 siswa menjawab "ya" dan 18 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 11 terdapat 9 siswa menjawab "ya" dan 16 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 12 terdapat 17 siswa menjawab "ya" dan 8 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 13 terdapat 11 siswa menjawab "ya" dan 14 siswa menjawab "tidak".

b. Hasil Post-Test



Grafik 2: Hasil Post-Test

Berdasarkan hasil dari grafik 2 diatas, diperoleh hasil dari 13 pertanyaan yang diberikan kepada 25 siswa setelah berlangsungnya penyuluhan dapat ditarik kesimpulan bahwa pertanyaan 1 terdapat 25 siswa menjawab "ya" dan 0 siswa menjawab "tidak", pertanyaan2 terdapat 17 siswa menjawab "ya" dan 8 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 3 terdapat 23 siswa menjawab "ya" dan 2 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 4 terdapat 17 siswa menjawab "ya" dan 8 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 5 terdapat 8 siswa menjawab "ya" dan 17 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 6 terdapat 16 siswa menjawab "ya" dan 9 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 7 terdapat 12 siswa menjawab "ya" dan 17 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 8 terdapat 5 siswa menjawab "ya" dan 20 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 9 terdapat 21 siswa menjawab "ya" dan 4 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 10 terdapat 22 siswa menjawab "ya" dan 3 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 11 terdapat 22 siswa menjawab "ya" dan 3 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 12 terdapat 17 siswa menjawab "ya" dan 8 siswa menjawab "tidak", pertanyaan 13 terdapat 18 siswa menjawab "ya" dan 7 siswa menjawab "tidak".

D. KESIMPULAN

Pada kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada tanggal 22 oktober 2024 di SMPK Santo Yusup 2 Malang dapat terlaksana dengan baik, serta dapat memberikan wawasan pada para siswa tentang postur tubuh yang baik saat duduk. Dimana hasil evaluasi dari *Pre-Test* dan *Post-Test* siswa mengalami peningkatan pemahaman tentang postur tubuh yang baik saat duduk sehingga siswa bisa memperbaiki postur tubuh mereka saat sedang duduk. Dalam penyuluhan ini juga masih ada beberapa siswa yang kurang paham dan peduli akan postur tubuh yang baik saat duduk. Pada penyuluhan ini penulis berharap bahwa siswa lebih baik lagi dalam menjaga postur tubuh dan pihak sekolah diharapkan sering mengadakan penyuluhan tentang postur agar para siswa dapat lebih paham lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Azizi, F. S. H., Salsabila, D. T., Handayani, D. P., Okdzan, T., Wahidah, K. N., Rifqi, D., Perdana, S. S., Prastianto, A., & Wahyuni, W. (2023). Penyuluhan Tentang Pola Duduk Yang Ergonomi Dan Pemberian Fisioterapi Rekreasi Pada Kelompok Anak-Anak Tpa Di Masjid Nur Rohim Jalan Mawar, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. *Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat*, 1, 9–14. <https://doi.org/10.59329/pkpm.v1i.85>

- [2] Erika, K. A., R. A. P., Asri, R. M., Azzahra, N. I., & Risna. (2022). Demonstrasi Postur Tubuh Yang Baik Dan Benar Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Hasanuddin*, 3(2), 104–109.
- [3] Hwang, J., Louie, P. K., Phillips, F. M., An, H. S., & Samartzis, D. (2019). Low back pain in children: a rising concern. *European Spine Journal*, 28(2), 211-213. <https://doi.org/10.1007/s00586-018-5844-1>
- [4] Muninggar Setia Pratama, Tasya Ghea Amanda, Heru Purnomo, Ilham Yugantara, Sintia Herlina, Taufik Eko Susilo, Arif Pristianto, & Wahyuni Wahyuni. (2023). Penyuluhan Potensi Skoliosis Untuk Mengatasi Perbaikan Postur Tubuh Pada Anak SD Negeri 1 Taruban. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 24–30. <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v2i2.1673>
- [5] Saputri, J., & Sutikno, S. (2022). Penyuluhan Posisi Duduk Yang Benar Untuk Kesehatan Punggung Pada Siswa/I Smrn 15 Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)*, 3(2), 142–146. <https://doi.org/10.51143/jsim.v3i2.314>
- [6] Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v1i2.775>
- [7] Will, P., Bischof, W. F., & Kingstone, A. (2020). The impact of classroom seating location and computer use on student academic performance. *PLoS ONE*, 15(8 August 2020), 1–<https://doi.org/10.1371/journal.pone.02361>
- [8] Yang, L., Lu, X., Yan, B., & Huang, Y. (2020). Prevalence of Incorrect Posture among Children and Adolescents: Finding from a Large Population-Based Study in China. *IScience*, 23(5), 101043. <https://doi.org/10.1016/j.isci.2020.101043>